

シリーズ  
第2回

健康あるある～リハビリ～  
日常生活とリハビリ

2017

7

vol.50



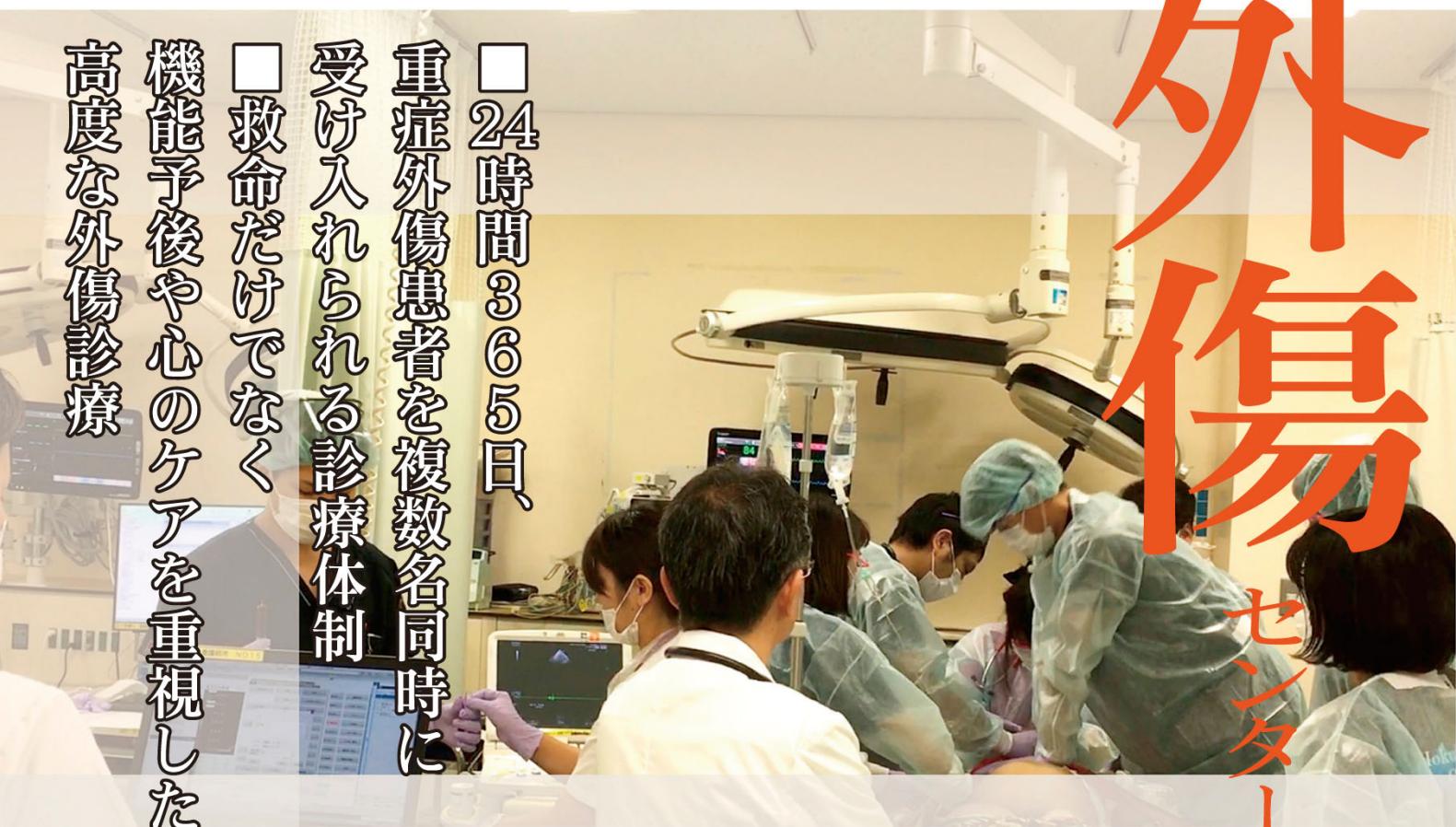
# ゆい ちゅうぶ

# 外傷 センター開設

□救命だけでなく  
機能予後や心のケアを重視した  
高度な外傷診療

□24時間365日、

重症外傷患者を複数名同時に  
受け入れられる診療体制



当院は県内唯一の外傷専門医研修施設です。これまでも救命救急科をはじめ、外傷に精通した各診療科が連携して外傷診療を行ってきました。今回当センター開設をきっかけに、これまでの外傷診療体制のさらなる充実と救急隊との連携を強化し、地域全体の外傷治療向上を目指します。

## Pickup! 放射線治療センター

栄養士連載企画:[くわっちいさびら]

NEW スペシャル座談会企画!!!

### 【催し物のご案内】

- |         |                     |
|---------|---------------------|
| 7/19(水) | 第92回 ゆんたく会          |
|         | 【第2会議室 14:00~16:00】 |
| 8/22(火) | 第93回 ゆんたく会          |
|         | 【第3会議室 14:00~16:00】 |

Pickup!

# 放射線治療センター

平成29年放射線治療センターが新設されました



①

放射線治療はがんの治療法のひとつです。メスをいれず治療ができる、からだに負担が少ない治療です。最近の治療は、装置や技術の進歩で、少ない副作用で高い効果をあげることができます。副作用や後遺症がこわい治療、あまり治らない治療、というイメージは、ひと昔前のものです。通院で治療ができることも放射線治療のセールスポイントのひとつです。

いろいろな種類のがんに対して放射線治療は効果があります。特に頭頸部がん(のどや口の中のがん)、子宮頸がん、肺がん、食道がんなどでは、放射線治療のみあるいは抗がん剤治療との併用で完治を期待できます。最近増えている前立腺がんも放射線治療で完治できるもののひとつです。乳がんでは温存手術(乳房を残す縮小手術)後に放射線治療を行うことで、乳房を残しての治療が可能です。また、がんの進行や再発による痛みなどの苦痛をとる緩和的治療でも、放射線治療はとても効果があります。

当院は沖縄県の地域がん診療連携拠点病院の一つとして、南



③

棟1階にある放射線治療センターで放射線治療を行っています。リニアック治療装置で、強度変調放射線治療(IMRT)や定位放射線治療(ピンポイント照射)などの高精度放射線治療も行っています。昨年(平成28年)は合計465人の患者さんに治療を行いました。日本放射線腫瘍学会専門医2名(うち女性医師1名)、診療放射線技師6名(日本放射線治療専門放射線技師認定機構の認定技師1名)、看護師2名、受付1名のチーム体制で、一人でも多くののがん患者さんに安心して治療を受けていただけるよう、日々がんばっています。

文:放射線治療センター長 戸板 孝文



②

① 放射線治療センターチームが一丸となって患者さんの治療にあたります

② どこまで正確に適切な照射を行えるかが治療のカギとなります

③ さまざまな高精度治療が可能になりニアック治療装置

# 熊本市民病院より こんにちは～その1～



地域医療連携室  
佐々木 加奈

今から1年前の4月14日21時26分、マグニチュード6.5、最大震度7の地震が熊本県熊本地方で発生、その後28時間後の同月16日1時25分にも、マグニチュード7.3、最大震度7の地震が発生したことは私達の記憶に新しく、現地では地震による影響がまだ色濃く残っています。

大小様々な建物が損壊、全壊した中、多くの病院も傷つき、建て替えを余儀なくされたものの中に、熊本市立熊本市民病院があります。幸い再建事業計画が進み、再来年の10月には新病院が稼働することとなっていますが、それまでの期間、一部の外来、病棟のみを再開した際、多くの人員が行き場を失うことが懸念されたため、「熊本市民病院看護師等職員派遣研修事業」に取り組むこととなりました。本事業は九州圏内の公的病院に熊本市民病院の職員を新病院が稼働するまでの間、研修派遣するというものです。この事業によって、当院には2名の看護師、1名の診療放射線技師が来られました。

最初は熊本との違いに戸惑われることも多かったようですが、派遣されてから半年が過ぎ、少しずつ慣れて来られたようです。そんな皆さんに是非、仕事のことやプライベートなことを県民性の違いなどを絡めつつお聞きしたいということで、座談会が開催されました！座談会当日は大変盛り上がり、いろいろな話題が出来

したので、その模様を全3回（今回は第1回です）でテーマ別にお送りしたいと思います。

それでは、少しだけ情報を解禁しつつ座談会参加メンバーをご紹介します。司会は当院放射線科技師の比嘉さん（彼らのお姉さんの的存在？）、熊本市民病院からは、同じく放射線技師の續さん（こちらに来てからどんどん体重が減っているのが悩み）、HCU看護師の宮川さん（今年は沖縄の海を満喫予定。宮川さんもこちらに来て体重が減りました？）、安藤さん（沖縄出身の奥様のご実家にいろいろとお世話になっているそう）以上4名でお送り致します。

次回からの座談会をお楽しみに！



とても盛り上がった座談会。次回からのテーマにもご期待ください！

熊本市民病院HP <http://www.cityhosp-kumamoto.jp/>

栄養士連載企画

## くわっちいさびら

～野菜を食べよう～

### 生野菜と野菜ジュースの違い

みなさんは野菜を毎日食べていますか。例えば、朝食は菓子パンと牛乳、昼食は沖縄そば、夕食はビールとつまみという方はいらっしゃいませんか。この組み合わせでは、野菜はほとんどとれていませんね。また、野菜は食べてはいないけれど、毎日野菜ジュースを飲んでいるから大丈夫と思っている方はいらっしゃいませんか。今回は、生野菜と野菜ジュースの違いについて、ご紹介します。

生野菜と野菜ジュースの主な違いは食物繊維の「量」と「質」です。野菜ジュースは作られるときに裏ごしをするため、水に溶けない食物繊維（不溶性食物繊維）の量が少なくなります。不溶性食物繊維は腸の中で水分を含み膨らむことで、便の量を増やしたり、腸を刺激し、腸の動きを活発にし、溜まった老廃物をスムーズに排泄させる働きがあります。ですが、野菜ジュースに加工されると、不溶性食物繊維の量が減りその効果を充分に得ることが難しくなります。

野菜ジュースのよい点は、加熱して作られているため生野菜よりもリコピン、β-カロテンの吸収率がよくなるところです。リコピンの吸収率は3.5倍、β-カロテンの吸収率は1.5倍で、ビタミンA、ビタミンE、水に溶ける食物繊維は加工されてもそのまま残ります。ところが、野菜ジュースは細かくミキサーされているため、

その分、糖の吸収もよくなります。さらに、野菜ジュースにはコップ1杯で80kcalのものもありますので、飲み過ぎには注意しましょう。

旬な野菜を煮物や炒め物、サラダなどに料理し、野菜を中心としたバランスのよい食事を心がけましょう。

管理栄養士 中村 愛美野



- ・便通をよくする
- ・満腹感をもたらす
- ・糖の吸収をおだやかにする
- ・噛むことで、歯ぐきやあごをきたえる

- ・不溶性食物繊維の量が減る
- ・糖の吸収ははやい
- ・リコピン、β-カロテンの吸収率はよい



# 健康 あるある

リハビリ

日常生活とリハビリ



リハビリと聞いて、みなさんはどんなことを思い浮かべますか？

歩くこと、筋肉をつけること、体操することなど、運動することだけ

がリハビリと考えていらっしゃる方も多いかと思います。しかし、リハビリの分野でも職種が別れていて理学療法士・作業療法士・言語聴覚士の3つの職種視点から患者さんの目的に合つたりリハビリを提供しています。

この3つの中でも患者さんそれぞれの「日常生活」に対してもリハビリを行っているのが作業療法士（通称：OT）です。着替えをしたい、自分でトイレをしたいなど身の回りの生活だけでなく、ときには「畑がまたできるようになりたい」、家族に料理を作りたいなどその方の役割や生きがいを取り戻すことや、体が不自由な方でも生き生きとした生活が出来るようにサポートしていくことも作業療法士の仕事です。

病気になつたり、加齢によつて体力が衰えてくるといろいろな事がおつくうになつて、引きこもりがちになつてしまつてあります。作業療法では「作業は人を元氣にする」という原理をもとに、その方にとって「意味のある活動」「できるようになりたい生活動作」を、もう一度目指すための支援が奨められています。

運動や筋力トレーニングが苦手な方、リハビリがきつい運動だと認識している方、必要な日常生活動作や好きなことを通して健康を維持することもリハビリの一つです。「もうできない」とあきらめずに作業療法士にも相談してみてはいかがでしょうか。

リハビリ室 作業療法士 親川廉



中部病院職員互助会主催で、平成29年度新人歓迎球技大会と懇親会が、5月19日に北谷町美浜ボーリング場で開催されました。参加者数は24チーム、121名で、2ゲームで競い合いました。勤務終了後の集合で疲れているかと思ひきや、大きな声援やハイタッチをする姿もあり、気分転換と他部署との交流の機会になったのではないかと思ひます。

懇親会では、更に盛り上がり、いい雰囲気の中、みなさん楽しんでいました。

結果は、団体優勝5西、2位は4西、3位は沖縄美装の順となりました。次年度優勝を狙う方は、今から練習をしてはどうでしょうか。

看護師長 照屋努



「ちゅうぶshow」では中部病院ならではの取り組みをこっそり紹介します。



医師住宅にあるマンゴーの木に鈴なりに実が付いた。カラスとの戦いがこれから始まる。

や  
い  
ま  
歳  
時  
記  
県立病院・リレー連載  
県立八重山病院副院長 篠崎裕子

6年ぶりに県立病院課から古巣の中部病院に戻つたときいや、一年限りの中部病院勤務後になぜか4月から石垣島にある八重山病院で勤務しています。八重山病院への転勤は2回目ですが、26年前の赴任時は比較にならないほど住みやすい土地に変化していました。

大型スーパー、ドラッグストア、TSUTAYA、マクドナルド、ミスター・ドーナツ等々。また、看板に「最南端の」とわざわざ書かれているカレーハウスCOCO壱番屋もあります。生活する上ではほとんど困りません。

最近、730交差点近くにできた商業施設の中に、京都の和菓子店が初出店した「かりんどう饅頭、どら焼き」のお店や、日本に3店舗しかない海外の高級チヨコレート専門店が、ここ石垣島に開店するにびっくりしました。石垣牛もさることながら、食に関して石垣島はレベルが高い事に感激しています。皆さま、是非、この夏、石垣島を訪れてみてはいかがですか。グルメの旅を満喫できること間違いなしですよ。

## 沖縄県立中部病院へのお問合せ

〒904-2293 沖縄県うるま市宮里281

TEL: 098-973-4111(代)

FAX:[代表] 098-973-2703  
[地域連携室] 098-982-6568

沖縄県立中部病院

検索

ホームページ <http://www.hosp.pref.okinawa.jp/chubu/>

