

シリーズ  
第4回

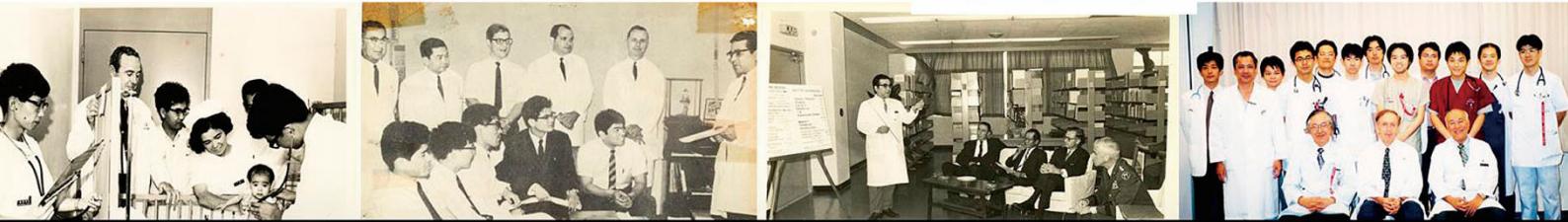
健康あるある～リハビリ～  
リハビリと「心」

2017

11  
vol.52



# ゆい ちゅうぶ



## 沖縄の臨床研修 新時代へ



### 平成29年11月11日 沖縄県臨床研修事業50周年記念事業祝典

OKINAWA CENTRAL HOSPITAL  
POSTGRADUATE MEDICAL EDUCATION PROGRAM  
UNIVERSITY OF HAWAII ADVISORY STAFF  
1968-69



#### 第8回研修医歓迎セレブション



終戦直後の沖縄の医療環境の劣悪さを克服するため、1967年に卒後臨床研修制度は始まった。あれから、半世紀、研修事業の修了者は1000人を超え、県内をはじめ全国各地で活躍している。これから先は、少子高齢社会、先端医療、AIによる医療の進化等、様々な変革が訪れる。まさに、沖縄の臨床研修は、新時代へ突入していく。

## Pickup!

沖縄県立中部病院と中部地区歯科医師会における  
周術期口腔機能管理連携にかかる協定締結式について

栄養室連載企画:[くわっちいさびら]

最終回 スペシャル座談会企画(第3回)

#### 【催し物のご案内】

11/11(土) 沖縄県臨床研修事業50周年記念事業祝典

記念式典： 13:00～14:00

講演会： 14:15～17:00

特別企画： 17:00～18:00

11/22(水) 第96回 ゆんたく会

【第3会議室 14:00～16:00】

12/26(火) 第97回 ゆんたく会

【第3会議室 14:00～16:00】

## 沖縄県立中部病院と中部地区歯科医師会における 周術期口腔機能管理連携にかかる協定締結式について



がん治療には、手術療法、化学療法、放射線療法、あるいはその併用療法がありますが、これらの治療法はすべて、口内炎や誤嚥性肺炎などを発症すると全身状態の悪化を招きます。その結果、その後のがん治療の継続に影響し、生命予後につながる可能性も少なくありません。

そこで平成24年度から「がん対策基本法」により医科歯科連携推進の一つとして「周術期口腔機能管理」が新設されました。本管理は手術前から想定しうる口腔粘膜炎や口腔内感染等のお口のトラブルに対して、がん治療担当医と歯科医師が連携して作成した「周術期口腔機能管理計画書」に基づき、徹底した口腔管理を行うことで全身合併症の予防効果が期待されています。

しかし、現状は周術期の口腔管理が進んでいないことが厚生労働省の調査結果で明らかにされています。その原因の一つとして、がん患者の(担当)主治医と

地域の歯科診療所の医療的な距離感があげられます。その距離感から生じる隔たりを少なくするため、主治医と中部病院歯科口腔外科医が連携をとり、「周術期口腔機能管理計画書」を作成し、その計画書に基づいて地域の歯科診療所で安心して口腔管理を行うシステムを中部地区歯科医師会と協力して構築することが出来ました。

具体的には病院では観血処置、地域の歯科診療所では虫歯、入れ歯の治療、歯周管理など、それぞれが得意分野を計画書に基づき提供することにあります。その協定締結式を平成29年9月21日に本院にて行いました。

本格的には2017年10月1日より連携をスタートしております。今後は、今まで以上に医科歯科連携による周術期口腔管理の発展が期待できます。

文責:歯科口腔外科 部長 新垣 敬一



# 熊本市民病院より こんにちは ~その3~

地域医療連携室 佐々木 加奈



いよいよ最終回となりました連載3回目の今回は、熊本と沖縄の違いについて、仕事とプライベートなど、さまざまな視点からのお話をうかがいました。

**比嘉** 実際に沖縄に来てから、熊本との違いで気付いたことなどありますか？

**安藤** 病院だったり、スタッフだったり、患者さんだったり、何か感じたことがあつたら教えてください。

**安藤** 僕は、中部病院は研修医を育てる病院ということもあって、医師が多いのは第一印象としてあります。スタッフへのコールの手順も下から上に報告していくようになっていて教育を重視されているのを感じます。また、特に感染症対策に敏感で、ワークアップのシステムが充実していて、徹底して検査をしているのは、今までに無い経験だと思っています。

**比嘉** 安藤さんは沖縄で働いた経験があるそうですが、今言われたことは県立だからではなく、病院独自の特徴として感じていますか？

**安藤** そうですね。独特な中部病院のシステムだと思います。それが治療に反映されているとも思うので、良いことではないかと思います。しかし、医師では無いので、そのシステムの良さを全て理解出来ているということでも無いのですが。

**比嘉** 宮川さんは何か気付いたことはありますか？例えば方言とか。おばあちゃん語をしたりして、私でも時々分からぬことがあります。(笑)  
**宮川** ああ(何か思いついた様子で)自分が一番最初に来たときに、患者さんの対応で、電話が掛かってきて相手方が言っていることが分からなくて困ったことがあります。患者さん家族からの電話だったんですが、「すみません。分かりません。」と言って他の看護師さんに代わってもらったりして。今はちょっとずつ意味が分かってきたんですが、まだ少し困る時があります。

**安藤** 単語とかね。分からないよね。

**宮川** 最初はみなさんと会話する時に熊本弁が伝わらなくて困りました。患者さんに説明する時でも熊本弁が出てしまって、患者さんに「あんた何言ってるかわからん！」と言われて。まあ、今でもまだ伝わらない時があります。

**比嘉** では、スタッフ間での意思疎通は問題無いですか？

**宮川** 大丈夫だと思いますね。

**續** たまに知名さん(同僚の放射線技師)がなんて言っているか分からない時がある。普段の会話なんんですけど。例えば、「痩せる」というのは…何で言うんですか？

**比嘉** 「ヨーガリー」ですかね。

**續** そう！最近痩せたねえって良く言われて。「ヨーガリーだねえ。」「ヨーガレたねえ。」って言われて。最初は何を言っているのかさっぱりでした。

**一同** 笑い

**比嘉** 職場の人間関係も良好ということですね。他にプライベートで熊本との違いで驚いたことなどありますか？

**續** まずは飲み会でのルールが違って、放射線科の初めての飲み会、歓迎会の席だったんですが、料理が運ばれて来たらすぐに食べ始めていたのに驚きました。参加者はまだ半分しか揃って無いのに、食べて良いの？！って思いました。

**比嘉** へー。熊本ではみんな待ってるってことですか？料理が出ててもですよね？

**安藤** 全員が揃うままで待ちますね。というか、開始の時間にみんなもう座ってるのです。

**比嘉** なるほど、『うちなータイム』じゃないってことですね(笑)

**續** その時ははられて食べちゃったけど、まだ駄目じゃん。みたいな。それがびっくりしました。飲むし、食べるし。でも、それが自由で良いなあとと思いました。仕事では無いので確かにこんな感じで良いよなって思いました。

**比嘉** じゃあ、7時ね。って言ったら7時に始まるってことなんですね？私達は特に気にせず、1時間くらいたって、「あれ、〇〇さんまだ来てないね。」みたいな会話をしますけど。

**一同** 笑い

**續** それがまた、気が楽で良いのかなあと逆に居心地が良く感じますね。

**比嘉** みなさん、だんだんと沖縄に馴染んでますね。それでは、最後になりますが、みなさんが代表して安藤さんに今後の抱負などお願いできますか？



**安藤** 最初は確かに不安もありましたが、左から續(つづき)さん、比嘉さん、こんなに早く生活に馴染めたのは沖縄だったからで、みなさんが快く、ウエルカム精神で受け入れてくれたからだと思います。上の人も自分たちを丁寧に扱ってくれているからだと感じますし、ありがたいなあと。それに甘んじ、自分を律しながらやっていきたいなと。ちゃんと恩返しが出来るような、何かを提供できるように日々を過ごしたいと思います。

さて、全3回でお届けした座談会連載も今回が最後となりました。にぎやかに1時間たっぷりとお話ししていただいたので、泣く泣くカットした部分がたくさんあり、全てをご紹介出来るのは大変残念です。貴重なお時間とお話をいただいたメンバーやみなさんは心からの感謝を申し上げます。熊本市民病院のみなさんの派遣は来年度いっぱいの予定ではあります、ぜひとも残りの期間も沖縄で楽しんでいただければと思います。ありがとうございました！

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

## 栄養室連載企画

# くわっちはさびら

## ～野菜を食べよう～ 食物繊維って何？【後編】

食物繊維後半は、食物繊維の多様な効果についてお話ししたいと思います。

食物繊維は胃酸にも強く、繊維が多い食べ物ほど胃での滞留時間が長く、特に水溶性の食物繊維は水分を吸収し膨脹するので、腹もちする効果が長く続きます。腸に届いた食物繊維は、吸収に時間がかかるため、血糖値の上昇を穏やかにしたり、コレステロールを体外に排出する作用もあります。

また、水溶性食物繊維や食物繊維の仲間のオリゴ糖は、善玉菌の一つである乳酸菌の餌となります。乳酸菌が多い腸内は

酸性に保たれ、酸の刺激により腸の蠕動運動が活発になるため、スムーズな排便の習慣につながります。

体に良いとされる食物繊維ですが、摂りすぎには注意が必要です。食物繊維を多量に取りすぎると、腸管への過剰な刺激となり、腹部の張りや痛み、下痢を誘発する場合もあります。

また、必要な栄養素まで吸収できずに栄養吸収障害を起こすこともあるので、食物繊維の1日の目安量(男性20g・女性18g)の摂取を心がけましょう。

管理栄養士 山里 瑠美

### ☆食物繊維の摂り方のポイント☆

#### ①水溶性食物繊維と不溶性食物繊維のバランスを良く！

水溶性・不溶性はそれぞれ効果が違うため、それをバランスよく食べることで便秘や下痢の予防・改善につながります。

水溶性食物繊維  
海藻、果物、蒟蒻等

1:2

不溶性食物繊維  
葉野菜、根菜、豆類等



#### ②水分と一緒に取ると効果的！

水溶性食物繊維はスープ・汁物・煮物など、水分と一緒にとることで効果を発揮します。また、煮込むことで繊維が柔らかくなり、腸内の乳酸菌が取り入れやすくなります。



#### ③しっかり噛みましょう！

繊維が大きいままで体内へ入っていくと、それぞれの消化器官に負担がかかります。良く噛み細かくすることで、消化吸収が良くなり、唾液が増し糖質の消化を助けます。歯ごたえのある野菜などはゆっくり、しっかり噛みながら食べることをお勧めします。

## リハビリと「心」

健康  
あるある  
リハビリ

仕事や家事以外に運動をする習慣はありますか？運動をすること

は体に良い！ということは皆さんご存知だとと思います。

運動がダイエットや生活習慣病の予防・改善に効果があることはよく知られていますが、適度な運動は、体だけではなく心の健康にもよい影響を及ぼすことをご存じでしたか。医学的にも証明されており、運動習慣のある人との人の体と心の健康状態を比較したところ、運動習慣のない人は、心にも症状が起らりがちということが分かっています。

症状として、イライラしやすい、憂うつになる、疲れやすい、集中力・思考力低下等の自覚症状がある人が明らかに多いと言われています。逆に、運動習慣を作ることでこのような症状が改善する可能性があるということです。

海外でも様々な研究が進められており、運動習慣がある人と比べ、運動習慣がない人はうつ病になる確率が75%も多いという報告もでています。

特に心の病（うつ病等）の予防改善には、リズミカルな運動がよいといわれています。リズミカルな運動には、ウォーキングやジョギング、ランニング、サイクリング、水泳などのほか、足踏みや腹式呼吸なども含まれます。

運動のやり方は、楽にできるところから始めて、少しずつ強度を上げ、1日15～30分、週3回以上行うとよいといわれています。自分の体力や運動経験、時間的・経済的な面を考慮して自分に合った運動習慣を身につけて、「心」の健康も手に入れましょう。

リハビリ室

理学療法士 長濱信哉

## セカイ貰つて集めておくと便利！

キリトリ線

キリトリ線



楽しそうに露店を見ている子ども達



左から江夏会長、小濱先生、玉城先生

東通り会に店舗を構える方々  
が約15店ほど軒を連ね、また、  
江洲、宮里、赤道、志林川の白  
治会の有志の方々にも舞台を華やかに盛り上げて  
いただきました。

前日から心配されていましたが、  
かな雰囲気の中、病院から出で来られた患者さんや、  
職員のみなさん、地域の子供たち  
飛んで行きました。

場が人の輪を作っていく。この  
小さな輪がやがて大きな輪にな  
っていくのだと、次の世代へこの  
運動習慣を身につけて「心」の健康も手に入れましょう。

赤道東大通り会会長 江夏禄栄

## ちゅうぶ Show

「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。



多くの地域の人々が足を運んだ

中  
部  
歳  
時  
記  
県立病院・リレー連載

沖縄県立中部病院 放射線科師長 金城 春美

平成29年9月1日金曜日、院内音楽会 東瀬 剛(あず

ぶつちよし)弾き語りライブ「OCH」がリハビリ室で

開催されました。日々業務に追われる中で、その日は

ZSTの勉強会となりましたが、観客数は職員、患者

さん合わせて75名となりました。

東瀬剛さんは、県内出身のものまねタレントで、息子

さんが中部病院を受診したことが縁で病院に貢献した

といふ思いがあつたそうです。

音楽会は、南3階病棟の照屋師長の絶妙な司会では

じまり、東瀬さんの楽しいトークと東瀬剛そっくりの

歌声とギターでクックパックで、本

物のライブ会場のように盛り

上がりました。なにより一緒に

見えたかったのが、患者さん

からのリクエストには、すぐに

神対応してくれるなど、一流の

アーティストとしての姿勢も

垣間見えました。

なにより、うちにも

歌い、拍手していくうちに

心は癒され、疲れも吹っ飛ん

だいき心地よいひと時を過ごす

ことができました。音楽って本

当にいいものですね。もちろん、

患者さんは笑顔で、職員の仕事

帰りの足取りが軽くなつたの

はいうまでもありません。

今後、東瀬剛さんが全国的

に有名になり、増々の活躍を期

待しています。

## 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/>

音楽会を開催してくれた互助会のみなさんに感謝申しあげます。

