

シリーズ
第6回

健康あるある～リハビリ～
リハビリと「お口」

2018

3

vol.54

ゆい ちゅうぶ



H29年度 地域医療連携新春懇談会を終えて

この度は第15回沖縄県立中部病院 地域医療連携新春懇談会に多くの皆様にご参集いただきまして、誠にありがとうございました。ご多忙の折、また、お足下の悪い中ではありましたが、地域医療機関をはじめ、介護・居宅関連、行政、消防、看護学校など様々な分野の皆さまと活発に意見交換が出来た、とても有意義な会になったのではないかと考えております。

お互いの顔を知った上で紹介状のやり取りや調整を行うのと、顔を知らないで行うのとでは非常に大きな違いがあります。

当院職員には、スムーズな連携の第一歩は顔を知ることから始まるという意識で新春懇談会に臨むよう機会あるたびに話しておりました。これを機に、電話口や紹介状をご覧になった際に、当院職員の顔を思い浮かべて頂けますと幸いです。

地域の先生方、そして施設の職員の方々、また今回は残念ながらお目にかかれなかった関係各所の皆さまにおかれましても、顔を知れば、当院へ急ぎの紹介が必要な時でも、電話一本が入れやすくなると思います。中部病院は、気軽に電話で紹介患者のやり取りができる関係づくりに今後も努力を続けていく所存でございます。今後ともどうぞ宜しくお願い申し上げます。

沖縄県立中部病院 副院長 玉城 和光

平成29年度 地域医療連携 新春懇談会



地域医療連携懇談会とは日頃お世話になっている地域の医療関係の皆さまと、中部病院の職員が毎年一堂に会し情報交換や懇談を行う会です。おかげさまを持ちまして、今年で15回目を迎えました。

Pickup!

検査のエキスパート～臨床検査科のご紹介～その1
検体検査(血液・一般・生化学・輸血検査)を中心に

【催し物のご案内】

3/28(水) 第100回 ゆんたく会
【第3会議室 14:00～16:00】

安次嶺 馨先生 平成二十九年秋の叙勲受章者に
連載企画 くわっちいさびら

Pickup!

検査のエキスパート～臨床検査科のご紹介～その1 検体検査(血液・一般・生化学・輸血検査)を中心に

私達臨床検査科は、金城技師長を中心に臨床検査技師46名(正職員38人、臨任・非常勤8人)受付事務6人で通常業務の他、夜間緊急検査を行っています。当院検査科の業務は大きく検体検査、病理検査、細菌検査、生理検査に分けられています。今回は検体検査を中心に紹介していきます。



検体検査のメンバー 金城技師長(2列目右端)砂川さん(前列右から3番目)は今年3月で退職されます。お疲れ様でした。



採血:皆さんお馴染みの採血室の様子です。



輸血検査:血型・交差試験の様子です。

皆さんは中部病院で採血や尿検査をしたことがありますか？
検体検査は患者様から採取した血液や尿、便、細胞を主に検査を行ないます。

血液・一般検査

血液検査は細胞成分(赤血球・白血球・血小板)から貧血や炎症の程度を、
血漿成分(細胞成分を除いたもの)から血液凝固(血の止まりにくさ、
血液サラサラの程度)について調べます。

一般検査では尿、糞便の成分を調べて腎臓や肝臓、消化管のチェックをします。また、迅速な検査結果を要する髄液検査も行っています。外来採血室は7時30分から17時まで(産婦人科外来は8時30分から13時まで)オープンしており、赤ちゃんから高齢者まで1日200～300件行っています。しばしば混雑して患者様をお待たせすることもあります。日々向上を目指していきたいと思っています。

生化学検査

生化学検査は血液から肝・腎機能、コレステロール、血糖、腫瘍マーカー、
ホルモン検査、感染症など様々な項目を調べる検査です。

当院では約100項目を測定することができ、結果は約1時間で報告します。
検査結果が患者様の診断に関わってくるため「正確かつ迅速」に結果を出す事を念頭に置き、日々検査を行なっています。

輸血検査

輸血検査では安全に輸血が行えるように血液型、交差試験などの検査
を行なうと共に、血液製剤の保管・管理をしています。

当院は県内でも血液製剤の使用量が常にトップ3に入り、年間の購入数は約1万本にもなります。これだけの血液製剤を安全かつ迅速に使用できるよう夜勤者も含め常に緊張感を持って勤務しています。また県内唯一の臓器移植ネットワーク指定のHLA検査施設となっており、九州エリアからの献腎移植に関連する検査も担っています。

～次回号もお楽しみに～

生化学検査:自動分析装置



安次嶺馨先生平成二十九年秋の叙勲受章者に



広報委員 嘉手苺林俊

安次嶺馨先生は、当院の元院長。そして南部医療センター・こども医療センターの初代院長を務められました。当院に所縁の深い先生が、永年の保健衛生功勞により政府より勲章(瑞宝小綬章)授与の榮譽を受けられましたので、インタビューしました。以下、要旨です。

叙勲は沖縄県の推薦によりですが、元中部病院院長は叙勲されてきた流れがあります。私への勲章授与ですが、一丸となり懸命に支えてくれた病院職員みんなへの授与でもあると思っております。

県を退職後は、現役時には重視していなかった事に関心が向いています。それは、「赤ちゃんからの生活習慣病予防」という視点です。広く啓蒙活動をし

ていきたい。これが私のライフワークと言えます。私的な事では、趣味は写真撮影。特に蝶です。常用はスマホのカメラです。超小型なのによく写り、高性能に驚かされたものです。

安次嶺先生は御年七十五歳。臨床医は引退されたものの、新生児医療を通じて未来を見つめ、次世代の健全育成を夢見て今なお行動される姿勢は、生涯現役ですね。

小児科医師として、子供たちに向ける眼差しは柔和で、常に気さくなお人柄です。

安次嶺先生、末永くお元気で。今後の益々のご活躍を祈念いたします。



瑞宝小綬章

内閣府HPより

栄養室連載企画

くわっちいさびら

～野菜を食べよう～ 『シリーズ総集編』

栄養室連載企画「くわっちいさびら」も今月号で最終回です。これまで5回にわたって『野菜を食べよう』というテーマで掲載してきましたが、いかがでしたか？

5月号の沖縄の野菜(島野菜)では島野菜と抗酸化力の高さについて紹介し、7月号では生野菜と野菜ジュースの違いが食物繊維の質と量であり、野菜ジュースでは不溶性の食物繊維の量が少なくなることを紹介しました。

9月号では食物繊維は第6の栄養素といわれ、便秘解消や生活習慣病・がんの予防によいことや、1日の摂取目標量を示しました。11月号では、食物繊維の様々な効果や摂り方のポイント、そして1月号では沖縄の正月料理の食物繊維の量と組み合わせの工夫についてお話してきました。

都道府県別 平均寿命(2015年)

男性	順位	女性
滋賀県 (81.78年)	1位	長野県 (87.675年)
長野県 (81.75年)	2位	岡山県 (87.673年)
熊本県 (81.22年)	7位	沖縄県 (87.44年)
沖縄県 (80.27年)	36位	鹿児島県 (86.78年)

平成29年度人口動態統計特殊報告

さて、2015年の都道府県別平均寿命では、沖縄県は男女ともさらに順位を落とし、女性は7位、男性は36位となり、特に65歳未満の働き盛り世代の死亡率が高いという結果が発表されました。

主な要因は全国より多い飲酒量や脂肪の多い食事、運動不足などがあげられますが、野菜の摂取量も前回の調査同様低い結果がでています。厚生労働省が示す野菜の目標量は1日350g以上ですが、沖縄県民の野菜の摂取量は271gで全国39位です。

野菜は意識して摂るようにしないと、なかなか目標量に近づけることは難しいですね。

生野菜だけではなく、煮物や温野菜など工夫して、毎日の食卓に野菜のある食生活を取り入れながら、バランスのよい食事を心がけ、日々の健康に役立てましょう。

管理栄養士 儀部 由紀子

都道府県別 野菜の摂取量

野菜1日 350g以上	
1位	長野県 341g
2位	福島県 331g
39位	沖縄県 271g

平成28年国民・健康栄養調査結果より

野菜をいっぱい食べてね



健康 あるある リハビリ



リハビリといえば、歩いたり、体操をすることをイメージされる方も多いと思います。しかし、最近では脳卒中後の後遺症である、言語障害、誤嚥性肺炎といったことは聞く機会も増えてきました。

今回は、人が生活するうえで欠かせないコミュニケーションや、楽しく食事を続けることについてのお話です。

人と会話をする際には、聞こえることはもちろん、自分の意思を伝えるために声を発したり、手紙で伝えるなどの能力が必要です。しかし、高齢になるにつれて話す機会も減っている方いませんか？話すことが少なくなると、脳の機能低下や、徐々に「お口」のどの機能が低下します。また、あわせて飲みこみの機能が低下してしまうリスクもあります。

厚生労働省の2016年統計によると、日本人の死因1位はがん、2位心疾患、3位に肺炎とされています。肺炎で亡くなる人の96%以上が65歳以上、そのうちの70%が誤嚥性肺炎と指摘されています。よく、お正月には餅で窒息するニュースもありますが、若い人に比べて高齢者が多いですね。

誤嚥性肺炎の予防として、最近では口腔ケアが注目されています。食べ物や気管に入る以外にも、口腔内の細菌が気管に流れ込んでしまい、肺炎を引き起こすためです。

それを予防するためには、「お口の衛生を保つ(例：歯磨きなど)ほか、家族や、友人との会話で脳の活性化を図り、歌が好きな人はカラオケや、新聞の音読など、お口を動かす機会を設けることから始めてみてはいかがでしょうか？」

リハビリ室 言語聴覚士 島袋 杏奈



キリトリ線



キリトリ線



「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。



平成30年1月12日(金)中部病院職員互助会主催で院内もちつき大会が開催されました。

「むーちーピーサー」が来た寒さの中、各セクションの方々がそろってくと、互助会で準備された、臼(うす)と杵(きね)で、もちつきが始まりました。本竹院長を始め、女性陣、男性陣も、もちを突いていました。意外と難しそうでもちを突く人、こねる人の息が、びつたり合わない、いいもちがでないと実感できたのではないかと思います。上手くできた人、思い通りにできなかった人もいましたが、それでも楽しく、ほしやきながら和やかな時間を過ごせました。

一方、実行委員は用意されたもちを、一口サイズにしなが、何百個もこしらえて、きな粉、あんみつ、みたらしをタレにしたものは好評でした。食べることに専念していた方々に、振る舞って満足そうな顔を見ると、こしらえるみんなも、自然と笑顔になっていました。そして、もちって本当においしいなあと思いが「くわっちーさびたん」。ありがとうございます。

南3階病棟 照屋 努



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 <https://chubuweb.hosp.pref.okinawa.jp/>

南 部 歳 時 記

県立病院・リレー連載

南部医療センター・子ども医療センター
看護師長 玉城 三千代

桜並木は健在!
こんにちは、昨年、中部病院の広報誌編集担当いたしました玉城です。平成29年4月より南部医療センター！子ども医療センターへ転勤し、早1年が過ぎようとしています。まだ「ムーチーピーサー」を肌で感じる日が続いている中、桜の花が少しずつ咲き始めると、春はもうすぐなんだとほっこりとした暖かさを感じる毎日です。確か、6〜7年前でしょうか、大型台風が何度も上陸し、被害が大きかった年、医療センターの駐車場周辺の桜の木が倒れ、枯れてしまい、開設当初に見られた桜の花が咲かない悲しい出来事がありました。ところが、桜の木はそのまま生き延び、折れた先の枝にしっかりと花を咲かせています。あきらめなく桜の木を大切にお世話してくださった庭師の方に感謝感激です。



何気ない毎日に、美しい花が咲きほころぶ光景で癒される。そんな日々を大切にしたいと思います。