

救急対応

健康あるある
腰が痛い！

2016

3

vol.42



平成28年2月6日(土)10時～18時 イオンモール沖縄ライカム1階
ホールにて、『今知っておきたい！「がん」のこと』のイベント開催の模様です。

【催し物のご案内】

「3月開催予定」

ゆんたく会のご案内(がん患者様と家族のための)
第76回3月22日(火)午後2時～午後4時 第3会議室
第77回4月26日(火)午後2時～午後4時 第3会議室

pickup!
今知っておきたい！
「がん」のこと

[地域連携室便り]
ぱっっちゃりナースの
[スリム化プロジェクト]

pickup!

今知っておきたい！ 「がん」のこと



来場者数：230名



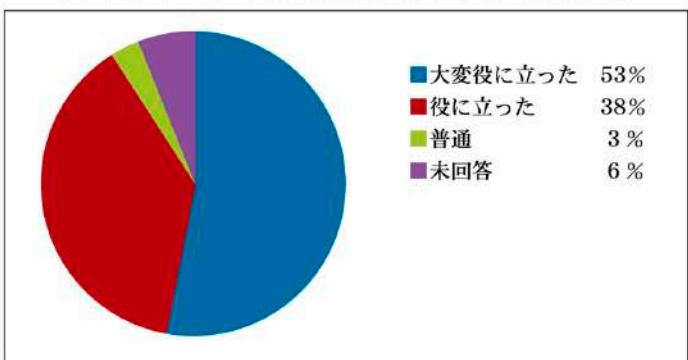
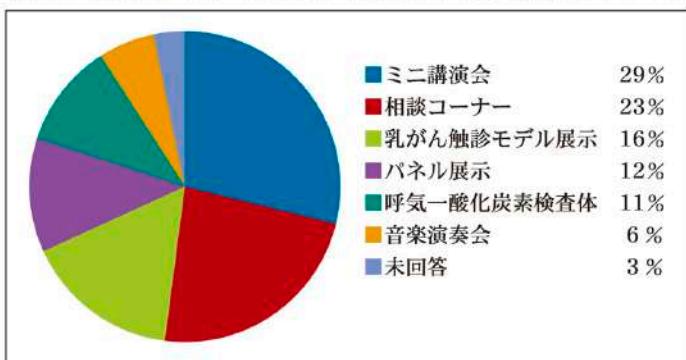
多くの方のご協力により今知っておきたい！「がん」のことテーマにイベントを開催することができました。ミニ講演会は立ち見の方がいるほどでした。体験コーナーでは、途切れなく体験する姿が見られ、相談コーナーでは40組以上の方の相談に対応することができました。これからもがん診療連携拠点病院として、地域の方々へがんの啓発をし、地域に根ざしたがん治療を提供できるよう取り組んでいきたいと思います。ありがとうございました。

参加された方へアンケートのご協力をいただきました。
ご協力ありがとうございました。

アンケート回答数：63名

【展示・講演のなかでよかったですと思われた情報について】

【今回のイベントの内容は役に立ちましたか】



参加者の
声

- 乳がん触診モデルすごく勉強になりました。家で確認します。
- がんについてのイベントをもって下さったことに感謝します。
- 話しを聞いてもらった事で少し気持ちが楽になりました。

※アンケート結果を
一部抜粋

地域連携室便り

201603号



多くの皆様にご臨席いただきました！



今年の懇談会で、一番の功労者の先生方です！

来年も是非素敵なステージを！

左から、上原先生(腎臓内科)、曾田先生(研修医)、北村先生(研修医)

先日、当院主催の『第13回地域医療連携新春懇談会』がヒルトン沖縄北谷リゾートにて行われました。生憎の天気(土砂降りの雨)でお足下が悪い中ではあつたのですが、71施設250名以上の方にご参加をいただき、とても華やかな会となりました。

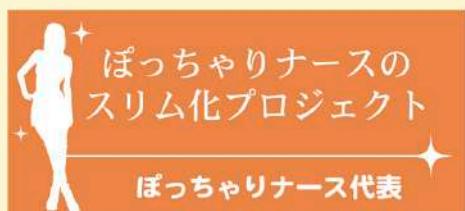
今年から新たな試みとしまして、院内の様々な部署から協力をしてもらい、

後日、皆様から「例年とはまた違った雰囲気で楽しかった」とのお言葉を頂きました。そのお言葉がとても嬉しく『皆様に楽しんで頂く！』という目標を達成できたのでは無いかと胸をなでおろしました。

来年は、今年新たに出てきた反省点を踏まえてより一層良い会になるよう努めて参ります。

皆様のお越しを心よりお待ちしております！

事務局を立ち上げました。開催に向けて、何度も会議を持ち、「ああでもない、こでもない」と普段はあまり関連の無い部署間で交流をしながら、「おもてなし」をコンセプトにアイデアを出し合い準備をしていきました。日頃の業務とはまた一味違った作業は何やらノスタルジックな気持ちが過るひと時でした。



『1日5分間』

『1日5分間だけ、背筋を伸ばし座つてみませんか！』背筋を伸ばし1日中キープできれば多くの筋肉を使えます。なので、ダイエット効果はかなり期待できます。私の同窓生(アラフォー)後半で高校生時代から体型をキープしている方たちの共通点は、自宅へ帰つてもソファに座る時間でも、寝転がらず常に姿勢を正して座つている。「姿勢が崩れるとあちこち痛くなるから…」と話していました。自然に筋トレできていて、スリムな生活を維持してゐるんです。ナースは、1日中病棟を駆けずり回り忙しくしています。だけど、カルテ記録の時は座りますね。どつと疲れて姿勢なんて気にはせずにいるかもしれません。『背筋を伸ばして』意外とできていないんですね。できるところから始めるダイエット実行していましょう。

さて、P子を応援してくださる皆様!! 大変申し訳ございません。現在、P子はといいますとリバウンド後の体重を維持中です。年末にリバウンドしたままの状態です。そもそも、このスリム化プロジェクトの目的はちょっと太めのナースを中心に、楽しくダイエットができ

ればと考え企画したはずでした。始めた年には、かなりのサポートとカンファレンスで、ダイエット目標と行動計画を話し合いました。そして、見事実現し実現できました。その調子でと思ったのが甘かったです！ 昨年はいろいろありました。まずは信頼していた担当医Nとの別れ(USAで活躍のことですが、アメリカ本国にはP子以上の大型ナースたちが多く、指導し申受けがあると報告あり)そして、担当医変更後は、P子自身忙しさをいいことに食べ放題無制限ランチ歩き!! ダイエットすると宣言したことを見れ、平気で病院の体重計に乗っています。宣言したことで開き直る性格は、ホントかわいいと言いたくありませんが、憎めない方です。しかし、周囲のダイエットサポートトレーナーHや四コマ漫画家ワン子は、美活サークルや朝ヨガを継続し、見事素敵に変身！ 周囲が頑張っちゃいましたね。やはり、ダイエットの目的目標をたて、行動すべきは自分自身なのです。ですが、一人ではできないのがダイエットでした。春から装い新たに実行できるよう、「春スリム化プロジェクト」を入れて下さいね。

腰が痛い！

健康 あるある

救急対応



3月といえば新生活を迎えるシーズン。引っ越しの手伝いをしている際に腰に「グキッ」なんてことにならないように注意しましよう。という訳で今回は「腰痛」に関して話したいと思います。

腰痛は風邪について、多くの人が経験する症状です。何か重いものを持った、あるいは無理な態勢でいた、激しい運動後など運動で起こるものや、腰部への振動や寒冷環境にさらされることで起るもの、年齢や体格、筋力、元々の病気（ヘルニアなど）が原因で起こるものなどがあります。安静時には痛みがなく、ある動きに関連して痛みが強くなる場合は筋骨格系の痛みの可能性が高く、安静に保ち抗炎症薬（貼布剤や内服薬）などで改善が見込まれます。しかし、コワーカー腰痛もありますので注意が必要です。例えば、

・安静にしても強くなっていく腰痛

・発熱を伴う腰痛・骨髓炎、椎間板炎、尿路感染症など

・神経症状（排尿・排便困難、四肢の感覺麻痺、運動麻痺など）を伴う腰痛

・胸痛を伴う腰背部痛・急性大動脈脈解離など

・体重減少を伴う腰痛・癌との関連性

・ステロイド内服中、違法薬物使用者の腰痛

などです。

右記に当てはまる方は、病院への受診をお勧めします。腰痛が大病の最初のサインかもしれませんよ。

県立中部病院 救急科 豊里 尚己



中部病院ロゴマーク決定!!

中部病院のキャラクターとして、仲良し3人組のOCHハピフルがありました。今回新たに広報委員会が中心となり、ロゴマークを公募しました。

応募作品18点の中から、広報委員会による1次審査を通過し、全職員自由参加の2次審査にて大差で最多票を獲得した、こちらが中部病院のロゴマークに決定しました！

実はこのデザイン、中部病院医師の安谷屋先生が作成し、これまでも流麗な曲線と色使いが人気で、非公式ながら中部病院研修医のロゴデザインとして使われてきた親しみのあるデザインです。

中部病院のロゴマークとして、これからよろしくお願いします！

ちゅうぶ
Show

-中部病院ロゴマーク決定!!-

「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。

なんぶ歳時記

沖縄県知事公室秘書課長
幸地東（前沖縄県立中部病院事務部長）

暖冬といわれた今年の冬でしたが、1月には記録的な寒さがあり、「雪が降るかも」という、季節のメリハリが少ない沖縄では思いもかけなかつた話題もありました。雪に覆われる北国では、厳しい寒さがあるからこそ、春の芽吹きの喜びが大きくなるようです。

先日、久しぶりに中部病院に伺い、外来受付の動線の見直しなど、いろいろ取り組みが芽吹いているのを見直しました。スタッフみんなの努力で、これまで以上に良い医療が提供できる病院に大きく成長してくれたと思います。



イオンモール沖縄ライカムのイベントにて

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/>

