



OKISEKI

2019.7

第132号

「日を向く葵 / 撮影場所:名護」

伊敷 綾乃 (経営企画・情報課)

PHOTO@AYANO



理 念

赤十字の博愛の心が
伝わる病院をめざして

基本方針

1. 私達は患者さんに益することのみに医療技術を提供します。
2. 私達は信頼される医療が行えるように日々研鑽し、快適な療養環境を創ります。
3. 私達は地域と連携を密にし、県民の健康増進に貢献できる医療活動を追求します。

〒902-8588
沖縄県那覇市与儀1-3-1
TEL 098-853-3134
FAX 098-853-7811
<http://www.okinawa-med.jrc.or.jp/>



沖縄赤十字病院

日本赤十字社

人間を救うのは、人間だ。
Our world. Your move

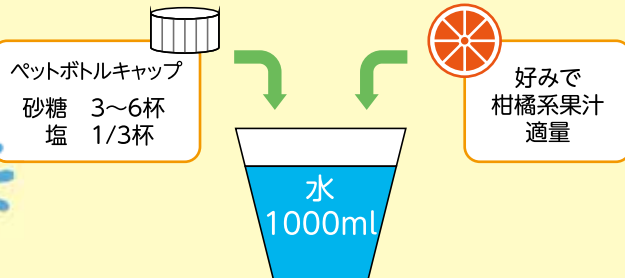
熱中症

志村 福子 医師
(第二救急部長)



経口補水液の作り方

水1000ml+
砂糖20~40g+塩3g



©沖縄救急部 2019

熱中症とは

「熱中症」という病気は、もう皆さんご存じですね。特に、沖縄県は年間を通して気温が高いため、日頃から気をつけている方が多いのではないかと思います。それでも、毎年多くの患者さんが熱中症で病院を受診します。

熱中症は、高温多湿な環境に体が上手に適応できず、様々な症状を起こす病気で、重篤になると生命にかかわります。「暑い屋外で、長時間スポーツなどの運動や作業をしている」青少年や労働者になる病気と思われがちですが、実際は違います。熱中症で搬送される患者の半数は65歳以上の高齢者で、次に乳幼児が多いのです。そして、その多くは暑い室内で発症しています。ですので、年齢にかかわらず日頃から熱中症の予防を心がける必要があります。

熱中症の予防

熱中症の予防は、まず水分摂取です。きちんと食事をしていても、大人では一日に1200ml程度の水分が必要です。特に、高齢者は喉の渴きを自覚しにくいので、水分を意識してとるようにしましょう。普段はお茶や水で十分ですが、たくさん汗をかいたり、嘔吐や下痢で脱水になりかけている時は、塩分を適度に含んだ水分を飲んでください。手軽に購入できるのはスポーツ飲料ですが、市販の経口補水液の方が体への吸収が速いの

で、経口補水液を飲みましょう。経口補水液がすぐに手に入らない時は、手作りすることも出来ます(図参照)。手作りした経口補水液は冷所に保存し、その日のうちに飲みきりましょう。ただし、経口補水液の飲み過ぎは塩分の過剰摂取になるので、普段の水分としてお茶や水の代わりに飲まないようにしてください。

そして、涼しい服装を身につけ、空調を使用し、身の回りの快適な温度を保つようにしましょう。また、熱中症の発生は、気温だけの問題ではなく、湿度や周辺環境の影響が大きいということがわかり、これらを考慮した暑さ指数(WBGT)が熱中症予防のために用いられています。この暑さ指数が28℃を越えると熱中症患者が急増すると言われています。暑さ指数は環境省熱中症予防サイト(<http://www.wbgt.env.go.jp>)で確認できます。暑さ指数が高い時は、長時間歩かず、またスポーツや作業は短縮したり、中止したりするようにしましょう。

熱中症の初期症状

熱中症の初期症状であるめまいや、吐き気、足のこむら返りなどを自覚したら、涼しいところで休み、水分と塩分摂取を行います。意識がもうろうとしている、口から水分がとれない、水分摂取で症状が改善しない場合には、早めに医療機関を受診してください。



市民公開講座

5月25日に第1回膵臓がん市民公開講座で講演・パネルディスカッションを行い患者・家族・医療関係者116人が熱心に参加しました。



特別講演を行う、NPOパンキャンジャパン 理事長 眞島 喜幸



基調講演を行う、浦添総合病院 副院長 伊志嶺 朝成 医師



基調講演を行う、南部病院 麻酔科診療部長 笹良 剛史 医師

特別講演

NPOパンキャンジャパン 理事長
眞島 喜幸

基調講演1

「膵臓がんの診断・治療」

浦添総合病院 副院長
伊志嶺 朝成 医師

基調講演2

「マインドフルネス」

南部病院 麻酔科診療部長
笹良 剛史 医師

スタッフの声

- NPOパンキャンジャパン沖縄支部長の島袋百代看護師は、「お陰様で有意義な講座になりました。膵臓がんの早期発見や膵臓がんになった患者様の心身の癒しになればと願います。」
- 仲村真弓ボランティア看護師は、「頑張って準備してきて盛会で嬉しいです。」
- 司会の宮城美香看護師は、「満席で患者さんの気分不良者も出ず積極的参加!よかったです。」

次回の患者サロンは6/22開催します。

【問合せ先】 NPOパンキャンジャパン沖縄支部
(担当/島袋) TEL:090-4988-8729
E-mail:shimamomo0918@gmail.com

♥ふれあい看護体験♥

5月17日に行い、高校生12名が参加しました。



すずらんの花

全日本空輸株式会社(ANA)グループより5月29日に贈呈がありました。



ANA客室乗務員 普久原 西子さん(左) 大嶺靖 院長(右)

奥浜清子さん(90歳)「いい匂い!元気になれる!有難い!嬉し!よく見える所に飾ります。」と話し、また他の患者さんも「お花は好きです有難いです。」と喜びました。



ワンポイント

仲田 久一
水上安全法講師

健康アドバイス

大好きな水辺の遊び
どんどん変わるお天気に注意しましょう。



海や川などの水辺では、いろいろ楽しい遊びができます。でも、たくさんの事故もおこっています。海や川の水は、風や雨などお天気の変化で水温や流れ水の色水の底まで変わるので特に気をつけて。また、水中の毒のある生きものや、砂浜や水底の貝や割れたガラスなどにも気をつけて。安全をしっかり確かめてから遊びましょう。

編集後記

本格的な夏のシーズン到来です。海の事故には注意して、安全に夏のレジャーを楽しみましょう。(広報担当)



沖縄赤十字病院

外来体制表

「災害拠点病院」の承認を受けました

当院は「地域医療支援病院」

全診療科の受付時間

初診患者さま

■午前
8時30分～10時30分

初めて受診する場合は「紹介状」をお持ち下さい。

緊急性がない場合は、近隣のクリニックをご案内しております。

なお、緊急で受診される場合は特定療養費を頂いております。

※乳腺外科(乳がん検診や乳腺の疾病)は午前・午後(木曜日は診察なし)とも紹介状の必要はありません。

紹介状をお持ちの患者さま・通院患者さま

■午前
8時30分～11時00分

■午後
1時00分～4時00分

休診日

土曜日・日曜日・祝祭日
慰霊の日(6/23)・
年末年始(12/29～1/3)

診療科	午前/午後	月	火	水	木	金	
内科	呼吸器	午前		那覇唯			内原 照仁
		午後	赤嶺 盛和		内原 照仁	那覇唯 當銘 玲央	赤嶺 盛和
	消化器	午前	外間 雪野	川満 美和 新垣 伸吾(肝臓)	山田 圭介	外間 雪野	仲松 元二郎
		午後					
	血液	午前		友寄 毅昭		喜納 かおり	友寄 毅昭
		午後	喜納 かおり (紹介・予約のみ)	喜納 かおり	仲地 佐和子	森近 一穂	
	循環器	午前	砂川 長彦 東風平 勉	新里 讓 伊敷 哲也	砂川 長彦	東風平 勉 浅田 宏史	新里 讓 伊敷 哲也
		午後	砂川 長彦	潮平 親哉 (不整脈)	洲鎌 千賀子	浅田 宏史	
	腎臓	午前			野原 千春		
		午後		又吉 哲太郎			
	一般	午前	渡口 真佐夫		渡口 真佐夫	土井 基嗣 (糖尿病・再来のみ)	渡口 真佐夫 (第2・第4金曜)
		午後		垣花 一慶 (一般)	日暮 悠璃 (一般・呼吸器)		
外科	午前	大嶺 靖 (内視鏡外科[要予約])	豊見山 健 (肝胆脾・一般)	宮城 淳 (胸部・呼吸器)	大嶺 靖 (消化器外科)	友利 健彦 (消化器・一般)	
	午後	永吉 盛司 (一般・肛門)	友利 健彦 (一般・大腸外科)	佐々木 秀章 (一般外来・救急)	永吉 盛司 (一般・肛門)	長嶺 信治 (乳腺・甲状腺)	
緩和ケア外来 完全予約制	午前		友利 健彦				
放射線科	午後				草田 武朗/前本 均 (隔週)	有賀 拓郎	
小児科	午前	比屋根 真彦	仲本 雅哉	仲本 雅哉	翁長 晃	降旗 邦生	
	午後	比屋根 真彦 (てんかん)	前田 志保 (乳児健診)	長崎 拓 (新生児)	翁長・比屋根 (てんかん)	前田 志保 (予約接種[受付4時まで])	
		降旗 邦生 (新生児)	仲宗根 一彦 (新生児)	仲宗根 一彦 (新生児)	仲本 雅哉 (循環器)		
整形外科	午前	森山 朝裕	大湾 一郎	山口 浩 (紹介・予約患者のみ)	伊佐 智博	森山 朝裕	
	午後	伊佐 智博	金城 聡	金城 聡		青木 佑介	
産婦人科	午前	大湾 一郎	大湾 一郎	大湾 一郎		金城 聡	
	午後	森山 朝裕	青木 佑介	伊佐 智博			
眼科	午前	吉秋 研	上里 忠和	塚本 知紗子	大城 美哉	稲嶺 盛彦	
	午後	大城 美哉	大城 美哉	稲嶺 盛彦	上里 忠和	塚本 知紗子	
脳神経外科	午前	稲嶺 盛彦		吉秋 研		上里 忠和	
	午後						
神経内科	午前	薊 三千雄	薊 三千雄	薊 三千雄	薊 三千雄	薊 三千雄	
	午後	(手術)	外科処置・レーザー手術 (予約・紹介のみ)	(手術)		外科処置・レーザー手術 (予約・紹介のみ)	
耳鼻咽喉科	午前	高良 英一	中島 重良	高良 英一	山城 勝美	専門外来(第1金曜のみ) 担当医	
	午後	(手術)		饒波 正博	(手術)	毎週(完全予約制)てんかん外来 毎週(完全予約制)てんかん外来	
泌尿器科	午前	嘉手川 淳 (機能脳神経外来)予約のみ	嘉手川 淳	嘉手川 淳	嘉手川 淳		
	午後	嘉手川 淳 (第1林診・第3・第5禁煙外来・ 第2・第4認知症外来)		嘉手川 淳 (第1水曜禁煙外来)			
皮膚科	午前	上原 健	上原 健	(手術)	長田 紀與志	上原 健	
	午後	長田 紀與志	検査・処置	検査・処置	(琉大)	長田 紀與志	
歯科口腔外科	午前	外間 実裕	外間 実裕	當山 裕一	當山 裕一	(手術)	
	午後	當山 裕一	真志取 智子		真志取 智子	外間 実裕 (予約のみ)	
歯科口腔外科	午前	當山 裕一	(手術)	當山 裕一		當山 裕一	
	午後	上原 絵里子	花城 ふく子	上原 絵里子	(検査)	上原 絵里子	
歯科口腔外科	午後	(検査)	(手術)	花城 ふく子	上原 絵里子	花城 ふく子	
	午後			(検査・手術)	(検査・手術)		
歯科口腔外科	午後	河野 俊広	(手術)	河野 俊広	(手術)	河野 俊広	
	午後	湧田 望		湧田 望	金城 孝(予約のみ)	湧田 望	
歯科口腔外科	午後	河野 俊広	河野 俊広	河野 俊広	河野 俊広	河野 俊広	
	午後	湧田 望	湧田 望	湧田 望	湧田 望	湧田 望	