



OKISEKI

2019.9

第134号

「ほら、空を見上げてごらん」／ 撮影場所:与儀公園

写真提供:伊敷 綾乃氏



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



骨粗鬆症と ビタミンDについて

青木 佑介 医師 (整形外科)

骨とビタミンDの関係

ビタミンには様々な種類がありますが、そのなかでビタミンDは骨と深く関わっています。



※骨粗鬆症とは、骨の量(骨量)が減って骨が弱くなり、骨がスカスカになって骨折しやすくなる病気です。

ビタミンDが足りなくなると、身体の中にカルシウムを取り込みにくくなってしまい、骨の量が低下している高齢の方の場合には骨粗鬆症になりやすくなってしまいます。

骨粗鬆症になると、胸や腰の骨が潰れるようにして骨折する椎体の圧迫骨折や、太ももの骨の付け根の骨折である大腿骨近位部骨折が起こりやすくなってしまいます。

ビタミンDの摂り方

食品から摂取するビタミンDの1日の必要量の目安は5.5μg程度ですが、1日に必要なビタミンDの量は15μg以上とされています。



ビタミンDを15μg摂取するには、ビタミンDを多く含んでいる干しいたけで

換算すると、毎日おおよそ15個食べ続けなければなりません。毎日しいたけを15個…。しいたけが苦手な僕にはとても無理な話です。しかし、ビタミンDは太陽の光、紫外線を浴びることによって、体内でつくることができます。食品からだけでは足りない10μgのビタミンDは、太陽の光を浴びて体内でつくる必要があります。

季節によっても紫外線量は変動しますが、おおよそ15～30分程度の日光浴で10μgのビタミンDをつくることができます。

是非、1日数分でもよいのでみなさんも日光浴をしてみてください。また、骨粗鬆症の検査や治療を希望される方は整形外科外来を受診してくださいね。



令和元年「海の日」海事関係功労者表彰



受賞する佐々木部長(左から3人目)とC to Seaプロジェクトで当地アンバサダーの皆様

7月19日に令和元年「海の日」海事関係功労者表彰式典が沖縄かりゆしアーバンリゾート・ナハで行われました。国土交通大臣から当院の佐々木秀章救急部長が洋上救急協力者として表彰されました。

「C to Sea プロジェクト」とは、海・船の楽しさを伝える”ナビゲーション”の役割で、マリンレジャー体験等の海に触れる機会の増加や、効果的な情報発信等を推進する官民一体の取り組み(「海と日本プロジェクト」の一環)。

国土交通省において、平成30年2月、「STU48」がアンバサダーに任命。県内も、内閣府沖縄総合事務局が「アンバサダー」を任命し伝達を行いました。

第22回日赤検査学術大会 明日へもっとクロス～未来の検査室を考える～

7月13日～14日に第22回日赤検査学術大会が北海道で開催され、優秀演題賞に当院の医療技術部臨床検査課臨床検査技師、上間寛嗣さんが「演題名:GeneXpertシステムによって検出されたBinary toxin(+)/TcdC(+)*Clostridioides (Clostridium) difficile*の一例を通して」で受賞しました。

上間寛嗣検査技師のコメント「この度、第22回日赤検査学術大会北海道ブロック北見市開催にて優秀演題賞をいただくことが出来ました。このような場で発表する機会を与您ていただきました職場の同僚や上司に感謝いたします。また、学術活動等で培った知識や技術を検査を受ける方々に日々、還元できるように努力していきます。」



患者図書室の沖縄国際大学とのコラボアウトリーチサービス実習への協力

図書館情報学特別演習

司書課程を学んでいる沖縄国際大学の学生が選んだ100冊

外来待ち時間や入院中、本を読んでみませんか。図書室には、明るい気持ちになれる本、リラックスできる本、感動する、勇気をもらえる本、リフレッシュ、気分転換できる本、などなど、学生さんが、県立図書館の一括貸出制度を利用して選書した本や寄贈を呼びかけ集めた本が設置されています。



患者さんやご家族の皆様にご利用して欲しいという思いがこもったフェアになっています。ぜひ、患者図書室へいらしてください。



沖縄国際大学の実習をする学生の皆さん



ワンポイント

健康アドバイス

白井 聖子

看護係長(感染管理認定看護師)

手や指を衛生的に保つことを手指衛生といいますが、手指衛生には、流水と石鹸による手洗いと擦式アルコール製剤を使用する手指消毒がありますが、皆さんはどのように使い分けていますか?目に見える汚れがある場合は流水と石鹸による手洗い、目に見える汚れがない場合はアルコールによる手指消毒でよいとされています。



私たちの手の表面には、一見汚れがないように見えても無数の微生物が存在し、感染症の原因となる菌は、しばしば手を介してヒトからヒトへ感染します。正しい方法で行う手指衛生は、シンプルですがとても大切なことなんです。

編集後記

台風一過 8、9、10号と慌しく過ぎ去ってしまいました。そろそろ涼しくなりますでしょうか?!(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」

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)	稲嶺 進 (一般・肥満外科[予約制])	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		豊見山 健		
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	當山 裕一	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	花城 ふく子	上原 絵里子	
歯科口腔外科	午後	花城 ふく子	(手術)	花城 ふく子	上原 絵里子	花城 ふく子	
			(検査・手術)	(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	
		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	
		湧田 望	湧田 望	湧田 望	湧田 望	湧田 望	

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)



この印刷物は、E3PAのゴールドプラス基準に適合した地球環境にやさしい印刷方法で作成されています。



印刷：株式会社 東洋企画印刷
この印刷物は個人情報保護マネジメントシステム(プライバシーマーク)を認証された事業者が印刷しています。

令和元年9月1日現在