



# OKISEKI

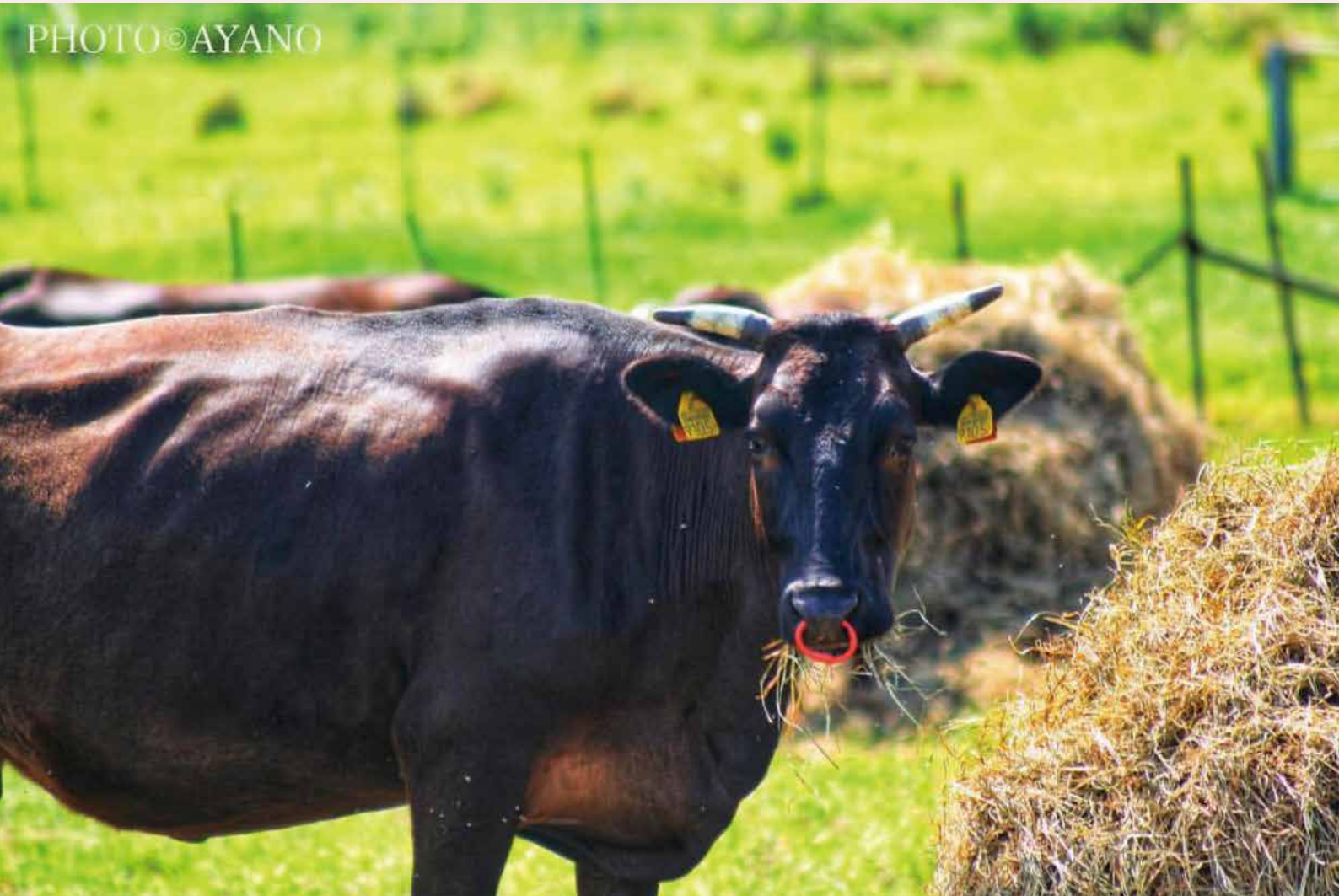
2020.4

第141号

「ん?オレを呼んだ?(黒島牛) / 撮影場所:黒島」

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



# 未来への投資貯筋 貯筋生活を始めよう!



知念 栄 (管理栄養士・健康運動指導士)

いつまでも自分の足で歩きたい。そういう方は今日から意識をして貯筋生活を始めませんか。

一般的に筋肉量は20代がピークで、何もしなければ加齢とともに減少する一方です。筋肉が衰えると足を上げる力が弱くなり、少しの段差でも転倒しやすくなってしまいます。転んで骨折してしまうと、思うように動けなくなるため、さらに筋肉を減らすことになっていきます。骨折がきっかけでねたきりになることも珍しくありません。

## 日常でできるながら貯筋

まず最初に紹介したいのは、立っているだけ、座っているだけでできる筋トレです。立っているときは、お腹を出さないように、肛門を締め、頭を真上に引き上げる気持ちで立つことで、腹筋と背筋の両方の筋トレとなります。逆に座っている場合は、足裏全体床につけて、背筋を伸ばす。可能であれば、両膝をつけると更に貯筋効果UPとなります。

他にも、食器洗いや歯磨きしながら両足のかかとをつけてつま先はVの字に。この状態でつま

先だちをし、左右のかかとをつけながら床に戻す動作をすることで、特に太ももの外側と内側の内側を鍛えることができます。また膝とかかとを離れないようにするため、お腹とお尻にも力が入るので、下半身全体の運動になります。逆に上半身全体の運動は、腕を真横に上げる。お腹を引いてお尻の筋肉を寄せる。指の間をしっかりあけ、ゆっくりと、腕を頭の上で交差させ、交差している手を見ます。同じく後ろに交差させます。首、肩、背中、腕などの筋肉を動かすため、デスクワークなど長時間同じ姿勢をとっている人にお勧めです。

筋肉は使わないとどんどん減っていきます。使えばそれだけ増やすことができます。現在、そして未来の体のために、日々の生活から貯筋生活をするのが大切です。





# 赤消会って？

2月3日(月)に赤消会を開催し  
74名が参加しました。

救急医療の充実と質の向上を目指し消防隊員と  
連携▶協働し症例検討や意見交換を行う会です。



症例報告①

## 「大腿骨頸部骨折にご注意」

金城 晶彦 研修医

大腿骨頸部骨折をきたすような転倒には様々な要因が隠れている。

- I.既往歴
- II.薬剤歴
- III.その時の環境
- IV.意識状態の観察



症例報告②

## 「循環器緊急症例」

東風平 勉 循環器内科

心筋梗塞は、心停止から再灌流までの時間で予後が決まる。時間短縮に12誘導心電図伝送システムの導入を活用する。



症例報告③

## 「低血糖による意識障害で一日に2回搬送された1症例」

志村 福子 第二救急部長

重症低血糖は、死亡することもある疾患である。また、患者の投薬内容は診断に不可欠で、搬送時にはお薬手帳や血糖管理手帳の持参をお願いする。

# 第4回てんかん県民講話

～てんかんってどんな病気～

司会：饒波正博

(沖縄赤十字病院脳神経外科部長、  
沖縄てんかん拠点病院責任者)

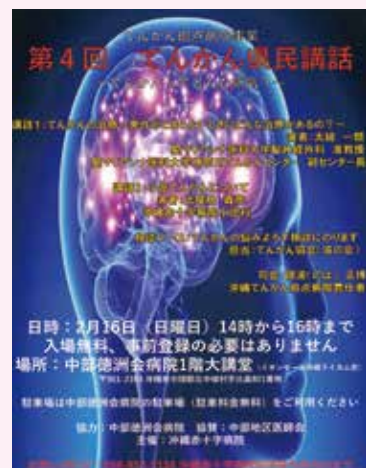
2月16日(日)に中部徳洲会病院で第4回てんかん県民講話を行いました。

講話1 てんかんの治療～発作がとまらないときどんな治療があるの～

講師 太組 一郎(聖マリアンナ医科大学脳神経外科准教授)

講話2 小児てんかんについて

講師 比屋根 真彦(沖縄赤十字病院小児科)



# 防火防災訓練

2月25日に防火防災訓練を行いました。



震度5弱の地震発生!

2階外来より火災が発生し、職員による初期消火、消防への通報、避難誘導等を行いました。



私の趣味

今月のこの人 大嶺 靖 院長

卓球



最近ではマスコミでも取り上げられることが多くなり、少しばかり嗜む私としては嬉しい限りです。週1回まじめに練習しています。そのせいで肘を痛めてしまい、ペットボトルも開けられなくなりました。日赤病院対抗スポーツ大会の種目の一つでもあり、昨年初めて沖縄赤十字病院として参戦しました。時々、YouTubeのレッスン動画を見て学んでいます。「当分、張本君には勝てないな」と思っている今日この頃です。

編集後記

新型コロナウイルスを防ぐ!手洗いうがいを励行して、  
新年度を迎え心機一転気持ち新たに笑顔で楽しく歩みましょう。(広報担当)



# 沖縄赤十字病院

## 地域医療支援病院

### 災害拠点病院

#### 外来体制表



### 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。

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～3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	赤嶺 盛和	那覇 唯		内原 照仁 赤嶺 盛和	
		午後		山入端 一貴	内原 照仁 瀬戸口 倫香	那覇 唯	
	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(第1・第3・第5金曜) 島袋耕平(第2・第4金曜)
		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	伊敷 哲也	砂川 長彦	東風平 勉 浅田 宏史	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)				
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) 土屋 聖子 乳臓科(第2・4火曜 予約制) 永野 貴昭(琉大) 心臓血管外科 (第2火曜のみ)	稲嶺 進 一般・肥満外科[予約制] 上原 協 乳臓科(第1・3水曜 予約制)	佐々木 秀章 (一般外来・救急) 永吉 盛司 (一般・肛門) 上原 協 乳臓科(第1・3水曜 予約制)	担当医 仲里 秀次 (一般・食道・肥満) 川上 雅代 (大腸外科)	
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	比屋根 真彦	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)	比屋根 真彦 (てんかん)	前田 志保 (予約接種[受付4時まで])	
	午後	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)	飯田 展弘 (新生児)	
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		津覇 雄一	
産婦人科	午前	吉秋 研	上里 忠和	宮城 美紀	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	宮崎 尚子	
眼科	午前	稲嶺 盛彦	吉秋 研			上里 忠和	
	午後	薊 三千雄	薊 三千雄	薊 三千雄	薊 三千雄	薊 三千雄	
脳神経外科	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)	
	午前	高良 英一	中島 重良	高良 英一	山城 勝美 (手術)	専門外来(第1金曜のみ) 担当医 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	
脳神経内科	午後	(手術)		饒波 正博			
	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		
耳鼻咽喉科	午後	嘉手川 淳 (第1休診・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)			
	午前	上原 健	上原 健	(手術)	上原 健	上原 健	
泌尿器科	午後		検査・処置	検査・処置	(琉大)		
	午前	外間 実裕	外間 実裕	當山 裕一	當山 裕一	(手術)	
皮膚科	午後	當山 裕一	真志取 智子		真志取 智子		
	午後	當山 裕一	(手術)	當山 裕一		外間 実裕 (予約のみ)	
歯科口腔外科	午後					當山 裕一	
	午前	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	
	午後			(検査・手術)	(検査・手術)		
歯科口腔外科	午後	金城 孝	(手術)	金城 孝	(手術)	金城 孝	
	午後	佐藤 範幸		佐藤 範幸		佐藤 範幸	
歯科口腔外科	午後	金城 孝	金城 孝	金城 孝	金城 孝	金城 孝	
	午後	佐藤 範幸	佐藤 範幸	佐藤 範幸	佐藤 範幸	佐藤 範幸	



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2年4月1日現在