



OKISEKI

2020.8

第145号



沖縄赤十字病院画廊巡り

【絵画／優り草(まさりくさ)】

展示場所／2階 健康管理センター(人間ドック)前



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



令和2年度の 熱中症予防行動

環境省
厚生労働省
令和2年5月

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

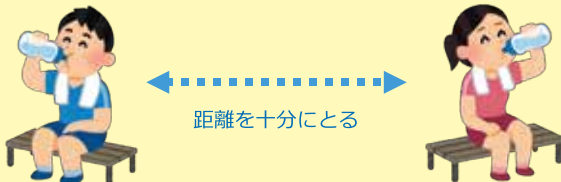
新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



2 適宜マスクをはずしましょう



- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

3 こまめに水分補給しましょう



- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

4 日頃から健康管理をしましょう



- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

5 暑さに備えた体作りをしましょう



- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。



環境省



厚生労働省

新型コロナウイルス感染症に関する情報：

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html

熱中症に関する詳しい情報：<https://www.wbgt.env.go.jp/>



沖縄赤十字病院

日本赤十字社

エアコンの使用について

熱中症予防のためにはエアコンの活用が有効です。ただし、一般的な家庭用エアコンは、空気を循環させるだけで換気を行っていません。新型コロナウイルス対策のためには、冷房時でも窓開放や換気扇によって換気を行う必要があります。換気により室内温度が高くなりがちなので、エアコンの温度設定を下げるなどの調整をしましょう。



涼しい場所への移動について



少しでも体調に異変を感じたら、速やかに涼しい場所へ移動することが、熱中症予防に有効です。一方で、人数制限等により屋内の店舗等にすぐに入ることができない場合もあると思います。その際は、屋外でも日陰や風通しの良い場所へ移動してください。

マスクの着用について

マスクは飛沫の拡散予防に有効で、「新しい生活様式」でも一人ひとりの方の基本的な感染対策として着用をお願いしています。ただし、マスクを着用していない場合と比べると、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇するなど、身体に負担がかかることがあります。

したがって、高温や多湿といった環境下でのマスク着用は、熱中症のリスクが高くなるおそれがあるので、屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。

また、周囲の人との距離を十分にとれる場所で、マスクを一時的にはずして休憩することも必要です。



日頃の健康管理について

「新しい生活様式」では、毎朝など、定時の体温測定、健康チェックをお願いしています。これらは、熱中症予防にも有効です。平熱を知っておくことで、発熱に早く気づくこともできます。日ごろからご自身の身体を知り、健康管理を充実させてください。また、体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養するようにしましょう。



栄養の日

たのしく食べる、カラダよろこぶ

8月4日は「栄養の日」、 8月1～7日は栄養週間です。

今年の
テーマ

『栄養をたのしむ - 「栄養のチカラ」で、感染症に負けない! - 』

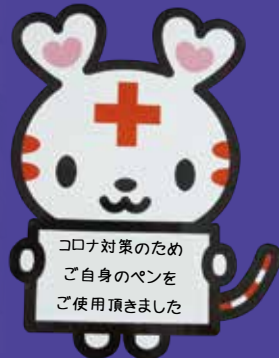
- 1日3食、特に朝ごはんはしっかり食べましょう。朝ごはん抜きは厳禁!
- 色々な食品を食べるように心がけましょう。そうすることで、栄養状態を良くして、免疫機能を維持する事につながります。
- 毎日、同じ時間に寝て同じ時間に起きましょう。質の良い睡眠が取れている人は、栄養状態が良く、体力も高いことがわかっています。
- 適度な運動で気分転換をはかりましょう。

今こそ、栄養の力を活用し、新型コロナウイルスに打ち勝つ体を作りましょう!



今年も七夕飾りをしました。

6/26～7/7の間に七夕の笹に願いを込めて飾りました。皆様の願いがかないますように～新型コロナウイルス感染症の終息を願って飾りました。



コロナ対策のため
ご自身のペンを
ご使用頂きました

私の趣味

今月のこの人

青木 英彦 医療社会事業部長



ウィンドサーフィン

マウイ発祥の自然派スポーツで、最高スピードは時速50kmを超えます。スリル満点!!出廷前のイメージが大事です。



編集後記

夏本番です。熱中症に注意しましょう。特に、マスク着用時には、こまめに水分補給を・・・(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 瀬戸口 倫香		内原 照仁 赤嶺 盛和
		午後		山入端 一貴		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	島袋 耕平
		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 渡嘉敷 真太	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 (肝胆臓・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		奥濱 幸博	佐々木 秀章 (一般外来・救急)	永吉 盛司 (一般・肛門)	上門 あきの 血管外科(第1・3金曜のみ)	
緩和ケア外来 完全予約制	午前			上原 協 乳腺科(第1・3水曜 予約制)		宮城 淳 (予約・紹介のみ)	
	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】)	仲里 秀次 (一般・食道・肥満)	豊見山 健 (肝胆臓・一般)	
放射線科	午前		友利 健彦		豊見山 健		
	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	大湾 一郎	大湾 一郎	大湾 一郎		金城 聡	
	午後	森山 朝裕	津覇 雄一	伊佐 智博			
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	
産婦人科	午後	稲嶺 盛彦		吉秋 研		上里 忠和	
	午前	薊 三千雄	薊 三千雄	薊 三千雄	薊 三千雄	薊 三千雄	
眼科	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	高良 英一	専門外来 (第1金曜のみ)	
脳神経外科	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	
	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		
脳神経内科	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 (琉大)	上原 健	
耳鼻咽喉科	午後		検査・処置	検査・処置			
	午前	外間 実裕	外間 実裕	當山 裕一	當山 裕一	(手術)	
泌尿器科	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)	
泌尿器科	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	
皮膚科	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	午前	西原 一秀	(手術)	西原 一秀	(手術)	西原 一秀	
	午後	佐藤 範幸		佐藤 範幸		佐藤 範幸	
歯科口腔外科	午後	西原 一秀	西原 一秀	西原 一秀	西原 一秀	西原 一秀	
	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8月1日現在