



# OKISEKI

2020.12

第149号



## 沖縄赤十字病院画廊巡り

【絵画／花モン族の女達 小那覇 幸子】 展示場所／4階 応接室



### 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



# 口は「命の入り口 心の出口」 ～“口福”は“幸福”への津梁です～

西原 一秀（歯科口腔外科部長）



口は食事をするとき、または会話を楽しむとき、そして呼吸するとき、はたまた家族や恋人と愛を交わすとき、最後に感謝の言葉を述べる時など、口は重要な場面でなくてはならないものです。このように生まれてから老いる時まで「口の健康」は幸せに生きる力をわれわれに与えてくれます。

近年、口腔の2大疾患のひとつである歯周病と糖尿病やアルツハイマー認知症などは関連があると報告されています。また、日本人の死亡原因の多くを占める高齢者の誤嚥性肺炎を予防するには口腔内の清潔を保つことが大切であると云われています。

## 歯周病と糖尿病

歯周病があると糖尿病の血糖値のコントロールが難しくなることがわかってきました。歯周病の歯周病菌が炎症に関連した化学物質を血中内に萌出して、その化学物質が身体の中の血糖値を下げるインスリンを効きにくくするため糖尿病が発症・進行しやすくなるのです。したがって、歯周病の治療によって血糖コントロールが改善する可能性が多くの研究で報告されています。



## 歯周病とアルツハイマー認知症

認知症の中で最も多い、アルツハイマー型認知症の患者の脳内に歯周病菌のひとつであるジ

ンジバリス菌の成分が検出され、歯周病と認知機能低下に関連があると九州大学の研究グループが報告しています。また、歯周病によって歯を失って噛む能力が低下したヒトは、なんでも噛めるヒトに比べて1.5倍の認知症発症のリスクがあると云われています。



## 口腔ケアと誤嚥性肺炎



誤嚥性肺炎が肺炎全体に占める割合は年齢の高齢化とともに増加し、75歳以上の肺炎の80%以上が誤嚥性肺炎とされています。誤嚥性肺炎の原因のひとつに、口腔内常在菌が寝ている間に誤嚥して肺炎を起こすことが知られています。

まず、健康を維持するためには、お口からの予防が大切です。そのためには、自らのケアが必要ですが、かかりつけ歯科医院をもち、専門的な口腔ケアが行うことも必要です。当院では、手術前の患者様には、専門的な口腔ケアを実施し、術後の合併症の予防に努めています。



お口の健康でご心配なことがありましたら、いつでもご相談下さい。

### 【参考資料】

西日本新聞社「食くらし」取材班  
「食卓の向こう側 第13部 命の入口 心の出口」2010年



# 今年の冬! コロナ禍で風邪とインフルエンザを乗り切るには?

冬は、風邪やインフルエンザが流行する季節です。そして、今年の冬は、そうした病気がコロナ禍で同時流行するおそれがあります。風邪の原因となるウイルスは、発熱、咳、鼻水や鼻づまり、のどの痛み、頭痛、筋肉痛、下痢、嘔吐などの症状を引き起こします。例年、風邪とインフルエンザを鑑別するだけでも難しいのに、今年はそれにコロナ禍の危険性まで加わるのです。それにどう備えればいいのか?

1. 手洗い、うがいを励行しましょう。
2. マスクと距離は 風邪やインフルエンザからも守ってくれます。
3. インフルエンザの予防接種をしましょう。
4. 免疫力を高めるため次のことに心掛けましょう。



- ① 適度な運動をし、規則正しい生活をして、夜は早く就寝し、十分な睡眠をとる
- ② タバコなどの嗜好品や発がん物質など、できるだけ取り入れないように注意する
- ③ 食事はタンパク質と野菜、抗酸化効果の高い発酵食品、良質の乳酸菌をバランスよくとる
- ④ 細かいことは気にせず、よく笑い、リラックスし、好きなことをして楽しく過ごす
- ⑤ 常に身体を冷やす環境・食べ物・飲み物を避ける

**Merry Christmas**  
メリークリスマス

**赤十字ラウンジにクリスマスツリー**  
期間: 11/27 ~ 12/25

今月のこの人  
**土屋 一子** 救急検查看護師長  
ヨガインストラクターRYT200

**私の趣味**  
「Yoga」健康に  
～呼吸とアーサナ～

美容やリラクゼーションとして世界で人気のyogaはインド発祥。サンスクリット語で「つなぎ(心と身体の繋がり)」を表しており、心身へアプローチすることで心と身体の緊張をほぐします。

yogaの呼吸法は自律神経のバランスを整えストレスを緩和し、アーサナ(ポーズ)によって柔軟性を高め、歪みを改善します。血行促進効果からデトックスや免疫力アップへつながり、心地よく体を動かすことで気持ちも前向きに(^^)♪  
ずっと続けたい私の趣味&健康法です。

KAZUKO TSUCHIYA  
Registry ID: 33652  
Registered Since: Oct 05, 2020  
Valid Until: Oct 05, 2021

助けあわなければ、感染症から世界は守れない。

世界はつながっている。  
世界を守る、そのために  
あなたの想いを託してください。  
寄付するあなたも  
赤十字の仲間です。

<http://campaign.jrc.or.jp/kaiga/>  
日赤 海外たすけあい

**救うを託されている。**

NHK 海外たすけあい 12.1 (Tue) ~ 25 (Fri)

**編集後記**

今年も今月で終わります。コロナ禍で大変な一年でした。あなたにとって今年はどうな年でしたでしょうか? 来年もどうぞよろしくお願い申し上げます。(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 浅田 宏史	東風平 勉 渡嘉敷 真太	砂川 長彦 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) 奥濱 幸博 (肝胆脾・内視鏡外科)	宮城 淳 (胸部・呼吸器) 佐々木 秀章 (一般外来・救急) 上原 協 乳腺科(第1・3水曜 予約制)	大嶺 靖 (消化器外科) 永吉 盛司 (一般・肛門)	友利 健彦 (消化器・一般) 上門 あきの 血管外科(第1・3金曜のみ) 宮城 淳 (第2・4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) 土屋 聖子 乳腺科(第2・4火曜 予約制) 永野 貴昭(琉大) 心臓血管外科 (第2火曜)	稲嶺 進 一般・肥満外科【予約制】 上原 協 乳腺科(第1・3水曜 予約制)	仲里 秀次 (一般・食道・肥満) 川上 雅代 (大腸外科)	豊見山 健 (肝胆脾・一般) 琉大(古川または山城) 心臓血管外科(第2・第4金曜)	
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】)	
整形外科	午前	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)	
	午後	森山 朝裕 伊佐 智博	大湾 一郎 金城 聡	山口 浩 (紹介・予約患者のみ) 金城 聡	伊佐 智博	森山 朝裕 津覇 雄一	
産婦人科	午前	吉秋 研 大城 美哉	上里 忠和 大城 美哉	宮崎 尚子 稲嶺 盛彦	大城 美哉 上里 忠和	稲嶺 盛彦 宮崎 尚子	
	午後	稲嶺 盛彦		吉秋 研		上里 忠和	
眼科	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)	
脳神経外科	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) 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	
午後	(手術)		饒波 正博				
脳神経内科	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)				
耳鼻咽喉科	午前	上原 健	上原 健	(手術)	上原 健 (琉大)	上原 健	
	午後		検査・処置	検査・処置			
泌尿器科	午前	外間 実裕 當山 裕一	外間 実裕 真志取 智子	當山 裕一	當山 裕一	(手術)	
	午後	當山 裕一	(手術)	當山 裕一		外間 実裕 (予約のみ) 當山 裕一	
皮膚科	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	
	午後	花城 ふく子	(手術)	花城 ふく子 (検査・手術)	上原 絵里子 (検査・手術)	花城 ふく子	
歯科口腔外科	午前	西原 一秀 佐藤 範幸	(手術)	西原 一秀 佐藤 範幸	(手術)	西原 一秀 佐藤 範幸	
	午後	西原 一秀 佐藤 範幸	西原 一秀 佐藤 範幸	西原 一秀 佐藤 範幸	西原 一秀 佐藤 範幸	西原 一秀 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12月1日現在