



OKISEKI

2023.10

第180号



【タイトル：やんばるの滝／撮影者：仲宗根誠】

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



新型コロナウイルス 感染後遺症に対する リハビリテーション

吉本 尚斗 作業療法士
(リハビリテーション課)

2020年、新型コロナウイルスが流行し「コロナ禍」に突入しました。それから3年が経過し医療分野や経済分野において回復の兆しが見えつつある昨今ではありますが未だその影響は色濃く残っています。医療分野における影響の一つに感染後の後遺症が挙げられます。

では後遺症とは一体どのようなものを指すのでしょうか？例えば、コロナ感染症を罹患した方が発症前と同じように仕事をこなそうとしたり、あるいは治療のため休息を強いられて低下した体力を取り戻そうと急に運動を始めたりにして症状に襲われることを指します。そしてそれらは息切れや咳などの呼吸器症状だけでなく様々な形で姿を表します。

全身症状（倦怠感、発熱、疼痛）、心血管症状（胸部圧迫感、胸痛、動悸）、中枢神経症状（集中力の低下、頭痛、睡眠障害）、耳鼻咽喉症状（耳鳴、耳痛、咽頭痛、めまい、味覚嗅覚障害）、精神症状（うつ症状、不安



症状) など多岐にわたります。また症状は負荷がかかった直後ではなく数時間から数日後に症状が増悪するという場合も少なくありません。

上記挙げた症状が感染後、少なくとも2ヶ月以上持続する症状があり、他の疾患に由来するものではなく種々の症状が持続するものとして厚生労働省では新型コロナウイルス感染症の罹患後症状として定義されています。

そして残念ながら現時点においてこの後遺症に対する治療は確立されていません。ゆえに症状を改善するためには後遺症を構成する要素に応じたリハビリテーションが重要となってきます。

では具体的にどのようにリハビリテーションを進めるべきなのでしょうか？

「これまでやってきた仕事だから…」、あるいは「これまで出来ていた運動だから…」と侮ることなく、まずは最小限の仕事や運動から実施することが大事だと考えます。そし



てそれらを実施してみて身体や心にかかる変化を可視化することが大切です。日々の血圧を血圧計で測定してみたり、装着型の心拍数計で心拍数を図ってみたりして下さい。痛みや不安、うつなどの中枢神経症状や精神症状に関しては手帳やノートに症状を記載してください。いつ、どのような場合に症状が出ているかを具体的に書き出してみましょ。このように可視化しセルフモニタリングすることが過去の報告では大切だと言われています。記録したものを見返し日々の仕事量や運動量を調整してみてください。それでも症状の改善がみられない場合はかかりつけ医に相談してみましょ。その際には記録したものを忘れずに持参して下さい。

ては学会やWHOへの報告数がまだまだ少なくエビデンスを確立するには至っていないのが現状です。一日でも早く後遺症のメカニズムが解明され治療につながり、真に「コロナ禍」から回復することを願ってやみません。



先述しましたが後遺症に対する治療に関し

緩和ケア交流会

8月23日に第38回緩和ケア交流会を当院で開催しました。約3年ぶりに現地開催ができ、各施設から46名の医療者が参加してくださいました。近況報告や「コロナ禍における各緩和ケア病棟での経験」について意見交換をおこない、各施設で様々な工夫を凝らしながら患者様・ご家族のために尽力されていることがわかりました。今回の交流会で得た学びを日々の看護に活かしていきたいです！



夏ビール飲みすぎていませんか？

■おススメの本 「そろそろ、お酒やめようかな」と思ったときに読む本

患者図書室

(2Fレストランエムズ内)

平日 10時～12時

14時～16時



垣渕洋一 著／青春出版社

アルコール依存症の専門医が書いた本です。

本書では、禁酒の決め手は意志の強さでなく、「知恵をつけること」や「続く仕組みをつくること」だということです。

脳の特性を生かした方法を計画的に実行すれば、飲まない生活へ自分を導いていけるのです。

お酒に関する正しい知識を身につけ禁酒の方法を知ることができます。

これらの本は、図書室にてご覧になれます。また、入院患者さん、外来患者さん、職員へ貸出しも行っています。ぜひご利用ください。

編集後記

すこしやすしい季節になってきました。読書にスポーツにと爽りの多い秋を存分に楽しみましょ。味覚の秋ですが、体重管理と健康管理には十分に注意いたしましょ。と自分に言ってみる。(広報担当)

<求人情報はこちら>



沖縄赤十字病院

地域医療支援病院 地域災害拠点病院 地域周産期母子医療センター

沖縄てんかん拠点病院

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 日暮 悠璃	那覇 唯	内原 照仁 赤嶺 盛和
		午後	有馬 聖志朗			
	血液	午前 友寄 毅昭			喜納 かおり	友寄 毅昭
		午後	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 安原 容子	砂川 長彦 浅田 宏史	伊敷 哲也 安原 容子(第1・3・5金曜)
	午後	砂川 長彦	潮平 親哉 (不整脈)	洲鎌 千賀子		
腎臓	午前			野原 千春		
	午後				又吉 哲太郎	
一般	午前 渡口 真佐夫			服部 素子	服部 素子 (第2,第4,第5木曜)	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】) 時澤 博美 (乳腺)	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) (一般外来・救急) 時澤 博美 乳腺外科	永吉 盛司 (一般・肛門)	友利 健彦 (一般外来) 時澤 博美 (乳腺)
	午後	永吉 盛司 (一般・肛門)	永野 貴昭(琉大) 心臓血管外科(第2火曜)	奥濱 幸博 (肝胆脾・内視鏡外科) 時澤 博美 (乳腺)	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) 担当医(琉大) 心臓血管外科(第2,第3,第4金) 稲嶺 進 一般肥満外科(第1金曜 予約制)
緩和ケア外来 完全予約制	午前		友利 健彦		豊見山 健	
	午後	田本 秀輔	再診・担当医 (友利・豊見山・仲里・田本)			
放射線科	午後	山形 航			有賀 拓郎	
小児科 ※午後は予約・ 紹介患者さまのみ受付可	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)	仲宗根 一彦 (新生児)	長崎 拓 (新生児)	比屋根 真彦 (てんかん)	担当医 (予防接種)
整形外科 ※午前・午後とも予約・ 紹介患者さまのみ受付可	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		吉川 蒼士郎
	午後	大湾 一郎	大湾 一郎	大湾 一郎		金城 聡
		森山 朝裕	吉川 蒼士郎	伊佐 智博		
産婦人科	午前	吉秋 研	上里 忠和	高江洲 朋子	大城 美哉	稲嶺 盛彦
		大城 美哉	村田 ももこ	稲嶺 盛彦	上里 忠和	村田 ももこ
	午後	高江洲 朋子	正本 仁	吉秋 研		正本 仁
眼科 ※予約・紹介のみ	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	金城 雄生	高良 英一	廣中 浩平	(手術)
	午後	廣中 浩平			廣中 浩平	饒波 正博 毎週(完全予約制)
脳神経内科 ※予約・紹介のみ	午前 (機能脳神経外来) 予約のみ	嘉手川 淳	嘉手川 淳	嘉手川 淳	嘉手川 淳	
	午後 (第1,第3,第5診療外来 第2,第4認知症外来)	嘉手川 淳		嘉手川 淳		
耳鼻咽喉科 ※原則として紹介状持参・ 予約制	午前	上原 健		(手術)	上原 健 (琉大)	上原 健
	午後		手術	検査・処置		
泌尿器科 男性性機能外来 男性更年期外来は 適宜受付します	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(木曜等数回)	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	上原 絵里子	花城 ふく子
歯科口腔 外科 ※原則として紹介状 持参・予約制	午前	西原 一秀	(手術)	西原 一秀	(手術)	西原 一秀
	午後	後藤 尊広	(手術)	後藤 尊広	(手術)	後藤 尊広
	午後	西原 一秀	(手術)	西原 一秀	(手術)	西原 一秀
		後藤 尊広	(手術)	後藤 尊広	(手術)	後藤 尊広