



# OKISEKI

2024.3

第185号



【写真提供:武田 弥生/撮影場所:西原マリパーク】

## 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

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

人間を救うのは、人間だ。  
Our world. Your move

# 災害時の食品備蓄について

～万が一の時でも、備えあれば憂いなし～

友利 潤子 課長（栄養課）

今年（2024年）は石川県能登半島の大きな震災ではじまりました。被災された皆様の安心と一日も早い復旧・復興を願っています。近年、日本各地では、地震、台風、豪雨により様々な災害が起きています。昨年は沖縄県も台風による被害が起き、冠水被害、停電、断水、通信障害が発生し、あらゆる場面で「備え」への課題が露呈されました。

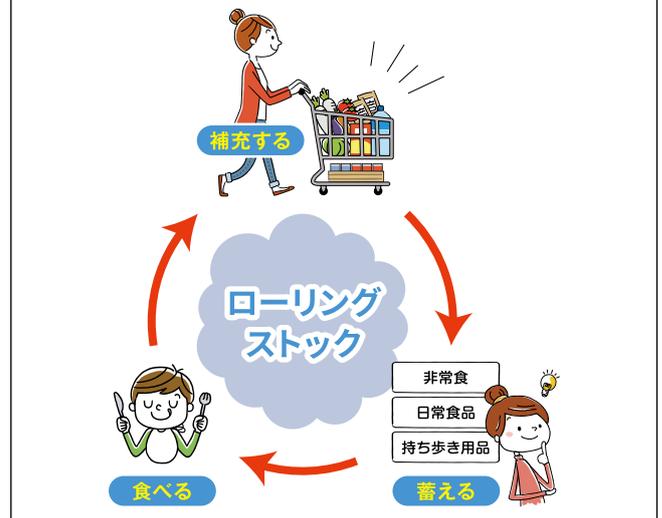
みなさんのご家庭では、災害時における食品について備えていますか？

いつもと変わらない、温かく、栄養バランスのとれた食事があれば、心と体が満たされます。また、災害時であっても、毎日変化に富んだおいしい食事があれば、前向きな思考と元気に活動するためのエネルギーが湧いてきます。いざという時でも自分や家族を守り、心にゆとりを持つことができるよう、必要な備えを一緒に考えていきましょう。

過去に国内で起こった自然災害によれば、災害発生からライフライン復旧まで1週間以上を要するケースが多くみられます。ライフラインが停止した場合、日常生活とかけ離れた環境で生活しなければなりません。

また、災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流機能の停止によって、1週間はスー

## 簡単！ローリングストック



パーやコンビニなどで食品が手に入らないことが想定されます。

そのため、最低3日から1週間分の食品を人数分備蓄する事が望ましく、自治体が作成するハザードマップなどを確認し、お住まいの地域の状況に応じて2週間分など多めに備えることも大切です。

食品の備蓄方法に「ローリングストック」があります。これは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つことができます。食べながら備蓄する方法になります。

ローリングストックは3つのステップで行います。

「備える」：食品を備蓄

「食べる」：賞味期限の古いものから食べる

「補充する」：食品を買い足す

特別な配慮が必要となる乳幼児、妊産婦、高齢者、食べる機能（かむこと・飲み込むこと）が弱くなった方、慢性疾患の方、食物アレルギーの方などは特に注意が必要です。被災時には、このような方たちに必要とされる特殊食品が入

## 家庭備蓄の例

※1週間分/大人2人の場合

<b>必需品</b>	水 2L×6本×4箱 ※1人1日およそ3L程度 (飲料水+調理用水)	お好みのお茶や清涼飲料水など、あると便利!	カセットコンロ・カセットボンベ×12本 ※1人1週間およそ6本程度
<b>主食</b> エネルギー 炭水化物	米 2kg×2袋 ※1袋消費したら1袋買い足す(1人1食75g程度)	乾麺 (うどん・そば・そうめん・パスタ) ・そうめん2袋(300g/袋) ・パスタ2袋(600g/袋)	その他 (適宜) ・LL牛乳 ・シリアルなど
<b>主菜</b> たんぱく質	レトルト食品 ・牛丼の素、カレー等18個 ・パスタソース6個	缶詰 (肉・魚) ・お好みのもの18缶	
<b>副菜</b> その他 (適宜)	日持ちする野菜類 ・たまねぎ、じゃがいも等	調味料 ・砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ等	インスタントみそ汁や即席スープ
	梅干し、のり、乾燥わかめ等		チョコレートやビスケットなどの菓子類も大事!
	野菜ジュース、果汁ジュース等		



沖縄赤十字病院

日本赤十字社

手しづらくなることも想定されます。そのようなご家庭では、平時から少なくとも2週間分の備蓄をすることが推奨されています。

沖縄県でも発達した台風や豪雨での被害が目立つようになり、大規模な地震がいつ起こるか分かりません。どんな時でも食事は、心と体が満たされる元気の源です。

万が一に備えて、

- ①地域のハザードマップや避難所の場所を確認しておく。
  - ②ご家庭の生活備蓄を見直す。
  - ③「ローリングストック」を試してみる。
- できる事から始めてみてはいかがでしょうか。



## てんかん県民講話

2月11(日) 赤十字病院3階会議室で、てんかん県民講話を開催しました。

### ①てんかんよろず相談

### ②「ピアサポート」の話

講演：てんかんコーディネーター 饒波正博先生

### ③「ピアサポート」についてグループワーク

### ④「てんかん治療薬の話題」

講演：聖マリアンナ医科大学病院

脳神経外科教授 太組一朗先生

ピアサポートとは、てんかん患者、てんかん患者のご家族など、同じような悩みを持つ人たち同士で支えあう活動のことです。



## 森川特別支援学校ミニ展示会

日時：1/31(水)～2/7(水) 場所：赤十字病院ラウンジ



### 編集後記

3月は卒園・卒業のシーズンです。少し寂しくもありますが、新たな旅立ちの季節でもあります。また、年度末となり多忙な時期となりますが、体調に十分に気をつけてお過ごしください。(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	仲地 佐和子	喜納 かおり	友寄 毅昭
		午後			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 谷子	砂川 長彦 浅田 宏史	伊敷 哲也 安原 谷子(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1・第3・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 (乳腺外科)	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) 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 (乳腺外科)
	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 (乳腺外科)	仲里 秀次 (一般・食道・肥満)	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
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	吉川 蒼士郎	伊佐 智博		
眼科 ※予約・紹介のみ	午前	吉秋 研	上里 忠和	稲嶺 盛彦	大城 美哉	稲嶺 盛彦
	午後	大城 美哉	大城 美哉	宮城 美紀	上里 忠和	宮城 美紀
脳神経外科	午前	上里 忠和	正本 仁	吉秋 研		正本 仁
	午後	薊 三千雄	薊 三千雄	薊 三千雄	薊 三千雄	薊 三千雄
脳神経内科 ※予約・紹介のみ	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	金城 雄生	高良 英一	廣中 浩平	(手術)
耳鼻咽喉科 ※原則として紹介状持参・ 予約制	午後	廣中 浩平			廣中 浩平	饒波 正博 毎週(完全予約制)
	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	
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	午後	嘉手川 淳 (第1・第3・第5禁煙外来 第2・第4認知症/メモリー外来)				
	午前	上原 健		(手術)	上原 健 (琉大)	上原 健
皮膚科	午後		手術	検査・処置		
	午前	外間 実裕	外間 実裕	當山 裕一	當山 裕一	(手術)
歯科口腔 外科 ※原則として紹介状 持参・予約制	午後	當山 裕一	真志取 智子		真志取 智子(木曜特設)	外間 実裕 (予約のみ)
	午後	當山 裕一	(手術)	當山 裕一		當山 裕一
歯科口腔 外科	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	午後			(検査・手術)	(検査・手術)	
	午前	西原 一秀	(手術)	西原 一秀	(手術)	西原 一秀
歯科口腔 外科	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
歯科口腔 外科	午後	後藤 尊広	(手術)	後藤 尊広	(手術)	後藤 尊広