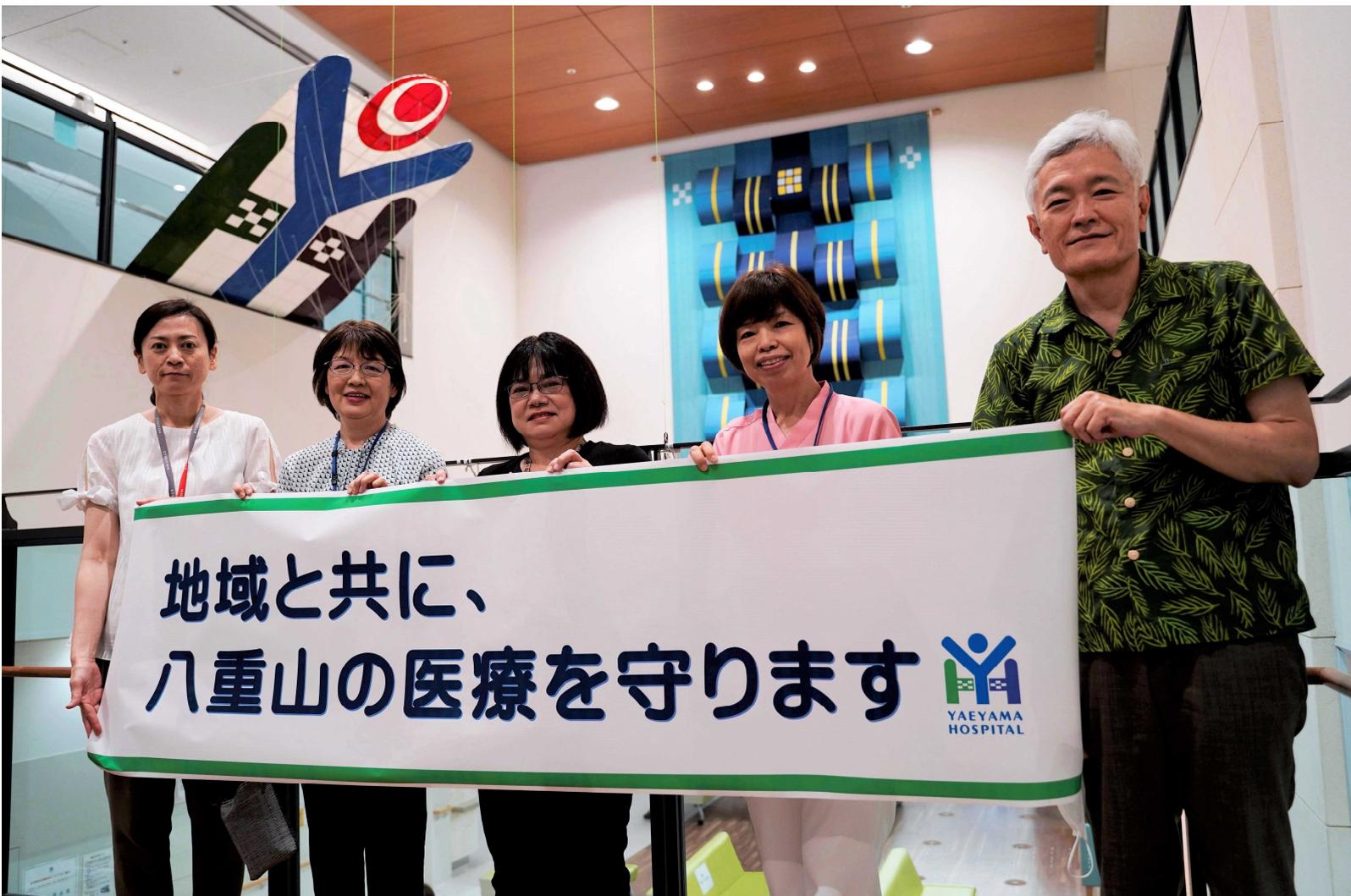




# やいまむん

沖縄県立八重山病院広報誌

令和3年 10月創刊号



## 特集

当院の「理念」が新しくなりました。

- ・ 医局 時事文章
- ・ 地域がん診療病院ってご存じですか？
- ・ 診療所だより
- ・ 栄養室より ～骨を強くするレシピ～
- ・ リハビリ室発!! ワンポイント・リハビリ(簡単にできる転倒予防)
- ・ Dr.上原の「さがりバーナ」



## 当院の「理念」が新しくなりました。

沖縄県立八重山病院 院長 篠崎 裕子

2021年4月

当院の「理念」は『地域と共に、八重山の医療を守ります』となりました。

2020年1月から始まった新型コロナウイルス感染症の世界的な大流行により、社会全体がかつて経験のない事態に陥りました。

経済活動の制限、医療提供体制のひっ迫など、日本のみならず世界中の人々に対しても重大な影響を及ぼしました。未だ見通せないコロナ禍の中で、八重山で暮らす皆さまの生活の在り方も大きく変化したと思います。

八重山地域の医療を支える最後の砦としての役割を持つ当院は、この地域の病院としての使命は決して揺らぐことなく新型コロナウイルス感染症の対応に今もなお立ち向かっています。

このような厳しい状況においても、職員が一丸となって、地域と連携しながら共有できる価値観である八重山の医療を守り抜くという信念を持ち、また、自治体病院としての原点に戻る意味でもシンプルな「理念」に変更しました。

まだ収束が見えないコロナ禍でも地域の皆さまからの心あたたまる多くのご支援や励ましの言葉に支えられて、これからも八重山病院は八重山の郡民のために頑張っていきたいと思っております。

## 医局 時事文章

医局長 井澤 純一



2021年6月から、八重山病院医局長を拝命しました、集中治療担当内科医師の井澤純一と申します。医局長と言うと「えらい先生なんですねー」と言われたりしますが、医局長というのはだいたい、日本全国津々浦々、医局(病院の医師が所属している部門)の雑用係のことを指します、本当です。それでは八重山病院医局を代表しまして、記念すべき「やいまむん」創刊号に寄稿させていただきます。

あまりいい話ではありませんが、今は何と言っても新型コロナウイルス感染症の話に触れないわけにはいきません。石垣市を含む八重山医療圏でも、これまでに多くの新型コロナの患者さんを診療してきました。私の専門は集中治療ですので、新型コロナで重症化して人工呼吸が必要となった方々は、私が多く担当させて頂きました。これまでの流行で、重症な状態から回復せずに亡くなった方も複数おられ、お看取りさせて頂きました。本当に無念です。

コロナでもうずーっと飲み会ができず、もちろんビーチパーティもできないし、美崎町にも行けず職員の送別会・歓迎会もできないので、本当に嫌なことばかりですが、少しだけ良いこともありました。コロナ禍を通して病院内外の結束を感じたことです。2020年4月からの第1波以降、第4波の流行当初までは、内科や救急、感染症に関わりのある医師や部署のみで頑張っていました。患者さんが爆発的に増えて全く手が回らなくなっていました。そこで手術や内視鏡・心臓カテーテルといった特殊検査、外来の診療制限、一般病棟の一部閉鎖を行い、手が空いた医師や看護師、その他多くの職種にも

コロナ診療に直接的・間接的に関わってもらいました。県外の医師や看護師も、遠く北海道や東北地方からも応援で駆けつけてくれました。保健所、かりゆし病院や徳洲会病院とも常に連携しており、コロナ禍以前では、ここまでお互いの生の声を聞くことはなかったと思います。

この原稿を執筆時点ではまさに第5波の真っ只中で、まだまだ収束の兆しは見えませんが、第4波のときと明らかに異なるのは、感染した方の数に比べて重症化した方の数が圧倒的に少ないことです。石垣市の高齢者ワクチン接種率は全国的にも非常に優秀なレベルでしたので、ワクチンで高齢者の重症化を防ぐという絶大な効果を、肌で実感しています。マスクを外せる日が来るのはまだまだ遠そうですが、医療従事者・住民のみなさんが一丸となって、この創刊号がお手元に届く頃には、今よりも落ち着きを取り戻していることを心から願うばかりです。

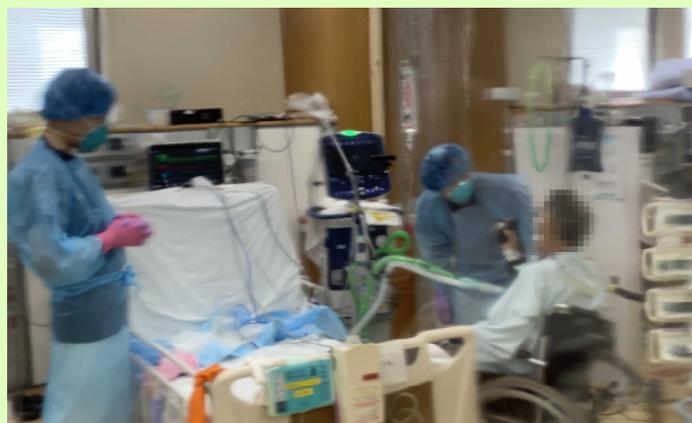


写真: 重症コロナ患者さんが、人工呼吸を行いながら車椅子でリハビリを頑張っています。内地から駆けつけた応援看護師が手伝っています。職員はみな完全防護で、サウナ状態です。

# 「地域がん診療病院」ってご存じですか？

～ 県立八重山病院は、「地域がん診療病院」です ～

現在は、2人に1人ががんにかかる可能性があると言われています。そのような中で、全国どこでも質の高いがん治療が受けられるように、国が中心となり診療体制を整備してきました。八重山圏域でも整備が進み、10年前と比べて変化しています。

県立八重山病院は「地域がん診療病院」として、厚生労働大臣に指定されています。地域がん診療病院の役割として、以下の5点が挙げられます。

## 1 専門的な知識・技術を持つ医師、医療従事者がいる

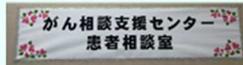


## 3 緩和ケアチームがあり、緩和ケアが提供できる

■八重山病院 緩和ケアチームメンバー



## 4 がん相談支援センターを設置している



地域連携センター内にあります。

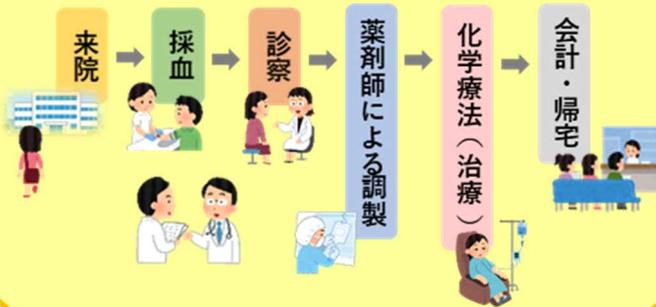


患者相談室



## 2 抗がん剤を使った化学療法を提供できる

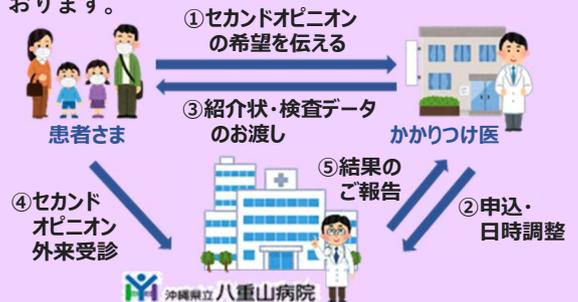
■化学療法(抗がん剤治療)の流れ



■本件に対するお問い合わせ先  
地域連携センター・がん相談支援センター  
TEL:0980-87-5557(代)

## 5 セカンドオピニオンを提供できる

■当院ではセカンドオピニオンのお申込を受け付けております。



沖縄県立八重山病院



## 診療所だより

担当:西表西部診療所 看護師 東大濱 勝美

赴任して思うのは、島人が気軽に診療所を訪れることだ。小さな切り傷、偏頭痛、便秘などで簡単処置や頓服薬を渡す事で安心し帰路につく。保育士、民生委員、近隣住民の力で早期発見につながる症例も多い。しかし屋外で働く労働者や観光客は熱中症や骨折などで重症度が増し搬送になる。コロナ禍で世の中の医療体制は逼迫しているが、島人の笑顔やゆいまーる精神は世界遺産登録にも匹敵するほど素晴らしい財産。





## 栄養室より ~骨を強くするレシピ~ 小松菜ときくらげのナムル

1人分65kcal カルシウム:94mg ビタミンD:10.9ug ビタミンK:105ug



### 【材料(4人分)】

- 小松菜 (カルシウム、ビタミンKが豊富) 200g
- きくらげ 乾燥 (ビタミンDが豊富) 10g
- ★ごま油：大さじ1.5
- ★すりおろしにんにく：小さじ1
- ★すりごま：小さじ3 ★塩：ひとつまみ
- ★鶏がらスープの素:小さじ1/2

### 【作り方】

1. きくらげは柔らかくなるまで水でもどし、さっと湯通した後細切りにする。
2. 小松菜は湯がいてざるにあげ水気をしぼる。食べやすいサイズに切る。
3. ボウルに調味料(★印)を混ぜ合わせる。
4. 調味料の入ったボウルにきくらげ、小松菜を加えて和える。

カルシウムは骨の7割を構成する大事な栄養素です。カルシウムの吸収促進するビタミンDや骨の形成を促進するビタミンKをとり入れましょう。



作成:管理栄養士 兼城

## リハビリ室発!!

# フンポイント・リハビリ (簡単にできる転倒予防)

今回は簡単なリハビリ転倒予防として気軽にできる運動を紹介します。

その原因は日頃意識しなくても、足の指で地面を掴まえて、体の安定性を出していることが考えられます。普段から足の指の運動をしていると、歩行時の体の安定性が増し、転倒予防につながります。



- ①写真のように足の指を精一杯広げます。5秒程度で大丈夫です。



- ②写真のように足の指を精一杯曲げます。5秒程度で大丈夫です。

足の指を5秒間広げてその後足の指を5秒間曲げるを10回繰り返します。それを1日2回以上することをお勧めします。



作成:理学療法士 下地

## Dr.上原の「さがりバーナ」

「広報誌」と辞書を引くと、「不特定多数の人々に向けてその団体の活動を紹介宣伝する刊行物」とある。「やいまむん」は、「八重山住民に向けて八重山病院の活動を紹介宣伝する刊行物」というわけ。創刊号は私の活動を。生涯麻酔科医として働くつもりだったが、いつの間にかコロナにも関わっている。八重山病院に来てDMATも減圧症もトリアスロンも救命士教育も八重山の医療を守る郡民の会も……。も、すべて専門外なのにいつの間にか濃厚に接触している。おかげで多くの人と出逢えて、多くの社会勉強ができています。もうお腹いっぱい。だけど感謝!

