



栄養室より ～夏バテ予防レシピ～ 豚肉とチーズのトースター焼き

ビタミンB1 豚肉 1人分150kcal たんぱく質:12.5g ビタミンB1:0.6mg (1日の必要量50%)



- 材料(2人分)
- 豚もも肉(ビタミンB1が豊富)・・・120g
 - 玉ねぎ(アリシンが豊富)・・・1/4個
 - トマト(小)・・・1個
 - 塩麴・・・大さじ1
 - ピザ用チーズ・・・大さじ1
 - 顆粒コンソメ・・・小さじ1
 - あらびきコショウ・・・適量
 - 乾燥パセリ・・・適量

ビタミンB1は、エネルギー代謝を助ける働きがあり、疲労・発熱時に多く消費される栄養素です。また、玉ねぎに含まれるアリシンと一緒にすると吸収率がアップします。さらにビタミンB1は、「焼く」「蒸す」ことで栄養素を逃さず効率的に摂取することができます。

【下準備】豚肉は食べやすい大きさに薄く切り、塩麴をまぶして袋に入れ、冷蔵庫に1時間程度置く。※裏表に切り込みを入れると軟らかくなる。

- 玉ねぎは薄くスライスしてグラタン皿の底にしく。
- トマトを豚肉と同じ厚さに切り、トマトと肉を交互に並べる。
- 上にまんべんなくチーズをのせて、コンソメ・こしょうをふりかける。
- 600Wのトースターで25～30分焼く。※チーズが焦げそうになったらアルミホイルをかぶせる。
- お好みで乾燥パセリをかけて完成。

作成：管理栄養士 山城



診療所だより

担当：波照間診療所 医師 松下 正紀

2021年4月より波照間診療所に赴任しました松下正紀と申します。出身は神奈川県川崎市で、琉球大学卒業後は沖縄県立北部病院に勤務しておりました。

波照間島の人口は約500人で、日本最南端の有人島になります。診療所には乳幼児から高齢者まで1日15人程度の方が受診されます。半数以上は中高年の定期受診で生活習慣病関連の定期処方が多いです。他に自転車で転倒したり、海での怪我などで受診される観光客もいます。

離島で緊急度の高い患者さんが発生するとヘリ搬送をお願いする事があります。八重山諸島ではドクターヘリが配置されていないため、海上保安庁のヘリが出勤してくれます。これまで出血性胃潰瘍で大量吐血した方や屋根から転落し腰椎骨折・肺挫傷・外傷性くも膜下出血を負った方などを搬送してもらいました。また波照間島は海上の時化により高速船が欠航する事が多く、憩室出血や虫垂炎疑いなど高速船で行けそうな方でも、欠航によりヘリ搬送をお願いした事もありました。

ヘリ搬送の際は八重山病院の救急室へ添乗要請と竹富町役場を通じて海上保安庁へのヘリ搬送要請を行い、ヘリは石垣航空基地から波照間空港まで約15分で到着します。ヘリの到着時間までに点滴の準備をし

たり、付き添いする家族の調整を行ったり、紹介状の作成などを急いで行い、波照間空港まで患者さんを搬送します。波照間島では年間5件程度のヘリ搬送をお願いしています。八重山病院救急室や海上保安庁の職員の方のお陰で離島でも島民が安心して暮らせており、大変感謝しております。今後とも宜しくお願い致します。

写真は波照間診療所へ赴任前に海上保安庁の石垣航空基地へ挨拶に伺った際にヘリの前で撮ってもらったものです。



やいまむん

沖縄県立八重山病院広報誌(令和四年8月発行)

発行 / 沖縄県立八重山病院
編集・企画 / 沖縄県立八重山病院 広報委員会

〒907-0002 沖縄県石垣市真栄里584-1
TEL:0980-87-5557(代表) FAX:0980-87-5835



やいまむん

沖縄県立八重山病院広報誌

令和4年 8月夏号



表紙：八重山病院栄養管理室

- ・ 総合診療科及び総合診療専門医研修プログラムについてのご紹介
- ・ 教えて、技士長！～ 今話題の臨床工学技士について～
- ・ 私たち「ナース」の働く場所！病棟ピーアール旗作成！！
- ・ 「第60回全国自治体病院学会 in沖縄」の開催について
- ・ 栄養室より ～夏バテ予防レシピ～
- ・ 診療所だより（波照間診療所）

総合診療科及び 総合診療専門医研修プログラム についてのご紹介

総合診療科 酒井達也



総合診療科の酒井達也と申します。2018年に沖縄県立八重山病院に赴任して早4年がたち、石垣島での生活も5年目に突入いたしました。

赴任当初、総合診療科の医師は私1人でしたが、今年度は8名体制となりました。

今回は総合診療科について、そして総合診療専門医研修プログラムについてご紹介させていただきます。

みなさん総合診療医ってご存知でしょうか？またどのようなイメージがありますか？

総合診療医は大きな特徴が3つあります。

1つ目は臓器別(循環器、呼吸器など)ではなく、幅広く多角的に診ることができることです。高齢化社会の中で、複数の病気を抱えている人が多くなっています。複数の病気に対して対応できるのが総合診療医です。また病気の診断や各専門家との連携を得意としていますので、診断を行い必要に応じて各専門医と連携を取ります。

2つ目は病気だけではなく、患者さんの生活背景やご家族まで診ることで、患者さんは生活をしながら病気と向き合っています。それぞれの生活に配慮し、個々に適した治療方針を患者さんと一緒に決めていきます。また患者さんを支えるご家族にも目

を向け、ご家族のケアも同時に行っていきます。

3つ目は地域全体を診ることです。それぞれの地域の課題を抽出し関係機関と共に地域全体の健康増進を図ります。

このように守備範囲の広さ、対応できるレベルの高さ、コーディネート能力が総合診療の強みとなります。

八重山のような離島では総合診療医がいることで、地域住民のみなさんの幅広いニーズに対応が可能になると考えております。

今年度からは総合診療医を目指す医師の育成も始まり2名の医師が当院で研修しております。今後も全国から総合診療医を目指したい医師や、総合診療医が集まるような病院にしていきたいと思っております。

何か困っていることがある方、どこに相談していいかわからない方は、総合診療科にご相談いただけたらと思います。



教えて、技士長！ ～ 今話題の臨床工学技士について ～

臨床工学技士長 又吉 妙子

八重山病院は新病院として開設後、早くも6年目に突入しています。八重山病院で臨床工学技士という職種が誕生したのは平成26年から始まり現在は5人臨床工学技士がいます。私たちの業務は、医師の指示の下に生命維持管理装置の操作及び保守点検を行うことです。また、治療に携わるチームとの一員として医師、看護師、リハビリ、放射線、検査科、栄養室など幅広く多岐にわたる職種とともに働いています。

今回は、臨床工学技士に関して少し興味を持っていただけたらと思います。取り扱っている機器やそのなかまたちを紹介させていただきます。臨床工学技士が主に取り扱っている医療機器は、①人工呼吸器、②透析装置、③ECMO・IABP、④ペースメーカー、⑤高気圧酸素療法、⑥本島へ医療機器をつけた状態での搬送、などです。(写真あり)

これらの機器は、心臓や呼吸などの体の循環が悪い時に主に使用される機器です。生命維持をするために、それらの機器を操作し、患者さんを良い状態にすることが私たちの主な業務です。緊急を要する場合があります。私たちはいわゆる「縁の下での力持ち」であり、日々笑顔で勤務をしています。これからも臨床工学技士をよろしくおねがいいたします。みーふぁいゆ～



人工呼吸器



ECMO



人工透析室のなかまたち



患者搬送



私たち「ナース」の働く場所！ 病棟ピーアール旗作成！！



早いもので、梅雨空が明けすっかり夏突入となりました。新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴うソーシャルディスタンスの名のもと、人との距離をとることが当たり前になり、すっかり「交流」という機会が少なくなっております。

以前は病棟歓迎会や食事会等でスタッフ同士のコミュニケーションを深めることができましたが、昨今は難しい状況になりました。

そこで、新任看護部長として企みを巡らし「病棟をPRするための旗(フラッグ)を作成してください」と5月の師長会で提起しました。条件は「掲示ができる旗とする事」「大きさは55cm×80cmのサイズとする事」だけです。布でも紙でも素材はOK。スタッフが集まった機会に、「とりあえずまずはアイデアベースでプレストしよう！」と病棟師長をはじめとする病棟リーダー達が主導できるか見ものでした。

結果、14点の奇抜ですばらしい旗(フラッグ)が提出されました。ありがとうございます！旗は入院患者さんとちぎり絵で象ったり、手形を基本として看護を象徴し表現したり、消しゴムハンコでスタンプしたり、また川柳を張り付けたりと、それぞれ工夫満載でアイデアいっぱい楽しく作成されスタッフ間の交流が図れました。

私たち看護部は、今年度新しく仲間になった看護師、看護補助員を迎えてこれまで以上に団結し、皆で、「地域と共に八重山の医療を守ります。」



看護部長 名嘉 律子

第60回全国自治体病院学会in沖縄 11月 那覇市にて開催します！

2022年11月10日(木)、11日(金)の2日間にわたり、第60回全国自治体病院学会を、那覇市で開催します。

「全国自治体病院学会」とは、各都道府県に存在する自治体病院の職員(医師や看護師、コメディカル職、裏方の事務職まで)が、自治体病院ならではの制約や使命があるなか、どのような工夫を日々の業務に取り入れているか、共有・検討・議論をする場です。沖縄では平成7年に開催されて以来、26年ぶりの開催となります。

今回、その記念すべき第60回沖縄大会の学会長を、当院院長の篠崎裕子先生が務めることになりました。当院スタッフも学会開催に向け、鋭意準備を進めているところです。

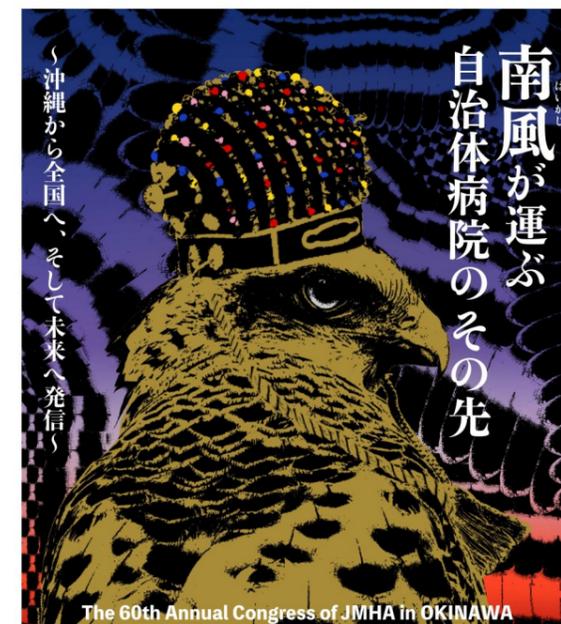
学会当日は、総会特別講演、総会シンポジウム、専門分科会、ポスターセッションなど、見応えのある内容となっています。

また当学会では、入場無料の県民公開講座も予定しております。(シンポジウムIIでは当院外科、国境なき医師団所属の滝上先生が講演する予定です。)

学会についての情報は、ホームページの他、Facebookやインスタグラムなどでも発信しております。



第60回
全国自治体病院学会
ホームページ



The 60th Annual Congress of JMHA in OKINAWA
第60回 全国自治体病院学会in沖縄
会期 2022年11月10日(木)・11日(金)
学会長 篠崎 裕子(沖縄県立八重山病院 院長)
会場 沖縄県那覇市 那覇文化芸術劇場なはーと・ホールコレクション・沖縄県立武道館
主催 全国自治体病院学会連合会
共催 沖縄県医師会、沖縄県看護師会、沖縄県コメディカル会、沖縄県理学療法士会、沖縄県作業療法士会、沖縄県言語聴覚士会、沖縄県臨床工学技士会、沖縄県臨床検査技師会、沖縄県放射線技師会、沖縄県栄養士会、沖縄県歯科医師会、沖縄県歯科衛生士会、沖縄県歯科技工士会、沖縄県歯科材料士会、沖縄県歯科口腔外科医師会、沖縄県歯科口腔外科歯科医師会、沖縄県歯科口腔外科歯科衛生士会、沖縄県歯科口腔外科歯科技工士会、沖縄県歯科口腔外科歯科材料士会、沖縄県歯科口腔外科歯科材料士会