えがおで筋トレ

リハビリ室　下地 浩之

フレイル（日本語で虚弱という意味らしいです）ってご存じですか？最近なんとなく聞き覚えのある方も多いかもしれません。サルコペニア（加齢性筋肉減弱現象）、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）似たような言葉が沢山あります。

６５歳から７０歳以上になると筋力の衰えを急に自覚しだすといわれています。加齢に伴い筋肉量の減少のみに着目した状態をサルコペニアと表現します。

筋肉量の減少は、こころの状態にも大きく関わります。認知面の機能低下や自己肯定感の低下で自分に自信が持てず何事にも興味が湧かない。つまり意欲が低下して不活動になるという場合があります。そのため家から外出する機会が減って閉じこもりになってしまい更に筋力、体力が･･･という具合にあまり良くない循環が起こります。このようにしてこころの状態、自分のおかれている環境も含め体力低下、筋力低下をきたしている状態を「フレイル＝虚弱」と大きな概念で捉えています。狭い意味では要介護状態の前段階の方をフレイルと表現しています。ロコモティブシンドロームは整形外科を受診する高齢者の方に多く見られる骨や関節のトラブル、つまり運動器の障害を持つ方の表現に用いられています。

これらは全てに共通しているのは筋力です。高齢者でも筋トレは有効との研究がされています。こころも体も鍛えるためには笑顔で筋トレが効果的です。無理せず毎日続けられる程度の筋トレを笑顔で行いましょう。生活の中で踵を挙げてみたり、時折屈伸運動を行ったり、筋肉に力を入れてみることも良い運動になります。

何処でも簡単に筋力UP方法（元気な体作り）

■リラックス

筋肉痛を起こすことで、筋力がUPします。

■太腿を意識して力を入れる

1日両下肢で10回以上の回数で徐々に回数を増やしましょう。力を入れる時には呼吸を止めずに5～10秒程度行います。最初はきつくても直ぐにきつさは慣れてきます。

診療所だより

担当：西表西部診療所　医師 久場 兼昂

こんにちは。今回は、西表西部診療所で勤務していて感じることについて書かせて頂きます。

離島診療所に来られる方々に「地域で医師1人は大変ですね」とよく言われます。

確かに、離島という特殊な環境で、自分の診療範囲やキャパシティを超えた状況に出くわすことは少なくありません。ただ、西表西部に来て感じることは、そのような状況に置かれながらも周囲に支えられながら医療ができているということです。

例えば、西表島の山中でのレジャー事故で救急要請が起こった際には、地域の消防団や救命士、ガイド業の方々が傷病者を数時間かけて救出・下山させ、診療所まで搬送できなければ、私は診療することすらできません。

また、特別養護老人ホーム「南風見苑」の嘱託医も兼任し巡回診療や処方等を行っていますが、それ以上に看護師や介護スタッフの日常的なケアや健康観察がなければ、入所者さんの普段の生活・健康状態を維持することはできません。

在宅医療の場面においては、離島の医療資源では担いきれない部分を石垣のケアマネージャーや訪問看護ステーションに支援して頂いたり、地域では保健師や民生委員の力を借り、医療が必要だが行き届いていない方々を診療所とつないで頂いています。

上記以外にも多くの関連機関に至らない点をカバーしてもらっている部分は多々ありますが、診療所の限界を超えることがあったとしても、周囲のサポートを受けながら離島医療を維持することができていると、日々痛感しています。その感覚を忘れずに今後も業務に励んでいけたら幸いです。今後とも、よろしくお願い致します。

やいまむん　沖縄県立八重山病院広報誌（令和四年12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

YAEYAMA HOSPITAL

やいまむん

沖縄県立八重山病院広報誌　令和4年12月秋・冬号

表紙：八重山病院救急科

- 医局　時事文章
- 第60回全国自治体病院学会in沖縄を終えて
- 医療安全管理室ってこんなとこ♪
- 八重山病院の検査科に採用されて思うこと
- えがおで筋トレ
- 診療所だより（西表西部診療所）

医局 時事文章

救急科　竹島 茂人

救急科の竹島です。昨年８月に八重山病院救急科へ入職しました。昨年度は、救急科の定数３名丁度で業務を回していましたが、今年度は常勤医２名で頑張っています。全国的に救急医の絶対数が少ない状況で、特に沖縄県における救急医確保が難しくなっています。が、７～９月は、日本医大救命センターから、１０～１２月は仙台医療センター、そして１～３月はさいたま市民医療センターから救急医を派遣して頂ける事となり、皆様に御迷惑をかけることなく業務運営できています。来年度に向けて、あらゆる伝手を利用して救急医確保に尽力しているところです。

さて、救急室の利用状況について説明します。救急車受け入れ台数は年間２千台前後です。石垣島で救急要請された患者さんの約９０％は八重山病院で受け入れています。時間外受診を含めた救急室受診数は、年間１万８千人程度です。注意が必要なのは、八重山諸島の離島からの救急患者さんです。緊急性の高い患者さんは、海上保安庁のヘリで当院近傍のヘリポートまで搬送します（年間、約７０例）。緊急性の低い患者さんは、フェリー定期便（年間、約１４０例）を利用しての搬送となっています。八重山諸島で発生する中等症以上の患者さんは、ほぼ全てを八重山病院で受け入れています。

皆さんが八重山病院の救急を利用される場合、救急車で来院するか、自力で来院して受診するかの２通りになります。自力で来院した際は、救急室の看護師が問診し血圧等を測定します。緊急性が高いと判断された場合は、即診察ベッドへ案内されます。救急車で来院された場合でも緊急性が低いと判断された場合は、自力来診された患者さんと一緒に待合室で座って待って頂くこともあります。これをトリアージと呼んでいます。緊急性の高い患者さんから順に医療が提供できるようなシステムを導入していますのでご理解をお願いします。

八重山病院の救急室は、２４時間・３６５日いつでも患者さんが受け入れできるように開いています。が、医療財源には限りがあり、軽症の患者さんが一度に多数押し寄せると、重症患者さんへの医療提供が困難となってしまう事もあります。皆様のご協力を得ながら、八重山の救急医療を守って行きたいと考えています。

医療安全管理室ってこんなとこ♪

リスクマネージャー　仲宗根 さおり

私たちは、医療安全部門の医療安全管理室に所属しており、リスクマネージャー、感染管理認定看護師、事務員の3名が配置されています。ここでは、院内全ての医療安全、感染管理に関する業務を担っています。医療安全では、患者中心の医療が安全・適切に提供できるように、医療安全の確保を目的とし、多職種が集まり、医療事故防止に向けた分析・対策の検討を行っています。感染管理においては、感染管理認定看護師を中心に、院内の感染予防や地域施設への感染対策指導などを行っています。ここ3年間は、COVID-19 の対策に奮闘する毎日ですが、第7波までの経験を今後に活かし感染予防策を職員及び、病院の理念にあるように「地域と共に」継続し取り組んでいます。

また、厚生労働省で、「患者の安全を守る」ことを中心とした医療安全対策を推進するために、11月25日（いい医療に向かってＧＯ）を含む１週間を「医療安全推進週間」と定められています。当院でも、医療安全週間に向け、全職員からの医療安全に関わる川柳の取り組みを行っています。

このように医療安全管理室は、医療安全、感染管理において、全職員と協働で予防、防止策に取り組んでいます。

多職種合同でのＲＣＡ分析の様子（３枚）

第60回全国自治体病院学会in沖縄 を終えて

医事課　比嘉 ゆみ子

2022年11月10日、11日の2日間にわたり、第60回全国自治体病院学会が那覇市で開催されました。

これまでの３年間は、新型コロナウイルス感染症の影響により、大会自体の延期やオンデマンド配信との併用を余儀なくされていましたが、今大会は久しぶりの完全参加型であったことから、全国から訪れる皆様の期待値がことさら高いように感じられました。

10に分かれた専門分科会では、全国の自治体病院で働く仲間達と課題解決のための発想を共有し、活発に議論が交わされました。

また、学会参加者だけではなく、県民向けの公開講座も開催され、沖縄県における自治体病院の歴史や沖縄の文化、パフォーマンスを交えながらの講演は、沖縄らしさ満載で大好評でした。

プログラム以外でも、沖縄の物産展や県内で人気のキッチンカーによる飲食物の提供、沖縄土産として有名なお菓子がもらえるスタンプラリーなど、沖縄らしさを十分に楽しんで頂けたのではないかと思います。

あいにく天候には恵まれず、さらに様々なハプニングに見舞われたものの、運営スタッフの頑張りと参加者の皆様のご協力により、無事乗り越えることができ、最終的には2,754名（うち県外1,927名）もの方々が参加され、大盛況のうちに幕を閉じることができました。

最終日、県外のお客様から印象的なお言葉を頂きました。「交流会ではたくさんの方々と共に飲食をし、語り合い、音楽で盛り上がった。私はその事に感動し会場で涙を流した。以前なら当たり前だったその事に私の心は飢えていた。」と。

人と出会うことの素晴らしさ、モニター越しでは伝わらない色々なものを、南風（ぱいかじ）が沖縄から全国へ、そして未来へと運んでくれたのではないかと思います。

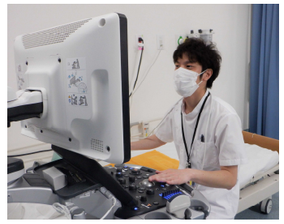
最後に、たくさんの方々の応援やご協力のおかげで、今大会が無事開催出来ましたことを、事務局一同、心より厚く御礼申し上げます。

開会式の様子

八重山病院の検査科に採用されて思うこと

検査科　宮里 珠羅

こんにちは。八重山病院検査科の宮里です。

私は去年までは中部病院で臨時的任用職員として働いており、今年から正採用となり八重山病院に赴任しました。中部病院では１年目に病理検査、２年目に血液検査をやってきましたが、今年からは生理機能検査をやっています。今までやってきた検査と全く違う内容の検査になっていて、戸惑いました。一番違うところは今までの病理・血液検査は血液や臓器の一部などの検体を扱う検査になりますが生理検査は患者さんを直接相手にして行う検査になります。初めの何週間かは患者さんにどのように接したらいいかが分からず声かけ一つでも緊張していました。また、今までと検査の内容もまったく違っているので、全ての内容を一から勉強しないといけない上に、他の県立病院と比べて人数が少ないことや、実際の業務に入るまでの時間がとても少ないため急ピッチで知識を付けないといけないことが非常に大変でした。まだ私は心電図や肺機能検査などの一般生理と呼ばれる検査と、心臓エコー検査しかやれていませんが腹部エコーや表在エコーなど他の分野のエコー検査もできるようにならないといけないのでこれからも勉強に励んでいきたいです。

また、私が働き出した頃から新型コロナウイルス感染症が蔓延し検査業務の内容も増えるとともに職場の先輩方との交流もまったく無くなってしまい、なかなか外に出られることがない状況でした。私はお酒が好きでよく外に飲みに行っていましたが、新型コロナウイルスが蔓延してからは仕事のこともあり外には飲みにいかず歓迎会や忘新年会も一度もあった事がありません。今は新型コロナウイルス感染症も落ち着き出していますが、落ち着いては感染拡大を繰り返しているためまだ油断の出来ない状況です。完全に落ち着いたら病院内の他職種の方々も含めて飲みに行ったり島内のお祭りやイベントなどを全力で楽しみたいと思っています。