



# くすりと食べ物


～薬局より～

## 「食間はどのタイミング？」

食事の最中…ではありません。  
 「食間」とは食事と次の食事との間のことです。だいたい前後の食事と2時間あけます。空腹の状態が吸収の良い薬や胃の粘膜を保護する薬は「食間」に服用します。一般的に、薬の用法では「食後」が用いられます。「食後」にすることで飲み忘れを防ぎ、胃腸障害を予防することができるためです。また、食事により胃内容物排出速度が遅くなるため、多くの薬にとって吸収性が高いというメリットがあります。

食事からの成分の吸収を阻害する場合は「食直前」の服用になります。例えば、糖尿病薬の[ボグリボース]は食事に含まれる糖分の消化吸収を遅らせるため、食べ物より先に消化管に入っていないと効果が発揮できませ

ん。「食直前」は「お箸を持つ直前！」で覚えておきましょう。  
 薬を正しいタイミングで飲むことは、効果を最大限に引き出すうえで大切なのはもちろん、副作用を引き起こさないためにも大切です。時刻を決めたり、何か目安を作ったりして、忘れないような工夫をしましょう。



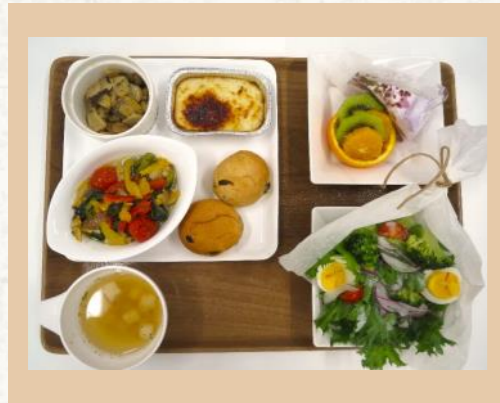
**POINT**

食前・食後：食事の30分前後  
 食直前：食事の5分前から  
 食直後：食後10分まで  
 食間(空腹時)：食事の2時間後

お薬は用法を守って正しくお使いください



## お祝い膳について ～栄養室より～



- ・レーズンブレッド
  - ・オニオンコンソメスープ
  - ・白身魚のアクアパッツァ
  - ・グラタン
  - ・ブーケサラダ
  - ・きのこのバーニャカウダ
  - ・お楽しみケーキ
  - ・果物盛り合わせ
- (納品状況により一部変更の場合あり)

メインのアクアパッツァに使用している白身魚は、低脂質・高たんぱく質でコラーゲンを豊富に含みます。あさりには貧血予防に役立つ鉄分や免疫力を高める亜鉛などのミネラルが豊富に含まれています。  
 また、疲労回復の効果が期待できるタウリンやビタミンB12もたっぷり！産後のお母さんに嬉しい栄養素がしっかり摂取できます！！



管理栄養士 山根

当院は島内で唯一、出産ができる病院です。「お祝い膳」は、赤ちゃん誕生のお祝いとお産を頑張ったお母さんたちをいたわる目的で提供しており、県立5病院の内、八重山病院のみが行っているサービスです。お祝い膳の内容は定期的にリニューアルしており、現在は洋食メニューを提供しています。お料理の品数が多いので驚かれますが、管理栄養士がしっかり栄養価を計算しており、妊娠糖尿病や妊娠高血圧症候群の方へも対応しています。

## 石川県へDMAT(災害派遣医療チーム)を派遣しました。

能登半島地震の被害を受けた地域の医療支援のため、当院よりDMAT(災害派遣医療チーム)の医師、看護師、業務調整員、計5名を1月26日から31日までの日程で被災地へ派遣しました。活動期間は1月27日から30日までの4日間で、石川県穴水町保健医療部福祉調整本部に入り、公立穴水総合病院を拠点に現地の後方支援を行いました。



被災地の一日も早い復興を心よりお祈り申し上げます。

# やいまむん

Vol.10  
2024.3

やいまむん 沖縄県立八重山病院広報誌(令和六年3月発行)



表紙写真：中央監視室

- ・ 中央監視室を紹介します
- ・ ごはんのおはなし
- ・ 離島医療を支える看護師の育成
- ・ 診療所だより
- ・ くすりと食べ物
- ・ 栄養室より ～お祝い膳について～
- ・ DMAT(災害派遣医療チーム)派遣の報告

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





# 中央監視室を紹介します

施設管理技士 平野 祐二



中央監視室の平野です、八重山病院在院、旧病院時代を含め足掛け13年の私が、中央監視室の紹介をさせていただきます。

私達は職員2名、委託職員9名で24時間365日、院内外の設備の運転監視・維持管理・営繕等あらゆる事に対応しております。

院外？と疑問に思われた方もいるかもしれませんが、医師住宅や看護師寮、離島診療所も担当しており、どの施設も老朽化が激しく抜本的な対策ができず、迷惑をかけております。

さて、あらゆる事について具体的に説明しますと、

・蛇口から出る水、シャワーのお湯、トイレの排水等の給排水関係



・室内の暑い寒いといった空調関係

・電気関係、消防関係、建築、植栽、医療ガス、営繕等

業務は多岐にわたっています。

それぞれに高度な知識と技術が必要になり、国家資格の取得やスキルアップに取り組んでいます。

一例を挙げますと、院内を冷やす巨大なエアコンの様な機械が3台ありますが、ある日1台故障し運転出来ない状態

になってしまいました、このままでは院内の空調に支障をきたしかねないので、直ぐに2台のみのスケジュールにプログラムを変更し、故障した機械の故障部位の特定を進め、修理を発注しました。又、この機械の運転記録を分析すると機械内部に石灰が付着しているのがわかり機械の酸洗浄を実施しました。

このように私たちにスポットライトは当たりませんが裏方で病院を支えていることを理解していただけたら嬉しいです。



# ごはんのおはなし

小児科 医師 加藤 周



こんにちは。八重山病院 小児科の加藤周です。お声がけいただいて、今回こちらに寄稿させていただくことになりました。大した話はできませんが、よろしければ少しだけお付き合いください。

私はもともと沖縄には縁もゆかりもなく、ここに来る前は「沖縄は暖かい、海がきれい、人がおおらかで優しい」くらいのイメージでした。確かにそれは間違いではなく、沖縄に来てよかったなと思っていますが、それに加えてもう一つよかったことは思っていた以上に沖縄のごはんがおいしかったことです。それまでは沖縄料理を食べたことはほとんどなかったのですが、いまではすっかり好きになりました。暖かくて（暑いのは嫌ですが）ご飯もおいしい。いいところですよ、沖縄は。

そんな沖縄のごはんの中でも一番好きなものは「おそば」ですが、同じおそばでも場所によっても店によっても全然違う。驚きました！いろいろな店で食べ比べましたが、それぞれに良さがある。おそばの美味しさは沖縄に来て一番の発見だったと思います。実際、県外の友人に送って食べてもらったことがあります。皆おいしいと喜んでいましたよ。

他にもじゅーしーやチャンプルーなどなど…ごはんには飽きませんでした。きっとこれから沖縄を出ても、沖縄のごはんが恋しくなって、沖縄料理屋さんを探したり食材を買って作ったりするのだろうと思います。

…ごはんのお話ばかりですみません、もちろん他にもいいことはたくさんありましたよ。（大変なこともあったけれど）長くなるのでそこは省いてそろそろこの辺で（笑）

職業柄、今後も転勤であちこちに行くことがあり、もちろん不安はありますが、これからは思わぬ発見、喜び、出会いを楽しみに頑張りたいと思います。



八重山郡民陸上競技大会に出場し、三段跳びで2位になりました！

個性豊かなおそばたちおいしかったです。

# 離島医療を支える看護師の育成

看護部 副看護部長 田代 泉



当院の離島医療を支える看護師の育成のために、実施している研修についてご紹介します。

当院は、小浜、波照間、西表西部・大原の4つの附属離島診療所があり、島で暮らす人々健康と生命を守るために医療を提供しています。平日の診療所業務だけでなく、夜間休日を問わず24時間急病者の対応をしています。

県立病院は定期人事異動があります。島外から転勤してきた看護師の多くは、小規模離島に行ったことがなくイメージできない、離島診療所のことを知らないということもあり、それを解消し、離島へき地医療を理解し島民のニーズにあった医療が提供できるように、離島診療所での実地研修を行っています。

- ① 新人看護師対象の離島診療所見学（日帰り研修）
- ② リーダー研修（小規模離島の住民の健康課題や地域での多職種連携について理解するため、離島診療所日帰り研修）
- ③ 代替看護師育成研修（診療所看護師が島を不在にする際に代行業務をする看護師育成のための離島診療所1泊2日研修）

という3つの研修で、診療所や地域で活躍できる看護師の育成に努めています。

研修では、時化でフェリーが欠航になるという交通手段の不便さを体験することもありました。また急病患者をヘリコ

プターで搬送するという場面を経験した新人看護師もいました。診療所業務内容だけでなく、介護施設の見学、売店や島の散策などを通して、住民の生活の理解に繋がり、診療所看護師の役割を考える機会になっています。

八重山諸島の医療を支える病院として役割が果たせるように頑張っています。

## 新人看護師離島診療所見学

波照間診療所実習（見学風景、診療所看護師・医師と）



大原診療所実習（バス乗り場、診療所看護師と、公園）



# 診療所だより

小浜診療所 医師 平山 結佳子

はじめまして。小浜診療所の平山結佳子と申します。

小浜島は人口730人程度、面積 約8km<sup>2</sup>の小規模離島です。島の5分の1をリゾート施設が占め、年間17万人もの観光客が訪れます。綺麗な海、昔ながらの沖縄の家や道などが色濃く残ったのどかな風景が広がり、連続テレビドラマ「ちゅらさん」の舞台として有名です。シュガーロードやはぐら荘のほか、実は小浜診療所もロケ地として使われており文也くん役の俳優・小橋賢児さんのサインが診療所に残されています。

その小浜診療所での今年の大きな変化というと、従来の紙カルテから電子カルテへの移行かと思えます。ただ、移行後も昔の情報を得るために紙カルテを引っ張り出して参考にすることも多く、これまでの諸先輩方の味のある筆跡に触れるたび、患者さん自身の背景とともに歴代の診療所医師の苦悩を感じます。同時に私はこの島に、目の前にいる患者さんになにができていようかという自問自答も生まれ葛藤も続いていました。

そんな中、先日のふたご座流星群の極大となった夜には、まさしく星が降るかのよう多くの流星を見ることができました。決していいことや楽しいことばかりではないですが、広い宇宙の中で考えると私の悩みなど取るに足らないほどちっぽけに感じ、少し気持ちが楽になるきっかけと

なりました。

大学の先輩医師から「島医者は島が育てる」と聞いたことがあります。海に行くと、波の音はいつも静かにそしてあたたかく心を癒してくれますし、深夜の時間外受診を終えて疲れ果てた帰り道に満点の星空に気づいてはっとしたこともありました。島に育てられ、かつ支えられていると感じる日々です。

私にとって、島医者になりたいという願いを叶えてくれた小浜島。小さいけれど欠かせない歯車の一つとしてこの美しい島の歴史の中で暮らせていることに感謝しながら、残り少ない島医者としての生活を楽しまれればいいなと思います。

写真は小学校の運動会で駐在・郵便局職員と参加した職域リレー（3位でした）と、シュガーロードで大爆笑する愛娘です。

