



栄養室より ～さかなを食べよう～ サバの減塩甘酢ダレ



3/7
さかなの日
さ(3)かな(7)



◆1人分(70g)
・エネルギー: 240kcal
・たんぱく質: 13g
・塩分: 0.6g

《材料》◆2人分
骨なしサバ70g 2切
※他の魚でも代用可能
酒 適量
小麦粉 適量
油 小さじ1
★減塩甘酢ダレ
醤油 } 各 小さじ1
みりん }
酢 }
レモン汁 }
(付け合わせ) 生野菜 など

「さかなの日」にちなんで子どもやお年寄りも食べやすい骨取りさばレシピを紹介します。青魚にはDHAやEPAという多価不飽和脂肪酸が豊富に含まれます。DHAは神経細胞を活性化させることで、記憶力や学習能力の向上に効果があり、EPAは血流をスムーズにする働きがあり、動脈硬化や心筋梗塞・脳梗塞予防になることで知られています。

- (下準備)・冷凍サバを使う場合は、解凍しておく。
・サバを酒につけて臭みを取り、ペーパーでしっかり水気をふき取る。
1. サバの両面に小麦粉を薄くまぶす。
 2. フライパンに油を引き、1を皮目から入れ、中火で揚げ焼き風にする。
 3. 焼き目がついたらひっくり返し、火が通ったら一度取り出す。
 4. フライパンに残った油を拭き取り、合わせておいたタレ★を入れる。
 5. 弱火で火をかけ、ふつふつとしてきたら3を入れ、さっとタレに絡めて完成。(早めに取り出すことで、薄味にも調整できます)

・酢やレモンを足すことで減塩になります。減塩ドレッシングなどでも代用できます。
・サバサンドにしたり、ほぐし身でおにぎりを作ったり色々アレンジしてみてくださいね。



管理栄養士 下茂



診療所だより

小浜診療所 事務 通事みどり・下里ありさ

こんにちは。小浜診療所事務の通事みどり、下里ありさです。最初に小浜島の紹介をさせていただきます！

小浜島は人口約726人、石垣島から高速船で約30分で行くことができます。石垣島から近いこともあり、日帰りでの観光客も増え、はいむるぶしや星野リゾートといったリゾートホテルも2箇所あるため、宿泊で小浜島を満喫される観光客の方も多くいらっしゃいます。

また、2001年に放送されたNHK連続テレビ小説「ちゅらさん」で全国的に知られるようになりました。再放送することもあるので、是非見てみてくださいね。

そして、小浜島は芸能の盛んな島でもあります。小浜島のお盆、結願祭、種子取祭は国の重要無形民俗文化財に登録されており、ハビラ踊、カシカケ踊、小浜節、アカマタ節などの舞踊・民謡は竹富町指定無形民俗文化財に登録されています。

小浜診療所は令和6年度より、事務が2人体制になり、下里は主に電話対応とパソコン入力、通事は郵便や振込と役割分担し、お互いに話し合い、協力し合いながら業務に励んでいます。

通事は、あっという間に事務34年目です。

大変な事も多々ありましたが、ドクターや看護師が変わるたびに緊張しながらも、楽しくやっています。また、代診の先生や代看の看護師さんのお話を聞くのもすごく勉強になります。

下里は、今年度から小浜診療所に事務として勤務しています。医療事務は初めてのなので、分からないことだらけで最初は戸惑いでしたが、先輩や他の診療所の事務の方にも色々な知識を教えて頂き楽しく業務に励んでいます。

小浜島に遊びに来た際にはぜひ、診療所にも来ててくださいね！



写真左: 小浜島の景色
写真右: 小浜診療所スタッフ



やいまむん

沖縄県立八重山病院広報誌(令和7年3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



沖縄県立八重山病院広報誌

やいまむん

Vol.14
2025.3



表紙写真: 八重山高校 タオル帽子寄贈式

- 当院は地域がん診療病院です
- 次世代を担う人材育成
- 薬局より あなたのくすり、いくつ飲んでいきますか？
- 臨床工学技士って何する人？
- 栄養室より ～さかなを食べよう～ サバの減塩甘酢ダレ
- 診療所だより

令和7年4月1日より選定療養費が改定されます

詳しくは お知らせ (八重山病院ホームページ) をご覧ください →



当院は地域がん診療病院です

都道府県の推薦をもとに厚生労働大臣が指定した病院として、当院は令和5年4月1日から「地域がん診療病院」の指定を受けています。

地域の皆さまが安心してがん治療を受けられるよう、拠点病院である沖縄県立中部病院と連携し、専門的ながん医療の提供、相談支援や情報提供を行っています。

がんに関する相談については、院内1階の「がん相談支援センター」までご連絡ください。

タオル帽子ご寄贈へのお礼について

今年も八重山高校の生徒の方々から心温まる「タオル帽子」をご寄贈いただきました。

「タオル帽子」とは、抗がん剤の影響で髪の毛が抜ける副作用に悩む患者さま用の帽子のことです。頂戴したタオル帽子は、必要とされている患者さまへ大切にお届けし、活用させていただきます。治療中の患者さまにとって癒やしとなり、大変喜ばれることと思います。

お気持ちのこもったご支援に、心より感謝申し上げます。



次世代を担う人材育成

看護部長 砂川綾子

高齢化社会や医療ニーズの増加に伴い看護師の需要が拡大しています。看護師不足が深刻化する昨今、医療現場の人材確保は大きな課題です。そこで今年度、看護部は「次世代を担う人材育成」として、ふれあい看護体験、お仕事体験ツアー、次年度看護学生リアルお仕事体験などを開催してきましたので紹介します。

ふれあい看護体験



お仕事体験ツアー



次年度看護学生リアルお仕事体験



薬局より あなたのくすり、いくつ飲んでいきますか？

ポリファーマシーって知っていますか？

ポリ (poli 複数) + ファーマシー (pharmacy 調剤) を合わせた言葉で、必要以上にお薬が処方されている状態、不必要なお薬が処方されている状態を意味します。

高齢者では、一般的に6つ以上のお薬を服用していると副作用が起きやすくなるのがわかっていますので、注意が必要です。

また、高齢になると、肝臓や腎臓の働きが弱くなり、お薬の代謝や排泄に時間がかかるようになります。そのため、薬が効きすぎてしまうことがあります。

年齢層別の薬の数

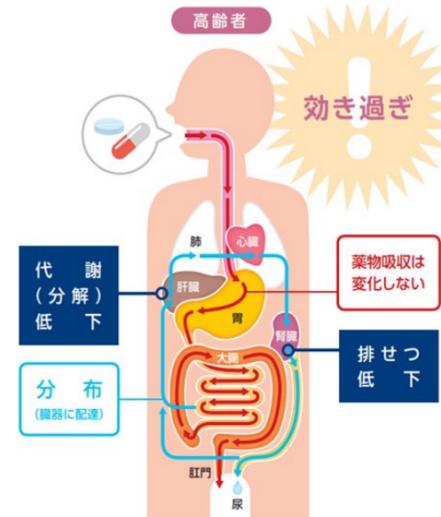
一人の患者さんが1か月に1つの薬局で受け取る薬の数

1~2個 3~4個 5~6個 7個以上

年齢層	1~2個	3~4個	5~6個	7個以上
75歳以上	33(%)	25	16	26
65~74歳	42	29	15	15
40~64歳	46	30	14	10

厚生労働省「2014年社会医療診療行為別調査」

➔75歳以上の4割は5種類以上の薬を服用しています！



高齢者の薬との向き合い方

1. 自己判断で薬の使用を中断しない
「薬を使わなくていい」ということではありません。正しく使えば病気の予防や生活の質の向上に役立ちます。
2. 使っている薬は必ず伝えましょう
おくすり手帳は1冊にまとめて、自分の病気と薬をすべて把握してもらうとよいでしょう。
3. むやみに薬を欲しがらない
医療機関は病気や健康を診てもらうところで、薬を貰いに行くところではありません。
4. 若いころと同じと思わない
加齢とともに体の状態、薬の効き方が変化します。

薬について疑問があれば、かかりつけの医師または薬剤師へ相談しましょう

臨床工学技士って何する人？

臨床工学科 技士長 玻名城 誉



こんにちは！病院の裏方、臨床工学技士です。名前はかっこいいですが、「何をやる仕事？」とよく聞かれます。簡単に言えば、私たちは「命を支える機械の守護神」みたいなもの。なんだかすごそうでしょ？

例えば透析機械。患者さんの腎臓の代わりに働いてくれるこの機械、実はものすごく繊細なんです。一度でもエラーが出れば、患者さんに大きな影響が出ることも。だから私たちは日々、点検や調整をしながら「よしよし、大丈夫だね」と機械に声をかけています（これ、本当ですよ！）。

他にも、手術室では人工心肺装置の操作や、ペースメーカーの管理、さらには病院内の医療機器全般をチェック。最近では、酸素カプセルみたいな「高気圧酸素治療装置」も扱っています。漁師さんやダイバーの方々が多いんですが、使うたびに「この装置、未来っぽくてかっこいい！」と心の中で思っています。

実はこの大忙しの仕事、たった6人のチームでこなしているんです！「6人で回るの!？」と驚かれることもありますが、全員で力を合わせて奮闘中です。それぞれ得意分野を持ちながら助け合い、なんとか日々のミッションをクリアしています。

仕事は大変ですが、毎日が新しい発見の連続です。命を支える仕事に関わっていると思うと、少し誇らしくなります。皆さんも病院に来たとき、機械の調子がいいのは私たち臨床工学技士のおかげかも…と、ちょっとだけ思い出してくださいね。ではまたどこかで！