



## 診療所だより

小浜診療所 医師 塩川 絹恵

初めまして、小浜島へ赴任して2年目になる小浜診療所医師の塩川絹恵です。

小浜島は石垣から18kmの距離にあり、フェリー30分ほどで来ることができるので穏やかな島です。人口は700人前後ですが、大きなリゾートホテルが2つあり、ハイシーズンには1日に1,000人ほど島に滞在している状態になります。日帰りで小浜に立ち寄ってくれる観光客も多く、のんびりとした時間を過ごして英気を養って帰ってくださいます。ただ、アップダウンの激しい地形のため二輪車での事故が多く、診療所医師としては気が抜けません。他の島々と同様に、畜産やサトウキビが主な産業ですが、観光収入も大きくマリショップなどに従事する方も増えています。

小浜島には島の方々が誇りに感じている素晴らしい行事がたくさんあり、結願祭(きつがんさい)を含む芸能は国の重要無形民俗文化財にも指定されています。結願祭の本番で数百年も受け継がれてきた伝統衣装を身につけて島の方々が次々と舞う姿は圧巻です。また、行事になると男性陣はクズンの織り着物でキリッと決めて、集落内を歩かれているのが印象的です。是非一度観にいらしてください。子どもの頃から郷土芸能に触れているので、若い方たちのUターン率も高く、人口に比して若い世代と子どもが多く活気のある島です。

診療所は現在医師1人、看護師1人、事務2人の4名体制で運営しています。島のインフラとして、また皆さんが気軽に相談に来られる居場所として力を合わせて日々奮闘しています。島でたった一人の医師として生活していると「大変だね」と言われていただくこともあります。確かに辛いこともあり、未熟者なりに思い悩むことも多いですが、患者さんの笑顔やありがたい言葉をいただくとそんな気持ちも吹き飛びます。「島医者は島が育てる」と言われていますが、小浜島に赴任してからその言葉をひひしと実感しています。専門職としてだけではなく島民の一人として暖かく迎え入れていただき、島の文化や習慣を身近に感じながら医療を実践していくのはとても幸せなことです。

皆さんも是非いつか、「なーんにもないのいいところ」とも言われる小浜島で毎日が夏休みの様なのんびりとした島時間を過ごしにいらしてください。



## 栄養室 より

～骨を丈夫に！フライパンで簡単！ヘルシー！お魚レシピ～

### 揚げない鮭の南蛮漬け

(1人分)エネルギー:260kcal たんぱく質:17g 塩分:1.2g ビタミンD:25μg

#### ■材料(2人分)

鮭(骨なし)	2切れ
玉ねぎ	中1/2個
ピーマン	1個
にんじん	1/3本
塩こしょう	少々
片栗粉	大さじ1
油	大さじ1
★醤油	大さじ1
★みりん	大さじ2
★酢	大さじ2
★水	大さじ2.5
(きざみねぎ)	お好みで

#### ■作り方

1. 玉ねぎ、ピーマン、にんじんは細切りにし、少量の油で炒める。
2. 野菜がしんなりしたら★の南蛮だれを加え、軽く煮立てて深めの皿に移す。
3. 鮭は一口大に切り、塩こしょうをふって片栗粉を軽くまぶす。
4. フライパンで鮭を両面焼き、2に浸す。
5. 焼きたての鮭を南蛮だれに漬け、野菜を乗せる。
6. 10～15分程度味をなじませて完成。



#### おすすめポイント！

- 野菜は軽く炒めて、鮭は片栗粉で軟らかく、一口大にカットすることで高齢者や子どもにも食べやすくアレンジしています。
- 免疫力Up・骨・筋力維持に必要なビタミンDが豊富で、この1品で1日に必要なビタミンDを補うことができます(ビタミンD目安量:成人男女8.5μg)。
- 作り置き可能で忙しい方へもおすすめです。

#### こんな方におすすめ！

- 骨力・筋力を落とさない
- 揚げ物は控えたい
- ダイエット・体重管理中
- 忙しくても健康的に食べたい



作成:管理栄養士 眞栄城



沖縄県立八重山病院広報誌

やいまむん

沖縄県立八重山病院広報誌(令和8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



# やいまむん

Vol.18  
2026.3



NPO法人ロシナンテスのスタッフと地域の医療スタッフたち

- 島医者season2 -ザンビア編-
- がん相談支援センター・緩和ケアについて
- お薬の飲みやすさについて
- 臨床工学技士の不思議小ネタ集
- 診療所便り (小浜診療所)
- 栄養室より～骨を丈夫に！フライパンで簡単！ヘルシー！お魚レシピ～



## 島医者season2-ザンビア編-

総合診療科 医師 樋口 友哉



こんにちは、八重山病院総合診療科の樋口友哉といいます。島医者として過ごした波照間島を離れ、八重山病院を経て、今は沖縄県からの派遣でロシナンテスという医療NGOの一員として、現在アフリカのザンビアで医療活動をしています。

2年間の波照間での任期の終わりに今回の話をいただき、学生時代にフィリピンで目にした医療も教育も届かない場所の記憶が背中を押し、離島医療に関わり続けるため、石垣島を拠点にしつつアフリカへ向かいました。

そんな離島とザンビアは似ているところがたくさんあります。市場にはパパイヤやバインヤサトウキビが並び、道端でブーゲンビリアが咲き乱れる側で、ヤギが歩き回って（市場に吊されてもいます）、マンゴーの樹の下には島でよく見たKUBOTAの耕運機が止まっています。人も沖縄と同じでシャイな面もありつつ人懐っこく「あんたどこの人ね？」（英語だけできるとこんな感じ）と話しかけてくれます。日本のどこの土地よりも沖縄はアフリカに近い場所なんじゃないかと思えます。

ただし、違いもあります。おじいとおばあがゆんたくしているはずの道端の段差や倒木にその姿は見当たらず、理由を考えているうちに、ザンビアの平均寿命が60代であるという数字がどういう意味なのかに気づきました。

活動地に行くと、島と全く同じ子供たちが僕に襲いかかって来ますが、島と違って彼らの20人に1人は5歳になれずに亡くなってしまいうようで、誰が病院に来ているかがわかれば、自然と誰が来ていないかもわかるという島の当たり前も、広いアフリカではどうやら当たり前ではないみたいでした。（面積は日本の約2倍）

今僕はザンビアでの結核による死亡を減らすため、ポータブルレントゲンを用いた巡回健診を地域の病院や政府と共同で行う活動に従事しながら、沖縄の島医者だから見えること・できることを模索しています。ザンビアに全力を尽くしながら力をつけて、また沖縄に帰って離島医療に還元したいと思えます。

波照間だろうが石垣だろうがアフリカだろうが、関わる場所場所でその土地・そこに人に埋もれ、自分ごととして関わるのが島医者なのでしょうか。沖縄に、石垣に、波照間島に育てられた僕は今こんなことを考えています。



## がん相談支援センター・緩和ケアについて



がん相談支援センター がん専門相談員 岩崎 奈々子  
緩和ケア認定看護師 高原 まゆみ

はいた〜い、八重山ぬ皆さま。沖縄県立八重山病院 がん相談支援センターの岩崎・高原です。

今回は、私たちが普段どんな活動しているのか皆さんにお伝えしたいと思います。

まずがん相談支援センターは、外来や病棟とは独立して設置され、時間的な制限が少なく、秘密を守り、中立な立場で話を聞くことができます。そのため、「今の気持ちを話したい」、「何を相談すればよいかわからない」、「医師には話にくい」といった内容でも気軽に相談することができます。例えば、「医師から治療を受けるよう勧められたが、実は治療を受けたくない」といった内容の相談もできます。相談者との対話を通して、さまざまな背景や思いを抱える相談者があるがまま受け止め、中立的な立場で相談者に寄り添い続けます。正解がない中でも相談者と一緒に解決への一歩を考えます。相談者の思いや願いを医療や社会へ繋ぐことができる、そんな場所です。

また、八重山病院には緩和ケアチームがあります。

緩和ケアとは、病気とともに生きる時間をその人らしく、少しでも楽に安心して過ごすためのケアで、医師・看護師・薬剤師・栄養士・リハビリ・心理士と多職種で構成するチームのことで、主に、がんによる痛みのコントロールや呼吸苦など症状をどう緩和するかチームで話し合いますが、身体のみならず、不安や孤独、迷いといった心の痛み、「これからどう生きたいか」「なにを大切にしたいか」といった人生の問いにも寄り添います。

緩和ケアは、がんや重い病気と診断されたその時から始めることができます。治療と並行して行うことで、生きる力を支えることができます。多職種がチームとなり、あなたと家族の声を中心に支えていく――それが緩和ケアです。

「つらい」を我慢しないでいい。  
「弱音」を吐いていい。  
「自分らしく生きたい」と願っていい。  
その人の人生に最後まで伴走する。それが私たちの活動です。



## お薬の飲みやすさについて

薬局 薬剤師 石川 さつき



皆さんはお薬を飲むとき、どうやって飲んでますか？

錠剤、カプセル剤、顆粒剤、粉薬…飲み薬にも色々な形があり、アイスクリームやお水で飲める方もいれば、この形は苦手だなんて方もいるかと思えます。

今回は、飲みやすくするための工夫について2つお話していこうと思います。

まず1つは、お薬を作っている製薬会社の工夫です。

少しの水分でも形が崩れる錠剤（OD錠・D錠）、噛んでから飲む錠剤（チュアブル錠）、独特の風味をマスキング（覆い隠す）する錠剤（糖衣錠、コーティング錠）、イチゴ味やオレンジ味の粉薬など。

次に、服薬ゼリーやアイスクリーム、ジュースで飲む工夫です。

服薬ゼリーにくるんでつるんと流し込む、直前にアイスクリームやジュースに溶かして混ぜることで飲みやすくなるお薬もあります。お子さんに使われることが多い方法です。

ただし、組み合わせによってはお薬の成分が分解したり、せっかくマスキングした独特の風味が出てきて飲みづらくなる場合があります。カロナール細粒を例に挙げます。熱や痛みにお薬です。このお薬は苦いですが、製薬会社が工夫して、実はこれでも苦味が抑えられているんです。体調が悪いときは脱水予防にスポーツ飲料を飲む方や、食欲増進に酸味のある食事を摂る方もいると思います。スポーツ飲料や酸味のある食べ物（酸性の食べ物）でカロナール細粒を飲むと、マスキングが剥がれてとっても苦くなってしまいます。そんな経験で、お薬が飲めなくなる方もいます。

薬剤師に相談することで、お薬の飲み方の工夫を知ることができたり、形の変更が可能な場合があります。

ぜひ、一度薬剤師に相談していただくと嬉しいです。



服薬ゼリー



## 臨床工学技士の不思議小ネタ集

臨床工学技士長 玻名城 誉

こんにちは。臨床工学技士の玻名城です。私達、臨床工学技士は病院内のさまざまな部署を走りながら日々業務にあたり、そこで「これって普通の人は知らないだろうな」という不思議にたくさん出会います。今日はその病院の不思議を少し紹介します。

まず一つ目の不思議です。「機械は人を選ぶ」。同じボタンを押しているのに、あるスタッフが触るとスムーズに動き、別のスタッフが触ると「エラー！」と怒り出す。不思議ですが本当の話。機械にも「推し」がいるのかもしれない。

次に二つ目の不思議です。医療機器のトラブルは、なぜか一台だけでは終わりません。静かな時間が続いて「今日は平和だな」と思った瞬間、透析装置が鳴り、次はモニターその次は別の装置…

まるで「今ならいける！」と示し合っているかのような同時多発。臨床工学技士は、その流れを止める役目を担っています。現場ではよくある光景です。

続いて三つ目の不思議です。離島の病院ならではのかもしれませんが、医療機器の修理は天気次第です。部品を発注しても、台風が来れば船も飛行機も止まり、部品は海の向こうで待機中。その間、私たちは機械に「もう少しだけ頑張る」と声をかけながら応急対応をします。自然と向き合いながら医療を支えるのも、離島の臨床工学技士ならではの不思議です。

こんな不思議だらけの病院で、私たちは今日も機械たちと格闘しています。振り回されることも多いですが機械が無事に動いている姿を見ると、やっぱり少し嬉しくなるものです。明日もまた、どんな不思議が待っているのか…それも楽しみの一つかもしれません。

