

みなみかぜ

South Wind

Vol.
2016.1

120



- 平成28年 申年を迎えるにあたり
- 「酒は百薬の長」とするために知っておきたいこと

 医療法人
信和会 **沖縄第一病院**

〒901-1111 沖縄県島尻郡南風原町字兼城 642-1

TEL.098-888-1151 <http://www.odh.or.jp/>





平成28年 申年を迎えるにあたり

医療法人信和会 理事長
宮城 信雄



平成28年の新春を迎えるにあたり、謹んで新年のお喜びを申し上げます。

昨年の沖縄は普天間基地の移転先の辺野古問題で一年が過ぎました。原点は普天間飛行場の一刻も早い移転にあります。小、中、高校を普天間で過ごした私にとって、普天間の返還が決まったとき「動かざるものが動いた」と、青天の霹靂で持って受け止めたことを昨日のように覚えています。その時のアメリカとの約束は、県内への移設となっております。苦労に苦労を重ねて、やっとキャンプシュワブ沖に決定しました。飛行ルートとして、集落上を飛ばないために出来るだけ沖合に展開するように要望したのは沖縄側であり、埋め立て部分は普天間飛行場の三分の一です。普天間に比べると、遥かに危険性や騒音は軽減されております。辺野古への移設はベストではないかもしれませんが、ベターな選択でしょう。移設をめぐって国と県はお互いに訴訟をしていますが、消耗するだけでそこからは何も生まれてきません。

団塊の世代が75歳以上となる2025年を目途に、重度な要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供される地域包括ケアシステムの構築を、県や市町村は策定中です。沖縄県も地域での効率的・質の高い医療を確保するために地域医療構想検討会議を立ち上げています。高度急性期、急性期、回復期、療養期病床の必要数を割り出す検討をしております。3月には答申が出されることになっています。沖縄県は全国一律の計算式を用いずに、沖縄独自の計算式を提案しています。地区医師会、県医師会は全国共通の計算式で算定するように申し入れています。医療構想区域毎に独自の医療構想を纏める様に提案している私としては、県の提案に一理あると思っています。

医療事故調査制度が昨年10月に施行されました。医療従事者が提供した医療に起因し、管理者が死亡又は死産を予期しなかったものが本制度の対象となります。過誤の有無は問いません。「医療事故」に該当するかどうかの判断と最初の報告は、医療機関の管理者が医療事故・調査センターに行くことに定められています。医療事故はあってはならないものです。不幸にして発生した時は、院内で院長を中心に速やかに事故調査委員会を設置し、外部の支援団体の協力を仰ぎながら対応して行きたいと考えています。

4月から複数の医師が増えます。沖縄第一病院の原点に戻った医療が展開出来るものと期待をしています。

医療法人信和会沖縄第一病院、介護老人保健施設おおざと信和苑、有料老人ホーム「そよかぜ」、ふれあい訪問看護センター、デイ케어・デイサービスセンターが患者さんや利用者から喜んでもらえるよう職員一同力を合わせて努力致す所存です。皆様方のより一層のご指導、ご鞭撻の程よろしくお願い致します。

「酒は百薬の長」とするために 知っておきたいこと



栄養士 大城 亜也子



歓送迎会や新年会などなにかと飲む機会が多くなる季節ですね。
また日々の疲れを晩酌で癒すという人もいらっしゃると思います。

しかし、飲み方によっては二日酔いを招くケースも…

適量であればむしろ体に良いといわれていますが、それ以上の飲酒は逆に体に悪い影響を与えます。

お酒のカロリーについて

まず当然ですが、お酒にもカロリーがあります。下の絵をご覧ください。低カロリーから高カロリーまで、いろいろありますね。ビールは中ジョッキ500mlで200kcalもあります。ガブガブ飲むとカロリーオーバーになってしまうので油断は禁物です。こうして見ると、アルコール度数が高いものほど、カロリーが高い傾向にあるのがわかります。その理由はアルコール自体が高カロリーだからです。

アルコールは1g当たり、なんと7kcalもあります。

ちなみに…炭水化物とたんぱく質は1g = 4kcal。脂質は1g = 9kcal。



お酒の適量について

アルコールの1日の適量は、年齢・体質・運動量・食事量など個人差があり、その日の状態によって酔い具合が異なるので一概には言えませんが…

● ビール(アルコール度数5度)	 中びん1本(500ml)
● 日本酒(アルコール度数15度)	 1合(180ml)
● 泡盛(アルコール度数25度)	 0.6合(約110ml)
● ウイスキー(アルコール度数43度)	 ダブル1杯(60ml)
● ワイン(アルコール度数14度)	 1/4本(約180ml)
● 缶チューハイ(アルコール度数5度)	 1.5缶(約520ml)

上記を参考程度に、ほろ酔い程度が良いのではないのでしょうか？

適量とはいえ、毎日飲むことは肝臓に負担をかけてしまいます。週に2日はお酒を飲まない日を設けて、肝臓を休ませるように、普段から適量の飲酒を心がけましょう。

ビールの分類について

そうすると気になるのが、ビールと発泡酒。スーパー・コンビニに行くと数々の種類がずらっと並んでおり、どれがビールでどれが発泡酒か分かりにくくなっていますよね。また第3のビールというものもあり更に分かりづらくなっています。ビールと発泡酒はよく似ているのですが、違う分野で分類されているため価格も違います。一体どう違うのでしょうか？下の図をご覧ください。





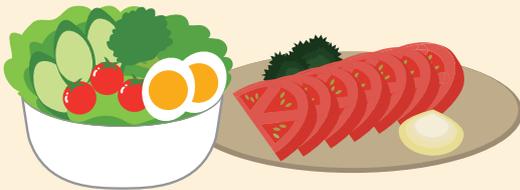
「ノンアルコールビール」と聞くと、その名の通り、アルコールを全く含んでいないビールだと思いませんか？実はノンアルコール飲料は次の2種類に分けられ、アルコールを全く含まない飲料と1%未満のアルコールを含む飲料。日本ではアルコールの含有量が1%以上の飲料を「アルコール飲料」として定義しています。つまり1%未満であれば、厳密にはアルコールを含んでいても、ノンアルコールとして扱われるので、実際にはどの程度のアルコールを含んでいるかを確認し、物によっては大量飲酒しないように気を付けることを忘れてはいけません。

お酒と相性のいい食べ物について

アルコールの友として美味しいのが…おつまみですね。しかし、アルコール+おつまみとなると、カロリーオーバーとなってしまうパターンが多いのが現状。ここで、お酒を飲むときに好ましい食べ物についてポイントを紹介します。

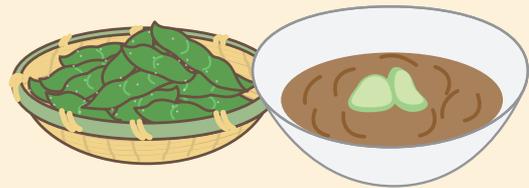
サラダ・冷やしトマト

アルコールによってミネラル、ビタミンが失われやすいので、野菜類を多くとりましょう。



枝豆・もずく酢

食物繊維が不足しがちになるため、塩分控えめで食物繊維を多く含んだ食べ物を。



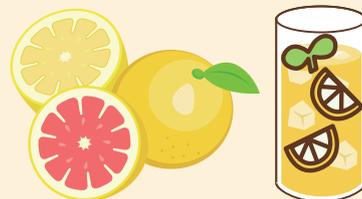
刺身盛り合わせ・豆腐

アルコールを分解する肝臓はたんぱく質が必要なのでたんぱく質の豊富な食べ物がおすすです。



柑橘系の飲み物

果物に含まれる糖類にもアルコール分解を助ける効果があるのでグレープフルーツジュース、柑橘系の飲み物もオススメ。



注意：サラダ、刺身盛り合わせの時は、ドレッシング・しょうゆの量が多いと塩分の取り過ぎを招く恐れがありますので気を付けて下さい。

最後に「酒は百薬の長」という言葉が古くからある通り、飲み過ぎずに適量を守れば、ストレス解消やリラックス効果で1日の疲れを癒してくれます。お酒を味わい、笑いながら楽しく飲むようにするのが一番です(*^_^*)

平成27年度 沖縄県医師会 永年勤続医療従事者表彰式

～勤続20年表彰 当院からは6名～

平成27年度 沖縄県医師会永年勤続者表彰式が、11月20日ホテル日航那覇グランドキャッスルで開催されました。

当日は、県医師会の関連医療機関総数64施設の20年勤続職員229名が表彰され、当院からは6名の職員が表彰されました。表彰された皆様、本当におめでとうございます。

なお、沖縄第一病院は平成27年1月10日で、開設以来32年が経ちました。

今後も職員一同、力を合わせて努力いたす所存です。皆様のお力添えをよろしくお願い致します。

20年勤続の職員

伊差川 司 (地域連携・相談室)
大城あゆみ (手術・中央材料室)
大城 直人 (放射線科)
喜納美和子 (医事課)
喜屋武幸政 (栄養科)
田本ひとみ (3階病棟)



あすなる会カラオケ大会の開催

あすなる会 会長
国吉 実



あすなる会主催のカラオケ大会が、11月15日(日曜日)午後2時から5時迄沖縄第一病院の4階サービスルームで行われました。

総勢50人余の参加で、入院患者さんも10人が車イスで参加しました。又、日曜日でしたので家族の皆さんも参加いただきました。

「飲み物、お菓子等」50人分用意しましたが、不足するほどの盛況でした。

懐メロ、和製ポップス、沖縄民謡等が歌われ、歌につられて踊りだしたりして、大変にもりあがりました。

毎年この月にはバス旅行を実施していましたが、入院患者さんにも参加出来る企画として今年度はカラオケ大会を開催しましたが、多くの皆さんに喜んでもらってよかったと思っております。今後の開催も検討したいと思います。

おすすめメニュー

新年あけましておめでとうございます。

正月にはお餅を食べる風習がありますが、なぜお餅を食べるかご存知でしょうか？

これには諸説ありますが、その一つに平安時代に宮中で健康と長寿を祈願して行われた正月行事「歯固めの儀」に由来するとのこと。また、餅は長く伸びて切れないことから長寿を願う意味も込められています。

今回はそんなお餅を使ったアレンジ料理で「おもちグラタン」をご紹介します。

グラタンはホワイトソースに牛乳やバターを使用するため高カロリー・高脂質になりがちですが、このレシピは牛乳を豆乳に置き換えることでヘルシーに仕上げることができます。また、ホワイトソースは作るのに手間がかかるのですが、今回は電子レンジで簡単に作れる方法をご紹介します!! 家にお餅が余っているときに作ってみてはいかがでしょうか？

(栄養科：島袋)

おもちグラタン



(一人分) エネルギー：298Kcal 塩分：1.0 g

材料(4人分)

- 焼きもち (市販) ……………4切れ
- ブロッコリー……………1/2房
- たまねぎ……………1/2個
- ムキエビ……………40g
- チーズ……………大さじ4
- 豆乳……………4カップ
- 小麦粉……………大さじ1
- コンソメ……………小さじ1/2
- 塩こしょう……………少々



作り方

- ①もちは一口大に切る。ブロッコリーは一口大、たまねぎは薄切りにした後、ムキエビと一緒に電子レンジで加熱する。
 - ②豆乳ソースを作る。耐熱容器にAを入れ、ラップをかけずに電子レンジで1分加熱する。次に電子レンジから取り出し泡だて器で混ぜる。また電子レンジで2～3分加熱し混ぜ、これを2～3回繰り返してとろみをつける。
 - ③グラタン皿に①の具材と豆乳ソースを入れ、上からチーズをかける。
 - ④③をトースターで5～10分焼く。
- ★豆乳ソースにお好みでバターを5g加えるとコクが出ます。
バター入りのエネルギー：335kcal 塩分：1.1g

実績報告

平成27年12月

1	月間 外来	延べ患者数	7,124人
		新患者数	114人
2	月間 入院	延べ患者数	4,133人
		新入院数	56人
		退院数	61人
3	平均在院日数	一般病棟	15.7日
		療養病棟	477日
4	ベッド利用率	一般病棟	79%
		療養病棟	89%
		特殊疾患病棟	89%

表紙写真

「ペルーの少年とアルパカ」(ペルー共和国)

撮影：宮城昌子

編集後記

今回は酒との賢い付き合い方について 栄養士が書いています。今の時代 泡盛 ビール ウイスキー 日本酒 ワイン カクテル…一昔前に比べて選択肢はいっぱい。何が自分に合っているのか、どのくらいの量が適量なのか、どんな飲み方がいいのか参考にしていただきたい。

酒は 薬であり、友であり、楽しみであり、癒しになり…しかし毒にもなる。

「酒は百薬の長なり」そのあとに続く言葉をご存じだろうか。「酒は百薬の長なり、されど万病のもとなり」

(勢)

外来診療表

平成28年1月5日～

月

火

水

木

金

土

内科	午前	9時～12時	安谷屋 茂男 田島 隆 照屋 尚 新川 勉 山里 正演(琉)	安谷屋 茂男 田島 隆 渡久山 博也 猪谷 尚子 石垣 清子(循環器)	宮城 信雄 安谷屋 茂男 大城 元 新川 勉 田島 隆	宮城 信雄 安谷屋 茂男 新川 勉 猪谷 尚子	安谷屋 茂男 大城 元 照屋 尚 渡嘉敷 かおり	田島 隆 大城 元 田中 健児(消化器) 新城 哲治 豊見山 義隆 (*9時～10時半)
	午後	2時～5時	大城 元 渡嘉敷 かおり	新川 勉 田中 健児(消化器) 財間 智士 (琉:循環器)		渡久山 博也 崎原 みち代(糖尿病) 前里 輝(循環器) 田中 健児(消化器) 宮城 剛志 (琉:腎臓内科)	大城 讓(糖尿病) 田中 健児(消化器)	
		3時～6時	田中 健児(消化器) 宮城 信雄 (腎臓内科)(5時半～)	大城 元			新川 勉	
小児科	午前	9時～12時	南風原 宣子 (9時半～12時)	下地 邦明	南風原 宣子 (9時半～12時)	下地 邦明	比嘉 修江 (10時～12時)	下地 邦明
	午後	2時～6時	南風原 宣子 (2時～4時) 下地 邦明 (4時～6時)	下地 邦明	比嘉 修江 (2時～4時) 下地 邦明 (4時～5時)		下地 邦明	
外科	午前	9時～12時	藤谷 健二	儀間 朝次	藤谷 健二	佐村 博範(琉)	儀間 朝次	藤谷 健二
	午後	2時～5時	儀間 朝次	儀間 朝次		伊禮 靖苗(琉)	儀間 朝次	
整形外科	午前	9時～12時	神谷 武志(琉)	安東 一郎	安東 一郎	上原 俊郎	安東 一郎	琉大派遣医
	午後	2時～5時	神谷 武志(琉)	安東 一郎	上原 俊郎	上原 俊郎	安東 一郎	
泌尿器科	午前	9時～12時	大城 清	大城 清	大城 清		大城 清	琉大派遣医
脳神経外科	午前	9時～12時						宮城 智央
耳鼻咽喉科	午前	9時～12時	崎原 幸美	崎原 幸美	崎原 幸美	崎原 幸美	崎原 幸美	
	午後	2時～5時				琉大派遣医		琉大派遣医

☆水曜日の午後は、小児科・整形外科を除き休診となります。☆土曜日の午後は、耳鼻咽喉科を除き休診となります。

☆急遽変更することがあります。ご了承ください。

☆(琉)…琉大派遣医師

医療法人 信和会「理念」

1. 安心して、生命をあずけられる病院を目指す。
2. 地域のニーズに応え、他の医療機関との連携を進める病院、病気の予防からリハビリまでを追求した病院を目指す。
3. 快適な医療環境を備えた病院を目指す。
4. 職員一人一人が楽しく生きがいを持って働ける病院を目指す。

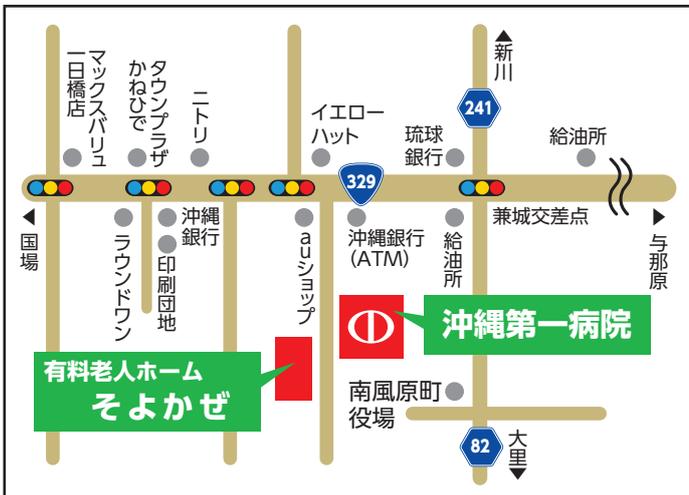
患者様の権利

沖縄第一病院は、医療を受ける患者様には、以下のような権利があると認識して、医療を展開していきます。

1. 誰であれ、ひとりの人間として個人の尊厳を守られる権利があります。
2. 平等で、良質な医療を受ける権利があります。
3. 治療、検査、危険性などについて、わかるまで説明を受ける権利があります。また、医療診療録の開示を求める権利があります。
4. 十分な説明を受けたうえで、自らの意思によって、医療行為、主治医の選択をし、また拒否する権利があります。
5. 個人の情報やプライバシーは、直接かかわる医療従事者以外に、本人の承諾なくして知らされない権利があります。

沖縄第一病院行動方針

1. 患者中心の医療
私たちは患者の権利を尊重し、思いやりのある医療を実践します。
2. 高度で安全な医療
私たちは患者の安全を確保し、いつでも受診できる体制を整え、心の通った高度な医療の提供に努めます。
3. 医療機関との連携
私たちは地域の医療機関との連携を強く、一貫性のある医療の提供に努めます。
4. 医療人としての研鑽
私たちは医療人として、医療技術の向上に日々努め、患者が満足する医療が提供できるように自己研鑽に努めます。



診療科目

内科・消化器科・循環器科・呼吸器科・腎臓内科・小児科・外科・整形外科・泌尿器科・肛門科・脳神経外科・放射線科・耳鼻咽喉科・リハビリテーション科・人間ドック・人工透析内科

- 介護保険対応事業(沖縄第一病院)
 - ・通所リハビリテーション
 - ・通所介護
 - ・ふれあい老人訪問看護ステーション
 - ・沖縄第一病院訪問介護サービス
 - ・訪問リハビリテーション
 - ・沖縄第一病院指定居宅介護支援事業所
- 介護保険対応事業(おおぞと信和苑)
 - ・介護老人保健施設(おおぞと信和苑)
 - ・通所リハビリテーション
 - ・おおぞと信和苑指定居宅介護支援事業所
 - 住宅型有料老人ホームそよかぜ

医療法人 信和会 沖縄第一病院

〒901-1111 沖縄県島尻郡南風原町字兼城642-1

TEL.098-888-1151(代) FAX.098-835-6165

URL:http://www.odh.or.jp/

駐車場/大型駐車場があります。

交通機関/那覇バスターミナルから沖縄バス(39・40・41・109番)東陽バス(30・37・38番)兼城十字路から徒歩3分

発行所: 医療法人信和会沖縄第一病院 〒901-1111 沖縄県島尻郡南風原町字兼城642-1 TEL.098-888-1151(代) FAX.098-835-6165

発行責任者: 宮城 信雄