

仲本病院外来案内・診療科について



院長 玉城 仁
専門領域
呼吸器内科・総合診療



副院長 玉城 清嗣
専門領域
呼吸器内科・総合診療



玉城 静
専門領域
総合診療



呼吸器内科・総合診療
山城 信
毎週 月曜終日・火曜午前・水曜午後
第1、第5土曜午前



循環器内科
伊敷 哲也（沖縄赤十字病院）
毎週 水曜午前・金曜午後



循環器内科
田端 一彦（那覇市立病院）
第3土曜午前



整形外科
玉城 一（那覇市立病院）
第2、第4土曜午前



外科
嘉陽 宗史
毎週 火曜午後



糖尿病外来
岡田 達夫
第4月曜午後



糖尿病外来
加藤 友美
毎週金曜午前

外来診療表

内科一般	午前 8:30～ 12:30	玉城 仁 玉城 清嗣 山城 信	玉城 清嗣 山城 信 玉城 静	玉城 仁 伊敷 哲也 玉城 静	玉城 仁 玉城 清嗣 玉城 静	玉城 清嗣 玉城 静 加藤 友美 (R3.5.7～)	玉城 仁 玉城 清嗣 玉城 静
	午後 13:30～ 17:30	玉城 清嗣 山城 信 玉城 静 岡田達也 (毎月第4月曜)	玉城 仁 玉城 静	玉城 清嗣 山城 信 玉城 静	玉城 清嗣 玉城 静	玉城 仁 伊敷 哲也 玉城 静	
呼吸器 内科	午前 8:30～ 12:30	玉城 仁 山城 信	山城 信	玉城 仁	玉城 仁		玉城 仁
	午後 13:30～ 17:30	山城 信	玉城 仁	山城 信		玉城 仁	
循環器内科				伊敷 哲也 ※午前		伊敷 哲也 ※午後	田端 一彦 ※午前 (毎月第3土曜)
糖尿病・内分泌外来		岡田 達也 ※午後 (毎月第4月曜)				加藤 友美 ※午前 (R3.5.7～)	
外科・総合診療			嘉陽 宗史 ※午後				
整形外科							玉城 一 ※午前 (毎月第2,4土曜)

※午前…8:30～12:30 ※午後…13:30～17:30 土曜日の午後、日曜日、祝祭日は休診です。



医療法人はごろも会
仲本病院

〒902-0061
沖縄県那覇市古島1丁目22-1
TEL: (098) 885-3333
FAX: (098) 885-3338
<https://www.hagoromo.or.jp/>

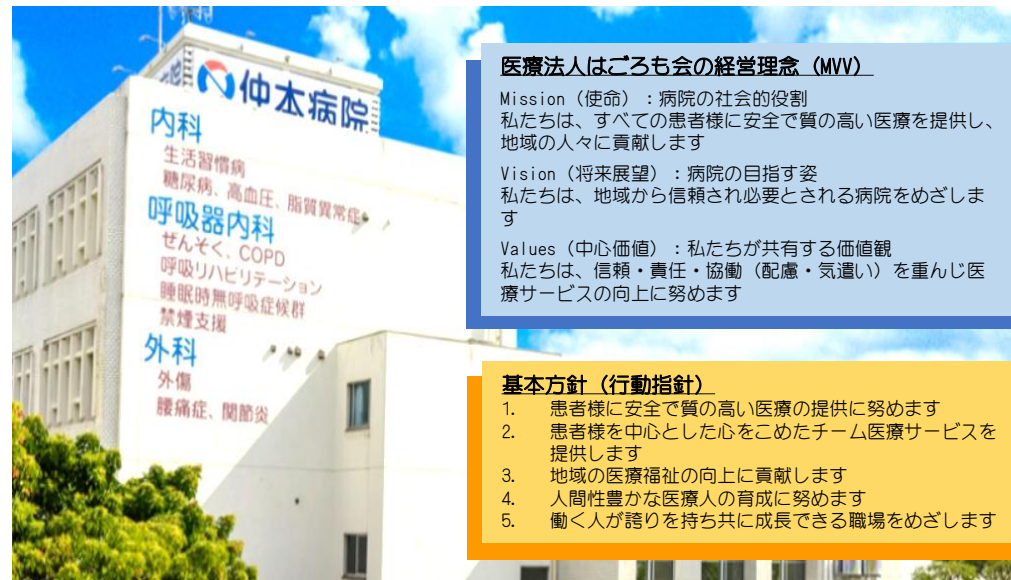
仲本病院ホームページ
QRコードはこちら↓



はごろも日和

医療法人はごろも会仲本病院広報誌

創刊号 令和3年4月
〒902-0061 沖縄県那覇市古島1丁目22-1
TEL: (098) 885-3333 FAX: (098) 885-3338
<https://www.hagoromo.or.jp/>



医療法人はごろも会の経営理念 (MVV)

Mission (使命) : 病院の社会的役割
私たちは、すべての患者様に安全で質の高い医療を提供し、地域の人々に貢献します

Vision (将来展望) : 病院の目指す姿
私たちは、地域から信頼され必要とされる病院をめざします

Values (中心価値) : 私たちが共有する価値観
私たちは、信頼・責任・協働 (配慮・気遣い) を重んじ医療サービスの向上に努めます

基本方針 (行動指針)

1. 患者様に安全で質の高い医療の提供に努めます
2. 患者様を中心とした心をこめたチーム医療サービスを提供します
3. 地域の医療福祉の向上に貢献します
4. 人間性豊かな医療人の育成に努めます
5. 働く人が誇りを持ち共に成長できる職場をめざします



院長 玉城 仁

広報誌創刊のご挨拶

皆様、令和3年が始まり、デイゴの花が咲き、過ごしやすい「うりずん」の季節になりましたが、いかがお過ごしでしょうか。前年度は新型コロナウイルス感染症(COVID-19)に翻弄され続けた1年間でしたが、ようやくワクチン接種開始という明るい話題も出てきました。ワクチンが有効に働き、COVID-19が収束に向かうことを期待するところです。

さて、この度、仲本病院では、当院を受診される患者様、そのご家族の皆様、地域の皆様、そして当院に関心をお寄せ下さるすべての皆様にむけて、広報誌「はごろも日和」を創刊することになりました。健康トピックス、当院の新しい取り組み・活動、各部署の紹介などを提供させて頂き、皆様の健康増進と当院がより身近な存在になることを目的としております。「はごろも日和」という名称は、職員からの応募・投票にて決まりました。「日和：ひより」にイメージされるような穏やかな気持ちで読むことができ、親しみやすい内容を伝えていきたいと考えております。どうぞよろしくお願い致します。

当院は1982年9月に開院して今年で39年目になります。当初は一般入院病床53床からスタートしましたが、現在では地域包括病床16床、医療療養病床59床 計75の入院病床を有し、外来は内科一般に加え、呼吸器内科、循環器内科、整形外科、糖尿病・内分泌、外科の専門科を開設し地域に医療提供を行ってきました。COVID-19の影響で、社会生活も大きくかわり新しい時代に急速に進んでいることを実感する毎日です。医療へも確実にパラダイムシフトの波が及んできています。当院も地域医療に携わる医療機関として、努力を惜みず変化し続け当院の役割を果たしたいと考えております。職員一同、信頼と期待に応えられるよう力を集結していく所存です。

本誌発展のために皆様からの忌憚のない建設的なご意見をお待ちしております。

Withコロナでの健康二次被害予防について

Withコロナ時代に外出を自粛したことによる健康二次被害とは？

人との接触を避けて外出を自粛したことによる健康二次被害

筋量・筋力の低下

歩行速度の低下

認知機能の低下

転倒、骨折、寝たきり、持病の悪化、認知症の発症など

健康な高齢者が2週間家の中であまり動き回らないようにすると、脚の筋肉量が3.7%減少したという報告もあります。約3.7年分の老化に相当！

！感染をしっかりと予防しながら、体を動かそう！

Step1.

座っている時間を減らす



Step2.

片足立ちやスクワットなどの
下肢筋トレ



Step3.

散歩や健康体操など



感染予防策をしっかりとした上でサークル活動など人との交流、買い物などの外出も健康を保つ上で重要です。厚生労働省の健康日本21(第二次)では、**65歳以上の方の1日当たりの歩数の目標は男性7000歩、女性6000歩**です。まずはご自身で1日の歩数を把握して、無理せず、少しずつ 体を動かす機会を増やしていきましょう。病気や痛みなどがある方は、かかりつけ医へ相談して下さい。

〔参考資料〕スポーツを通じた高齢者向け健康二次被害予防ガイドライン



スポーツ庁
JAPAN SPORTS AGENCY

食事療法について、栄養指導が受けられます

生活習慣病の治療は、食事療法・薬物療法・運動療法を併せて行います。その中でも毎日の生活に大きく関わる食事療法について、当院では受診者の方へ個人栄養指導を実施しています。

所要時間はおよそ30分で、それぞれの疾患やライフスタイルに応じて管理栄養士がアドバイスを行います。診察の待ち時間に受けることも出来ますので、ご希望の方は主治医か看護師、管理栄養士へご相談ください。

〔対象となる疾患〕

糖尿病、高血圧症、脂質異常症、高度肥満症、高尿酸血症、腎臓病、貧血など

※費用についてはスタッフへご確認ください。

無理なく実行できる方法を
一緒に考えましょう(´▽`)/



糖尿病の基礎知識① 糖尿病ってどんな病気？



副院長 玉城 清嗣

糖尿病とは血液中のブドウ糖が増える病気です。血液中のブドウ糖が増えるので尿中にもブドウ糖が出ます。また尿中に糖が出なくても糖尿病の場合もあります。血糖値が高いと必ず尿中にブドウ糖が認められるわけではありません。高齢者は血糖値が高くても尿中にブドウ糖が出ない傾向にあります。血液中のブドウ糖濃度が健康な人より高い状態の人を糖尿病と診断します。

ブドウ糖とは体を動かすエネルギーの源です。ここでブドウ糖の生体内での動きをお伝えしたいと思います。例えば脳はブドウ糖だけがエネルギー源で、脳を使う受験生は、ほとんど運動していないのに空腹感が出現し甘いものを欲します。筋肉はブドウ糖をグリコーゲンとして貯蓄し必要に応じてブドウ糖に戻して利用するのです。肝臓も同じようにブドウ糖をグリコーゲンとして貯蓄し、必要に応じてブドウ糖に戻して利用します。これを糖新生といいます。また、肝臓はセルロース(脂質)やアミノ酸や乳酸など、糖質ではない物質からグルコースを生成することもできます。例えば激しい運動で筋肉からのブドウ糖が枯渇に近く、飢餓状態に陥った場合、肝臓では糖新生が起こります。糖新生が出来る臓器は肝臓と腎臓ですが、糖新生に必要な酵素が微量な腎臓は働きが少なく、糖新生は殆ど肝臓が行っています。ブドウ糖の吸収は小腸の仕事で、脂肪細胞はブドウ糖を脂肪に変えて貯蔵して必要に応じて利用します。

インスリンとは、血糖値を調整する最も重要なホルモンです。人間のホルモンの中で血糖値を下げる働きを持つものはインスリンだけです。血糖値は健康な状態では食物から吸収されたブドウ糖が血液によって全身に運ばれます。インスリンによって血液中のブドウ糖は各臓器組織細胞に取り込まれることによって血糖値が正常に保たれます。糖尿病ではインスリンの分泌量が少なくなったり、インスリンの働きが悪くなると、肝臓での糖新生が増え、また食べた栄養素を処理できなくなり、血糖値の高い状態が続きます。

ブドウ糖もインスリンも体の中でとても大切な役割を担っているんですね！
次回は糖尿病の「1型」「2型」についてのお話です、お楽しみに！



仲本病院 地域医療連携室のご紹介

地域連携室の職員は、室長(看護部長)、医療ソーシャルワーカー(3名)で構成されています。わたしたちは、患者様と地域の医療機関をつなぐ窓口となっております。地域の医療機関との連携を強化し患者様のスムーズな受診・治療・医療相談、退院後の転医先の紹介などに努めております。常に親身で丁寧な態度で接し、分かりやすい情報提供や相談を通して、皆様に安心して頂けるよう心がけています。

入院相談窓口：医療ソーシャルワーカーが入院に際して具体的な相談をお受けいたします。また、地域の医療機関のみならず、一般の方もお気軽にご利用いただけます。

退院相談窓口：医療ソーシャルワーカーが、退院後の安心した生活を実現するために、親身になってご相談をお受けいたします。

医療費・福祉相談：少しでも安心して治療にのぞんでいただけるように、使える保険や制度など、医療ソーシャルワーカーがご相談をお受けいたします。また、相談者が使える制度の申請などの業務をお手伝いさせていただきます。

