

仲本病院外来担当医



院長 玉城 仁
呼吸器内科・総合診療



副院長 玉城 清嗣
総合診療



玉城 静
総合診療



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



伊数 哲也（沖縄赤十字病院）
循環器内科
毎週水曜日午前、金曜日午後



田端 一彦
（那覇市立病院）
循環器内科
第3土曜午前



玉城 一
（那覇市立病院）
整形外科
第2、第4土曜午前



嘉陽 宗史
外科
毎週 火曜午後



加藤 友美
糖尿病外来
毎週金曜午前



岡田 達夫
糖尿病外来
第4月曜午後

外来診療表		月	火	水	木	金	土
内科 一般	午前 8:30～ 12:30	玉城 仁 玉城 清嗣 山城 信	玉城 清嗣 信 静	玉城 仁 伊数 哲也 玉城 静	玉城 仁 玉城 清嗣 玉城 静	玉城 清嗣 玉城 加藤 友美	玉城 仁 玉城 清嗣 玉城 信 (毎月第1、5土曜)
	午後 13:30～ 17:30	玉城 清嗣 山城 信 岡田 達夫 (毎月第4月曜)	玉城 仁 玉城 静	玉城 清嗣 信 静	玉城 清嗣 玉城 静	玉城 仁 伊数 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				伊数 哲也 ※午前		伊数 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 達夫 ※午後 (毎月第4月曜)				加藤 友美 ※午前	—
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
令和3年9月 秋号 Vol.2

仲本病院部署紹介 第2弾！

事務部紹介

事務部は、受付窓口業務から会計窓口業務をはじめ、外来診療を円滑に行えるよう業務を行っています。受付窓口では来院された患者様、ご家族の皆様が安心できるよう丁寧な窓口対応笑顔で接するよう心がけています。また、診療費の請求を担当する医事課業務、職員の勤怠管理や給与計算など人事全般に関する人事業務、経理業務、電子カルテ運用管理に関する業務ならびに施設管理全般に関する業務など、一人二役、三役と少数精鋭で日々業務を行っています。

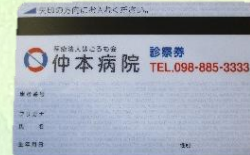


NEWS

自動精算機 会計窓口の前に 登場！

自動精算機導入しました！

去る8月2日（月）より、自動精算機を導入致しました。自動精算機では、これまで利用できなかったクレジットカードでの支払いが可能となります。また、精算機導入に伴い、診察券も新しく生まれ変わりました。患者様、ご家族様が安心して仲本病院を受診できるよう、これからも努めて参ります。操作方法など、ご不明な点がございましたらお気軽にスタッフへお声がけください。



新しい診察券
診察券を自動精算機に
入れてお支払いできます

・ お家で簡単！体幹UP体操！

フロントランジ

バランスを取りながら運動を行うため、下半身以外にも体幹を強化する効果があります！

01 腰に両手をついて、足の間隔は、肩幅程度にして立つ

02 片足をゆっくり前に踏み出す（普段歩くよりも少し大きく）

03 上体をまっすぐにしたまま、腰を下げる

04 前に出した脚で床をけて、①の姿勢に戻る

➡ 1日の回数の目安：5～10回（できる範囲で）2～3セット

➡ ポイント：上体は良い姿勢を保つこと、踏み出した脚の膝が足先を越えないこと、踏み出した足先は真っすぐになること



仲本病院で 骨密度検査 ができます！

骨密度ってなに？

「骨密度」は、骨の強さを判定するための代表的な指標です。骨密度検査では、骨の中にカルシウムなどのミネラルがどの程度あるかを測定します。骨密度は若い人の骨密度の平均値と比べて自分の骨密度が何％であるかで表されます。

仲本病院ではX線骨密度測定装置Horizon (HOLOGIC社製)を導入し、骨粗しょう症治療に活用しています。

骨密度検査をお勧めしたい方

➡50歳を過ぎた女性の方

骨粗しょう症は特に女性に多い病気で、患者さんの80％が女性と言われています。

➡60歳を過ぎた男性の方

体を動かす習慣がない方、喫煙や飲酒の習慣がある方は骨粗しょう症のリスクが高くなります。



骨粗しょう症や骨折を予防する為にも、自分の骨の状態を知る事はとても大切です！ご希望の方はお気軽にスタッフにご相談ください！



管理栄養士 カナコちゃんの健康レシピ

お魚を食べていますか？

魚を毎日食べる人は、食べない人と比べて心臓病や脳卒中になりにくいことが知られています。「においが苦手」「骨があって食べづらい」と言われがちな魚料理ですが、薬味を利用したり調理法を変えたりと工夫して食卓に取り入れてみましょう。今回はサバ缶を使って簡単に作れるレシピを紹介します。

サバ&豆腐ハンバーグ

＜材料（2人分：4個）＞
サバ缶（水煮）・・・1缶
木綿豆腐・・・1/2丁（150g）
青ネギ・・・みじん切りで大さじ2
片栗粉・・・大さじ1
パン粉・・・大さじ2
おろししょうが・・・小さじ1

＜作り方＞

- ①木綿豆腐を耐熱容器に入れ、キッチンペーパーで包んで500wのレンジで3分加熱し水気を切る。
 - ②サバ缶の水気を切り、身を細かくほぐしておく。
 - ③ボウルに①②、青ネギ、片栗粉、パン粉、おろししょうがを入れて手でよく混ぜる。
 - ④フライパンに油を熱し、③を小判型に整えて焼く。
- ★サバが苦手な方はツナで作ってもOKです★



できあがり♪

仲本病院では、食事療法について、栄養指導が受けられます。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致します。

糖尿病の基礎知識②

～糖尿病の2つのタイプ「1型」「2型」について～



副院長 玉城 清嗣

糖尿病には主に2つのタイプ「1型」と「2型」があります。どちらも食事療法と運動療法が基本ですが型によって病気の発症と治療方法が異なります。1型糖尿病は膵臓でインスリンを作っているβ細胞が破壊されインスリン分泌不足になった状態です。原因はよくわかっていませんが「自己免疫」が関わっていると考えられています。小児から思春期に発症する事が多く病状は急速に進行します。また家族歴は少なく、肥満や痩身に関わらず発症します。インスリン注射治療が中心で大人の発症頻度は少なくまた、周囲の理解が得られ難いです。患者様自身やご家族が1型糖尿病をよく理解して周囲に説明できることが大切です。世界の糖尿病の5％は1型だそうです。

2型糖尿病は遺伝因子のみが糖尿病発症要因ではありません。生活環境【肥満】や外部環境【精神的ストレス】も危険因子の一つです。遺伝因子を持つ人は要注意です。食生活の欧米化、運動不足などが2型糖尿病の大きな原因です。危険因子によってインスリンが不足したり、効きが悪くなったりして発症します。2型糖尿病は家族歴がしばしば認められ40歳以上の中高年で発症する患者が多く症状はゆっくりと進行します。また太っている方に多い傾向にあります。肥満は2型糖尿病を引き起こす1つの要因で、体重増加は2型糖尿病の危険性も高まります。それから過去に肥満だった人も要注意です。2型糖尿病は初期のうちは自覚症状が殆どありません。症状が現れたら病気は進行しています。喉の渇きから多飲となり多尿になります。空腹感が強く多食となり体重も増加してきます。疲れ易くなり手足がしびれたり、足がつったりすることもあります。高血糖が著しくなると、逆に体重が減ってくることもあります。合併症が起きてから治療しては遅いのです。合併症は一度起きてしまうと治すことは困難で、治療は進行を抑えることで手一杯になってしまいます。また、複数の合併症が同時に発症することもある為、多くの治療が必要になる一方で、治療手段が徐々に限られてしまいます。合併症が起きてからの治療も大切ですが、それよりずっと簡単で効果があるのは、合併症が起きない様に予防することが大切です。食事や運動を中心とした治療を行い必要であれば飲み薬やインスリン注射をします。

次回は「糖尿病の基礎知識③～糖尿病の合併症について～」です。糖尿病の基礎知識の最終回になります！お楽しみに♪