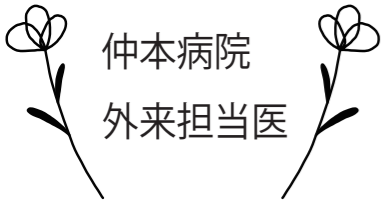


# はごろも日和



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



伊敷 哲也  
循環器内科  
毎週水曜午前・金曜午後



田端 一彦  
循環器内科  
第3土曜午前



玉城 一  
整形外科  
第2、第4土曜午前



嘉陽 宗史  
外科  
毎週火曜午後



山城 哲  
総合診療  
毎週木曜午前



岡田 達夫  
糖尿病・内分泌内科  
第4月曜日午後



照屋 理子  
糖尿病・内科  
毎週金曜午前

## 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 玉城 静 山城 信	玉城 清嗣 玉城 静 山城 信	玉城 仁 玉城 静 伊敷 哲也	玉城 清嗣 山城 信 山城 哲	玉城 清嗣 玉城 静	玉城 仁 玉城 清嗣 玉城 静 山城 信
	午後 13:30~17:30	玉城 清嗣 玉城 静 山城 信 岡田 達夫 (毎月第4月曜)	玉城 仁 玉城 静	玉城 清嗣 玉城 静 山城 信	玉城 清嗣 山城 信	玉城 仁 玉城 静 山城 信 伊敷 哲也	—
呼吸器内科	午前 8:30~12:30	玉城 仁 山城 信	山城 信	玉城 仁	山城 信	玉城 仁 山城 信	
	午後 13:30~17:30	山城 信	玉城 仁	山城 信	山城 信	—	
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 達夫 ※午後 (毎月第4月曜)				照屋 理子 ※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 休診日：土曜午後、日曜、祝祭日、年末年始、ウークイ

### 〈 外来 〉

予防接種・法定健診  
各種健康診断 骨密度検査  
呼吸検査 etc

### 〈 リハビリ 〉

外来リハビリテーション  
入院リハビリテーション  
訪問リハビリテーション

### 〈 入院病床 〉

医療療養病床 59床  
地域包括ケア病床 16床



# 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 HP

## 部署紹介 第9弾 放射線科

「放射線」と聞くと怖いイメージを持つ方が多いのではないかと思います。それは「放射線」という言葉から「被ばく」「危ない」「怖い」「原発」といった言葉を連想されるからではないでしょうか？放射線検査を受けるにあたって、検査による被ばくをゼロにすることは今のところ変えられない事実ではあります。

しかし医療被ばくを低減させることは可能です。我々、放射線技師は医療被ばくを減らすために日々努力し、各種放射線機器も被ばく低減を図れるように進化しています。

医療における「放射線」のメリットとしてまず、第一に検査を受けることで病気やケガを迅速かつ正確に見つけことができる点が挙げられます。また検査を受けることで自分は病気はないかという不安を解消することにもつながるメリットもあります。

X線検査に不安がある方はいつでも構いませんので、お気軽に放射線科までいらして下さい。



### 田畑 浩一郎

趣味・特技：マイブームとしてアカショウビンを探し周って土日の早朝は、那覇や浦添の森をウォーキングしながら探し歩いています。どなたか見かけた方はいませんか？  
仕事のやりがい：放射線の専門職なので、少ない線量で多くの情報を出せるように日々、考えています。患者さんの放射線に対する不安などがないように日々、研鑽しています。  
休日の過ごし方：日曜大工のスペシャリストを目指して、you tube で勉強しています。家の壁紙は自分で張りました！ゴーヤーやナーベラーなどの栽培で収穫の喜びを兼ねて育てています。



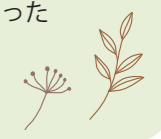
### 宜野座 工

趣味・特技：学生時代から運動を続けており、若い頃はどんなに動いても疲れや怪我はしませんでした。先日卓球の試合中にアキレス腱を断裂しました… 無理のない範囲で運動を継続したいと思います  
仕事のやりがい：新病院ではMRI 検査を導入予定です。患者様の健康と病院の機能強化に貢献できる事が楽しみです  
休日の過ごし方：運動、映画鑑賞、最近では韓国ドラマにはまっています



### 新垣 周三

趣味・特技：誰もまねできない特技マグロの目引き、趣味は夜光貝を使った螺鈿ランプやペンダント等のアクセサリ素材作りと技術継承！  
仕事のやりがい：放射線業務は基本的に忠実に行うのが最も効率よいので、それぞれのモダリティーにあった検査マニュアルを作り上げることです。  
休日の過ごし方：海洋調査と8番目の孫と釣りや潮干狩り、海水浴など浜遊び。



## 🔍 アルコールの適正目分量 ってどのくらい？

食欲の秋と切っても切れないのがお酒。適度な飲酒はストレスの緩和や血行促進の効果があります。しかし過度な飲酒は、血圧や肝機能、尿酸値等の悪化に繋がり肝硬変や心不全、脳出血、痛風などの健康被害を引き起こしてしまいます。また、アルコールには食欲を増進させ脂肪を蓄えやすくするといった働きがあるほか、アルコール自体にエネルギー (kcal) が含まれている為、肥満の原因にもなります。適正量を守って仲良くお酒と付き合いましょう。



栄養科 管理栄養士  
呉屋 千夏

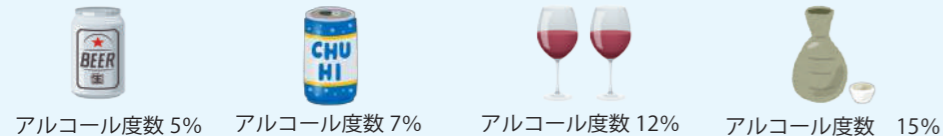
### 📌 何杯飲んだかではなく純アルコール量を意識しましょう

純アルコール量 (g) の計算の方法 : お酒の量 (ml) × [アルコール度数 (%) ÷ 100] × 0.8

例) 500ml ビール (アルコール度数 5%) の場合 500 × [5 ÷ 100] × 0.8 = 20 (g)

### 📌 純アルコール量 20g (1日適正目分量)

ビール 500ml    チューハイ 350ml    ワイン 200ml (2杯)    日本酒 180ml (1合)



♪ ♪  
適正量を守って  
休肝日を「週2日」  
設けることが理想です



## 🍁 入院病棟での活動の様子

2階病棟では、季節にちなんだ掲示物を職員と患者様と一緒に作っています。5月は鯉のぼり、7月は七夕と、飾りで彩られた廊下は患者様や職員に好評です。これらの活動は、患者様のリハビリやコミュニケーションの場にもなっており、患者様の入院生活の楽しみの一つになっています。引き続き、入院生活を楽しんでもらえるようスタッフ一丸となって取り組みます。



2階病棟 介護士  
伊藤 英樹



## 🌟 新病院 建築中 🌟



当院は地域の皆様に支えられ開院から41周年を迎えました。現在新病院を建築しており、令和5年12月1日(金)に病院移転、令和5年12月5日(火)から外来開始予定です。移転に伴い病院名が「医療法人はごろも会 那覇ゆい病院」に変更となります。

## 🌿 お薬のはなし

今回は吸入薬についてご紹介します。飲む薬剤ではなく、吸い込むタイプの薬剤があることをご存知でしょうか？呼吸器内科の治療で使われ種類も増え、効果的でより良い治療につながっています。薬剤が細かい粉末・ミスト状に噴出され、口から吸いこむことで気管支や肺に作用させることができます。直接作用するので、全身に及ぶ副作用が起こりにくいです。薬剤、デバイス(吸入器)によって正しい吸入方法のコツがあります。分かりやすい吸入方法の動画、イラスト資料などをご準備しています。



薬剤科 薬剤師  
勝連 貴子

## 🍃 介護保険 で何が出来るの？

地域医療連携室 医療ソーシャルワーカー  
與那覇 正樹

私たちは40歳になると被保険者として介護保険に加入します。65歳以上の方は、市区町村(保険者)が実施する要介護認定において介護が必要と認定された場合、40歳から64歳までの方は介護保険の対象となる特定疾病により介護が必要と認定された場合に以下のような介護サービスを利用する事が出来ます。



介護サービス(一例)

### 訪問サービス

- ・訪問介護(ヘルパー) ・訪問入浴 ・訪問看護 ・訪問リハビリ

### 通所サービス

- ・通所介護(デイサービス) ・通所リハビリテーション(デイケア)

### 宿泊系サービス

- ・短期入所生活介護(ショートステイ)

その他にも  
介護老人保健施設や  
有料老人ホーム  
といった施設入所の際も  
介護保険が必要です



介護・入院のご相談は当院1階の患者サポート窓口にて対応しております。お気軽にご利用ください。

## 訪問看護 実施中

## 2023年10月1日 在宅ケアセンター 春陽(はるひ) 開設

看護師が自宅を訪問し、体温・脈拍・血圧測定による健康状態の確認、服薬管理、医師の指示による医療処置、療養生活の相談など住み慣れた環境で安心して療養できますよう、看護師がご自宅に伺い寄り添ったサポートをさせていただきます。訪問看護ってなんだろう?などのご質問から、まずはお気軽にご相談下さい!お待ちしております。

在宅部門 看護師 狩保 有加



栄養科 管理栄養士 考案

## はごもしじび

### 「さつまいもときのこのグラタン」

秋を感じる優しい味わいのレシピをご紹介します♪



#### ○作り方

- 1) さつまいもは皮がついたまま1cmの厚さの半月形に切り、水にさらす。
- 2) たまねぎは薄切り、しめじとまいたけは小房にほぐす。
- 3) さつまいもの水気を切り、耐熱容器に入れラップをかけ電子レンジで加熱(500Wで約4分)
- 4) フライパンに油を熱し、たまねぎ、しめじ、まいたけをしんなりするまで炒める。
- 5) 薄力粉をふるい入れ、粉っぽさがなくなるまで炒める。
- 6) 豆乳を少しずつ加えてなめらかになるまで混ぜ、塩・コショウとコンソメで味を整える。
- 7) グラタン皿に6)、さつまいもを入れ、上からチーズをかけてオーブンで焼き色がつくまで焼いたら完成。

材料(2人分)

- ・さつまいも 200g(中1本)
- ・たまねぎ 130g(1/2個)
- ・しめじ 50g
- ・まいたけ 50g
- ・油 4g(小さじ1)
- ・薄力粉 18g(大さじ2)
- ・無調整豆乳 400ml(カップ2杯)
- ・ピザ用チーズ 30g
- ・塩 少々
- ・コショウ 少々
- ・顆粒コンソメ 8g(小さじ2)

