

社会医療法人友愛会広報誌

FREE

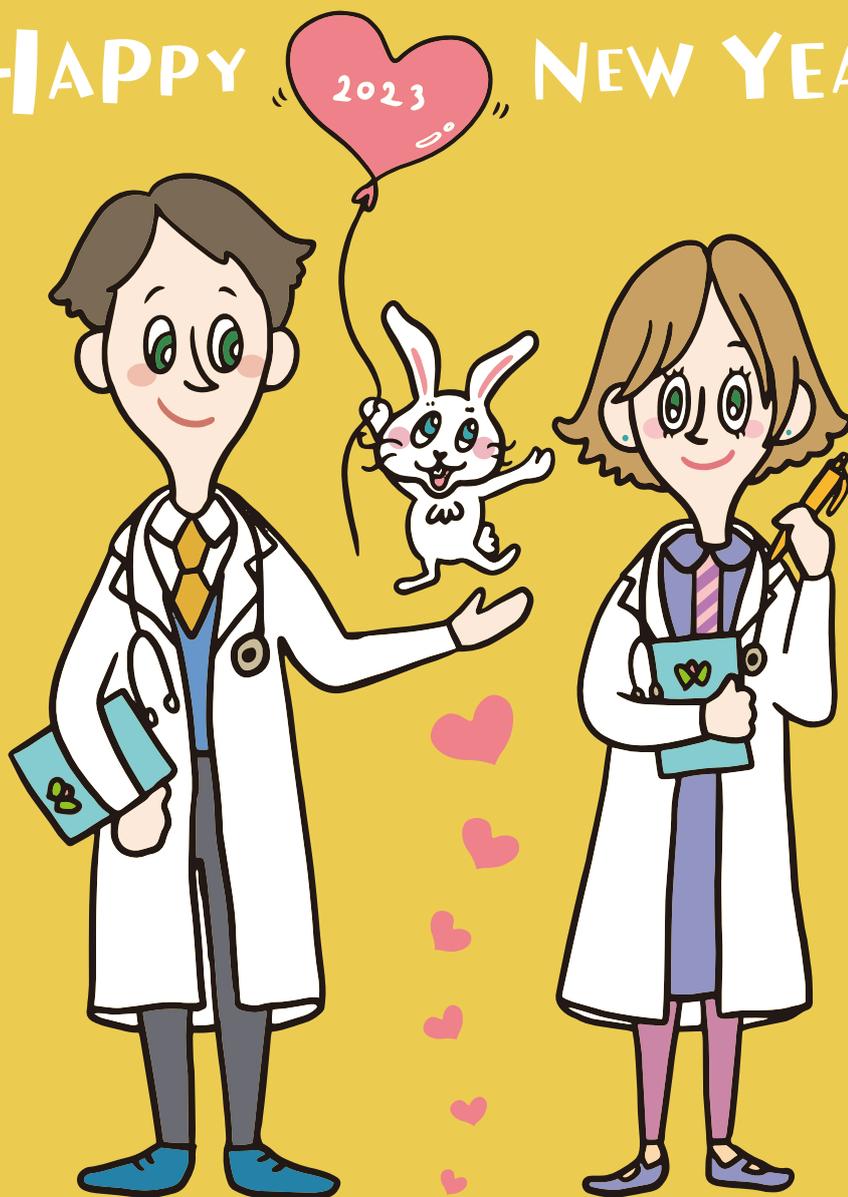
ご自由に  
お取りください

# ゆうあい

新春号

2023.1

HAPPY "2023" NEW YEAR



「巻頭特集」

新年のご挨拶



社会医療法人 友愛会

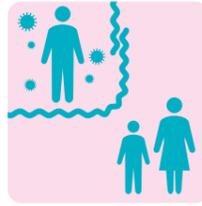
身近な人が感染したら

# 大切なひとのために ～家庭の中で感染を広げない～

新型コロナウイルスへの感染が疑われる人が家庭内にいる場合、どのような点に注意すべきかご紹介します。

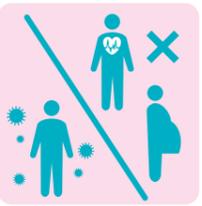
発熱・鼻水・喉の痛み・咳といったいわゆる『風邪症状』の方が家庭内にいる場合、以下の点に注意しましょう。

## 1 部屋を分けましょう



食事や寝るときも別室にしてください。部屋が分けられない場合には、少なくとも2mの距離を保ち、仕切りやカーテンなどを設置しましょう。寝るときは、頭の位置を互い違いになるようにしましょう。

## 2 感染が疑われる家族のお世話は限られた方で



心臓、肺、腎臓に持病がある方、糖尿病の方、免疫の低下した方、妊婦の方などが感染が疑われる家族のお世話をすることは避けましょう。

## 3 できるだけ全員がマスクをつけましょう



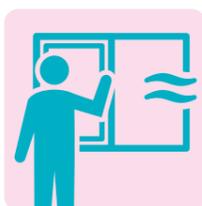
使用したマスクは他の部屋に持ち出さないでください。マスクの表面には触れないようにしてください。マスクを外す際は、ゴムやひもをつまんで外し、外した後は石鹸で手を洗いましょう。

## 4 こまめにうがい・手洗いをしましょう



石鹸でこまめに手を洗い、アルコールで消毒しましょう。洗っていない手で目や鼻、口などを触らないようにしましょう。

## 5 換気をしましょう



風の流れができるよう、2方向の窓を1回につき数分程度、全開にしましょう。換気は1時間に2回以上しましょう。

## 6 手で触れる共用部分を消毒しましょう



物に付着したウイルスはしばらく生存します。ドアノブやベッドの柵など共用部分は、薄めた市販の家庭用塩素系漂白剤で拭いた後、水拭きしましょう。タオルは共有せず個別に使用しましょう。

## 7 汚れた寝具や衣服を洗濯し、完全に乾かしましょう



汚れた寝具や衣服を取り扱うときは、手袋とマスクをつけてください。一般的な家庭用洗剤で洗濯し完全に乾かしてください。

## 8 ゴミは密閉して捨てましょう



鼻をかんだティッシュはすぐにビニール袋に入れてください。室外に出すときは密閉して捨てすぐに石鹸で手を洗いましょう。

参考：一般社団法人日本環境感染学会 「新型コロナウイルスの感染が疑われる人がいる場合の家庭内での注意事項」

●発熱や咳などの症状があり受診を希望する場合、まず感染症相談窓口へ問い合わせましょう。

新型コロナウイルス感染症相談窓口 TEL098-866-2129 詳細は、[沖縄県庁](#) [コロナ](#) [🔍](#) 検索ください

社会医療法人 友愛会

# ゆうあい 新春号

2023.1

## Contents

- 4 新年のご挨拶
- 6 友愛医療センター 災害への備え
- 8 友愛医療センター 未来の医療について考えてみようvol.4 「医師の働き方改革」
- 10 豊見城中央病院 整形外科をご紹介
- 12 豊見城中央病院 在宅介護の拠点 ケアプランセンターをご紹介
- 14 健康管理センター 健康な体は普段の生活から ～有所見率全国ワースト県からの脱却を目指して～
- 16 編集委員レポート
  - ・長期療養者の「働きたい!」をサポートします
  - ・デジタルサイネージを設置しました
  - ・絶賛発売中!メンズナースカレンダーの撮影に参加・協力しました
- 18 ヒトトナリ、シゴトナリ #007 友愛医療センター 顧問/整形外科医 新垣 晃
- 18 管理栄養士監修レシピ 「ボリューム満点!彩り旨味ソースかけサラダチキン」

## シンボルマークについて



### マークの説明

二つのハートが重なり合ったシンボルマーク。これは人と人との心のふれあいを表現しています。心のふれあいが希薄になりがちな現代社会にあって、社会医療法人友愛会は、心のふれあいを大切に医療と福祉に貢献することを目指します。

### マークの色

マークの中央部分はピンク色で「命」「生命」を象徴します。両側のハート形の部分は緑色で「若さ」と、緑豊かな豊見城市の「自然」を、青色の線は友愛会の理念ともいえる「心のふれあい」「友を愛し、隣人を愛する」を表しています。

マークのデザイン：和宇慶朝健先生

明けましておめでとうございます。

2023年、皆さんはどのような1年にしたいですか？

友愛会は今年も地域の皆様の健康の支えとなれるよう、職員一丸となって各業務に取り組んでまいります。

そして、広報誌「ゆうあい」も気持ちを新たに、表紙をリニューアルしました。

豊見城市に縁のあるイラストレーターcreamybouquet(クリーミィブーケ)さんに描き起こしていただいたオリジナルデザインです！

今年も友愛会、そして広報誌「ゆうあい」をどうぞよろしくお願い致します。

イラストレーターcreamybouquetさんよりひと言

友愛会のことについて、たくさん知っていただけるようイラストでお手伝いできればと思っています。





# 謹賀新年

友愛会は今年も職員一丸となり  
地域の皆様の健康に寄与して参ります。

明けましておめでとうございます。

今年は新型コロナウイルスの感染法上の位置付けが変わる可能性が  
多く友愛会は提供する医療の高度化、質のさらなる向上を図るため、が  
生医療を推進するなど、各医療施設と連携しながらさまざまなこと  
また、ポストコロナ時代の沖縄には国内外から多くの観光客が再び  
会は「地域とグローバル」を念頭にこれからの5年、10年のマスター  
本年もどうぞよろしくお祈りします。

高まっています。まさにポストコロナ時代の到来です。これに備えるべ  
ん拠点病院を目指す、救急スタッフを増員し救急体制を強化する、再  
に取り組む所存です。

訪れることが予想されます。そのような時代を見据え、われわれ友愛  
プランを再度検討し、沖縄県の医療への貢献を目指して参ります。

社会医療法人友愛会 理事長 比嘉同基



# 災害への備え



1995年に発生した阪神・淡路大震災をきっかけに、災害時医療の中心を担う災害拠点病院を作ろうという動きが始まり、「日本DMAT（ディーマツ）」（災害派遣医療チーム）が生まれました。DMATとは、Disaster Medical Assistance Teamの頭文字を取ったもので、大規模災害や多傷病者が発生した事故などの現場へ急行し、迅速な救命活動を行う機動性を備えた災害派遣医療チームです。専門的な訓練を受けた医師、看護師をはじめとする医療職と事務職で構成され、友愛医療センターのDMATは、医師3名、看護師5名、ロジ（業務調整員）3名で活動し、全国や県内の訓練に参加して有事に備えています。友愛医療センターは、2015年6月に地域災害拠点病院の指定を受け、大規模災害に備えて、沖縄県や各防災関係機関と連携したヘリ搬送訓練等を積極的に実施しており、今回は昨年秋に行われた3つの災害訓練をご紹介します。

## 01 友愛医療センター 災害訓練（院内訓練）

昨年11月12日（土）、友愛医療センターは第7回災害訓練を実施しました。今回は、「震度6の直下型大地震」を想定し、災害時に各部署の職員が取るべき行動、受け入れ患者が検査・手術をするまでの動線、ロジの役割などを確認しました。初めて訓練に参加する職員もあり、通常の業務とは異なる動きに戸惑いながらも、災害対策委員会事務局やDMAT隊員らのサポートの下、皆で連携を図って災害発生時の動きや役割を確認することができました。

### 【訓練内容】

#### (1) 災害対策本部及び各エリアの立ち上げ

- ①災害（想定地震）発生後に災害対策本部立ち上げ宣言
- ②災害対策本部設置
- ③負傷者リストの作成、院内情報（被害状況等）の収集・リスト作成
- ④現場指揮所、傷病者受入区域（トリアージ・赤・黄・緑エリア）の立ち上げ

#### (2) 負傷者受入訓練

- ①傷病者受入区域での災害訓練用カルテの作成
- ②傷病者受入区域（トリアージ・赤・黄・緑エリア）での負傷者リストの作成
- ③災害時の病棟での受け入れ
- ④各エリアより手術室へ手術依頼・各種検査依頼（CT・輸血・PCR等）の実施



災害対策本部



指揮所



赤エリア（重傷者受入区域）

災害対策委員会事務局  
真栄平健太

前年度の訓練よりも実践的な訓練を目指し、4月から委員会メンバーと打ち合わせを進めてきました。今回の訓練では、各エリアにパソコンを設置し、WEB上に各々が患者情報を入力すること、Zoomを利用し距離の離れたエリアの状況を本部が映像で確認する取り組みを追加しました。これにより、病院全体の情報を集約するという災害対策本部の役割をしっかりと担えたと思います。次年度はさらなる訓練のレベルアップを目指します。

## 02 美ら島レスキュー 2022（沖縄県）

「美ら島レスキュー」とは、沖縄県内で想定される大規模地震及び津波に対応するために全県規模で行われる災害訓練で、今年で9回目の開催となりました。訓練は、震度5弱から6強の地震が発生し、沖縄本島及び先島諸島に10m程度の津波が到達するシナリオを設定して行われました。車両や航空機、ドローンによる県内各地の被災情報の収集、被災した患者の緊急空輸、浄水の提供や支援物資の空輸などの訓練に、沖縄県をはじめとする県内14機関と陸上自衛隊第15旅団が参加しました。このうち、友愛医療センターは緊急患者の受け入れ訓練に参加し、同院屋上ヘリポートに着陸した陸上自衛隊の大型ヘリから1階の救急初療室まで模擬患者を搬送する手順を確認しました。医療機関で同訓練が行われるのは県内初となります。訓練に参加した医師は「非常に緊張感のある訓練だった。災害が起きたときに備えて、日頃から各関係機関との連携を深めていきたい」と話し、あらためて気を引き締めている様子でした。



## 03 大規模地震時医療活動訓練（全国）

「大規模地震時医療活動訓練」とは、内閣府が主催する全国規模の総合防災訓練で、国・地方公共団体・災害拠点病院等が連携して、それぞれの役割や互いの連携体制を確認することを目的に毎年実施されています。今回の訓練は、最大震度7の地震により静岡県、愛知県、三重県、和歌山県に甚大な被害が発生したことを想定して行われ、被災地内の医療機関等のほか、全国各地から300を超えるDMATチームが参加しました。友愛医療センターのDMATは、静岡空港に設置されたSCU（Staging Care Unit/航空搬送拠点臨時医療施設）（※）に割り当てられ、他のDMATチームと連携して、患者搬送のためのトリアージや診療、記録や連絡係を行いました。また、広域搬送訓練では、陸上自衛隊のCH-47大型輸送ヘリコプターや画像撮影が可能な災害医療車両も出動するなど全国規模ならではの訓練も行われました。訓練終了後は、各訓練場所で参加者による振り返りを行い、実際に災害が起こった場合に備えて新たな課題を確認していました。

※SCU…患者の症状の安定化を図り搬送を実施するための救護所で、被災地及び被災地外の航空搬送拠点に、広域医療搬送や地域医療搬送に際して設置される。



診療の様子



全国各地からDMATチームが参加

友愛医療センター MA課 伊禮副主任  
今回友愛医療センターDMATのロジ3名は傷病者受け入れの連絡係と記録係を担当しました。訓練が始まってしばらくすると、搬送の手順やその他のトラブル事項など多くの情報が入り乱れ、整理していくことが大変でした。訓練に参加することによって、災害時にどう対応するか、知識や技術を習得することができました。災害時にしっかりと対応できるよう、今後も訓練に参加していきたいと思っています。

未来の医療について考えてみよう! Vol.4

## 医師の働き方改革が進んでいます!



## ▶ 医師の働き方改革の推進に向けた取り組み「タスク・シフティング(業務移管)」について

医師の働き方改革において大きな課題となっているのが「長時間労働」です。医師は通常業務に加え、時間外の患者さん(ご家族)への説明、容態急変時の対応、時間内に対応しきれない長時間の手術、患者対応に伴う事務作業などさまざまな業務を抱えています。また医師の深刻な人手不足によって業務負担は日々増加しています。そこで医師に業務が集中している労働環境を改善するべく、業務の一部を専門性のある他職種へ「タスク・シフティング(業務移管)」し、医師の業務負担軽減・労働時間を短縮する取り組みが推進されています。また、さまざまな業務が他職種へ分配されることによって、患者さんへ安全かつタイムリーな医療提供が可能となります。



## ▶ 当院でも医師を支える専門職が各分野で活躍しています!!



医学と看護学を習得

診療看護師

県内にわずか5人!

## 診療看護師(NP)とは

- 大学院での教育課程を経て、日本NP教育大学院協議会が独自に規定する資格認定試験に合格した看護師
- 手順書に基づいて行う特定行為(※)の実践と医師からの指示による医療行為の実践で医師の診療をサポート
- 高度な専門知識を活かし、医師不在時でも迅速かつ安全な医療を提供することができる

心臓血管外科 田草川 明子

診療看護師(以下NP)とは、いわゆる医師と看護師の中間に位置する存在で、米国をはじめ欧州、豪州、中国、韓国などではクリニック(医院)の開業や処方、麻薬劇薬などの使用も許可されており、病院内外を問わない幅広い対応を可能としています。当院のNPは医師を含めた医療チーム(※)との協働と絶妙な連携を主軸とし、広く全人的な医療管理を行っています。具体的には、担当患者の診察や検査の実施、データの評価、手術中の助手、薬剤の投与など、さまざまな医療行為を実施しています。また、医師と協働して治療のサポートや病気の予防、健康やライフスタイルの選択について患者さんへのアドバイスも行っています。

こうした医学や医療行為の習得を通して、医療行為や侵襲の高い技術の実践よりもむしろ、その思考過程がNPには大切であると実感しています。足りない知識を日々補填し、練習と研鑽を重ね、明日に繋げる。そうして個々のスキルをアップデートし続けるプロフェッショナリズムこそが、NPの信頼に繋がると考えています。

今後、当院での活動実績やアウトカムを蓄積し、日本におけるNPという存在が、さらに一歩先に踏み出すための一助となるよう、日々研鑽を積んでまいります。

※特定行為・・・看護師が手順書に基づいて行う診療の補助のこと。特定行為(21区分38行為)のすべて、あるいは一部分を実施することができる

※医療チーム・・・医師、看護師、薬剤師、放射線技師、臨床検査技師、臨床工学技師、理学作業、栄養士、医師事務作業補助者、地域連携担当など、院内にいるすべての医療従事者のこと

医師の働き方改革とは、良質かつ適切な医療を効率的に提供する体制の確保を推進する観点から、医師の長時間労働の改善や健康確保を行う一連の取り組みのことを言います。一般企業の働き方改革については、2018年7月に「働き方改革関連法(働き方改革を推進するための関係法律の整備に関する法律)」が公布、2019年4月に施行となり、「時間外労働の上限規制」等が実施されました。しかし「医師の働き方改革」については、労働環境の見直し・改善に時間を要すると予測されたことから、5年間の猶予期間が与えられ、2024年4月に施行されることとなりました。



特定の診療行為を補助

特定行為看護師

## 特定行為看護師とは

- 保健師助産師看護師法に位置付けられた研修制度「特定行為研修」を修了した看護師
- 手順書に基づいて行う特定行為の実践で医師の診療をサポート
- 医師の判断(指示)を待たずにタイムリーな診療の補助を行うことができる

食支援室 池端 良太

患者さんの食の支援に関わる業務を院内で横断的に担当しています。

入院患者さんの日常生活の援助を行う際、医師はその都度ベッドサイドに待機してタイムリーな指示を出せるわけではありません。特定行為看護師の強みは、患者さんと接する時間が一番長い看護師がその場で判断し、包括的指示のもと診療の補助を行えることにあります。私の業務に当てはめると、医師が人工呼吸器から離脱を指示するのをただ待つのではなく、特定行為看護師がその都度モードや設定を適正化していくことで早期に離脱し、経口摂取までの期間が短縮できることなどが期待されます。

また急性期では特定行為実践も大事ですが、臨床推論や病態生理学など、医師がどういう思考過程で疾患を考え、必要な治療や処置を実施しているのかを周りのスタッフへ代弁することも大きな役割であると考えています。まだまだ課題はありますが、多職種がそれぞれの専門性を発揮できるようにサポートしていきます!



事務作業をサポート

医師事務作業補助者

## 医師事務作業補助者(MA)とは

- 医療保障制度・医療関連法規・診療録の記載・個人情報保護法など業務に必要な研修を修了した事務職員
- 外来・病棟で多くの患者さんを受け持つ医師の医療業務が円滑に進むよう、医師の指示のもと診断書などの文書作成や電子カルテの代行入力など事務的な作業をサポート

MA課 仲盛 さやか

医師の事務作業の負担を軽減し、医師が診療に専念できるようサポートする職種で、当院では「メディカルアシスタント(MA)」と呼んでいます。

医師の代わりに診断書などの文書作成補助、電子カルテの入力代行、診察・検査の予約などを行っており、医師はそれらの作業に割いていた時間を本来の業務である「診療」に充てることができます。それは医師の業務負担軽減につながるのみならず、診察時の待ち時間の短縮など患者さんの負担軽減にもつながっています。

業務は多岐にわたり覚えることも多く日々勉強の毎日ですが、事務職でありながら医療の最前線で働くことができるため大変やりがいがある仕事です。

まだまだ認知度が低くMAという職種についてあまりご存知でない方も多いと思いますので、これをきっかけに皆さんに知っていただければ嬉しいです。これからもどうぞよろしくお願い致します。

## 豊見城中央病院 整形外科をご紹介します

当院の整形外科では、病気や怪我を治すだけでなく、運動機能を回復させることを目的とし、通院や入院治療、術後リハビリテーションにも対応しています。

急性期病院での治療を終えた後、すぐに社会復帰をするには不安があるという方や治療とリハビリテーションを必要とする患者さんを受け入れ、サポートを行っています。

- **紹介状について** 紹介状は必要ありません。
- **受付時間について** 月曜日～土曜日：午前8:00～11:00（診療開始 8:30～）
- **手術について** 当院整形外科では手術は行っていません。手術が必要な患者さんには、友愛医療センターや患者さんのご希望の病院を紹介しています。

関係各所と連携を取りながら診療にあたっています

### 豊見城中央病院 整形外科



### 豊見城中央病院 リハビリテーション科



### 他院（クリニック）からの紹介



連携するクリニックなどから必要に応じて患者さんの検査（MRI）・診察・入院の依頼に対応しています。

### 友愛医療センターなど 高度急性期病院



手術が必要となった場合は同法人内の友愛医療センターなど、患者さんをご希望する病院へ紹介します。また、それらの病院から急性期治療を終えてリハビリが必要な患者さんの受け入れを行っています。

当院整形外科の患者さんは同法人内の友愛医療センターから転院されてくる方がほとんどで、回復期病棟でリハビリに励んでいます。現在はコロナ禍のため外来リハビリは休止していますが、2023年度の再開を目指し、地域のニーズに応えていきたいと思っています。

## 友愛会を支える友愛人 —ゆうあいびと—

日々業務に励み友愛会を支えている職員を紹介する「友愛人」のコーナー。今回は豊見城中央病院整形外科の工藤啓久医師をご紹介します。



工藤 啓久 医師

### 専門を教えてください

琉球大学医学部整形外科の大学院時代は骨代謝グループに所属し、2007年に学位を取得しました。

2010年から旧豊見城中央病院に勤務し、現在顧問の新垣晃先生のもとで人工膝関節置換術の手術を行っていました。その後豊見城中央病院から友愛会南部病院（現在の豊見城中央病院）に異動し、変形性膝関節症の治療や骨粗鬆症の薬物療法を中心に診療しています。

### 豊見城中央病院整形外科の特徴は何ですか？

同法人内の友愛医療センターで骨粗鬆症に関連した大腿骨近位部骨折・骨盤骨折・脊椎椎体骨折により手術を受けた方や人工膝関節や股関節置換術をされた方、脊椎の除圧術や固定術を受けた方のうち、入院での理学療法が必要と判断された患者さんが豊見城中央病院へ転院となります。

当科の特徴は回復期リハビリ病棟・地域包括ケア病棟と連携していることで、常時100～120人程の入院患者さんが運動器リハビリテーションを行っています。

回復期リハビリ病棟では、リハビリテーション治療・看護によって患者さんの歩行能力や生活動作の自立度の回復に努めています。骨折の術後、自宅に戻る際に介護が必要となる可能性が高い方に対しては医療としてのリハビリ治療に加え、介護保険制度に基づくリハマネジメントを行っています。

### やりがいを感じる瞬間を教えてください

患者さんの入院中のリハビリテーションの方向性や目指すゴールがスタッフ間でまとまった頃に、ご本人とご家族に対して説明を行います。（介護サービスを利用されている方にはケアマネジャーも同席します）

その際、ご本人が「良くなってきたから早く家に帰りたい」と話し、患者さんに久しぶりにお会いするご家族も「入院当初に比べて良くなって頑張ったね。早く退院して帰っておいで」とお互い笑顔になることが理想で、実際に患者さんやご家族の笑顔を見られた時はこちらまで嬉しくなります。同時に、リハビリや看護のスタッフおよび手術を行ってくださった先生方のことを誇らしく思います。



### 読者へのメッセージをお願いします

現在は新型コロナウイルスの影響などにより外来での運動器リハビリテーションは行っていませんが、地域のリハビリテーション施設として友愛医療センターや地域のクリニックなどと協力して引き続き整形外科診療を行って参ります。どうぞよろしくをお願いします。

# 在宅介護の拠点 ケアプランセンターをご紹介します!



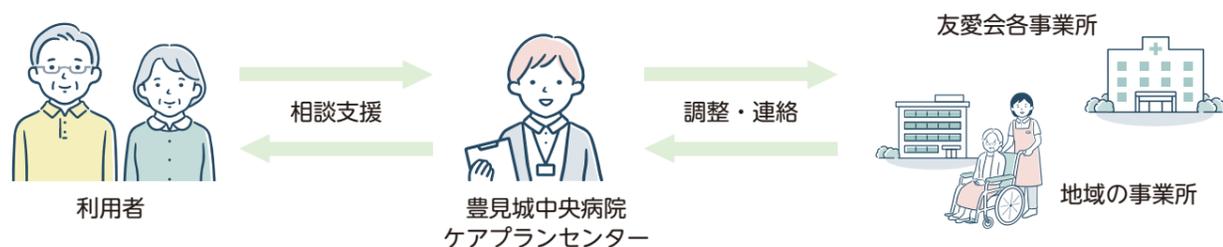
## ケアプランセンターとは?

ケアプランセンター（居宅介護支援事業所）とは、市町村（保険者）の指定を受け、ケアマネジャー（介護支援専門員）を配置しているサービス事業所のことです。利用者が最適な介護サービスを受けられるよう、介護保険サービス利用や配食サービス等、在宅での生活全般に関する相談を受けたり、介護サービス事業所や病院等との調整を図ったりする在宅介護の拠点となる事業所です。

友愛会では、豊見城中央病院1階に豊見城中央病院ケアプランセンター<sup>(※)</sup>を設置し、法人内各事業所や近隣地域の各サービス事業所等と連携し、次のような業務を行っています。

- 1 サービス利用の相談・アドバイス
- 2 要介護認定等の手続き代行
- 3 ケアプランの作成、見直し
- 4 介護サービス事業所との連絡調整
- 5 介護保険施設の紹介

(※)2023年1月1日、友愛会ケアプランセンター（友愛医療センター内）の業務を豊見城中央病院ケアプランセンターへ統合しました。



## どんな人が利用できるの?

介護保険サービスを利用するためには「要介護認定」を受ける必要があります。要介護認定申請は、お住まいの市町村役所で要介護認定申請を行い、認定調査と主治医の意見書をもとに、市町村（各保険者）による認定審査会で審査・判定が行われます。

### 審査の結果……

#### 要介護1～5と判定された方

居宅介護支援事業所へ相談となります。

ご不明な点などがありましたら「豊見城中央病院ケアプランセンター」へご相談ください。

#### 要支援1～2と判定された方

地域包括支援センターへ相談となります。

友愛会では、豊見城市内西部地区を対象に「地域包括支援センター友愛」を設置しています。 TEL:098-850-1324

ここからは、豊見城中央病院ケアプランセンターの概要についてお伝えします。

## 豊見城中央病院ケアプランセンター



職員数 **11名**

ケアマネジャー10名、事務員1名

1人あたりの担当利用者数

**30.8名**

1日あたりの訪問件数

**3～5件/1人**

1日あたりの電話件数

**8～10件/1人**

### 《特徴》

豊見城中央病院ケアプランセンターは、日頃から友愛医療センターや豊見城中央病院の地域連携室、入退院支援室と連携し、医療ニーズの高い方や在宅看取りをお考えの方、独居高齢者の方からの相談を積極的に受け付けています。職員はみんな明るく、おしゃべり好きで、利用者やご家族と面談の際にはリラックスして話せる雰囲気をつくり、信頼関係の構築に努めています。

また、地域の事業所とも連携し、定期的な研修会や事例検討会を実施したり、中重度（要介護3～5）の利用者を積極的に受け入れたりするなど、より質の高いケアマネジメントを目指しており、特定事業所加算I（※）を取得継続しています。

(※)特定事業所加算…質の高い介護サービスを提供している事業所を評価する加算のことで、最高I～IVの4段階で評価される。

## 新入職員のご紹介



**根間 あゆみ**  
職種：ケアマネジャー  
入職：2022年4月  
趣味：映画鑑賞

ひと言：利用者のご家族に寄り添い、皆が笑顔になれるようにがんばります。



**島辺 佳子**  
職種：ケアマネジャー  
入職：2022年4月  
趣味：弁当作り、ピクニック

ひと言：利用者の“お家に帰りたい”を支えるため全力でがんばります。



**屋嘉比 良恵**  
職種：ケアマネジャー  
入職：2022年10月  
趣味：韓国ドラマ鑑賞

ひと言：利用者や職場のために地域の社会資源を勉強し、日々精進します。

## Message

高齢化が進むにつれて、介護保険サービス利用のニーズはますます高まってくると予想されます。豊見城中央病院ケアプランセンターは、利用者やご家族の方が安心して在宅生活を継続できるよう、相談内容を親身に傾聴し、法人内や地域の事業所と連携して介護サービス等の調整を行ってまいります。どうぞお気軽にご相談ください。

問い合わせ先 TEL:098-851-9408

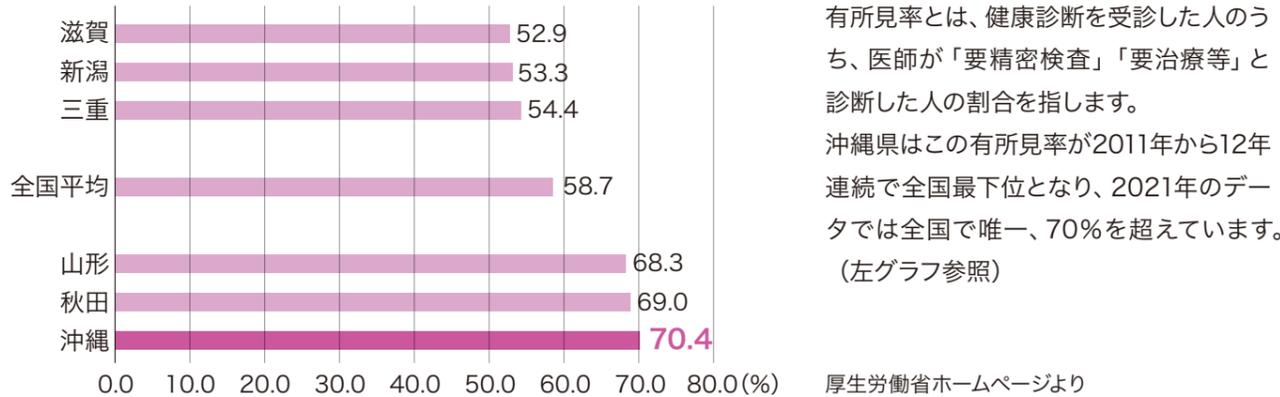


# 2023年 健康な1年にしましょう! 健康な体は普段の生活から



皆さん、ご自身の健康に自信はありますか？胸を張れる方、顔を背けてしまう方、それぞれいらっしゃいます。実は、沖縄県民は健康診断によって何らかの異常が発見され、再検査や治療が必要な「有所見率」の割合が全国最悪という嬉しい結果が12年も続いているのです。新たな1年を迎えたこの時期、今一度ご自身の健康を見直して、心身ともに健やかな毎日を過ごしましょう。

2021年定期健康診断の有所見率（都道府県別）



## ～有所見率全国ワーストからの脱却を目指して～



健康管理センターでは、健康診断や人間ドックなどの各種検診を行い皆様の健康づくりを支えています。そのほか次のような活動にも取り組んでいます。

### 健康スリム倶楽部

豊見城市の生活習慣病予防教室として当センターが受託し、定期的に開催しているセミナーです。昨年11月に開催したセミナーは、次のようなプログラムで実施しました。

- 生活習慣病の起こるメカニズム（医師）
- 生活習慣病を予防しよう（管理栄養士）
- 身体活動と健康について（※実技あり）（健康運動指導士）

### 11月のセミナーではこんなことをお話ししました

#### 【1日に必要な脂質量について】

脂質は私たちの体にとって重要な三大栄養素の一つで、エネルギー源となるほか、体を冷えから守ったり脂溶性ビタミン（ビタミンA・D・E・K）の吸収を促すといった大切な役割を担っています。しかし、摂取しすぎると肥満や心筋梗塞をはじめとする循環器疾患のリスクを高める可能性があります。普段から適切な摂取量を心がけ、ご自身の体の健康を維持しましょう！

#### ●1日に必要な脂質量（成人の場合）は……



かけすぎないように注意しましょう！



今回の開催は**2023年1月28日(土)**を予定しています。参加ご希望の方は、下記までお問い合わせください。※新型コロナウイルスの感染状況により、予定が変更になる場合がございます。

【対象者】20～64歳の豊見城市民 【定員】15名

妊娠中の方や、医師から運動制限の指示がある方は、安全管理上の観点からご参加いただけませんのでご了承ください。受講はお一人様1回（年度内）に限らせていただきます。

#### お問い合わせ・お申込み先

豊見城市健康推進課  
TEL: 098-850-0162 FAX: 098-856-7046  
MAIL: yobou-g@city.tomigusuku.lg.jp

ここからは、沖縄県の有所見率が高い背景やその改善策について、当センター長の宮城源医師が解説します。



健康管理センター長  
宮城 源 医師

#### ●沖縄の有所見率 なぜ高い？

車社会の沖縄では、徒歩数分のコンビニやスーパーへも車で移動するなど、“歩く”ことへの意識が低い実情があります。また、戦後、日本で初めてファストフードが進出するなど食の欧米化が進み、さらには県民1人当たりの飲酒量も全国的に見て比較的高いという調査データもあり、こうした生活習慣は肥満や高血圧などの生活習慣病につながる要因となります。これらのことが有所見率の高さとして表れているといえます。

#### ●“有所見”という結果にならないために必要なことは？

生活習慣を整える、ということが何よりも大事です。適度な運動、塩分・脂分を控えた適正な食生活、適正飲酒、禁煙を心がけましょう。

そして、あわせて重要になってくるのが定期的な健診受診です。これにより生活習慣病の早期発見、早期介入に繋がります。

何らかの生活習慣病を抱えているにもかかわらず早期発見、早期介入できないということは、現在の食生活を含めた生活習慣をそのまま継続することになるため、当然のことですが、心臓疾患、脳血管疾患による早期死亡、または健康寿命の短縮（死亡しなかった場合でも合併症による生活の質の低下）が予想されます。

ご自身の体を一番に守れるのは自分自身です。そのことを忘れず、健康的な生活、健康診断の定期受診を心がけましょう。

### 管理栄養士よりひと言



山里 千奈

健康スリム倶楽部では、正しい食事の摂り方や食材、食品選びのコツについて管理栄養士が分かりやすくお伝えします。

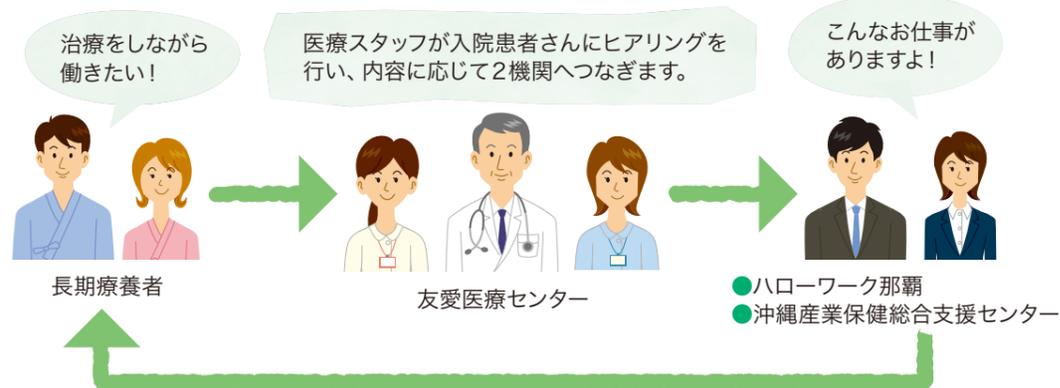
食生活が不規則な方、外食が多い方、減量したいのになかなかうまくいかない方、ご家族の食事が気になる方等々、このセミナーに参加して、皆さんがそれぞれお持ちの悩みに対するヒントを見つけていただければ嬉しいです。ご家族やお仲間とぜひご参加ください！

## 長期療養者の「働きたい!」をサポートします



友愛医療センターでは2020年の新病院移転後、がん治療体制が整備されたこともあり、がん治療のための入院療養者が増え、また、長期的に治療を行う方も多くいらっしゃいます。

こうした長期療養者のため、同院では昨年よりハローワーク那覇、沖縄産業保健総合支援センターと連携し、長期療養者が治療を受けながら生きがいを持って働いていけるよう「治療と仕事の両立」「就職」「職場定着」の各場面において支援する三者協定を締結し、患者さんの「働きたい!」という思いをサポートしています。



- ハローワーク那覇  
新たに就職先を探している長期療養者に対し、ご希望に沿った就職先を探す支援を行います。
- 沖縄産業保健総合支援センター  
お仕事をされている長期療養者に対し、治療と仕事の両立を支援します。

### 担当者より



#### メディカル・ソーシャル・ワーカー (MSW) 長嶺 友恵

がんと診断される患者さんの中には働きざかりの方も多くおられます。通常の生活を送るだけでも精一杯のなか、病気を告知され、これからの過ごし方に不安を感じる患者さんの力になりたいと友愛医療センタースタッフ一同は思っております。治療を続けながらの就労に不安がある、職場へどう伝えたらいいかわからない、体力/症状にあった仕事を見つけたい方は、まずは入退院サポートセンターまたはお近くの医療スタッフへお声かけいただき、両立就労支援相談をご予約ください。看護師、ソーシャルワーカーが対応致します。

### ▶ 講演会を開催しました

2022年10月には、本制度をテーマにした友愛医療センター主催の講演会を開催し、同院職員やハローワーク那覇のスタッフなど本取り組みに関わる担当者が、取り組みの内容や今後の課題などについて発表しました。

講演会の内容は右QRコードからご覧いただけます。



本取り組みについて気になる方、詳しく知りたい方は、友愛医療センター各病棟スタッフまたは入退院サポートセンターまでお気軽にお問い合わせください。

TEL098-850-3811 (代表)

また、制度に関する詳しい情報については、沖縄産業保健総合支援センターのホームページ「治療と仕事の両立支援」のページをご覧ください。

右のQRコードからご確認いただけます。



## 友愛医療センターにデジタルサイネージを設置しました

昨年9月より、友愛医療センター1階にデジタルサイネージを設置しました。

デジタルサイネージとは、液晶画面に映像や画像を表示して情報を発信する、いわゆる“デジタル看板”のことで、同院では入口横に壁掛けモニターを4台、総合案内横に大型モニターを1台、総合受付・会計エリアに天吊りモニターを2台設置しています。

デジタルサイネージでは、院内各診療科医師のご紹介や各種ご案内、県内各地域の連携クリニックの情報のほか、天気予報や時事ニュース、関連施設等の広告などさまざまな情報をご覧いただけます。

受付・会計時の待ち時間などにぜひご利用ください。

大型モニターはタッチ操作が可能です。気になる情報をチェックしてみてください!



壁掛けモニター



天吊りモニター



大型モニター

## 話題の“筋肉ナース”カレンダーの撮影に参加・協力しました

県内の男性看護師で結成する「メンズナースオキナワ」のカレンダー制作に、友愛医療センターが撮影協力しました。

同団体は、「医療従事者として、沖縄県民として、トレーニーとして沖縄の為に出来ることを!」というコンセプトの下、県内医療機関で看護師として働きながら筋力トレーニングを積み、鍛え上げられた肉体を誇るメンバーがカレンダーを制作し、その収益を県内の子ども食堂団体等に寄付する活動を行っています。

2021年に行われた第1弾では、県内各自治体や子供の食事支援などに取り組む団体へ売上金120万円が寄付されました。

昨年夏、その第2弾となる2023年のカレンダーの撮影が友愛医療センターで行われ、完成したカレンダーは昨年11月よりメンズナースオキナワの公式ホームページで販売されています。

同団体の活動内容やカレンダー販売に関する詳しい情報については、右下に記載しているメンズナースオキナワのホームページからご確認ください。



撮影時の様子

カレンダーは2種類!



壁掛けタイプ (A2サイズ) ¥2,000(税込)



卓上タイプ (120mm×120mm) ¥1,500(税込)

### 友愛会の職員もメンバーとして参加しています



撮影時の様子

豊見城中央病院  
介護事業部 訪問看護ステーション  
上江洲 安洋 看護師

沖縄は以前から子どもの貧困問題が深刻で、そこに少しでも貢献できるなら、と思えば本活動に参加しました。ある意味自己満足で続けている筋トレがこうして県内の子どもたちの役に立てるとするのは嬉しいし、筋トレを続けていてよかったなと感じます。訪問看護は地域の方それぞれに必要な看護を提供することで安心して日常生活を過ごしていただける、非常にやりがいのある仕事です。次回以降も仕事とうまく両立させながら参加できたらと考えています。



訪問看護の様子

### カレンダー購入等に関するお問合せ先

メンズナース  
オキナワ  
公式ホームページ



# ヒトトナリ、シゴトナリ

日々医療・福祉の現場で患者さんや利用者さんたちと向き合う友愛会の職員たち。このコーナーでは、彼らの仕事上の真剣な姿とは違ったプライベートな一面を少しだけお見せします。

## 「元病院長は冒険王」

人工関節手術数で日本一(2008年に502件)、旧豊見城中央病院と南部病院の移転時には統括院長として2病院約2,000人の職員を牽引した。院内では「料理がプロ並み」「多趣味」「よく旅に出ている」…と様々な噂がある新垣医師。真相を探るべく、本人にインタビューすると「どれから聞きたい?」と微笑みながら自作のパワーポイントでこれまでの人生の歩みを見せてくれた。その名も「Dr. 新垣のアドベンチャー歴」。その「アドベンチャー」の始まりは、2014年にピースポートという国際交流を目的とした世界一周の船旅だった。その旅に参加するための体力づくりとして社交ダンスとテニスを始めた。その翌年にはスペイン巡礼800kmの旅へ出発。毎回、旅の行き先が決まるとスマートフォンアプリでルートやスケジュールなどを入念に計画し、靴ひとつで旅に出る。また、旅のモットーとして「他人に頼らない、自分のやるべきことを決め行動する」と、ストイックな面を見せた。

巡礼の旅は、「世界各国から来る巡礼者たちと地域の食文化やワインを楽しむのが醍醐味」と語る新垣医師。人が集まっているところに行くと「Can I join you? (ご一緒してもいいですか?)」と声をかけ、一緒に料理をしたり、ワインを飲みながら会話を楽しんだりして一期一会の毎日過ごしていたそう。その後も、四国一周、キリマンジャロ登頂、フランス・スペイン1800km巡礼の旅

昨年の夏には自転車北海道を一周して地元の新聞に掲載されるなど、噂以上の超人だった。

ほかに、旅先で料理することを考えて通い始めた料理教室に現在も通い続け、今ではプロ顔負けの腕前(左写真)。日頃の感謝の気持ちを込めて、テニス仲間や職場の同僚を自宅に招いて料理の腕を振るうが、本人曰く「終活の一部」とのこと。その一方で今後の旅も完璧に計画中…いや、「旅」ではなく、まさに「アドベンチャー(冒険)」を楽しむ新垣医師、次の土産話も楽しみだ。



▲赤マチの香草パン粉焼き



#007

### 新垣 晃

友愛医療センター顧問  
整形外科医師



▲昼からのワインは最高! (スペイン)



管理栄養士  
監修  
★★★

## ボリューム満点! 彩り旨味ソースかけサラダチキン

2人分

エネルギー/370kcal  
塩分/1.9g



骨を丈夫にする栄養素をバランスよく取り入れる

皮をはいた鶏むね肉は、ささみと同じくらい低カロリー・高たんぱく質の食材です。カルシウムの多いしらす、ビタミンDの多いニラ、ビタミンCの多い赤パプリカと一緒に摂取することで骨を強くするカルシウムを効率よく摂取することができます。カルシウムを効率よく摂取し、丈夫な骨を維持するように心がけましょう。



管理栄養士  
知名さん

### 材料(4人分)

鶏むね肉	250g	冷凍しらす	15g
砂糖	20g	赤パプリカ	1個
塩、コンソメ、オリーブオイル	少々	ポン酢	30ml
ニラ	1/2束	みりん	6ml
		ごま油、ニンニク、胡椒	少々

### 作り方

- 鶏むね肉は皮と筋を剥いで厚さを均一にし、味が染み込みやすいようフォークで刺す。
- 鶏むね肉に砂糖を揉み込んでいく。
- 耐熱可能な袋に鶏むね肉、塩、コンソメ、オリーブオイルを入れ、2時間漬ける。
- 大きめの鍋に③が浸るぐらいの水を入れ火にかける。75℃程になったら③を入れて1時間置く(その間、火は弱火～中火)。※鍋底から立つ小さな泡がだいぶ増えてきたころが70℃。
- ニラ/赤パプリカをさっと茹で、ボウルにしらす/ポン酢/みりん/ごま油/ニンニクを入れてソースを作る。
- 鶏むね肉を取り出し食べやすい大きさに切り⑤のソースをかけ出来上がり。

### ＼クッキングアドバイス／

- 鶏むね肉に砂糖を揉み込む時は表面のザラザラがなくなるまで揉み込みましょう!
- 加熱終了後、切り分けた時中心部分がピンク色の場合、再加熱をおすすめします。

【ゆうあい編集後記】 HAPPY NEW YEAR! 今年はうさぎ年なので、友愛会に関わる皆様にとって「飛躍の年」になりますように。さて、今号に掲載されております働き方改革につきまして、当法人も試行錯誤しながら、さまざまな対応策を検討している最中です。これからも全職員が働きやすい職場環境を目指し、安心安全で質の高い医療提供の維持に努めてまいります。今年も広報誌「ゆうあい」をご愛顧くださいますよう、よろしくお申し上げます。(広報誌編集委員・瀬長舞央)

## 2つの病院で下記の医療相談を承ります。

- 病気、治療の不安に関するご相談
- 退院後のご相談
- 治療費が心配
- ご意見や苦情など
- 福祉や介護制度のご相談
- セカンドオピニオンについて
- 地域の医療機関との連携
- かかりつけ医の紹介
- 受診、入院に関するご相談

### 友愛医療センター 地域医療部のご案内

友愛医療センターは、地域医療支援病院として沖縄県から承認を受けた病院です。地域医療支援病院とは、地域のクリニック(かかりつけ医)や介護施設などから紹介された患者さんに精密検査や手術治療などを行う医療機関です。当院での検査・治療が終了した方は紹介元のクリニック(かかりつけ医)や介護施設などへ逆紹介し、日常の健康管理を行っていただきます。患者さんの紹介、逆紹介の手続きやご相談は病院の地域連携室や入退院支援室で行います。



### 友愛医療センター 地域医療部

対応時間 月～金 8:30～17:00まで  
土曜日 8:30～12:00まで

☎ 098-850-3811

### 豊見城中央病院 地域連携室のご案内

豊見城中央病院は南部地域を中心とした地域包括ケアシステムの拠点として、在宅訪問診療や外来診療、また介護施設やクリニックなどからの入院受け入れや各種検査を行っており、地域連携室はその相談対応窓口です。また当院は地域の介護・老人入居施設との医療・介護連携がスムーズに行えるよう、相談窓口「医療介護相談センター」を設置し、入退院支援看護師、ケアマネジャー、社会福祉士がご相談に対応しています。



### 豊見城中央病院 地域連携室

対応時間 月～金 8:30～17:00まで  
土曜日 8:30～12:00まで

☎ 098-851-0501

# 友愛会グループ



## 社会医療法人友愛会 友愛医療センター

豊見城市字与根50-5 TEL.098-850-3811

[受付時間] 月～金/8:30～17:30、土/8:30～12:30

[休診日] 土(午後)・日・祝日



## 社会医療法人友愛会 豊見城中央病院

豊見城市字上田25 TEL.098-851-0501

[受付時間] 月～金/8:30～17:30、土/8:30～12:30

[休診日] 土(午後)・日・祝日



社会医療法人友愛会 豊見城中央病院附属

## 豊崎クリニック

豊見城市字豊崎1-412 TEL.098-840-5151

[受付時間] 月～金/8:00～17:30、土/8:00～17:00

[休診日] 水・日・祝日



社会医療法人友愛会 豊見城中央病院附属

## 健康管理センター

豊見城市字豊崎3-49 TEL.098-852-2000

[受付時間] 月～土/9:00～15:00

[休診日] 土・日・祝日 ※土曜日は不定期です。(要問い合わせ)



社会医療法人友愛会  
介護老人保健施設

## 友愛園

豊見城市字上田25 TEL.098-856-4707

[窓口対応時間] 8:30～17:30

日・祝日の窓口業務はお休みです。



## 社会医療法人友愛会 豊見城中央病院介護事業部

豊見城市字上田25

TEL.098-851-5234 (代表)

- ホームヘルパーステーション友愛  
TEL.098-851-9413
- 友愛会訪問看護ステーション  
TEL.098-851-9414
- 豊見城中央病院ケアプランセンター  
TEL.098-851-9408
- 豊見城市地域包括支援センター友愛  
TEL.098-850-1324
- 豊見城中央病院通所リハビリテーション  
TEL.098-851-5158

友愛会公式 SNS も  
ぜひご覧ください

\\YouTubeはコチラから! /



\\facebookはコチラから! /



\\Instagramはコチラから! /



ご登録・いいね👍  
よろしく申し上げます