みなみかぜ

South Wind

Vol. 126
2019.1

- 年頭のごあいさつ
- Let's 筋トレ（上級編）
- MRI 検査のご案内

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/

Japan Council for Quality Health Care
日本医療機能評価機構

平成31年亥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31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。

平成14年消費税率を5%から8%に増税するとき安倍政権は政府広報で「消費税率の引き上げ分は、全額、社会保障の充実と安定化に使われます」とアピールをしていた。しかし実際は８割が借金返済に使われていた。安倍総理も自民党総裁選・共同記者会見で選挙公約に「消費税を10%に引き上げる際に、消費税の使い道を今まで8割を借金返しに使っていたものを、半分を子供たちの世代に教育の無償化、そして幼児教育の無償化等にふり向けてまいります。」と発言している。

10月の消費税率10%への増税は法律で決まっており総理が再々延期や凍結の方針を打ち出さない限り既定の方針として実施される予定になっている。

政府は財務省主導で日本国は1100兆円の借金を抱えており借金で国が潰れるとプロパガンダをしているが自国通貨で国債を発行している限りで潰れる事はない。増税されると確実に消費が落ち込みデフレが進行するであろう。２度の消費税率増税で実証済みである。

失われた20年と言われ先進国でGDPが全く増加していないのは日本だけである。2016年ドル建てGDPの推移1996年比を見れば一目瞭然である。アメリカ2.3倍　中国13倍　日本1倍であった。

デフレ下において政府がすべきは財政出動である。消費税率上げるなどもってのほかである。すなわち社会保障を充実させ、診療報酬をあげ公共投資や教育や防衛費を大幅に増やす事である。

昨年は福井豪雪、西日本豪雨、大阪、北海道地震、台風21号が関西に上陸し関西国際空港滑走路の水没等が起こった。日本は災害大国である。防災・減災のためのインフラ整備をする必要がある。すなわち「国土強靭化」政策を実行することである。

ペンス米副大統領は昨年11月4日、シンクタンクのハドソン研究所で行った講演で中国当局を非難した。中国共産党政権は長い間、米国内で浸透工作を行い、米社会にさまざまな問題と脅威をもたらしたと指摘し、中国軍による挑発行為、中国国内に起きている宗教迫害、当局の「一帯一路」経済圏構想による「債務外交」にも触れた。中国共産党政権に対して全面的な反撃を宣言したもので対中国共産党への「宣戦布告」ともいえる。日本はアメリカと同盟国として協調路線を取るべきである。普天間基地の返還のために辺野古基地が一日も早い完成を望む。

200年ぶりに天皇陛下のご譲位が4月30日にあり5月1日に新しい元号が制定される。これを機に日本が豊かに生まれ変わることを期待したい。

医療法人信和会沖縄第一病院、おおざと信和苑、有料老人ホーム「そよかぜ」、ふれあい訪問看護ステーション、通所リハビリテーション・通所介護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。

年頭のごあいさつ

沖縄第一病院　院長
平良　博史

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

昨年は日本の各地が台風や豪雨、地震などの災害に見舞われました。台風の大型化や豪雨は地球温暖化との関係が指摘されており、いよいよ地球温暖化は世界の喫緊な課題という印象を植え付けられました。

さて、当院では昨年は5月に新しいCTの入れ替えをおこないました。一昨年10月には新しいMRIの入れ替えをおこなっておりまして、地域の皆様により質の高い医療を提供できるようになったと思っております。最近は近隣の病院、クリニックや琉大付属病院からのMRIやCT撮影の依頼が増えてきております。

また、昨年4月には診療報酬及び介護報酬同時改定がありました。国の医療費抑制の原則の下、厳しい改定ではありましたが、しかしその中で、国の考えている将来の医療の形が見えてきたように思います。特に地域における中小病院の目指すべき姿がはっきり示されました。国の課題は2025年～2030年までにピークを迎える高齢者の医療介護の対策と、医療費の伸び率の抑制です。

昨年の診療報酬及び介護報酬の同時改定の目玉は、地域医療介護の連携の推進と急性期病棟の再編でした。急性期病棟の再編では入院報酬の体系が根底から切り替えられました。看護師の配置数ではなく看護必要度・重症度で入院報酬が決められる制度への変革が始まったわけです。

地域医療介護の連携では他職種連携による効率的な退院支援を目的に、入退院支援加算が新設されました。当院はいち早く他職種連携による入退院支援に取り組み、地域の介護施設やケアマネージャー等とのコミュニケーションも活発になってきております。

また、昨年8月から本格的な訪問診療（在宅医療）を開始しています。当院は病床数が150床と少ないわけですが、訪問診療の患者が50人、100人おれば200床～250床分のベッドを見ることになる。そうした発想も取り入れるべきだと思います。

昨年から始めた新しい取り組み、「多職種連携の入退院支援」や「訪問診療」への取り組みは、地域の医療介護連携の構築へとつながり、地域包括ケアシステムの基盤が出来上がることにつながる、その中心に当院がいる。私はそのような将来のイメージを描いておりますし、これが地域密着型病院としての当院の将来の目指すべき姿と思います。

当院は透析の専門病院としてスタートしましたが、今や急性期から回復期、慢性期まで多機能を備えた地域を支援する病院です。地域の皆様には大事な地域の医療資源として考えて頂ければと思います。地域の皆様には私たちと一緒になってこの地域の医療資源を守り、育てて頂ければと思います。今年もよろしくお願い致します。

～Let's筋トレ（上級編）～

リハビリテーション科　主任 金城　剛
（理学療法士／健康運動指導士）

新年おめでとうございます。

よき新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。Let'sシリーズもおかげさまで今回、第４回目を迎えることとなりました。ご愛読頂いております皆様には感謝の気持ちで一杯です。本年もどうぞ宜しくお願い致します。

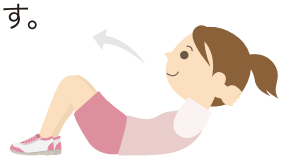
さて、本号では「筋トレ」上級編をご紹介します。上級編ではダンベルを用い、より強度の高い運動を目指します。中級編で使用したチューブ（セラバンド）同様、筋力向上効果が期待されます。「筋トレ」中級編が無理なく行えるようになった方は是非、チャレンジしてみてはいかがでしょうか。「筋トレ」前後の「ストレッチング」はお忘れなく、また「筋トレを行う時の注意点」（vol.123 、vol.124参照）についても再度ご確認いただきたいと思います。

1. ダンベルとは

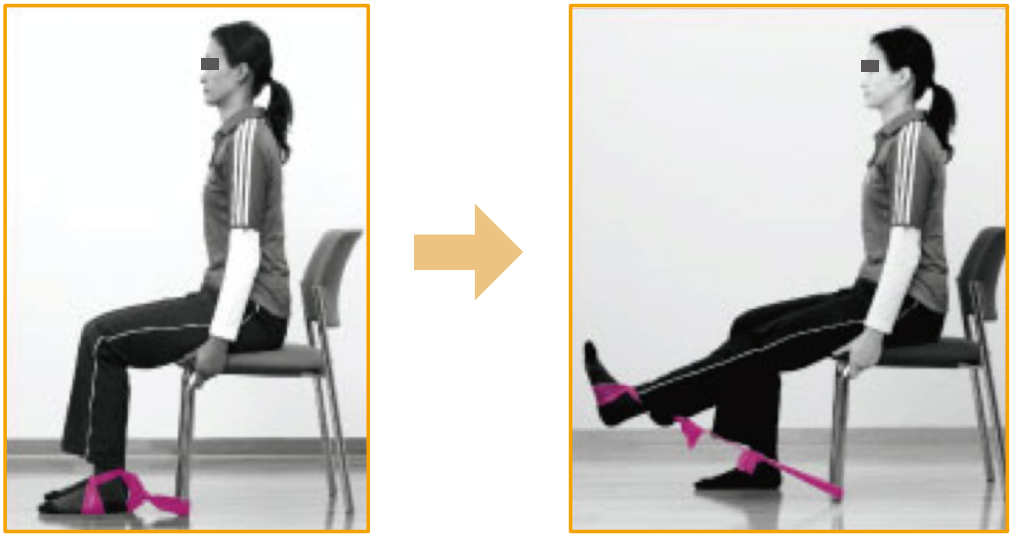
ダンベルとは、その重さを体に与えること（負荷）で効果的に筋力向上が期待できるトレーニング器具です。ダンベルはその重さや大きさ、持ち手（バー部分）が片手で持てるように設計されていて、上半身では腕、肩、胸などのトレーニング、下半身ではスクワットトレーニングの負荷などとして用いられています。数年前に話題となった「ダンベル体操」がありますが、これは通常のウエイトトレーニングとは異なり、軽い負荷を用いる運動です。安全性が高く、比較的容易に実行できる手軽さがブームになった要因と思われます。その安全性や容易さが継続性を高め、大きな運動効果が期待される体操だと思います。ダンベルには様々な種類がありますが、主にスポーツ用品店、ホームセンター、最近では100円ショップ等でも購入できます。また、簡易的にはペットボトル（500ml）に水を入れたものをダンベル代わりに用いることも可能です。

2.「筋トレ」の方法

- １種類、10回を目安に、２～３セット行いましょう。
- セット間の休憩は30秒程度を目安としましょう。
- 反動をつけずに、使っている筋肉を意識して行いましょう。
- 呼吸は止めないで、力を入れるときに息を吐くようにしましょう。
- 体調が悪いとき、痛みがある場合は、無理をしないようにしましょう。
- 筋力トレーニングの前後にストレッチングを行いましょう。トレーニング前のストレッチングにより体をほぐし、トレーニング後のストレッチングにより疲れが残りにくくなります。
- 初級、中級コースから始めて、無理なくできるようになったら、次のコース（上級）へ進みましょう。
- 上級コースではダンベルおよびチューブ（セラバンド）を使用しています。

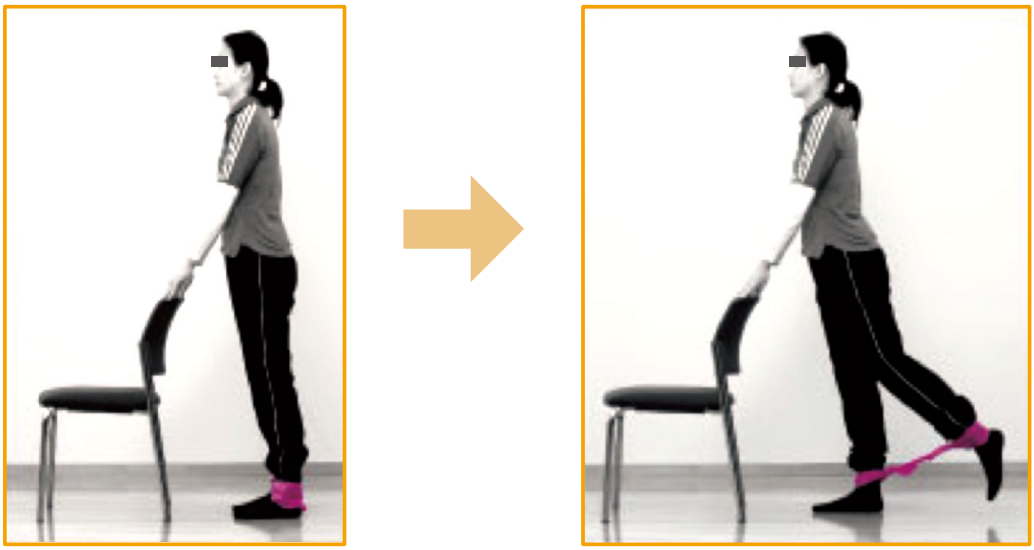


①膝伸ばし<チューブ>（左足・右足の両方を行います）



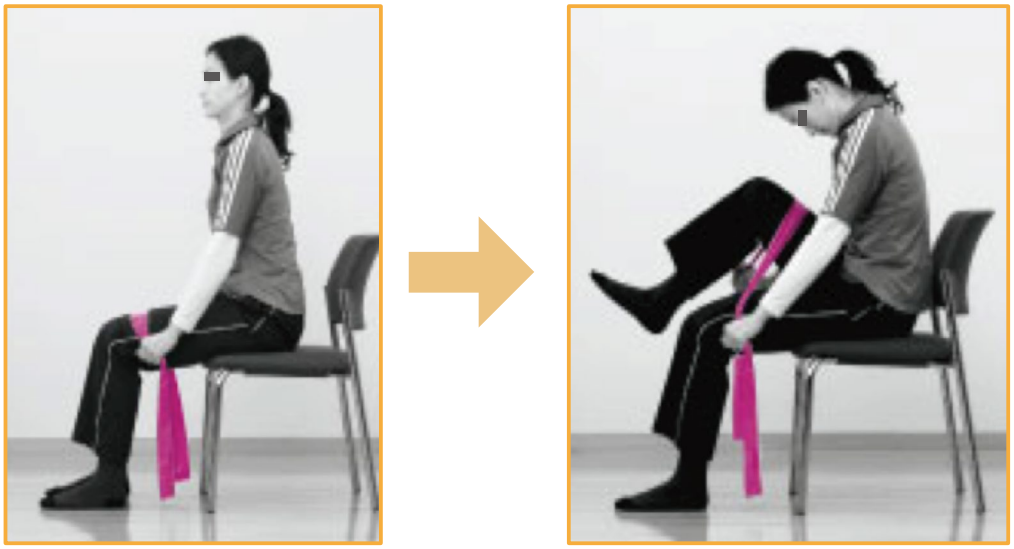
＜方法＞
①チューブ(セラバンド)を足に巻きつけ、イスにつなぎます。
②イスに座り、両足を腰幅程度に広げ、背筋を伸ばします。
③ゆっくりと片方の脚をまっすぐ伸ばします。
※膝を無理に伸ばしすぎないように気をつけましょう。
④膝が伸びたら、つま先を天井へ向けます。
⑤ゆっくりと元の姿勢に戻ります。

②後ろ蹴り出し<チューブ>（左足・右足の両方を行います）



＜方法＞
①チューブ(セラバンド)を両足にかけます。
②背筋を伸ばし、腰の位置を固定したままお尻の下の方に力を入れます。
③ゆっくりと腰を反らせないように、かかとから足を後ろへ持ち上げます。
※上半身が前傾しないように気をつけましょう。
④１秒間、この姿勢を保ったら、ゆっくりと足を元の位置に戻します。

③もも上げ<チューブ>（左足・右足の両方を行います）



＜方法＞

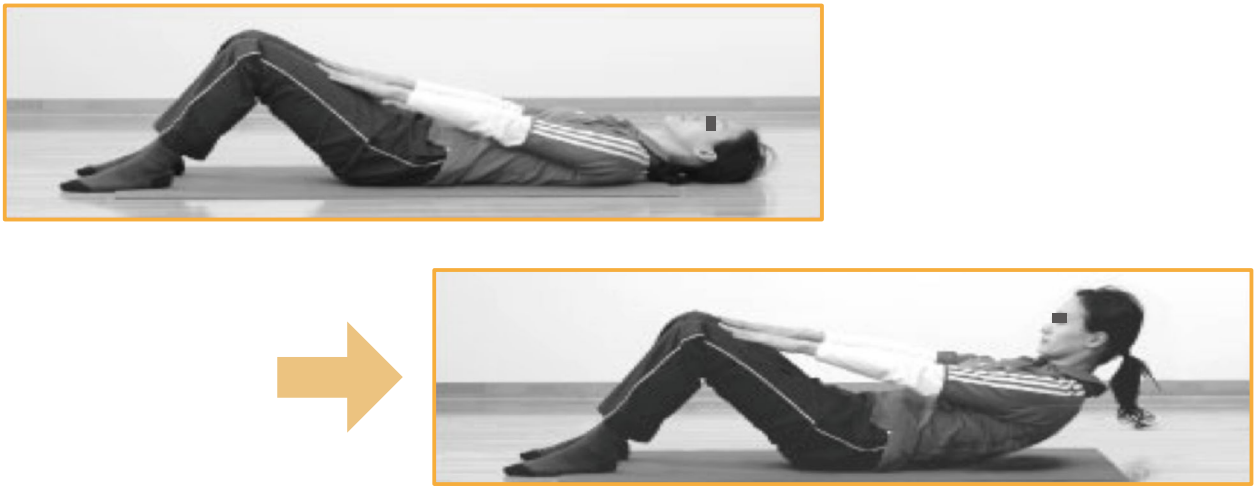
①チューブ（バンド）を両手で握り、両膝の上あたりに押さえつけるようにあてます。

②手で押さえつけるように握ったチューブに逆らうように足を引き上げます。

※少し前かがみの姿勢で行います。

※片足ずつ行いますが（10回ずつが目安）、きつい場合は両足を交互に行うようにしましょう。

④上体起こし（背中を床から離します）



＜方法＞

①両膝を立て、足は腰幅に開きます。

※初めのうちは背中に枕やクッションなどをはさんでも構いません。

②両腕は前方に伸ばし、ふとももに触れながら、ゆっくりと背中が床から離れるように上体を起こします。

③１秒間、この姿勢を保ったら、ゆっくりと元の姿勢に戻ります。

⑤スクワット<ダンベル>（膝は90度程度まで曲げます）

＜方法＞

①ダンベルを両手で握り、足は肩幅に開きます。

※ダンベルの代りに水の入ったペットボトル(500ml)でも可能です。

②手をまっすぐ下へ伸ばしたまま90度まで膝を曲げていきます。

※膝がつま先より前に出ないようにします。

※しゃがみこむ際に腰をそらせないように気をつけます。

※手の力でダンベルを持ち上げないようにします。

◎参考・引用文献

1)公益財団法人　健康・体力づくり事業財団ホームページ

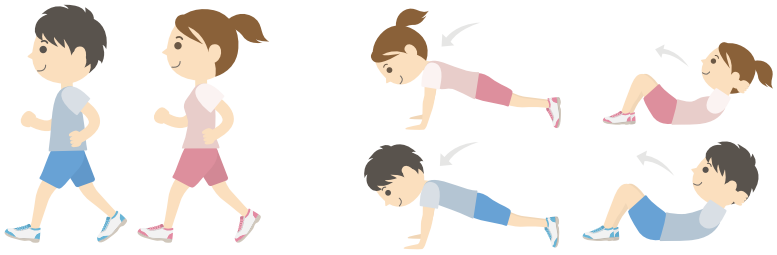
2)高橋　賢一・比佐　仁　監修：ウイダー・トレーニング・バイブル<改訂版>.第2刷.森永製菓株式会社. 1991.

3)結城　正志　発行人：MUSCLE&FITNESS別冊　ウエイト・トレーニング　正しいテクニックを極める. 第2刷. 凸版印刷株式会社 2000.

4)川島　英博　監修：ザ・ウエイトトレーニング.株式会社　日本文芸社.

5)宮下　充正・武藤　芳照・白山　正人・平野　裕一　編集：フィットネスQ&A.第3刷.株式会社　南江堂. 1990.

6)DELA ダンベル健康体操指導協会ホームページ



MRI検査のご案内

検査を受けてみたいが、検査時間・料金が気になる方へ

1 検査時間

従来MRI
約45分

➡

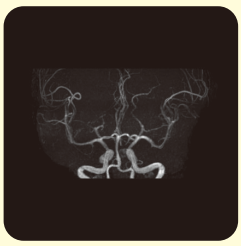
最新MRI
約20分
(特殊検査を除く)

検査時間の大幅短縮

検査時間が短く、空間も広いので
閉所恐怖症のかたもチャレンジして
みてはいかがでしょうか?

2 料　金

脊椎



脳血管

◎3割負担金額の場合
5,700円

◎1割負担金額の場合
1,900円

※造影検査の場合は別途料金が発生します。
※会計の際は初診(再診)料等合わせての精算となります。

実績報告
平成30年11月

1	月間外来	延べ患者数	6,518人
		新患数	203人
2	月間入院	延べ患者数	4,370人
		新入院数	96人
		退院数	92人

3	平均在院日数	一般病棟	16日
		療養病棟	266日
4	ベッド利用率	一般病棟	91%
		療養病棟	97%
		特殊疾患病棟	95%

おすすめメニュー

新年明けましておめでとうございます。

今回のオススメ食材はかぼちゃ。ビタミン・ミネラル・食物繊維も豊富で、特にβカロテンには免疫力を高める効果があります。食物繊維では不溶性食物繊維だけでなく水溶性食物繊維も多く含まれ、腸内環境を整え便秘改善効果が期待できます。

当院のある南風原町は、かぼちゃの生産量が県内トップ。

特産品のかぼちゃを食べて地産地消・健康を維持しましょう。

今回はミックスナッツを加えた簡単かぼちゃサラダのレシピを紹介します。

ナッツと合わせて、かぼちゃもマッシュではなく形を残すことでよく噛み、脳の満腹中枢が刺激され満腹感が得られやすくなります。食材の甘み・食感を楽しんでください。

（栄養科：上江洲）

かぼちゃとナッツのサラダ

（一人分）エネルギー：170 Kcal　塩分：0.1ｇ

材料３～４人分

かぼちゃ	200ｇ
りんご	1/4個
素焼きミックスナッツ	30ｇ
レーズン	10ｇ
プレーンヨーグルト	大さじ2
マヨネーズ	大さじ1
塩	お好みで

作り方

❶かぼちゃは 0.5cm 厚さのいちょう切りにし、耐熱皿に並べ、電子レンジ（600w）で３分～４分加熱し粗熱を取る。

❷ミックスナッツは荒く刻んでおく。

❸りんごもかぼちゃ同様にいちょう切りに切り、変色を防ぐためヨーグルトとマヨネーズにすぐからめる。

❹①②③、レーズンを混ぜ合わせる。お好みで塩を加えて味を調える。

表紙写真

世界遺産　五箇山の合掌造り集落（富山県）

撮影：宮城昌子

外来診療表

平成30年11月1日～

			月	火	水	木	金	土
内科	午前	9時～12時	新川 勉 當山 真人（呼吸器） 山里 正演（琉）	渡久山 博也 新城 哲治 比嘉 基（呼吸器） 石垣 清子（循環器）	大城 元 照屋 尚 新川 勉	宮城 信雄 新川 勉 比嘉 基（呼吸器） 猪谷 尚子	大城 元 照屋 尚 渡嘉敷 かおり （腎臓内科）	大城 元 新城 哲治 當山 真人（呼吸器） 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 （腎臓内科）	新川 勉 當山 真人（呼吸器） 財間 智士（循環器）	比嘉 基（呼吸器） 中村 義人（循環器）	渡久山 博也 當山 真人 （睡眠時無呼吸症群） 崎原 みち代（糖尿病） 前里 輝（循環器）	新川 勉 大城 譲（糖尿病） （2時～3時半）	
		3時～6時	大見謝 秀巨（消化器）	大城 元			比嘉 基（呼吸器）	
小児科	午前	9時～12時	下地 邦明 （9時～10時） 南風原 宜子 （10時～12時）	下地 邦明 （9時～10時） 南風原 宜子 （10時～12時）	下地 邦明 （9時～10時） 南風原 宜子 （10時～12時）	下地 邦明	下地 邦明 （9時～10時） 比嘉 修江 （10時～12時）	下地 邦明
	午後	2時～6時	下地 邦明	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	平良 博史	手術	白石 祐之（琉）	藤谷 健二	平良 博史
	午後	2時～5時	平良 博史	藤谷 健二	藤谷 健二	中村 陽二（琉） 仲栄真 盛保（第2,4） （琉：末梢血管外科）	平良 博史 （甲状腺外来）	
整形外科	午前	9時～12時	神谷 武志（琉）	上原 俊郎	上原 俊郎	外間 浩 （第1, 第3, 第5）		琉大派遣医
	午後	2時～5時	神谷 武志（琉） （乳児股関節外来）	上原 俊郎				
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
	午後	2時～5時		手術日				
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						喜瀬 乗基（琉）
	午後	2時～5時		喜瀬 乗基（琉）	仲宗根 和究（琉）	琉大派遣医		琉大派遣医

☆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。

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め、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。

患者様の権利と責務

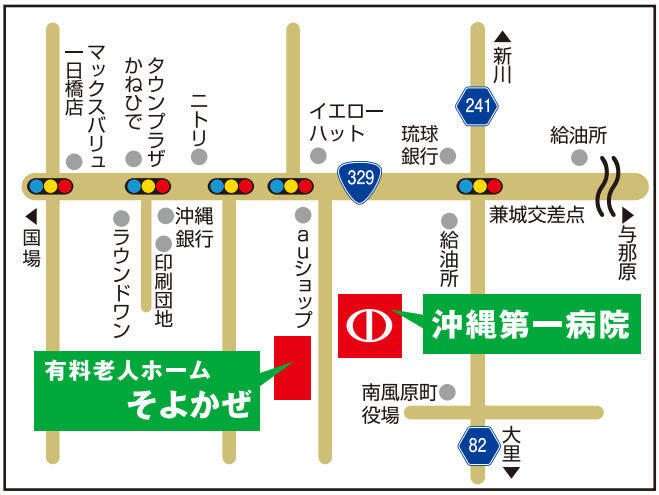
沖縄第一病院は、医療を受ける患者様には、以下のような権利と責務があると認識し、医療を展開していきます。

患者様の権利

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、どうするかを選択する権利があります。
5. 個人の情報やプライバシーは、守られる権利があります。
6. 医療のどの段階においても、別の医師の意見（セカンドオピニオン）を求める権利があります。

患者様の責務

1. 診療にあたって正しい情報を提供する責務があります。
2. 医療へ積極的に参加する責務があります。
3. 規則を遵守して他の患者様に対して迷惑をかけない責務があります。



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

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・麻酔科

●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（おおざと信和苑）
- 介護老人保健施設（おおざと信和苑）
- 通所リハビリテーション
- おおざ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/

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