

# K-aiNEWS

敬愛会の今をつたえる

社会医療法人敬愛会

広報誌

ご自由にお取りください

2021.6

Vol.100号



ちばなクリニック  
健康管理センター  
受付窓口終了時間が変わります  
8:30~16:30  
(土曜日は 12:30)

ちばなクリニック 健康管理センターのみなさん



### ここに留めていることは「“そうぞう” する」

相手の表しているものの裏に何があるのかな、って想像しながら話を聞くようにしています。その人の立場や状況を理解し、関係性を築いていきたいです

外来・入院患者さんの治療や検査、昼夜問わない対応で、お医者さんって毎日忙しそう。リフレッシュの方法や先生の思いなど、普段の顔とはちょっと違う一面に迫ってみました！

#### — 医師を目指したきっかけは？

高校生の時に留学をして、その時は将来について漠然としていましたが、留学先から戻ったあと「語学を使って国際的な活動できないか」考えるようになりました。両親からは「語学だけで無く、手に職をつけることも大事」とアドバイスを受けたこと、あと、8つ離れた兄が小児科医ということもあり医師を志すようになりました。

#### — 腎臓内科への道は？

「どんな疾患でも診れる医師（総合内科医）になりたい」と選んだ研修先では、腎臓内科がその役割を果たしていました。そこでの研修教育のトップが金城一志先生（現 中頭病院腎臓内科部長）で、何でも診てる金城先生に憧れて付いて行ったら今に至る（笑）研修医の時、透析医療に対する苦手意識を克服するため勉強を重ねるうちに奥深さにハマりました。どの診療科もそうですが、病気だけを診るわけでは無いのですからね。患者さんの人生や生活まで踏み込まなければならぬことも多く、人との関わりが濃いところにも魅力を感じています。

#### — 毎日お忙しそうにされていますか？

腎臓内科は幸い若手もいて業務分担や引き継ぎなどもしっかりしているので、病院に泊まり込んで…というような一昔前の激務ではありません。もちろん遅い時間まで対応することもあります。妻の理解もありプライベートと仕事と両立できています。

#### — 趣味は何ですか？

小・中・高・大学までサッカーを続けていたので「サッカーです」と言いたいところですが、働き始めてからは、なかなか。以前（法人の）サッカー同好会の試合で、ボールも人も居ないところで転んでしまい、それ以来、山田伊織先生（腎臓内科）からイジられっぱなしです。「あれ？俺サッカーやってたよな？」って自問自答（笑）正月に目標を書くんですが、ここ10年「今年こそサッカー」って書いてます。

#### — お休みの日の過ごし方は？

イヤイヤ期真っ只中の2歳半の娘と、週末は公園で遊んだり、ずっと一緒に居ます。手がかかる時期ですが、やっぱり可愛いですね（笑）我ながら親バカです。この間、密にならずに遊べる所を色々探してオススメの公園を見つけました。「セーラの森公園（読谷村）」広くて景色が良く、ゆったり過ごせましたよ。



## おしえて 薬剤師さん

決められた時間にお薬を飲み忘れた場合どうすればよいのでしょうか？（食前に飲む薬を飲み忘れたので、食後に飲んでもよいのでしょうか？）

飲み忘れた場合は気がついたときにできるだけ早く1回分を飲んでください。ただし、次の通常飲む時間が近い場合は、忘れた分は飲まないで次回分から飲みましょう。

**決して2回分を1度に飲んではいけません。**

（お薬の用法や1日の服用回数によって異なります）

決められた時間に飲まなければ効果が期待できない場合もありますので、服用タイミングをきちんと守りましょう。

服用すべきか悩んだときには、薬剤師までご相談ください。

参考：くすりの適正使用協議会 <https://www.rad-ar.or.jp/>

- 食前** 食事を、およそ30分前に服用
- 食直前** 食事を直前に服用
- 食後** 食事が終わった後、30分以内に服用
- 食直後** 食事が終わった直後に服用
- 食間** 食事と食事の間、前の食事からおおよそ2時間後 ※食事の最中に服用する事ではありません
- 就寝前** 寝るおよそ30分前に服用（睡眠導入剤で眠る直前に飲む薬もあり）
- 頓服（屯服）** 症状を一旦抑えるため、症状が出た時に服用



薬剤師 平良 智



正しく知ろう!新型コロナウイルスワクチン  
そうだったのか!!

# 新型

# 新型コロナウイルス ワクチン

接種無料 (公費負担)

## どんな流れ?



ワクチン接種

接種後 待機

アレルギー  
なし 15分待機  
あり 30分待機

喘息などのよくあるアレルギーの方は15分待機で大丈夫

接種後 当日

- 激しい運動は避ける
- 過度なアルコール摂取は控える

## 新型コロナウイルスは「筋肉注射」。

ワクチンは肩の筋肉に注射しますので、Tシャツなど肩を出せる服を着て行きましょう。



## 1回目で副反応が出ても2回目接種は可能。

アナフィラキシーなど重い症状でなければ、2回目接種は可能です。必ずしも次も同じ症状が出るわけではありません。また、副反応予防のためにあらかじめ解熱剤など服用することは推奨されていません。

## いつから効くの? (ファイザー社)

1回目の接種から2週間は打っていない人と同じと考えて行動を

1回目を接種して2週間経ってから効果が出始めます。2回目を接種して7日目以降から十分な免疫ができるとされています。なお、一度新型コロナウイルスに感染した人も、ワクチンに比べて得られた免疫は弱い可能性があるため、接種することが望ましいです。



## ワクチンの副反応?

ワクチン接種が原因で起こる反応のこと



接種した1~2日後に副反応が出現することがありますが、ほとんどは3日以内に回復します。

こんな時はかかりつけ医に相談

- 接種後2日以上経っても解熱しない
- 症状が重い

相談窓口 (ワクチンの副反応に関する事など医学的知見を必要とする専門的な問合せ)

沖縄県新型コロナウイルスワクチン専門相談コールセンター

TEL: 098-894-4856 9:00~17:00 (無休)

接種予約や接種券についてのお問合せは、各市町村が設置する窓口へご相談ください

医師の退職について(5月末日)

整形外科：儀間 朝太  
麻酔科：北原 武尊

新任医師の紹介

令和 3 年5月に入職された先生です。どうぞよろしくお願ひいたします。



脳神経外科 部長  
竹重 暢之  
(たけしげ のぶゆき)  
脳卒中の多い沖縄。  
急性期治療はもとより、  
予防に関する事も、  
いつでも相談して下さい。



整形外科  
松田 英敏  
(まつだ ひでとし)  
地域に貢献できるように  
がんばります。



産婦人科  
兼村 朱里  
(かねむら あかり)  
中部地区の妊婦さん、  
女性のために頑張ります。  
宜しくお願い致します。



消化器内科  
森 英輝  
(もり ひでき)  
広島県のJA尾道総合病院にて  
早期膵癌の診断や地域連携に  
関して勉強してきました。  
沖縄県の中部地区でも早期に  
膵癌が診断できるように頑張ります。

ギャラリーなかがみ 中頭病院 1F ※ スケジュールは、都合により変更になる場合がございますので予めご了承ください

南恩納折り紙サークル作品展

期 間 令和3年6月1日(火)～ 6月30日(水)

広報誌「K-ai news」おかげさまで、創刊100号を発刊する事が出来ました



皆様、「K-ai news」100号記念号を読んでもいただきありがとうございます。敬愛会から地域の皆様への情報発信として発行してきた「広報誌わかば」と登録医の先生方を対象とした「NC 連携 NEWS」を2013年に統合して現在の「K-ai news」にリニューアルしてお届けしています。皆様に気軽に手に取っていただける様な内容を目指して、改良を続けて参ります。今後とも「K-ai news」をよろしくお願ひします。

中頭病院 副院長 兼 広報委員長 伊志嶺 朝彦

広報誌「K-ai ニュース」  
読者アンケートにご協力ください

アンケートは  
こちらから



敬愛会理念

良質な医療を地域に提供 ホスピタリティ精神に徹する 経営基盤の安定化 職場は学びと創造の場