

はりゆん

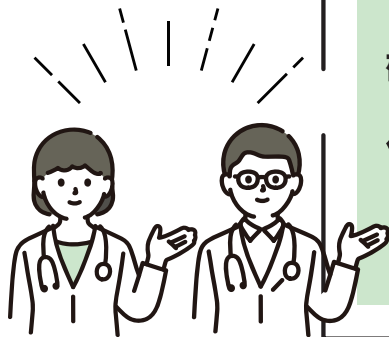
ご自由にお取りください

2024 夏号

社会医療法人敬愛会広報誌 hariyun



コラム
依存症



敬愛会 医療コラム

依存症 ～やめたい けれど やめたくない～

社会医療法人敬愛会 ちばなクリニック シミズ タカヒロ
健康管理センター医長 清水 隆裕

健康に関するさまざまな情報や知っておくと役立つアレコレなど、ドクターや専門職の知見でお届けします。

大リーグでも激震

「依存症」

皆さんは、依存症という言葉
を聞いたことはありませんか。

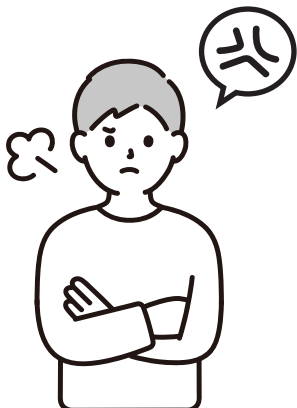
依存症というのは（本当はそう
ではないのに）〇〇がないと幸
せを感じることができなく
なってしまう疾患の総称で
す。最近では大リーグで活躍
している日本人選手の専属
通訳だった男性がギャンブ
ル依存症（ギャンブリング障
害）と診断されて、専門的な治
療を受けることを条件に減
刑されるということと話題
になりました。彼の場合も、
十分な収入があったたでしよ
うから、ギャンブルをしなく
ても幸せな生活を送れたと
思われます。しかし、ギャン

ブルをしないといられない
状況になってしまっていた、
これが依存症です。

それ、依存症のサインかも

では、ニコチン依存症とい
うのはどういう状況でしょう。

この例にならうなら、タバコ
を吸わないと幸せを感じら
れない状態、ということ
です。より具体的には、タバコ
を吸わないとイライラして
しまう状態のこと、と言い換
えることもできます。そし
て、自分の幸せのためにはタ
バコが必要だと思いついで



いますから、タバコがどれほど健康に悪影響を与えるのかを聞かされても、それを受け入れることができなくなります。「禁煙しろと言われるとムカつく」「タバコをやめようと思えない」というのもまた、ニコチン依存症の症状の一つです。

「有害性成分減らしました」のトリック

タバコを吸わないとイライラする。近年、そのニコチン依存症の人たちの弱みにつけ込んだ商品が流行しています。

いわゆる紙巻きタバコには発癌性物質を含む何千種類もの化学物質が含まれていることが知られています。そのうちの9つだけを大幅に減らして、大きな文字で「有害性成分90%減」

と大々的に広告されている、

それが加熱式タバコです。

紙巻きタバコとは異なり、燃

焼はさせていませんから、一

酸化炭素は大幅に減ります。

これは間違っています。し

かし、燃焼とは関係のなく発

生している有害性成分（ニコ

チンも含む）は、加熱方法を変

えても軽減・除去はされま

せん。さらに、おいを消し

たり、煙を見えにくくした

り、ニコチンの吸収をよくし

たりするための新しい化学

物質が配合されています。こ

れらの新しい化学物質の安

全性は確かめられています

ん。そのため、多くの国々で

はこれらの新しいタイプのタバコの使用や所持、販売な

どが禁止されています。

ちなみに血中ニコチン濃度

が上昇しやすいような配合

が行われていますので、新型

タバコのほうがより依存性

になりやすく危険だ、という

専門家もいます。

そういう視点で新型タバコ

のパンフレットをよく見て

みると「タバコ関連の健康リ

スクを軽減させる一番の方

法は、紙巻きタバコも新型タ

バコも両方やめることで

す。」とまで書かれているも

のまであります。タバコ会社

でさえ、新型タバコに変える

のではなく、禁煙をしましよ

う、と言っているのです。

社会医療法人敬愛会 ちばなクリニック 健康管理センター医長

清水 隆裕 (しみず たかひろ)

医師、労働衛生コンサルタント、公認心理師、動機づけ面接トレーナー。

高校卒業後、潜水士（ダイビングインストラクター）を経て琉球大学医学部医学科へ進学。

卒業後は同大学病院放射線科へ入局、2006年よりちばなクリニック健康管理センター在籍。

県内私立大学の客員教授や企業・公立小中学校での産業医も務める。

著書には「外来で診る“わかっちゃいるけどやめられない”への介入技法 動機づけ面接入門編」など



医師としての第一歩を

中頭病院は基幹型臨床研修病院です



基幹型臨床研修病院

医師免許を取得した1年目、2年目の医師(初期研修医)が、医師としての基礎を2年間でしっかり学ぶ病院のことです。内科や外科などさまざまな診療科で実践的な経験を積み、知識と技術を身につけます。2年間の初期研修を終えたあとは、各キャリア目標に向かってより専門的な課程へ進みます。基幹型臨床研修病院は、医師としての第一歩を踏み出すための重要な基盤を築く場所です。

しんざと たかし

新里 敬

中頭病院研修管理委員長

現在の臨床研修制度が始まった平成16年度から、当院での初期研修医の受け入れと本格的な臨床研修を開始しました。この間、研修医のみならず、指導医も研修医とともに多くのことを学び、実践し、成長を続けています。そして、現在は当院での研修を終えた方々が指導医となり、新たな体制で研修医の教育に励んでいます。

今年度も当院は熱い情熱と意欲にあふれた初期研修医12名を迎えました。中頭病院は、臨床研修指定病院として卒後2年間の初期研修医の受け入れに取り組んでおります。当院で研修した医師が、患者さんの立場や心理、地域医療の重要性などを感じながら成長し、将来、地域の皆様にお返しできることを目指して取り組んでいきたいと思っております。ご協力とご理解をお願い申し上げます。

職員一同、厳しくそして温かく指導してまいりますので、地域の皆さまも見守ってくださいませようお願いいたします。

研修医 INTERVIEW

今年度、新たに12名の研修医が敬愛会の仲間に加わりました。

1年次研修医を代表してお二人と、2年次研修医に後輩の印象をインタビューしました。



1年次研修医 たましろ しゅん 玉城 駿



1年次研修医 あらかさき まお 新崎 麻央

将来の専門分野として興味がある領域

乳腺外科です。手術だけでなく、薬物療法や放射線治療など内科的な側面からも治療に関われるという点に惹かれ、乳腺外科になりたいと思うようになりました。また患者さんの年齢層も幅広いという点や治療後も長くフォローできる点にも魅力を感じています。

目指す医師像

疾患だけを考えるのではなく、患者さんの生活背景なども考慮しながら治療を行える医師になりたいと考えています。知識や技術を身につける努力だけではなく、普段から患者さんの気持ちに共感する姿勢を大切にしたいです。

将来の専門分野として興味がある領域

消化器外科です。自分の手で患者さんを治療したいと考えがあり、外科医になろうと考えてます。その中でも消化器外科であれば悪性腫瘍だけでなく救急疾患の手術も豊富です。腹腔鏡やロボット手術、移植医療など幅広く選択肢があることも魅力だと考えています。

目指す医師像

豊富な知識と経験を持ち患者さんのところに寄り添うことができる医師が理想です。まだ知識も経験も少ない1年目研修医ですが、患者さんに寄り添う診療を心がけたいとおもいます。



先輩から見た1年次研修医

2年次研修医 きしもと けいと 岸本 恵門

今年の1年次の特徴は元気で明るくて、医局はとても賑やかです。外来などでは積極的に質問もして一生懸命頑張っています。かわいい後輩たちをどうぞよろしくお願ひします。

筋肉ニコニコ運動

筋肉は、血糖コントロールや転倒予防にもつながる生涯の友

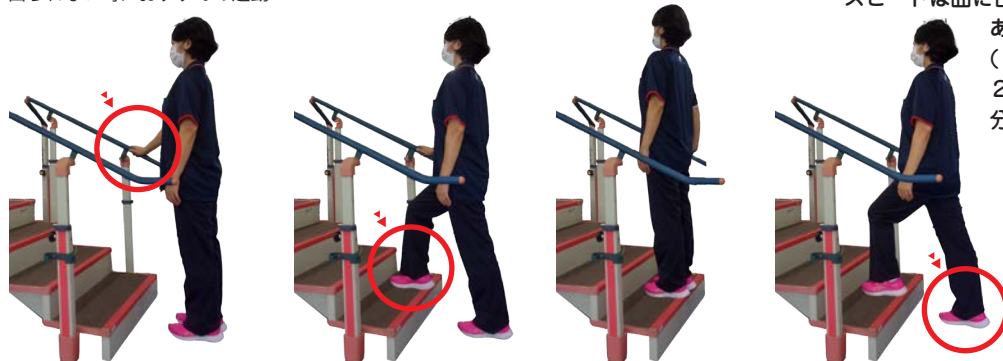
運動は、「血糖値を下げる」「筋肉を増やしてインスリンの効きやすい体になる」「血液の循環が良くなる」「体重が減る」という効果があります。食事療法だけで血糖値が下がらないという人は、運動療法を合わせて行うと効果的です。また、転倒予防のためにも効果的なので特に下半身の筋肉を鍛えましょう。

階段昇降（階段がない場合はその場足踏みでも OK!）

階段や玄関などの段差を利用して行う筋トレ+有酸素運動です。雨の日や暑くて外に出られない時におすすめの運動



Point!
好きな曲を聴きながら行うと楽しく続けられます。階段昇降のスピードは曲に合わせる必要はありません。
(1曲約5分。
2曲分で約10分の運動)



壁や手すりを掴む（転倒予防）

右脚から上がり右脚からおりる。左脚からあがり左脚からおりる。まずは左右10回から始め少しずつ回数や時間をのばしていきましょう。

スクワット（下肢の筋力をつける運動）



つま先と膝を真っ直ぐ前に向け
足を肩幅に開く

背中を丸めずお尻を後ろに引くように
腰を落とす

体力に自信がない方は椅子を利用したり、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。

目安として 10回 × 1～3セット *つらい場合は回数を減らしましょう

片脚立ち（転倒予防バランス運動）



Point!
1分間の片脚立ちを行うことで約53分の歩行と同じくらい骨（大腿骨頭）に刺激を与える効果があるといわれています。（公益社団法人 日本整形外科学会
ロコモパンフレット 2014年度版より引用）

片手の支えが不安定な方はまずは机に両手をつけて行いましょう。

安定した物につかまり、床につかない程度に脚を上げます。
*安全のために手を添えている側の脚をあげます。

まずは10秒から始め1分を目標に行いましょう

翔南病院運動療法施設 S-fit では、運動療法外来の運動処方をもとに健康運動指導士が効果的な運動を指導します。翔南病院地域連携室までお気軽にお問い合わせください。（問い合わせ先：098-930-3020）

今月は、翔南病院運動療法施設 S-fit から「ど」でも、だれでもできる「簡単運動」をご紹介します。

運動療法施設 S-fit
山田智美・小池日登美
ヤマダサトミ コイケヒトミ

魚のラビゴットソース

熱量：115kcal 蛋白：16.1g 脂質：3.1g 炭水化物：6.2g 食塩：0.8g



ラビゴットソースはフランス料理の一種で、酢、油、野菜のみじん切りをベースにしたソースを魚や肉などにかけていただく料理です。ラビゴットはフランス語で「元気づける」という意味を持ち、その爽やかな酸味が食欲を増進させ、夏バテを予防し元気にしてくれます。酢は、食事と一緒に摂取することで、食後の血糖値の上昇を抑える効果があります。これは酢が炭水化物の吸収を遅らせるためです。また、酸味や風味がアクセントとなり、減塩でも美味しく仕上がります。

今回紹介する「魚のラビゴットソース」は当院の患者食だけでなく、職員食でも提供しており、人気のあるメニューです。



紹介：管理栄養士 笠原 慎子
カサハラ チカコ

作り方

STEP

1. 材料の準備

玉ねぎ、セロリ、トマト、胡瓜のみじん切りにします。

白身魚(カラスカレイ)に塩、こしょう、生姜汁をかけ、下味をつけます。

STEP

2. ラビゴットソース

ボウルに酢、砂糖を入れて混ぜ、少しずつオリーブ油を加えながらよく混ぜ合わせます。塩、こしょうで味を調べ、1の野菜を混ぜます。

STEP

3. 蒸す

魚を蒸し加熱します（小麦粉をつけ焼いてもよいでしょう）

STEP

4. 仕上げる

蒸した魚を皿に盛り付け、2のソース・パセリをかけたら完成です。

材料 (1人分)

白身魚(カラスカレイ)	80g
塩、こしょう	少々
生姜汁	少々
玉ねぎ	20g
セロリ	10g
トマト	10g
胡瓜	10g
酢	大さじ 1/2 (8ml)
砂糖	小さじ 1/2 (2g)
オリーブ油	小さじ 1/2 (2ml)
塩こしょう	少々
パセリ	少々

私は看護師をしています。患者さんが安心して過ごせるよう、常に安全面に注意しながら健康状態を観察したり、治療の補助やお食事・移動など患者さんの療養生活をサポートしています。

なかがみ西病院では医師や薬剤師のほか、相談員、リハビリ、管理栄養士、歯科衛生士など多職種でタッグを組み、それ



おしごとのはなし

なかがみ西病院 看護師

藤原芽生

fujiwara mei

それぞれの専門的な視点で患者さんの治療にあたります。入院中の関わりだけでなく「ご家族の介護力はどうか」「ご自宅の療養環境は」など退院したその先にもアンテナを張り、1日でも早くもとの生活に戻れるようチームで支援できることが、なかがみ西病院の良いところだと感じています。

チームで結ぶ

あたたかい医療

私が働くなかで大切にしていることは2つあります。一つ目は「接遇」です。特に笑顔とあいさつには気を配っています。患者さんやご家族はさまざまに不安を抱えていらっしやいます。少しでも不安を軽減できるように、想いを聴く「コミュニケーション」を心がけています。二つ目は「多職種連携」です。患者さ

それぞれの問題に対して、多職種で関わることで良い方向に向かうことができると学んだため、積極的に声をかけるよう心がけています。

これからも、患者さんが退院したあとの生活も見据えながら看護ができるよう、病院全体で頑張っていきたいです。



社会医療法人敬愛会 なかがみ西病院 「とときき入院 ほぼ在宅」

急性期の治療を終えたあとも、さらに療養が必要な方を対象に自宅復帰に向けた医療・リハビリなどを提供。

また自宅療養中の軽い体調不良やご家族の介護疲れのための一時休息（レスパイト）入院、訪問診療なども積極的に行なっている。

※入院期間は、最長 60 日間

KEIAI
PICK UP

中頭病院 「へき地医療拠点病院」 指定へ



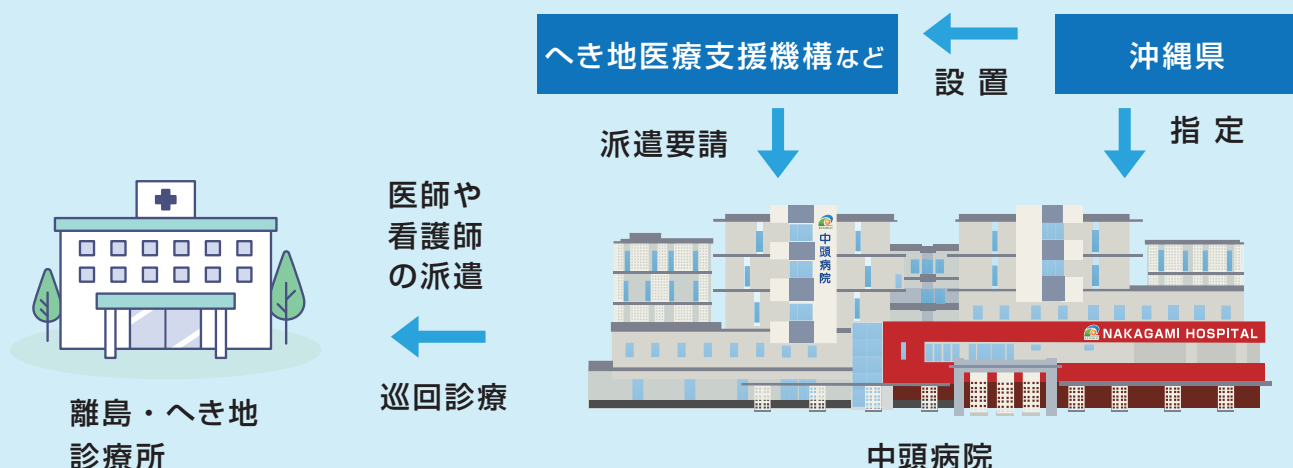
※ イメージ

社会医療法人敬愛会中頭病院は、令和6年4月1日、沖縄県より「へき地医療拠点病院」の指定を受けました。へき地医療拠点病院とは、※へき地での巡回診療や代診医派遣、技術指導、援助などを行う病院のことです。

沖縄県では、指定離島54力所（有人島38力所）のうち、医師不在となる多数の地区が点在している状況を踏まえ、安定的な医師確保や救急医療の連携体制の整備が課題となっています。現在、当院含め県内8つの医療機関がへき地医療拠点病院の役割を担っています。医師不在地域の方々が安心して医療を受けられるよう、医療確保の充実を図り、離島・へき地診療所との連携を強化していきます。

※ へき地とは

交通条件及び自然的、経済的、社会的条件に恵まれない山間地、離島その他の地域のうち医療の確保が困難であって、「無医地区」及び「無医地区に準じる地区」の要件に該当する地域 出典：厚生労働省 へき地医療の現状と課題 https://www.soumu.go.jp/main_content/000513101.pdf



あなたとわたしをつなげる人

かけはし

なかがみ苑 介護福祉士 小渡 瑞希

おど みずき



小渡さんのお仕事を教えてください

介護福祉士です。なかがみ苑は主に高齢の方が生活する施設なので、できる限りご家庭と変わらない環境をと心がけています。

基本的にご自身でできることはご本人に任せますが、寝たきりの方や介護度が高い方へは全般的なケアを行います。例えばトイレのお手伝いや食事の介助、口腔ケアなどですね。昨日は自分でできたことが今日ではできない、なんてこともありますから体調や表情など日々の変化を見逃さないように気をつけています。コロナで面会制限があった時期は、ご家族と会えない、外出もなかなかできない状況が続いていました。毎日同じ場所・同じ景色で大半の入居者さんはだいぶストレスを感じていたと思います。どうにか解消できないかと季節感が味わえるイベント企画して全力で盛り上げました。笑って過ごす時間が提供できたことは嬉しかったですね。

この仕事を目指したキッカケは

ガソリンスタンドでアルバイトをしていた時に、個人的なおばあちゃんと出会い仲良くなったことがキッカケです。話を重ねるうちに高齢の方の力になりたいと感じて介護福祉士を目指しました。介護福祉士になって数年後、奇跡的にそのおばあちゃんと再会できて、しかも僕のことを覚えていてくれたんです。感動しました！

お休みの日はどう過ごしていますか

常に親孝行です（笑）

数年前に父親が脳梗塞を起こして。幸いすぐに治療を受けて今は元気ですが、この先、親と過ごす時間は限られているので、休みの日は買い物や食事など一緒に楽しむ時間を大切にしています。若い頃はたくさん迷惑をかけた自責の念もあるし（苦笑）

好きなことばは何ですか

禅語で「而今（にこん）」ということばがあります。簡単に言えば「今を一生懸命生きる」といった意味です。過去や未来に捉われることなく、今この瞬間に集中することが大事という教えです。これまで挫折やマイナスな出来事が続く時期がありました。その時に色々調べ物をするうち「而今（にこん）」に出会いました。介護福祉士を目指すキッカケになったおばあちゃんや両親、そしてなかがみ苑と一緒に過ごすみなさんやご家族みなさんとの時間は、かけがえのないものだと感じています。

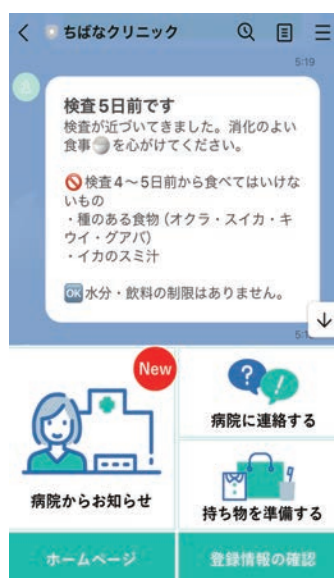


社会医療法人敬愛会 なかがみ地域包括センター なかがみ苑（全60室）
（介護付き有料老人ホーム）

要介護認定を受けた方を対象に受け入れ。お食事や入浴など日常生活のお手伝いだけでなく理学療法士や介護福祉士による機能訓練・レクレーションも実施。また深夜0時まで看護師が常駐し夜間の体調不良などの緊急時にも対応。

ちばなクリニックでは内視鏡検査（胃・大腸）のご案内をLINEで始めました。検査日の前に、検査説明や注意事項、料金など各検査に合わせたメッセージをLINEでお届けします。

スムーズに検査のご準備ができるようお役立てください。



※画面イメージ



まちがいさがし

間違いが5つあるよ。探してみてね



エッセイ・目録の模様のイラスト・のり・のり・のり・のり・のり・のり・のり・のり・のり・のり

【答え】



社会医療法人敬愛会

中頭病院

〒904-2142 沖縄市字登川610番地 TEL.0570-09-1300
(ナビダイヤル)

翔南病院

〒904-0034 沖縄市山内3丁目14番28号 TEL.098-930-3020

なかがみ西病院

〒904-2143 沖縄市知花6丁目25番5号 TEL.098-921-0024

ちばなクリニック

〒904-2143 沖縄市知花6丁目25番15号 TEL.0570-09-1301
(ナビダイヤル)

なかがみ地域包括センター

〒904-2142 沖縄市字登川566番地 TEL.098-923-1233

3F~5F 介護付有料老人ホーム なかがみ苑

2F 敬和医院

看護小規模多機能型居宅介護 愛貴

1F 通所リハビリテーション ちばな

居宅介護支援事業所 なかがみ

訪問看護ステーション なかがみ

社会医療法人敬愛会 広報誌 はりゆん (2024夏号/2024.07)

タイトル「はりゆん」は沖縄の方言で「晴れる」の意味です。読者のみなさまに元気を届けて地域全体を明るくしたいと想いを込めました。医療に関するコラムや豆知識、敬愛会の活動を発信します。

広報誌に関するお問い合わせは下記宛先まで

社会医療法人敬愛会 法人本部広報係

TEL.090-7749-0951 E-mail: koho@nakagami.or.jp

広報誌「はりゆん」のご感想・ご要望
などお寄せください



編集・発行 / 社会医療法人敬愛会
表紙イラストレーター / Sawanico