



# ニヌファブシ

田名内科クリニック  
那覇西クリニック  
共同発行情報誌

2  
2003.7

## はじめに

本紙は田名内科クリニック・那覇西クリニックが共同で作成した広報誌「にぬふあぶし」の第2号です。  
ふたつのクリニックは「21世紀型の元気なクリニック」という共通点を持ち、これからの地域医療をめざすクリニックです。  
「にぬふあぶし」とは沖縄の方言で北極星の意味です。「ていんさぐの花」にも歌われるように、灯りもない昔、人々は北極星を道しるべにしていました。そんな北極星のように、田名内科・那覇西南クリニックとも、地域に根ざし皆さまから慕われるような病院でありたいという思いを込め名付けました。今回、この「にぬふあぶし」第2号を星が輝く七夕の日に、発行できたことをうれしく思います。

## 那覇西クリニックトピックス

みなさんこんにちは！今回、田名内科との共同広報誌第2号の発行ができた事をとても嬉しく思います。これからもみなさんに楽しく読んで頂けるようにがんばります。おかげさまで当院も5月7日に開院7周年を迎えました。開院当初はスタッフ21人でしたが現在では49人の大所帯になりました。これからも、お互いに協力しあいながらがんばっていきたいと思います。

ここでは、当院の近況や当院の周りで起りそうな事?!を紹介したいと思います。もうすぐ、待ちに待った“ゆいレール”の開通ですね。赤嶺駅がすぐそばという事もあり、この“ゆいレール”のコースを追ってみました。



3



1



4



5

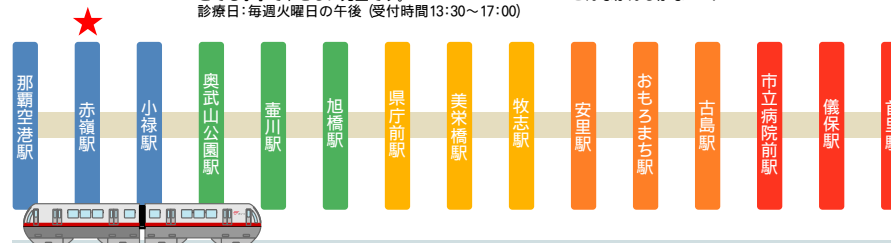
1. おかげさまで5月7日に開院7周年を迎えました。  
ハーバービューホテルのパーティー会場にて
2. 4月・5月・6月に新しく4人が仲間入りしました。紹介はのちほど・・・
3. 4月12日に行った初めての慰安旅行は飲んで歌っての大盛況で、楽しい思い出です。
4. 昨年4月にマンモトームという乳房生検の機械を購入、現在では、超音波またはレントゲンで確認をしながら、生検をする事ができるようになりました。それにより、生検手術のような痛みや傷跡を残さずに検査できます。
5. 新しいICTと乳房撮影装置を導入後、検査時間が短縮されました。



6. 6月10日より皮膚科外来を始めました。  
皮膚科専門医の宮里肇先生は、とても丁寧でやさしい先生です。  
診療日：毎週火曜日の午後（受付時間13:30～17:00）



7. モノレール周囲の緑化推進運動に賛同し、当院の屋上も緑溢れる広場へとかわる予定です。  
・・・こんなかんじかな・・・？



## 「乳癌市民公開講座」 一乳癌早期発見への旅—について

那覇西クリニック 乳腺科  
宮良 球一郎



健康への関心が高まり、テレビではほぼ毎日、新聞の広告欄でも健康に関する案内が途切れることが無いほどです。その影響を受け毎週健康のための食品が変わりスーパーの仕入れに影響するという怪現象さえ起こっています。このような？食生活の改善、補助食品の氾濫にあっても乳癌は確実に増え女性の癌のNo1です。そしてその事実は多くの方が実は知っているのですが残念ながらそれは対岸の火事であり決して自分のことと実感しません。自分が乳癌になるまでは...！「他の人は知らないが私は普段から健康に気を付けているし、検診も受け大丈夫といわれているから乳癌になんかなるはずがない。」と自信満々なのです。そして乳癌になってはじめてこれまでの健康に対する自信や乳癌検診の信頼が大きく揺らいでいくのです。

多くは「あのとき正しい乳癌検査法があることを知っていたら」「あのとき専門施設で診てもらっていたら」などと反省し、早期発見の重要性を自分が乳癌患者になって本当を知るようになるのです。

毎年増え続ける沖縄の乳癌患者、そして死亡率も最下位から43位まで上がってしまった事実は、このまま本当の乳癌知識を持ってもらえなければ沖縄女性の「命どう室」が守れなくなると思い、毎年1回講演している「なは女性センター主催の乳癌特別講演」だけでなく、もっと積極的に辻説法のごとく県内各地に自ら出かけていって、乳癌の啓発・啓蒙活動をしようと考え、昨年の八重山・宮古をスタートに今年から本格的に講演活動を開始しました。当院で治療を受けている患者さんにも協力をあおきながら手探り状態ではじめた会で、口コミを主な情報源にして頑張っています。今年は佐敷町と読谷村で開催しました。9月・11月にも予定しており、場所や時間等は決定次第当院でご案内します。是非早期発見の重要性を発見する講演に一度足を運んでみてください。

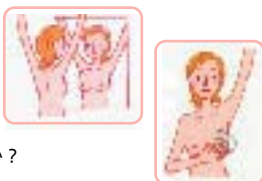
### 健康情報

乳がんの早期発見のために大切な事、それは  
毎日のせっけん検診法と年に1回の専門医による定期検診です。

〔自己検診“せっけん法”の方法〕

●まず鏡の前に立って乳房を見てみましょう。

- ・左右違うところはありますか？
- ・皮膚の色が違っていたり、腫れていたりしませんか？
- ・皮膚のくぼみはないでしょうか？
- ・乳首がくぼんでいたりただれや分泌物はありますか？  
(かくく乳首をつまんでみてください)



●入浴時にせっけんをつけて乳房を触ってみましょう。

- ・せっけんをつけた状態で、乳房全体をくまなく触ってください。
- ・4本の指をそろえ、10円玉大の“の”の字を書くように動かします。
- ・脇の下まで十分に触ります。
- ・しこりや、部分的に硬いところはありますか？



もし、しこりを見つけたら、一人で悩まずに早めに検査を受けましょう

## 新しい仲間「みなさんよろしくお願ひします！」

長嶺 信治先生

(ふたご座・B型)  
我がクリニック3人目の外科医で4児のパパでもある先生は、以前豊見城中央病院で働いていましたがオッパイが大好きということでやって参りました。酒豪揃い(?)の我が家にお酒が苦手という先生は貴重な存在です。患者さんにはとても解りやすく丁寧に接してくれる優しい先生です。これからの活躍をご期待ください。



仲宗根 尋子 (看護師)

病棟に勤務することになりました。看護師として働くのは今年で2年目とまだまだ未熟ですが、これから多くのことを学び頑張りますのでよろしくお願ひします。

渡慶次 祥子 (放射線技師)

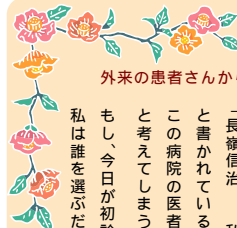
今年1年目の新人です。慣れないことも多く戸惑う毎日ですが、早く一人前になれるよう頑張りますのでご指導宜しくお願いします。

大田 綾子 (臨床検査技師)

病院で働くのは今回が初めてで期待と不安がいっぱいです。多くの出会いの中で様々なことを学んでいきたいと思っています。

### ★みんなの広場★

外来の患者さんからの作品を募集しました。今後も続けていきますのでよろしくお願ひします



「どの医者を選びますか？」 はとぼっぼ  
病棟の外来で  
自分の名前が呼ばれるのを  
待っている間  
診察室に掲げられた  
お医者様の名札を読むと  
「宮良球一郎 琉球一腕のいい医者です」  
「玉城信光 私を信ずれば光があります」  
「照善名重治 私の所に重ねて通えば治ります」  
「長嶺信治 私を信じれば治ります」  
と書かれているように見えてしまうので  
この病院の医者は名前前で選んでいるのだろうか  
と考えると  
もし、今日が初診ならば  
私は誰を選ぶだろうか

朝お茶に  
今年の梅雨は  
から梅雨か  
ウオーキング  
私も老いたり  
追い越され  
宮城正

雨上がり  
木の葉にキララ  
ダイヤモンド  
蝉しぐれ  
人ぐらこぼす  
暑さかな  
知念村  
野々すみれ

「ありがとう」 はとぼっぼ  
抗ガン剤の点滴に  
「ありがとう」  
「ありがとう」  
看護婦さんに  
「ありがとう」  
お医者さんに  
「ありがとう」  
友達に  
「ありがとう」  
食へ物や太陽の光に  
「ありがとう」  
「ありがとう」  
雨の降る日にも  
「ありがとう」  
風の吹く日にも  
「ありがとう」  
今  
今日という日を  
生きて迎えることに  
「ありがとう」  
病気の治療が始まって一年  
私の命を支えてくれるものに  
「ありがとう」  
と素直に感謝できる心が  
与えられたこと」  
「ありがとう」



## ホームページはじめました!!

田名内科クリニック 院長 田名 毅



去った4月より、ホームページを開設しました。ホームページといってもご年配の方はなじみが薄いと思うのですが、いわゆる世界中どこからでも見ることができる“パソコン広報紙”みたいなものです。これを開くと当院が何を考えて診療をしているのか、よくお分かり頂けるかと思えます。病院の診療内容にとどまらず、職員の顔写真付き紹介、毎月の講演会の要約なども載せていまして、より親しみやすく、また覗いてみたくなるような構成にしています。インターネットをお使いの方は是非お立ち下さい。

ホームページアドレス <http://bazzarra.cool.ne.jp/tmc>

※講演会の要約は特に必見ですよ。参考までに今年上半年の講演会の内容を列挙します。

- 1月「高血圧の方、いらっしやい!!」 田名内科クリニック 田名 毅
- 2月「ボケって何? その対応と見分け方」 琉球大学第三内科 渡嘉敷 崇先生
- 3月「腹痛について あの一胃が痛いんですけど・・・」 曙クリニック 玉井 修先生
- 4月「禁煙のコツ、お教えします!」 琉球大学地域医療部 武田 裕子先生
- 5月「ストレスとうつの話」 かいメンタルクリニック 稲田 隆司先生
- 6月「乳がん診療最前線 沖縄でも最先端の検査や治療ができる!!」 那覇西クリニック 玉城 信光先生
- 7月「夏休みに役立つ救急対処法 ハブ咬傷と海の危険生物を中心に」 仲本内科 仲本 昌一先生
- 8月予定 「足にこぶができる下肢静脈瘤 あなたの足は大丈夫?」 琉球大学第二外科 佐久田 斉先生
- 9月予定 「在宅ターミナルケアについて(仮題)」 名嘉村クリニック 名嘉村 博先生

## 新春タスキリレー 技師長 新城 政次



去った1月26日(日)、那覇金城ダム通りに隣接する4医院(田名内科、かず整形、おおみじや眼科、松城クリニック)で構成する“カーラ会”のスタッフ、家族及び医療業者等、総勢約80人による名護-那覇間のタスキリレーを行いました。

お互いの健康と親睦、またこれまで以上に診々連携を密にして地域に密着した医療施設として活躍できることを目的にして小寒中、名護21世紀の森にて朝7時30分開会式後8時スタート、総距離75kmをタスキでつなぎ午後5時金城ダムのゴールにたどり着きました。

また、本リレーのもうひとつの目的でもあった臓器移植に対する地域への啓発活動も含まれており、移植ネットワーク及び患者会の協賛もあり、伴走車にドナーカード普及の横幕、走者には普及を呼びかけるタスキとゼッケンを着用しました。

時折、沿道及び通りがかりの車からの声援もあり充実した気持ちでゴールを向かえることができ、夜の慰労会には美酒をふるまわれました。

また、マスコミ新聞2社)も記事を取り上げてもらい、大成功に終わったと思いきや翌日4医院の多くのスタッフに関節痛や腰痛が続出し、かず整形が大繁盛し、また来年も計画してほしいと要望があったとか…。



田名内科クリニック

田名内科クリニック

## 健康づくりはかしこい食事が決めて

栄養フルコース型の食事例

主食(ごはん…必要量)

主菜(メインのおかず)

副菜(野菜・海藻・きのこ)…2皿

副 菜

野菜、海藻、きのこを使った料理2皿

主 菜

たんぱく質、肉、魚、豆腐を使った料理1皿

主 食

ごはん、めん、パン、いもを自分の必要量

汁 物

1日1~2杯を目安に。野菜や海藻、きのこを

自分に合った食事を一度は計算してみてもいいかでしょう? 何が多くて、何が不足... 意外と見落としているところがあつたりするかもしれませんよ。



当院では毎週1回、伊是名カエ先生による栄養相談外来を行っています。お気軽にご連絡ください。

### 《高めのコレステロール値を正常にするための食事》

自分に合った食事を(食べ過ぎない)

油料理は1日2皿を

肉より魚を(動物性の脂は×)

食物繊維をたっぷり

(野菜・海藻・きのこを使った料理毎食2皿)

甘いものの取りすぎに注意

- ★ 栄養相談 (要予約)
- ★ 調理実習 (要予約)
- ★ 運動実技
- (月謝制・週2回 昼・夜コース)

【詳しいお問い合わせ先】

ヘルスプランニング カエ  
那覇市首里石嶺町4-318  
TEL.886-8824/FAX.885-6601  
管理栄養士・健康運動指導士 伊是名 カエ

## ★みんなの広場★

外来の患者さんからの作品を募集しました。今後も続けていきますのでよろしく願います

まずは、自己紹介を致します。私こと、姓は宮城 名は斗夢(雅号) 当年とって80才・透析歴3年5ヵ月(7月現在) 趣味は下手な横好き(器用貧乏)、無為徒食の隠居です。目下ボケ進行中。では我流で拙い数句を詠んでみました。俳句になったでしょうか?



芳  
言  
葉  
の  
背  
に  
受  
け  
く

声  
高  
い  
が  
透  
析  
室

透  
析  
や  
隔  
日  
置  
き  
が  
命  
綱

詠  
題  
「  
透  
析  
」



## 田名内科クリニック院内紹介



3F/多目的ホール

**3F 多目的ホール**  
毎月1回の院内講演会や家族面談等を行っています。約50~60人収容できる広さです。地域の皆様の要望にお応えして各種催し物の開催も検討していますので、お気軽にお声かけ下さい。

今日はわたしたちが院内をご紹介します。



広報委員 川平さん・赤嶺さん



2F/透析待合室



2F/透析室

**2F 透析室**  
きめ細かい心配りと確かな技術により、患者様をサポートしています。今年の4月に増築を行い、より快適に過ごせるようになりました。待合室は淡いブルーとグリーンを使い、爽やかな雰囲気になっています。その一角にある畳間はスタッフもお気に入りです！

### 1F 外来

来院された皆様にお使いいただく待合室は、オレンジを基調としたあたたかみのある空間です。受付や看護師が、笑顔でお待ちしております。※皆、美人で可愛いですよ~!!



1F/外来

### B1 地下駐車場

広々とした駐車スペースをご用意しております。



新しい仲間が加わりました。みなさんよろしくお祈りします！

## 【新人紹介】



外来看護師 富里 直実さん

いつも笑顔の可愛い看護師さんです。が、実は“ソムリエ”を目指していたという意外な一面も……!!



透析看護師 宮平 庸子さん

まだ入社して2ヶ月目ですが“テキパキ”と仕事をこなす活動的な女性です。最近車のローンを払い終わってほっとしているところです。



透析看護師 古謝 松子さん

透析室経験が豊富で頼りがいのある私達スタッフのお姉さんの存在です。お酒を飲むと笑い上戸になります。

田名内科クリニック

## 広報委員紹介



那覇西クリニック  
山城 和子  
仲田 陽子  
伊波 聡子  
玉寄 真由実  
西村 理奈

田名内科クリニック  
田名 毅院長  
川平 彩  
赤嶺 留美  
豊村 基子

## 編集後記

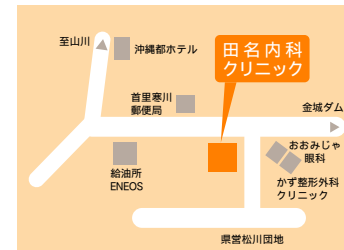
みなさん、ニヌファブシ第2号はいかがでしたか？  
今回私達広報委員は、メンバーを新たに両院情報交換を重ねながら、よりパワーアップした内容に構成しました。ひとりでも多くの方にニヌファブシ第2号を読んでいただくと、とても嬉しいです。  
今回七夕の季節に発刊することになりました。沖縄の星空に負けなくらい、私達も輝く医療スタッフとして、みなさんにもっと親しんでいただける広報誌をお届けできるよう頑張っていきたいと思います。

## information

### 田名内科クリニック

#### 【診療科目】

内科(高血圧・糖尿病・高脂血症)  
腎臓内科・透析  
循環器科・リウマチ膠原病科

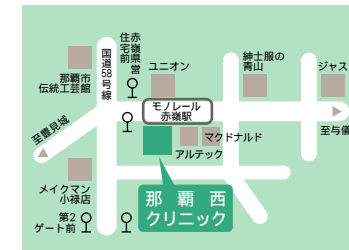


〒902-0062 沖縄県那覇市松川3-18-30  
TEL.098-885-5000 FAX.098-885-5007  
診療時間 9:00~13:00/14:00~18:00  
ホームページアドレス <http://bazzarra.cool.ne.jp/tmc/>  
※木曜日の診療は9:00~13:00  
日・祝祭日は休診させていただきます。  
また、月・水・金曜日は夜間透析も行っています。

### 那覇西クリニック

#### 【診療科目】

内科・外科・整形外科・胃腸科・麻酔科  
人工透析・乳房外来・甲状腺外来  
静脈瘤外来：毎週金曜日の午後  
皮膚科外来：毎週火曜日の午後



〒901-0154 沖縄県那覇市赤嶺2-1-9  
TEL.098-858-5557 FAX.098-858-5552  
受付時間 8:30~12:00/13:30~17:00  
ホームページアドレス <http://www.naha-nishi-clinic.or.jp/>  
※木曜日の診療は8:30~12:00  
日・祝祭日は休診させていただきます。

## 注！健康情報 インフルエンザワクチン接種のすすめ

当院では昨期460名の方がワクチン接種を受け、その半数は65歳以上の方々でした。その甲斐あって、昨年は当院通院中の方の中には重いインフルエンザになる方はいませんでした。インフルエンザになる方のほとんどは小中高生など若い年齢を中心にしていきますので、この冬は是非若い世代の方々にもワクチン接種をすすめましょう!!  
11~12月のワクチン接種をお勧め致します。それが流行を防ぐ最善の手段です。