

Tana Medical Clinic & Naha Nishi Clinic

Information magazine “NINUFABUSHI”



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

1

2002.10

はじめに

本誌は那覇西クリニック・田名内科クリニックが共同で作成した広報誌「にぬふぁぶし」の第一号です。ふたつのクリニックはそれぞれ小祿と首里松川にあり、決して近所のクリニックではありません。何が共通しているかといいますと“21世紀型の元気なクリニック”ということですがこれまでは総合病院が日本の医療の中心でありそれを支えてきましたが、現在は患者さんに頼られる“かかりつけ医”が求められている時代ですそれを担う元気印がついているのがこの二つのクリニックなのです。年に2回の発行予定のこの広報誌を通して、元気な私達のクリニックのことをもっと知ってもらうためのメッセージや、ためになる健康情報などをお届けしたいと思っています。この新しい試みがいつまで続くかわかりませんが、どうぞ「にぬふぁぶし」をよろしく願います。

「にぬふぁぶし」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、灯りのない昔、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、那覇西 田名内科両クリニックとも、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。

那覇西クリニックってどんなクリニック？

那覇西クリニック広報委員

皆さんこんにちは。今回、田名内科クリニックと共同で広報誌をつくる事になり、スタッフ一同とても楽しみにしています。最初に当院の紹介をさせていただきます。当クリニックは開院7年目に入り、徐々に皆さんにも慣れ親しまれてきたように思います。場所は完成が期待されていますモノレールの赤嶺駅隣にあります。近くにはジャスコやメイクマンがあり、診察帰りには“ちょっとお買い物”というとても便利な所です。



そして、屋上からの見晴しはなかなかです。晴れた日には青い海が一望でき、仕事終わりの頃にはきれいな夕日が感動です!! 皆さんもぜひ一度見に来てください。...話が横道に逸れてしまいました。当院の診療科は大きく分けて、外科と内科があります。内科は血液透析を含めた腎臓病を主とし、外科はおっぱい先生が二人いて、乳癌の治療に力を入れています。スタッフは総勢44名、なかなかの個性派揃いで毎日楽しくがんばっています。スタッフ一同みなさんのお越しをお待ちしています。

院内紹介

3F

外来診察室・受付・薬局・ロビー・正面玄関(外来患者駐車場)・処置室・理学療法室
検査室(内視鏡・超音波・血液など)・レントゲン(一般撮影・乳房撮影CT)



当院3階の中庭です。

- 外来
毎日100名近くの患者さんが受診し、とてもにぎやかな外来です。
- 受付
美人受付嬢が笑顔で待ってます。
- 薬局
院内薬局なのですぐもらえます。
- 検査・レントゲン
7年目に突入の那覇西クリニック。放射線室に更なる画質向上のため、CTと乳房撮影装置(MMG)を入れ換えることになりました。検査がスムーズに行えるように技師6人で頑張っています。

4F

病棟(18床) 透析室(15床) 手術室

- 病棟
アットホームな雰囲気です。入院生活を送れるよう心掛けています。
- 透析室
患者さん一人ひとりがその人らしく生活できるようサポートしています。
- 手術室
毎週4~6例手術が行われています。



屋上から見える夕日がきれいですよ。



理事長 玉城 信光
(やぎ座 B型)

自他共に認める女性の味方、おっばい先生！いつもニコニコ顔の玉城先生は那覇西のブラックジャックでゴッドハンドの持ち主でもあります。先生会いたさに集まってくる女性は数しれず…先生の顔を見るだけで病気がどこかへ飛んでしまうくらい患者さんからの信頼の厚い先生です。そんな先生の趣味は仕事を忘れて旅をする事と壘集めです。現在レキオにてコラムを執筆中。5週に一度は玉城先生のお話が読めます。

我が院長は白衣の下が全身黒で渋く決めている先生！パッと見インパクトが強く、いつもマスクをしているため、ちょっぴり近寄りたそうに見えますが、実はヤングで話し掛けると気さくに応えてくれるいい先生。音楽好きでJAZZはもちろん、ビートルズ、原田知世、そして中島みゆきをこよなく愛している那覇西唯一の内科医。愛称ヒゲ先生で親しまれています。



院長 照喜名 重治
(かに座 A型)



診療部長 宮良 球一郎
(やぎ座 O型)

癌研究所がえりの乳腺外科医!! スタッフの間ではQちゃんと慕われており、ピンクのワイシャツがよく似合う熱血ドクターであります。いつも元気が良く声が大きいのので先生がどこにいるのかすぐにわかります。あまりにも熱血のため、診察が濃厚になることもしばしば…。時間に余裕を持ってきて下さいね。

おっばいの先生 理事長 玉城 信光

おっばいを触りはじめて50数年になる。今はなき母のおっばいに始まり、赤ちゃんのおっばい、若き張りのあるおっばい、おばあさんたちの大きなおっばい、更には男性のおっばい、おじいちゃんのおっばい、ミスターレディーのおっばいまで……。何万人のおっばいに触れたであろうか。しかもそのほとんどがお金をはらって診せにきてくれるのである。私の仕事は、世の男性のうらやむ素敵な商売なのである。



すてきな商売だが、きれいなおっばいの値踏みをしているのではない。世の中には小さなおっばいを取ずかしがりながら診せに来るお客もいるが、私には自分のおっばいであれば何も卑下をすることは無いと思っている。逆に大きなおっばいがゆえに肩こりがとれず、小さなおっばいにしてくれと頼まれることもある。

おっばいを評価するときには、まず見るのである。それからおもむろに触りだす。人さし指から薬指まで指の腹に圧力を感じるセンサーを満載して、どこかの潜水艦のような誤りをしないように気をつけながら、ゆっくりと乳房の表面をなぞっていくのである。指の動きが止まる。少しづついたり、きたりしながら奥にある硬い物体の全容を明らかにしようとする。「ふむ、ふむ、これはあれだな!」指先から神経を通じて、頭脳に情報が伝えられる。頭脳がいう。「少しひふを寄せてごらん」「はい、わかりました!」親指の出番が来た。先程ふれた硬いものの上のっかっているひふを少し寄せてみる。ひふがにこっと笑い「えくぼ」ができた。「やはり「ガン」か」「ここに硬いものがありますね。もう少し精密検査をして確認しましょう」お客さんにただならぬ気配を感じられぬように、さらっと言わなければならない。

わたしの指先は大切なセンサーなのである。日々の手入れをかけることはできない。ゴルフだこができてガサガサしてはいけない。いつもやさしく妻の手を握って感度の確認をしなければならない。

基本健康診査が行われています。 那覇西クリニック 院長 照喜名 重治

現在、各自治体で住民検診が実施されています。判定は総合的に行われますが、基本健康診査の各項目の検査結果の意義を簡単に記します。結果の解釈の参考にして下さい。

身体計測：体格指数BMI (Body Mass Index) は体重(kg)/(身長(m)×身長(m))で計算し、22が標準とされています。185未満を低体重、18.5から25未満を普通体重、25以上を肥満とします。国際的には30以上が肥満とされていますが、日本人の場合は軽度の肥満でも生活習慣病を起こしやすいと言われており、外国とは違う判定基準になっています。注意すべきはBMI 25以上の肥満が即肥満症ではない点です。BMIが25以上で肥満に関連する健康障害を有するか、内臓脂肪型肥満と診断された場合に肥満症と診断します。内臓脂肪型肥満は腹囲が男性で85cm以上、女性で90cm以上の場合に疑われます。

血圧：収縮期血圧130未満でかつ拡張期血圧が85未満を正常血圧、各々140/90以上を高血圧、その間を正常高値血圧と分類します。高血圧症は心臓や脳血管疾患の危険因子と言われており、その治療は心血管系疾患の他の危険因子(喫煙・高コレステロール血症・糖尿病等)と臓器障害(狭心症・脳血管障害・腎臓病等)を有するかも評価して行います。普段は正常だが、病院で高いという白衣高血圧もあります。そういう方は家庭血圧の測定が有用です。

尿検査：尿糖・尿蛋白・尿潜血の検査をします。+以上は再検査を要します。尿糖が陽性でも即糖尿病とは診断できません。血糖値が正常で尿糖が陽性の腎性尿糖もあります。血尿、蛋白尿は腎疾患の早期発見に有用です。長期の経過観察では、血尿のみ、蛋白尿のみ、血尿蛋白尿の両方とも陽性の順番で腎機能が悪化する割合が増加してきます。

肝機能検査：GOT、GPT、γGTPの3項目を検査します。GOTは肝臓の病気以外でも増加するのでGOTのみの異常値が即肝疾患を疑わせるものではありません。GPT単独または両者の異常高値は肝疾患を疑わせます。γGTPはアルコール性肝障害で高値を示す傾向が強いですが、γGTPの単独の異常が即肝疾患というわけでもありません。

糖尿病検査：糖尿病は高血糖が続いている状態を確認して診断します。空腹時血糖値が126mg/dL以上を示す場合や、食事をとったあとでも200mg/dL以上を示す場合を糖尿病型とします。血糖値はいわば瞬間値ですが、HbA1Cは1・2カ月の血糖値の平均値の目安になります。血糖が糖尿病型でHbA1Cが6.5%以上の時は1回の検査でも糖尿病と診断します。

腎機能検査：クレアチニン値が高い程腎機能は落ちていきます。過去の値と比較する時はクレアチニン値をそのまま比較するのではなく、逆数(1/クレアチニン)の値で比較します。すなわち、1、2、3とクレアチニン値が上昇してきた時には、1/1=1.0、1/2=0.5、1/3=0.33と計算し、100%、50%、33%と低下してきていると解釈します。

脂質検査：LDLコレステロール(いわゆる悪玉)は(総コレステロール)-(HDLコレステロール)-(中性脂肪/5)で算出されます。脂質の異常は心筋梗塞、脳出血、脳梗塞等の動脈硬化による病気の重要な危険因子になると言われています。コレステロール以外の危険因子(加齢・高血圧・糖尿病・喫煙等)が無い場合の目標値は総コレステロール240mg/dL以下、HDLコレステロール40mg/dL以上、中性脂肪150mg/dL以下とされています。



田名内科クリニックって どんなクリニック？

田名内科クリニック
院長 田名 毅



皆さんこんにちは。この度は、私の先輩方のクリニックであります那覇西クリニックと共同でこのような広報誌ができたことをとても嬉しく思っています。今回は第一号ですのでまずは当クリニックの紹介をさせていただきます。

当クリニックはまだ開業して1年経ったばかりの新しいクリニックです。場所は首里城のふもと、金城町石畳の近くにあり、通称「金城ダム通り」の通り沿いになります。

入院の施設はなく、内科外来と外来透析センターの二つが中心です。内科外来は内科一般、なかでも生活習慣病である高血圧、糖尿病、高脂血症の患者さんをよくみています。栄養相談、運動指導など積極的に取り入れて、患者さんが治療に主体的に取り組めるように工夫をしています。尿蛋白が出ている腎臓病の患者さん、動悸や胸痛をはじめとする心臓病の患者さんなどの相談にも応じています。心臓エコー検査は院内で琉大病院の専門医師の協力をえて行っています。また、リウマチ、全身性エリテマトーデスなどの膠原病の患者さんもよく診療しています。

透析治療についてですが、以前から腎臓病で困っている患者さんの役に立ちたいという思いがありましたので、今回透析センターを併設しました。透析の患者さんは週に3回は病院に通う必要があり、多くのストレスを抱えていると思います。当クリニックでは患者さんが安心して快適に透析が受けられるような施設を目指していますので、腎臓病がすすみお困りの方はいつでもご相談下さい。

首里にお越しの際はどうぞお気軽に当クリニックにお立ち下さい。



田名内科クリニック

田名内科クリニック

楽しかったふれあい健康フェア

フェア実行委員 看護師 饒平名 学

去った8月11日、金城弘通りに隣接する田名内科クリニック おおみじゃ眼科、かず整形クリニック、松城クリニックの4診療所による「ふれあい健康フェア」という名の合同祭がありました。

ただ一般客に見てもらおう、来てもらうというだけでなく、地域、各クリニック一体となって作り上げ、フリーマーケットやパーラー等出店してもらい、また松城中学生による太鼓やアカペラと近隣の自治会による旗頭な



ど皆が主役となって参加できることを念頭において何度も会議を重ね実現することができました。健康相談、体力測定、骨密度測定、介護相談、眼科相談、車いす体験、透析の紹介等それぞれのクリニックが特性を活かしたコーナーを設けました。

フェア後の一般の方や患者さんからの反応もよく、来年も続けて欲しいという要望がでる程でした。来年のことは未定ですが、これからも地域の方々との交流を大事にしていきたいと思えます。

わかりやすくてためになる院内講演会

広報委員 看護師 豊村基子

当院では、毎月一回院内講演会を行っており患者様だけでなく、地域の皆様の健康増進に役立つ医療情報の提供を心がけています。回数を重ねるごとに参加者も増え、「今回もまた勉強しにきました」と言うような方が何人もいらっしゃり、徐々に地域に定着しつつあります。



講演会では、それぞれの演題にそってその症状や予防検査方法までがわかりやすく説明され、特に乳ガンの講演会では乳ガンは自己検診で早期発見なガンであるため、その自己検診法について真剣に耳を傾けている女性の方が多かったのがとても印象的でした。高血圧や痴呆、心筋梗塞についてはみなさんもよく耳にする演題のためか参加者が多く、質問も飛び交い会場は熱気に包まれていました。

今後も当院では月に一度、皆様に役立つ講演を予定しておりますのでお気軽に参加されることをスタッフ一同お待ちしております。

	年月日	講演名	講師名(敬称略)	役職名
第1回	14.1.23	高血圧について	田名 毅	田名内科クリニック院長
第2回	2.26	痴呆について	伊佐 勝憲	琉球大学 第三内科
第3回	3.26	大腸ガンについて	玉井 修	曙クリニック院長
第4回	4.24	医者にかかるための十か条	武田 裕子	琉球大学 地域医療部 講師
第5回	5.28	乳ガンの上手な見つけ方	玉城 信光	那覇西クリニック理事長
第6回	6.16	狭心症、心筋梗塞について	砂川 長彦	那覇病院 循環器内科 医長
第7回	7.17	睡眠と呼吸	名嘉村 博	名嘉村クリニック院長
第8回	8.20	救急蘇生について	武田 多一	琉球大学 救急部 助教授
第9回	9.17	糖尿病、もう一度考える	比嘉 盛丈	琉球大学 第二内科 助手

【今後の院内講演会のご案内】

会場 当院3階 多目的ホールにて 午後7時より

10月22日(火) 「更年期障害について」 豊見城中央病院 産婦人科 徳永 義光先生

11月26日(火) 「肝機能異常について」 琉球大学輸血部講師 佐久川 廣先生

食事・運動について考えてみませんか？

◆元気なカラダは食事から

管理栄養士・健康運動指導士 伊是名 カ工

カラダをつくるのは日頃の食事。きちんと栄養届けてますか？

野菜料理

ビタミンやミネラル、
繊維などを含む。
つけあわせ以外にも
必ず一品とる。

主食

頭と体のエネルギー源
となるもの。



メインのおかず

体をつくる源となる
肉や魚、卵、豆類など。

果物

疲労回復効果大。
体調を整える
ビタミンCを含むものを
1日1回は食べたい。

食事の5つのポイント

1. 主食はしっかりとる。
2. たん白質のおかずも充分にとる。
3. 野菜・海藻・キノコは意識してとる。
4. 牛乳(乳製品)を一日回とる。
5. 果物をとる。

★加えて十分な睡眠も大切です。

- ★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 カ工
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 伊是名カ工

◆一緒にひと汗かいてみませんか？—運動のすすめ—

看護助手 赤嶺 留美

皆さん、体を動かす習慣づくりはしていますか？当クリニックでは、管理栄養士兼健康運動療法士の伊是名カ工先生と一緒に2ヶ月に1回のペースで日曜日の午前中に「健康づくり教室」を行っています。効果的で無理なく続けられる運動方法をリズムのにせて楽しく教えています。これまでの参加者の方からは「体が軽くなった」「よい息抜きになり、また参加したい」などの声が聞かれ、スタッフ一同とても嬉しく思っているところです。



最近では健康に関する関心が高まり、様々なメディアを通して情報を得ることができますが、その中から自分の体に合った運動方法を見つけ、持続していくことが大切です。

今後当クリニックでは皆さんの健康づくりのお手伝いの一環として運動療法教室を続けていきますので、興味のある方は是非ご参加下さい！！

運動が体に及ぼす影響

1. 老化を防ぐ(若々しさを保つ)
2. 肥満・高血圧・動脈硬化を防ぐ
3. 腰痛・膝痛や骨粗鬆症を防ぐ
4. ストレスの解消



新入職員紹介

臨床工学士 立津 昌輝 (34才)

8月から技師として透析室に採用となった立津昌輝さん。身長190cmでヒゲをはやして一見恐そうに見えますが、すごくおしゃべりでどちらかというとお笑い系です。技師としての経験豊かで、今後当院でも活躍が期待されます。

田名内科クリニック

広報委員紹介



那覇西クリニック
伊波 聡子
松竹 芳枝
平良 幸子
玉城 裕子

田名内科クリニック
田名 毅院長
豊村 基子
赤嶺 留美



今回広報誌を発行するにあたり、私達広報委員会は勤務終了後お互いのクリニックを行き来し、構成を考えてきました。

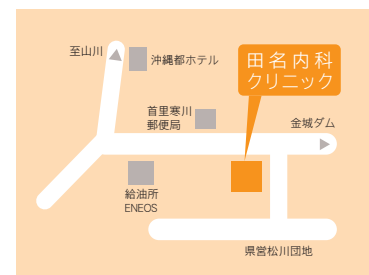
第1回目とあって、医師を交えて進めてきましたが、それぞれのクリニックを訪れる患者さんに読みやすくわかりやすくするにはと試行錯誤しました。初めてのことで、あまり上手くは仕上がっていないと思いますが、第二回、第三回と回を増していくごとに、皆さんにとって楽しく親しまれる広報誌を作成・発行していくことができるように頑張りたいと思います。皆さん、これからもよろしくお願致します。

infomation

田名内科クリニック

【診療科目】

内科(生活習慣病)・腎臓内科・透析
循環器科・リウマチ膠原病科



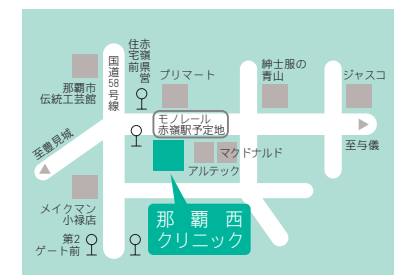
〒902-0062 沖縄県那覇市松川3-18-30
TEL.098-885-5000 FAX.098-885-5007
診療時間 9:00~13:00/14:00~18:00

※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きます。

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



〒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.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。