

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

4
2004.10

はじめに

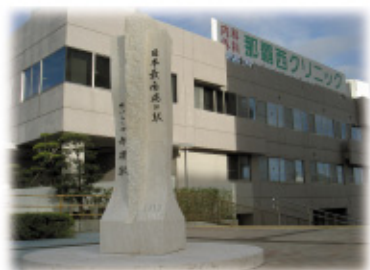
本誌は田名内科クリニックと那覇西クリニックが共同で作成している広報誌「ニヌファブシ」の第4号です。お陰さまでこれまでの3刊ともにご好評頂きました。これからも、みなさんに親しまれ、愛される広報誌を目指していきたいと思えます。

「にぬふあぶし」とは沖縄の方言で北極星の意味です。「ていんさくの花」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。

那覇西クリニックトピックス

沖縄乳癌研究会

去る平成16年8月20日、第18回沖縄乳癌研究会がロワジールホテルで開催され、臨床検査技師の西村理奈さんが「異時両側乳癌症例の検討」を演題として発表しました。8年間の数多くの両側乳癌の症例を検討した結果、後続的に発生する乳癌の発見には定期的な検診、画像検査においてはマンモグラフィと超音波併用検診が望ましいことを訴え、高い評価を受けました。



日本最南端の駅

昨年8月に開業したゆいレールの赤嶺駅で28日、開業1周年を記念して、「日本最南端の駅」の記念碑除幕式が行われました。これによって今後の利用客の増加が期待され、付随して那覇西クリニック周辺的环境にさらに明るい雰囲気をもたらしてくれることを職員一同期待しています。

バーベキュー in ロワジールホテルオキナワ

那覇市医師会が主催する夏の風物詩・バーベキューパーティが8月14日にロワジールホテルで催されました。たくさんの職員が家族と同伴でワイワイと賑やかに楽しむ光景はなんとも微笑ましいものであり、また、日頃の疲れを癒すかのようにここぞとばかりにバーベキューに群がっている若い職員たちの姿もありました。



どうぞよろしく!

新しいメンバーが仲間入りしました。

那覇西クリニック
最高だネ♡

宮里 千絵美 (看護師)

新しい職場で一から学びたいと思います。よろしくお願いします。



比嘉 久美子 (看護師)

今年4月に入社し、初の透析勤務で、四苦八苦していますが、頑張りたいと思います。よろしくお願いします。

比気 さと子 (看護師)

7月から勤務しています。沖縄に魅力を感じて茨城から移住してきました。方言が覚えられないので、ご迷惑をかけてしまう事があると思いますが、明るく元気に頑張っていきますので、よろしくお願いします。

藤本 弘美 (看護師)

7月21日から病棟に勤務しています。新米看護師ですが、スタッフの皆さんの指導の元、笑顔を忘れずにがんばります。よろしくお願いします。



安里 久美 (検査技師)

6月から勤務し、はや3ヶ月。乳腺エコーの難しさを実感しながら毎日を送っていますが、スタッフに恵まれての毎日、楽しくすごしている今日この頃です。



大城 美紀子 (検査技師)

6月から勤務しています。初めて超音波検査に携わり、勉強する事が多く大変です。みんなに追いつける様に頑張ります。



又吉 勝枝 (看護師)

今年4月に入社し病棟で勤務しています。分からない事だらけで、毎日大変ですが、いろいろ勉強しながら頑張っていきます。



「マンモグラフィ検診」 那覇西クリニック外科 長嶺 信治

今日も沈痛な表情で診察室を訪れる多くの患者さんがいる。できる限り安心させるように明るく接するのだが、マンモグラフィ、聞いたことありますか、と訪ねると更に困惑の表情を見せる。多くは「あのおっぱいを挟む痛い検査でしょう」と返事が返ってくる。そう少し痛いのですがとても大事な検査ですのでがんばりましょうと説明しレントゲン室に案内する。多くの癌検診がある中でその有効性が証明されているのは乳癌検診、つまりマンモグラフィ検診だけである事をご存じの方がどれだけいるでしょうか。8人に1人が乳癌に罹る欧米諸国では国家の存続に関わる問題になっており、国をあげて乳癌対策に取り組んでいます。つまりほとんどの成人女性がマンモグラフィ検診を受けており、比較的早期に診断がなされ乳癌で亡くなる方が減少してきているのです。日本人では現在女性の30人に1人の方が乳癌に罹ります、もちろん他の癌を引き離しNo.1であることは言うまでもありません。更に乳癌に罹る方は今後も増えることが予測され、残念ながら欧米諸国のように乳癌で亡くなる方はまだ減少していません。最近では多くの雑誌、新聞で乳癌やマンモグラフィの話が取り上げられ、また市町村でもようやく重い腰を上げマンモグラフィ検診を導入した結果、マンモグラフィ検診を希望し受診される方も多くなりました。しかしまだ十分とは言えないのが現状です。検診を受けられる全ての方が家族にとっては大事な人であるはずで。私も家庭、職場で多くの女性の助けや支えを得て今があります。早期診断のため今日もまた「少し痛いですががんばってマンモグラフィをとりましょう」とレントゲン室に案内するのです。

★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。

「夜明け」 はとぼっほ

夏は台風

サトウキビは激しく波打ち

雨と風はガラス窓たたきながら

必ず通りすぎていく

冬

長い長い夜の暗さと

北風の冷たさにふるえながら

春が来るのを待ちこがれる

雨が降れば

必ず晴れる

嵐が来ても

必ず去ってゆく

明けない夜はない

それを信じて

私も生きています



柿実り
我ど鳥たち
競い合い



汗かくも
初秋を告げる
彼岸花

野々すみれ

カジマヤー
わらべ
童にもどり
はなぐるま
花車



宮城 正

大学は

へりの入学

お断り

盆前に

まねかぬ暴風

先にくる



健康情報

今回は、もうすぐ訪れる冬の季節を前に、
インフルエンザとその予防法についてお話したいと思います。

インフルエンザとは？

インフルエンザウィルスの感染で、発熱やのどの痛み、せき、鼻水などのカゼ症状が現れますが、普通のかぜよりも症状が重く、また人への感染力も強いのが特徴です。インフルエンザウィルスは低温・乾燥を好み、冬になると活発になるため、冬の時期に流行します。

予防法は？

- ① 日頃から、手洗いやうがいを行い、ウィルスをもらわない。
- ② かぜ症状のある人との接触はできるだけさける。
- ③ 部屋の乾燥を防ぎ、時々換気を行う。
- ④ 日頃から体力保持(抵抗力)を心掛ける。
十分な睡眠とバランスの良い食事。
- ⑤ インフルエンザ予防接種を受ける。



インフルエンザワクチンについて

ワクチンとはそのウィルスに対する抵抗力(抗体)をつくる目的で接種します。接種してから抗体がつくられるまで、約1ヶ月を要しますので、流行する前に接種される事をお勧めします。13才未満の人は2回接種で、13才以上の人は1回または2回接種、高齢者の方は1回接種です。また、このワクチンは鶏の卵が使用されており、鶏肉や卵のアレルギーがある方は接種できない事もあります。平成13年より、65才以上の方へのインフルエンザ予防接種が法定接種になり、それに基づいて、各市町村における保健事業のひとつとして実施されています。

インフルエンザかな？と思ったら

- ① 外出をひかえ、十分に休養をとる。
- ② 消化が良く栄養のあるものや果物、水分はできるだけ多くとりましょう。
- ③ 高熱が続く場合は医師の診察を受け、適切な治療を受ける。
- ④ 同居している人への感染防止を心掛ける。
特に高齢者の方や小児との接触はさける。

これから、寒い冬がやってきます。
冬物の衣類の準備と一緒にからだの準備もしっかり整えていきましょう。