



# ニヌファブシ

vol. **12**  
2008.12

首里城下町クリニック 第一  
第二・那覇西クリニック・那覇西クリニックまかび  
共同発行情報誌

## はじめに

今年も師走を迎え、朝晩冷え込む季節になりました。  
何かと忙しい時期ですが体調お変わりなくお過ごしでしょうか？  
本誌も皆さんに支えられ、第12号が完成しました！  
「いつも楽しく読んでいます」「今回の広報誌はためになってよかったよ～」  
最近読み手の方から励ましの声や御意見なども頂くようになり、とても嬉しく思います。  
今後も1人でも多くの方に「ニヌファブシ」を読んでいただき、  
私たちと皆さんとをつなぐ架け橋になるようお届けして参ります。  
2009年が皆さんにとって幸せ多き最良の年となりますよう、心よりお祈り申し上げます。



## 那覇西クリニックトピックス 「ピンクリボン沖縄2008」

10月19日曜日にピンクリボン沖縄2008が開催されました!  
てんぶす館から県庁前県民広場までパレードを行い、  
乳がん検診の重要性を訴えました。



国際通り行進



テープカット



専門医の先生方による講演



乳がんのしこりが体験できる模型



超音波やマンモグラフィー映像



無料マンモグラフィー検査



ジュンヤママラさんのライブで盛りあがりました♪



外科Dr.4人と那覇西スタッフ(お疲れさまでした♡)



## 健康情報

## 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。

## インフルエンザワクチン接種のご案内

当院でもインフルエンザ予防接種を開始しております。その際、事前に電話予約を受付けております。高齢者の方は市町村からの通知書を忘れずに持参下さい。

## 又、那覇市高齢者の方へ

那覇市のコンピュータ年齢設定誤りにより予防接種対象年齢ではない皆様へも送付している様です。

【昭和18年11月～昭和19年2月生まれの方】誕生日以降の接種が適応となります。

【昭和19年3月生まれの方】今回高齢者の接種には、対象外となります。

どうぞよろしく!

新しいメンバーが  
仲間入りしました♡



病棟看護師 新里 琴絵

6月から病棟で働かせて頂いています。患者様が安心して過ごせる看護を心がけ、笑顔を忘れずに頑張ります!物覚えが悪くいろいろ迷惑をおかけすると思いますが、よろしくお祈りします。



栄養士 前田 有香

5月から那覇西クリニックで働かせて頂いています。今年、大学を卒業したばかりで、まだまだ分からない事だらけですが、頑張りますので、よろしくお祈りします。



検査技師 澤登 りつ子

11月より勤務しています。沖縄に来てから2年半とまだまだ未熟のひよっ子ですが、技術向上はもちろん、人を思いやる事を心にいつも頑張っていきたいと思っています。どうぞよろしくお祈りします。





## 「ピンクリボン沖縄2008」

那覇西クリニック  
外科医 上原 協  
かのう



去る10月19日の日曜日、ピンクリボン沖縄2008が開催されました。いわゆるピンクリボン運動の沖縄開催編です。今回はそのピンクリボン沖縄2008について実行委員会補佐でした上原よりご報告いたします。

ピンクリボン運動はもともと、自らの家族が乳がん患者となった、とある女性による乳がん患者への支援を求めた草の根運動が始まりでした。その運動の際に手製のリボンをカードとともに配ったことがきっかけとなり、その後現在の「ピンクリボン」という乳がん検診啓発運動のシンボルとなったそうです(詳しくは<http://www.pinkribbon-okinawa.jp>をご覧ください)。このような世界的規模な運動が日本でも受け入れられ、毎年10月はピンクリボン運動月間となるにまで至っております。

今年5月、玉城信光先生を中心に県内の乳腺医従事者や患者会の皆さんをメンバーとして実行委員会が立ち上がりました。みなさん診療終了後より集まって夜遅くまで、開催に向けての話し合いをたびたび行い準備を進めてきました。沖縄では初めての開催ということでメンバーにはただならぬ意気込みが漂っていたように思います。

今回のピンクリボン運動の目玉の一つに、運動開催予告を兼ねた沖縄本島縦断リレー映画上映会がありました。主要5か所の市で「まゆ」という乳癌を扱った映画の上演を行い、運動開催を盛り上げていこうという目的で催されました。若干アナウンス不足の感はありましたが沖縄県映画センターさんの協力も頂き滞りなく進めることができました。

いよいよ当日となった19日はなんと朝からどしゃ降り。会場設営は遅れ、開催自体も危ぶまれましたがメンバーの「気合い」のおかげでしょう、お昼に近づくにつれ天気は回復。パレード中は日差しも痛いくらいで、オープニングセレモニーではピンクの風船がきれいに天高く舞い上がっていました。パレードでは検診啓蒙に関するグッズの配布もあり、患者会の皆さんによるアイデアいっぱいのパレードになっていました。また心配された無料マンモグラフィ検診については、予想を上回る希望者が来場されたため現場担当もだいぶ混乱はありましたが、そこは放射線技師会に奮発してもらい当初予定より60名も多い160名の方に受けていただくことができました。それでも残念ながら受けることができなかった方については県内の検診施設を案内させていただきました。一方本会場では講演会やジュン・ヤマムラさんライブ、展示ブースなど予定通り進み、その間天気にも恵まれ、最後は来年もよろしくという玉城実行委員長のあいさつで4時間に及ぶ会は無事終了したのでした。

この日の沖縄初のピンクリボン運動によって、県内における乳癌検診の啓蒙は多少なりとも効果はあったものと信じております。なんせその後の外来が大変でしたし。

皆さんどうぞピンクのTシャツは大事に洗って畳んで来年に備えましょうね。どうもお疲れ様でした!



患者会のアイデアで作成されたグッズ配布用オリジナルピンク封筒

