



ニヌファブシ

vol. 14
2010

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

本誌は、首里城下町クリニック 第1/第2・那覇西クリニック・那覇西クリニックまかびが共同で作成している広報誌、第14号です。灯りもない昔、漁に出る人々は1年を通して消えることのない北極星（ニヌファブシ）を道しるべにしていたといいます。私たちも、地域に根ざし慕われるような病院であり続けたいという思いを込めて名づけました。これからもどうぞ宜しくお願いします。

皆さんは「言葉」について考えたことはありますか？私達が暮らすここ沖縄には昔から伝わる言葉（方言）があり、知ると興味がどんどん湧いてきます。その中のひとつに『借てい 八合 成ち 一升（カティ ハチゴー ナチ イツス）』ということわざがあります。八合借りたから八合返せば良いというものではなく、一升にして返すことを心がけなさいという意味です。他人の心遣いには、少しでもいいから感謝の意を表しなさい、ということです。この言葉は、人とよい関係を築くのにとても役立つと思います。普段何気なく使っている言葉も、調べてみると素晴らしい意味、素敵な意味が隠れているかもしれません。

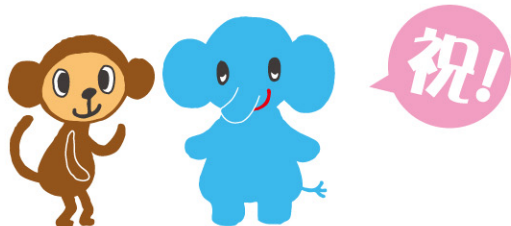
今回より年1回の発行とさせていただきますが、より内容を充実させ、皆様に長く愛される広報誌にしていきたいです！！

「開院14周年パーティー」



お陰様で那覇西クリニックは、今年14周年を迎えることが出来ました。

去る5月15日にハーバービューホテルにて、記念パーティーが開かれました。昨年続き、今年勤続10年を迎える勤務功労者の表彰などが行われ、和やかなパーティーになりました。



『リレーフォーライフ inうちな〜 2010』に参加しました。

去る3/13〜14に北谷公園陸上競技場で、リレーフォーライフが行われました。

リレーフォーライフとは、「昼夜の別なく体をむしばむガンに負けないように、参加者達は、チームを作って24時間タスキをつなぎながら交代で歩き続ける」というガンサバイバー支援のイベントです。

私達も、患者さんと共に、ピンクリボンTシャツを身につけ、14日9:00〜12:00の間、タスキをうけとり、歩きました。



みんなで集合写真



ステキなルミナリエがいっぱいありました。





ピンクリボン沖縄2009

沖縄では2度目の開催となりました
ピンクリボン沖縄2009。

今回は第33回沖縄の産業まつり内
ブース (10/23~10/25)にて乳がん検診
啓発運動ならび

に「マンモグラフィ検診受付を行いました。
最終日の25日は台風の影響による悪天候の
ため中止となりましたが、2日間雨の中、マン
モグラフィ検診希望者も集まり、県内各施設
で実施することができました。



雨の中集まった方々

ピンクリボングッズ



ピンクリボングッズや
ピンクの風船を配布しました。

ピンクリボン沖縄 2010のお知らせ

10月はピンクリボン運動月間です。

今年も乳癌撲滅を目標にイベントを開催する予定です。

詳細が決まりましたら院内で案内させていただきます。

合せてピンクリボンホームページを御覧下さい。

<http://www.pinkribbon-okinawa.jp/>

【ピンクリボン】は乳癌の早期発見、

早期治療の大切さを伝えるシンボルマークです。

2時間
カラオケ

1時間
ランチ

15分
マンモ

マンモグラフィ検診はたったの15分
年間約10人の女性が、乳がんにて亡くなっています。
しかし、乳がん検診を毎年、早期発見と早期治療により、乳がんの死亡率を
15分であなたとあなたの“大切”を守れます。

Pink Ribbon Okinawa

那覇西クリニック乳癌講演会2009

2009.10.4沖縄コンベンションセンターにて、『乳がんについて』
の講演会が行われました。講演会では、乳がんの話の他にも、
更年期障害についてや、形成についてのお話がありました。

その後は、軽食を囲んで、患者さんや先生方、スタッフとの懇親
会が行われました。

今年も那覇西クリニック乳癌講演会2010を開催しました。

会場：沖縄コンベンションセンター 日時：9月5日(日)

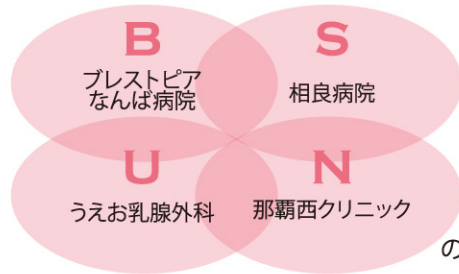


南九州Brest-SUN 乳房に太陽を ネットワーク 講演会

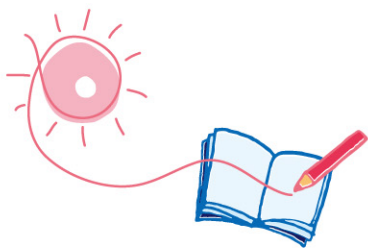
去った4月3日、南九州Brest-SUN ネットワーク4施設合同の講演会が行われました。講演会では、色々な職種の方の興味深い貴重なお話を聞く事が出来ました。また、講演会後の親睦会では、4施設の方々と交流を持ち楽しい時間を過ごしました。



南九州Brest-SUN 乳房に太陽を ネットワーク とは



の4施設です。



ご紹介 臨床研究コーディネーター 戸倉 明美

4月から1年間、那覇西クリニック(本院・まかび)で、乳癌のより良い治療法を確立するための研究のお手伝い(臨床研究コーディネーター)としてお世話になっております。わからないことも多く、スタッフの方々に色々教わり助けていただきながらがんばりたいと思います。宜しくお願いします。



どうぞよろしく!

新しいメンバーが仲間入りしました♡



検査技師 泉川 千乃
6月から検査室に勤務しています。よく内地の人って言われますが、沖縄人です。乳房エコーの勉強中です。宜しくお願いします。



外来看護師 新垣 美奈(右)
9月より外来勤務しています。分からないことだらけで、緊張の毎日ですが、いろいろ学び頑張りたいと思います。宜しくお願いします。

外来看護師 高良 梓(左)
4月から働かせてもらっています。初めての外来で慣れてないことも多く、また乳房外来の初めてで知識も浅く、皆さんに色々迷惑を掛けていると思います。少しでも追いついていけるように頑張って学んでいこうと思いますので、よろしくお願いします。

募集のお知らせ

写真や絵画などみなさんからの作品を募集してます！スタッフの方まで声かけて下さいね。



「ストレスに強くなるために」

「ストレス」、よく耳にすることばです。私もこのことばを使わない日はないというくらい使用頻度の高いことばです。ストレスというとどうもいい印象ではないのではないのでしょうか？今回は、ストレスの名誉挽回にチャレンジしようと思います。

○まず、ストレスって？

ストレスということばは、もともとは物理学・工学の分野のことばで、ものにひずみを生じさせる力という意味。

ストレスとは、身の回りの環境からの何らかの圧力や刺激によって、私たちのこころや身体に負担が生じている状態。

○ストレスのもと(ストレッサー)とは何だろう？

物理的・化学的ストレッサー

→暑さ・寒さ、騒音、薬物、有害物質など

心理社会的ストレッサー

→仕事、家庭などでの問題や人間関係のトラブル、様々な葛藤状況など

があるとされています。

○ストレスがかかり続けるとどんなことが起きてくるのでしょうか？

身体面の反応

頭痛、肩こり、胃腸の不調など

心理面の反応

不安、緊張、イライラ、抑うつなど

行動面の反応

飲酒、喫煙、過食、浪費など

で自分の出やすいストレスの反応はどれでしょうか？

那覇西クリニック 臨床心理士 宮城 元子



これまでを見ると、「やっぱりストレスってよくないのでは」という思いに駆られるかもしれません。しかし、実は人間にとって「ストレスがない」という状態もストレスなのです。つまり、人にとって、ストレスは不可欠。それならば、ストレスを自分にとって良いものに変えてしまった方がいいですね。

○自分にとって良いものになるか、悪いものになるかの分かれ目は？

「うまく対処できる、なんとかなる」と感じたら
→成長や向上、喜びをもたらす

「うまく対処できない、乗り越えるのが困難」と感じたら→心身に苦痛や不快、不調をきたす

上記のように、ストレスに「うまく対処できる」という思いになることが大切です。そのためには、こころにエネルギーをためることが必要です。それには・・・

1. 運動、食事
2. セルフコントロール (リラクゼーション、ヨガ・・・)
3. 趣味、楽しみ
4. 笑いとユーモア
5. 感情、感覚の表現
6. コミュニケーション

を心がけるとよいとされています。ぜひ、お試しください。最後に・・・

- 一息おいて状況を見つめなおす癖をつける
- 自分のこころと体を観察し、関心と愛情をもつ
- 自分が楽しめること、熱中できることを増やす
- 人生や他者(経験)から学ぶことを楽しむ

という視点をちょっと入れてもらい、ストレスにうまく対処し、自分の力にすることで、さらに人生が豊かで充実したものになるかもしれません。

一度きりに人生。皆様の人生に「楽しい」ことがあふれますように!!

「無料クーポンって!?!」

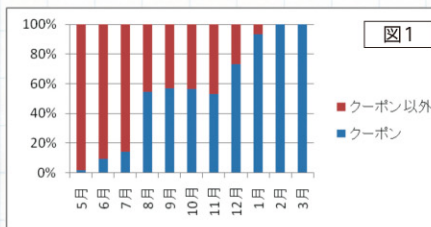
かのう
那覇西クリニック 外科医 上原 協



サービス! おまけ! お得! タダ! などなど耳あたりのいい言葉がありますが、こういった言葉、どうです、皆さんはお好きですか? わたしはといいますと、どうも惹かれてしまいます。

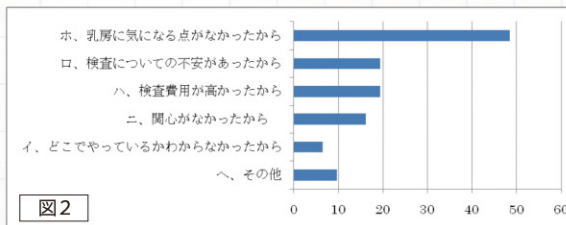
昨年度よりこの言葉が検診事業のなかに大々的に取り入れられ使用されております。しかも「女性のみに!」という限定バージョンです。御存知の方も多いと思いますが、その名も「乳がんと子宮頸がん がん検診無料クーポン券」。クーポンだけでもお得感があるうえに駄目押しのごとく「無料」という言葉までさきについています。これは厚生労働省が[平成21年7月9日に「がん検診50%推進本部」を設置し、がん対策推進基本計画(平成19年6月閣議決定)の個別目標である「がん検診受診率50%以上」の目標達成に向け、国・企業・地方自治体・関係団体等が連携・協力して普及啓発活動やイベントの開催等を行うことで、政府一丸となって全力で取り組んでいくことを決意表明・・・云々・・・(厚労省HPより)]という、「検診受けましょうね」を目的とした呼び水のキャンペーンなんですね。「今まで乳がん検診は受けたことがないわ!でもタダなら行ってみようかしら!?!」なんていうところなんでしょうか。

平成21年度は当院においても一次検診での無料クーポン利用者の比率は右肩上がりでした。(図1)



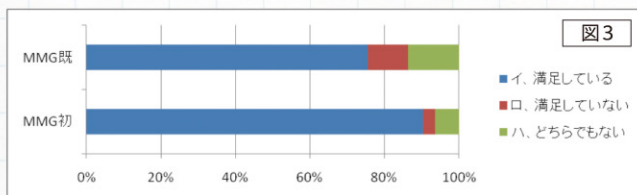
このことから、昨年度は年度末に向けて「無料クーポン」の周知ができてきたということが想像されます。私に限らず、みなさん「お得な言葉」には弱いようです。それでは肝心の「検診は初めて!」というひとはクーポン利用者のなかでどれくらいの割合だったのでしょうか? 結果は20%強。はたして、この数字がいいのか悪いのかはわかりません。

そこで「検診は初めて!」の人たちに、今まで受けることがなかった理由を聞いてみました。(図2)



一番多い理由が「乳房に気になる点なかったから」で約半数の人に認められました。以外にも「検査費用が高かったから」ではなかったのです。逆に考えますと、関心なかったからも含めると検診を受けたことがないひとの7割近くが「まさか自分が・・・なるはずないでしょ。」の発想を持っているともいえます。検診普及に関する課題は、昔から変わらず、宿題がそのまま続いているような感じです。

最後に、この無料クーポンについての満足度をお見せしましょう。(図3)



上の段は検診を以前にも受けたことがある人、下の段は無料クーポンで初めてマンモグラフィを受けた人となっています。初めて受けた人たちの満足度は9割ありました!これはみなさん、「まずは受けてみてよかった」という気持ち

の表れであり、クーポンは検診の呼び水としての役割を果たしていると思っていいのではないのでしょうか。

このクーポン制度はもうしばらくは続くものとされております。ですので皆さま、お得な感じを黙っていないで周りのひとへも教えてあげましょう。那覇西クリニックとしては、「タダほど高いものはない!」などとされないよう、精度管理に気をつけ、「やっぱり受けてよかったさ〜」を求めていきたいと思うところです。

★広報委員紹介★

那覇西クリニック

松崎房枝 渡具知園美

親川美香 熊澤琴絵



川上留美 大城恵里子 与那嶺貴子 當兵嗣幸
運天あ子

首里城下町クリニック

編集後記

季節の変わり目ですが、皆様は体調崩されてませんか？室内、室外とで温度差が激しく、風邪をひく方も少なくないので体調管理には気をつけてくださいね。

さて、前回のニヌファブシから年1回の発行に変わり、おかげさまで今回で第14号を迎える事が出来ました。年1回になり、今まで以上に楽しく、充実した皆様の為になる内容をお届けしたいと思っております☆

「こういう事が気になる」「こういう事を聞いてみたかった」など皆様のご意見がありましたら気軽に投稿やスタッフに声かけなどして下さいね！

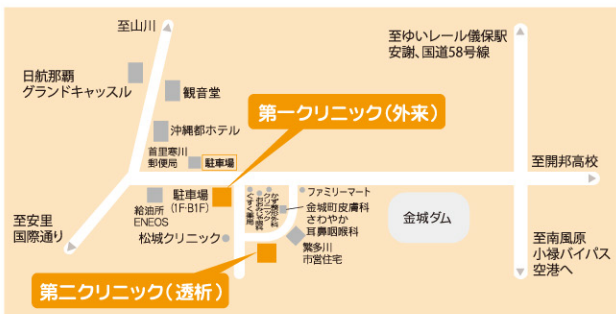


「ニヌファブシ」が第1号を2002年10月に発行されてから、今年で8年になります。今後ともより多くのみなさまのご意見・ご感想を反映し、充実した内容にしていきたいと考え、各院の待合室に投稿箱を設置しています。本誌についてのご感想はもちろんのこと、読者の方のご投稿も承っております。どうぞ、お気軽にご参加下さい。

infomation

医療法人 麻の会
首里城下町クリニック

第一クリニック(外来) 第二クリニック(透析)
内科(高血圧・糖尿病・高脂血症) 血液透析(外来)
腎臓内科・透析
循環器科・リウマチ膠原病科



〒902-0062 那覇市松川3丁目18番30号 TEL.098-885-5000 FAX.098-885-5007
〒902-0071 那覇市繁多川3丁目5番18-4号 TEL.098-833-1001 FAX.098-833-1006

受付時間 8:30~12:00/13:30~17:30

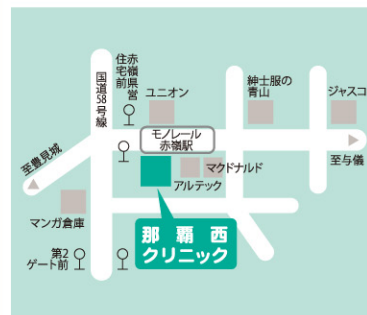
日曜・祝祭日・年末年始(12/31~1/3) 休診 日曜・年末年始(12/31~1/1) 休診

※土曜日の受付は16:30まで。月・水・金曜日は夜間透析も行っています。

<http://bazzarra.cool.ne.jp/tmc.html>

医療法人 那覇西会
那覇西クリニック

内科・外科・胃腸科
人工透析・乳房外来・甲状腺外来
皮膚科外来:毎週火曜日の午後



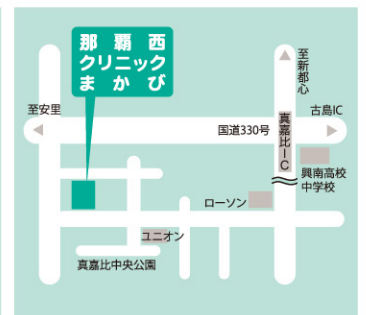
〒901-0154 那覇市赤嶺2-1-9
TEL.098-858-5557 FAX.098-858-5552
受付時間 8:30~11:30/13:30~17:00

※電話予約受付致します。
※木曜日の受付は8:30~11:30
日・祝祭日は休診させていただきます。

<http://www.naha-nishi-clinic.or.jp/>

医療法人 那覇西会
那覇西クリニックまかび

乳腺・甲状腺外来



〒902-0068 那覇市真嘉比76番
TEL.098-884-7824 FAX.098-884-7820
受付時間 8:30~11:30/13:30~17:00

※電話予約受付致します。
※木曜日の受付は8:30~11:30
火曜日・日・祝祭日は休診させていただきます。