

ニヌファブシ

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
vol. **29**
2025 年度



「ニヌファブシ」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、首里城下町、
両クリニックが地域に根ざし、
皆様から慕われるような
病院でありたいという
思いがこめられています。

1 Information

乳がん看護認定看護師 《がん患者支援外来》開設

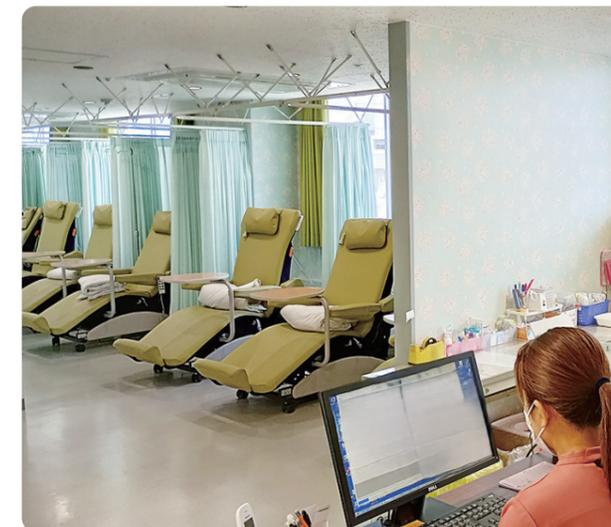
毎月第1、第3水曜に、当院通院中の患者さんとそのご家族を対象に「がん患者支援外来」を開設しました。乳がんと診断された患者さんに納得した治療の意思決定をしてもらえよう、専門の資格をもつ乳がん看護認定看護師による身体面・精神面・生活面の総合的な支援を行います。療養に伴う不安や悩み、あるいは就労に関するご相談など、ご希望の方は看護師にお問い合わせください。



3 Information

ケモ室移転リニューアル

点滴治療室（通称ケモ室）が中庭を挟んで反対側へ移転し、明るくキレイになりました!! やさしい花柄の壁紙で、Wi-fi環境も整っています。9床に増えたリクライニングチェアにはサイドテーブルと間仕切りカーテンを取り付け、トイレも室内に設置しました。脱毛予防の頭皮冷却もこちらのお部屋でやってます。



2 Information

リンパセラピスト 《リンパ浮腫外来》開設

乳がんの手術や放射線治療を受けた後、リンパの流れが悪くなりむくむ症状をリンパ浮腫といいます。リンパ浮腫と診断された方を対象に、医療リンパドレナージや弾性着衣の装着、セルフリンパマッサージの指導や日常生活の指導などを行うリンパ浮腫外来を開始しました。リンパセラピストの資格を持つ看護師が、毎月第3金曜日に行います。詳しくは看護師までお問い合わせください。

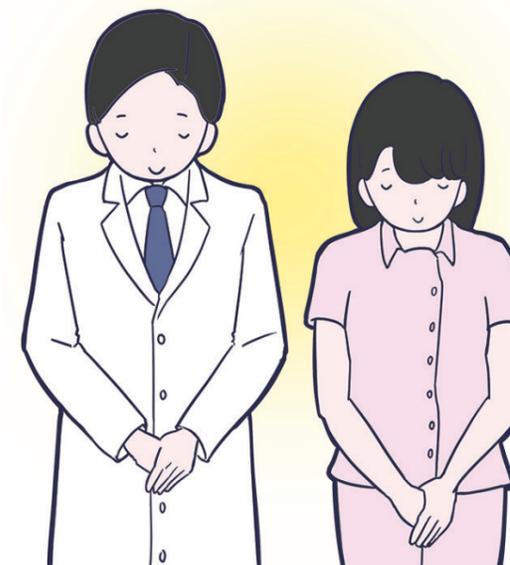


4 Information

内科診療 人工透析治療 終了のお知らせ

2026年4月 名誉院長 照喜名 重治医師の退職に伴い、内科診療終了のはこびとなりました。つきましては、現在稼働中の人工透析治療室を2026年2月をもって閉鎖いたします。（患者さんの新規受入は既に停止しております。）皆様にはご不便をおかけしますが、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

※乳腺外科、まかび婦人科につきましては診療体制に変更ありません。



2025
年度

新入職員紹介

これからよろしくお願いします!

まかび放射線科

7月から放射線科で勤務させていただきます。慣れない業務も多くご迷惑をおかけすることもあると思いますがよろしくお願いします。



うえはら こと
上原 恋

- 好きな格闘技…スポーツ全般
- 好きな球技…スポーツ全般
- イヌ派? ネコ派? …どちらも

まかび医事課

8月からまかびで受付を担当しています。病院勤務は初めてなのでわからない事が多々ありますが、よろしくお願いします。



てるや はるな
照屋 春奈

- 好きな格闘技…格闘技はあまり観ません…
- 好きな球技…野球
- イヌ派? ネコ派? …イヌ派

外来看護助手

R7.9月から看護助手で外来で勤務しております。慣れない業務でご迷惑をおかけする事も多々ありますが、周りの先輩方に助けていただいて日々頑張っています。宜しくお願いします。



ながはま あやの
長濱 あやの

- 好きな格闘技…柔道
- 好きな球技…バドミントン
- イヌ派? ネコ派? …ネコ派

治験データ管理室

7月より入職しました。日々学ぶことが多く、周りの先輩方に助けてもらいながら楽しく勤務しています。まだまだ未熟で至らないこともあるかと思いますが、早く一人前になれるよう頑張ります。よろしくお願いします。



ふるけん みさき
古堅 美咲

- 好きな格闘技…年末の特番が好きです。
- 好きな球技…なんでも好き!
- イヌ派? ネコ派? …選べない〜〜!!!

システムエンジニア

前職は、ITベンダーや他病院のSEを担当していました。クリニック内のソフトやハードウェア、ネットワークインフラの整備や保守など、ITに関わる業務が主となりますが、普段の気になると感じたこと、こんなものがあったら、等々、ぜひ共有いただけたら幸いです。よろしくお願いします。



おおはま ゆうき
大濱 勇輝

- 好きな格闘技…K-1は観ていました
- 好きな球技…サッカー
- イヌ派? ネコ派? …どちらも好きですが、どちらかならネコ派

当院初 待望のシステムエンジニアスタッフの入職です。業務にかける思いを語ってくれました。

「近年、巷ではよくDXやAIの話題がニュースや記事にあがっていますが、私はSEの仕事をこれまで続けてきて思うのは、本当のIT革新は「コミュニケーションとITの掛け算である」ということです。システムやツールの技術がどれだけ高いものでも、組織のコミュニケーションがゼロでは技術は活きません。新しい技術を取り入れようとするとき、普段のコミュニケーションを大切にできていると、「どう使うか」で止まらず、「どう活かすか」という目標をイメージすることができます。なので私は、ただ知識だけを頭に詰め込むことのみではなく、「その組織の形にカチッとハマる技術」を探していく視点も大切にしたいと思っています。



乳がんサバイバーの患者さんによる
トークショーにガッツン!
検診って大事!



毎年10月は“乳がん検診”の受診を推進する『ピンクリボン』月間です。

毎年10月に乳がんの正しい知識を広め、早期発見・早期治療の大切さを訴える世界規模のキャンペーンです。

今年のイベントは「ピンクリボン沖縄フェスタ2025」と称し、開院20周年を迎える那覇西クリニックまかびで開催しました。来年もぜひピンクリボンイベントに足を運び、年に一度プレステケアを意識する機会にしてもらえたら嬉しいです。



ピンクリボン沖縄の活動趣旨にご賛同、ご協賛いただき心より御礼申し上げます。



おしゃれなフードトラック3台集合!

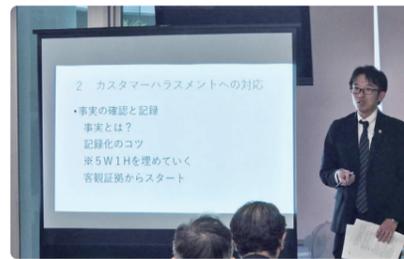
座って楽しくエクササイズ!!

横井先生 カスタマーハラスメント講演会

近年高まる医療現場におけるカスタマーハラスメント(ペイシェントハラスメント)対策の必要性により、弁護士の横井理人先生に職員へ向けご講演いただきました。

どこから医療サービスを越えた不当な要求なのかを判断すること、組織としての明確な方針や対応手順を策定しておくことなど、言われてみれば常識として理解できることも、実際の現場では医療者という立場上すすすべなく受け止めてしまうことも少なくありません。

質の高い医療を提供し続けるためには、起こったとき適切に対処できるようクリニックの体制を整えておくこと。その認識をスタッフみんなで共有できたとても有意義な講演でした。



横井先生ありがとうございました。

県医師会の会長になって1年が経ちました



首里城下町
クリニック第一
田名 毅 院長

昨年6月に会長就任して1年が経過しました。1年間でどのような仕事があるかを実際に経験して、その役割が見えてきました。就任当初、これまでの外来診療が継続できるのかと心配していましたが、当院職員・医師会職員の協力、患者さんのご理解があり、これまで通り診療を継続出来ています。今後とも日常診療、医師会の仕事の二刀流で頑張っていきたいと思っております。

今私に関心を寄せて取り組んでいるのが、医療のIT化の検討です。少子高齢化の時代、これからは確実に労働人口が減少していきます。これは医療介護業界においても免れないことです。与那国診療所の医師が来年から空席になる可能性があることは新聞報道でもご存じの方が多いと思います。その他の小規模離島にも1人ずつ医師が配置されていますが、今後この配置が難しくなる可能性があります。そのような状況の中で注目されているのが、オンライン診療です。直接対面で診療するのが医療の基本ですが、船や飛行機を使わないと移動できない、北部の僻地のように車で名護まで1時間以上かかるとなると、迅速に相談が出来ないことになります。又、精神的な病で元気がなくなった時に直接会えなくても精神科の専門医の先生とオンラインで診療を受けることが出来れば、そのために辛い移動をしなくても済むわけです。今どのような形でこれらのニーズに応えていけるかを携帯電話会社の方々、IT企業の方々から情報を集め、更に日本医師会に情報が集まっている他の地域

でのいい先行事例の話聞きながら、沖縄でどのような方法がいいか検討に入っています。ある程度めどが見えてきたら、沖縄県に情報提供しながら医師会が協力する形で進められたらと考えています。

もう一つは以前から沖縄県医師会が取り組んでいる「おきなわ津梁ネットワーク」という多くの医療機関の情報をまとめる取り組みです。現在県内の47の病院が既に登録していますが、実際に沖縄県民に役立つ取り組みにはまだなっていないのが実情です。私たちのようなクリニックが数多く登録し、通院中の患者さんが他の病院で受けた治療内容などが早めに知る事ができ、クリニックの情報を病院側に迅速に見てもらう事が出来れば、患者さんの治療にもきっと役立つシステムになると考えています。この取り組みも他の地域で先進的な取り組みをしている医師会があるようですので、情報を集めて私どもの参考にさせてもらう予定です。

毎週火曜日に開催している医師会の理事会では、毎回熱がこもった議論がなされています。私の役目はそれぞれの理事者が沖縄県民のためにと考えがばって取り組んでいることが、現場で実現出来るように調整することと考えています。まずはあと1年しっかり任期をまっとうしていきたいと考えています。

映画「かなさんどー」撮影協力

浅野忠信さん主演の沖縄が舞台の映画「かなさんどー」が公開されました。この映画の撮影は一部、休診日の当院で行われ、職員もエキストラとして登場します。患者さんにもお馴染みの場所が映っているかもしれません。ストーリーもとても素敵なので、機会がありましたら是非一度ご覧ください!

『洗骨』の連続年之監督最新作
2025.1.31(金)沖縄先行 / 2.21(金)全国公開

2025年2月公開
監督 照屋 年之(ガレッジセールゴリ)

那覇西クリニック 公式SNS開設

那覇西クリニックの公式SNSを開設しました。当院の紹介や乳腺に関すること、さらに院内のイベント情報など情報発信していきます。台風時の診療時間変更のような臨時情報も随時更新しますので、ぜひチェックしてみてください。

よろしくね!

Instagram

Facebook

健康お役立ち情報

毎日のお食事「何を作ろうかしら〜?」とお困りの方へ

バランスも考えたメニュー

管理栄養士 伊是名 カエさん



○白身魚とマヨわさび焼き(2人分)



| | | |
|----------------|------------------|----------|
| 白身魚……………2切れ | マヨネーズ……………小さじ2 | } 合わせておく |
| 片栗粉……………小さじ1/2 | ポン酢……………小さじ2 | |
| 白ワイン……………小さじ1 | 刻みわさび……………小さじ1/2 | |
| 油……………小さじ1/2 | アーサー……………小さじ1/2 | |
| レタス……………適量 | | |

- ①白身魚に白ワインをふり、軽く拭き取り片栗粉をつけて焼く。
- ②魚を返したら合わせたマヨわさびを表面に塗り、薄く焼き色がつくまで焼く。
- ③器に魚を盛りレタスを添えて仕上げる。

○あっという間煮(2人分)

| | |
|--------------|------------------|
| 豆苗……………1袋 | しょう油……………小さじ2 |
| 油揚げ……………1/2枚 | 料理酒……………小さじ1と1/2 |
| しめじ……………1/5袋 | みりん……………小さじ1と1/2 |

- ①油揚げは沸騰したお湯で2分煮てザルにあげて2cmに切る。
- ②しめじは石づきを切り落としほくして、豆苗は豆を切り半分に切って洗う。
- ③フライパンに材料を入れて火を通して、調味料を加えてサッと仕上げる。

人参と糸こんにゃくのオイスターソース炒めと玉子スープを添えています。

田名先生! 還暦バリエーション 現役 一問一答



- Q1 60歳を迎えて、これからの目標はありますか?
クリニックを次の世代に引き継ぐこと
- Q2 還暦を迎えましたが何か気をつけていることは?
ストレスをためないようにしている
- Q3 今熱中している事(物)は?
哲学の本を読むこと
- Q4 大事にしているルーティーンは?
朝、早起きして妻と2匹の犬(トイプードル)と散歩すること
- Q5 家での役割は?(得意な家事?)
洗い物、洗濯隊長
- Q6 時間を忘れるくらい夢中になることは?
絵画など美術に触れること
- Q7 昔に戻れるなら、何歳の頃に帰って何をしたいですか?
20歳に戻って演劇に参加してみたい
- Q8 来世でも医師になりたいと思いませんか?とその理由
はい。やりがいがあるので
- Q9 思い出のメニュー。エピソード付きでお願いします
うな重。死ぬときに食べたいので
- Q10 カラオケの十八番の曲は何ですか
斉藤和義「ずっと好きだった」
- Q11 今までに1番嬉しかったプレゼントは何ですか?
妻と友人達からもらった腕時計
- Q12 特技は何ですか?
人と人の和を保つこと
- Q13 仕事とプライベートの切替え方はどうしていますか?
仲間とお酒を飲むこと
- Q14 リラックス方法や息抜きに何をしますか?
2匹の犬と一緒に過ごすこと



Happy Birthday

- Q15 知識を取り入れる為の学習の仕方最近ChatGPTを活用しています
第一…野菜が多いので月替わりメニュー全部美味しい
- Q16 第一…野菜が多いので月替わりメニュー全部美味しい
第二…すべてのカレーライスメニュー
- Q17 幼少期・小中高時代にやっていた習い事はありますか?
書道。他は続きませんでした
- Q18 奥様の手料理で、好きな料理は何ですか?
ハンバーグ、とんかつ
- Q19 旅行に行かれて印象に残った所(国内、国外問わず)はどこですか?
やはり学生時代に行ったケニア
- Q20 県医師会長になって目指していることは?
沖縄県民が一人でも多く健康で幸せになりますように

- Q21 健康の秘訣や気を付けていることは? 朝の散歩
- Q22 「座右の銘」はなんですか
敢為邁往(かんいまいおう)
- Q23 父として娘さんに思うことや伝えたいことは?
自分らしく幸せになって欲しい
- Q24 患者さんとの関わりでこれまでに感動した言葉や心に残った言葉はありますか
先生に会うだけで元気になります!
- Q25 行ってみたい国はありますか? またその理由は?
ポルトガル。古い街並みをみたい
- Q26 好きな食べ物は何ですか?
かつカレー



田名先生! おめでとうございます



統括 田名彩子さん

お勧めカフェ!

アフリカの水支援でご紹介した『HARVEST MOON COFFEE & WINE』

南城市の親慶原にある青空の似合うオシャレなカフェ
写真家でもあるオーナー下川樹也さんのケニアの写真が目を惹きます。お勧めはスパイスカレー、そしてティラミス。南アフリカのワインも楽しみの一つです。持ち帰って自宅で楽しめます。たま〜にコンサートやインスタライブもあります。

ティラミス スパイスカレー

『HARVEST MOON COFFEE & WINE』

〒901-0608
沖縄県南城市
玉城親慶原734-2
(木曜日定休)

情報はInstagramで!
<https://x.gd/GhCze>

店内写真

1 水支援



建設から運営まですべてを
請け負い2021年2月に
サラヤ株式会社のスポンサー
のもとウォーターキオスク
(給水所)が完成しています



一日5時間の水汲みから解放された
女性たちは収入を得る機会に恵まれました

2

村の女性たちが働く ワークショップ



3

農業支援



豊富な水が生んだ
新たな産業が農業です



アフリカ ケニアの「水の支援」を応援

当院は、南城市にあるHARVEST MOON (ハーベストムーン) が運営しているアフリカ ケニアのキスム郊外にある村において水支援を始めとする様々な取り組みを応援しています。2023年からは、パートナーシップ契約を結びクリニック内にコーナーを設けてハーベストムーンの活動を多くの方に伝えています。



HARVEST MOONの取り組み

4 オープンマーケット



作った野菜や古着を持ち寄り、自由に販売することができる村の女性たちのコミュニティ・情報交換の場所ができました

5 ビューティーコンテスト

400人以上の人々が参加しての一大イベントとなったのが下川さんが提案した“ビューティーコンテスト”ハーベストパラダイスの認知度が一気に上がり、村人との一体感が生まれたきっかけとなった、といいます



6

スポーツクラブの結成



ハーベストムーンラグビーチーム総勢45名
ハーベストムーンサッカーチーム総勢30名
FC琉球の選手たちによるドネーションからこのチームが誕生しました

コミュニティの扉に当院のシンボルマークが入りました

ウォーターキオスクやワークショップなどを併設するコミュニティの場を HARVEST PARADISE (ハーベストパラダイス) と名付けアフリカ中に増やすことが下川さんの実現したい夢です



クリニック2階に設置されたアフリカケニアコーナーでは、村の女性たちがワークショップで作ったかごやケニアの雑貨が、ハーベストムーンと同価格で購入できます。女性たちの新たな収入源となりますどうぞお手に取ってご覧ください。



ケニアの雑貨
左 ハーベストムーン代表 下川樹也さん
右 筆者クリニック統括マネージャー保健師 田名彩子
店舗 HARVEST MOON COFFEE & WINE

～世界中の人が健康で幸せに誇りをもって過ごせるよう願っています～

ニヌファブシ 広報委員紹介

首里城下町クリニック

亀谷 広美

山川 康恵

比嘉 裕也

宮城 綾

川上 留美

新垣 美樹

那覇西クリニック

宮城 良枝

熊川 麻梨沙

国仲 友紀

識名 桃子



編集後記

大阪・関西万博に続き、県内では注目の大型テーマパーク「ジャングリア」がオープンしました。例年なら、華やぐSNSでの情報収集に勤しむところですが、今年は上がり続ける物価や気温に気力を吸われ、イマイチどこか他人事…

そんな中での大ニュース「沖縄尚学夏の甲子園 初優勝」に、目が覚めるようにたくさん元気をもらえました。沖尚ナインありがとう！最高の命薬です！！

information

医療法人 麻の会 首里城下町クリニック

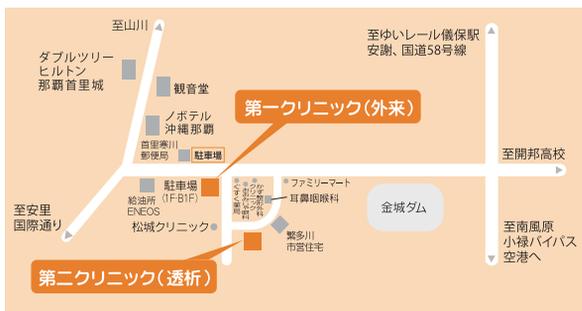
第一
第二

第一クリニック (外来)

腎臓病・高血圧症・リウマチ・
膠原病・糖尿病・循環器疾患・
その他内科一般

第二クリニック (透析)

血液透析 (外来)



第一

〒902-0062 那覇市松川3丁目18番30号

TEL.098-885-5000

FAX.098-885-5007

受付時間 月・火・水 8:30~11:30/13:30~17:00
木・土 8:30~11:30/午後休診

休診日 日曜・祝祭日・年末年始・慰霊の日・旧盆 (ウークイ)

第二

〒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 8:30~17:30

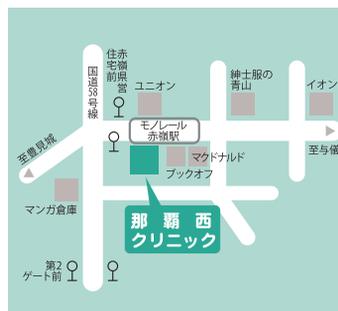
休診日 日曜

※月・水・金は夜間透析も行っています。

<https://www.shuri-jc.jp>

医療法人 那覇西会 那覇西クリニック

内科・外科・人工透析
乳腺外来・甲状腺外来



〒901-0154 那覇市赤嶺2-1-9

TEL.098-858-5557

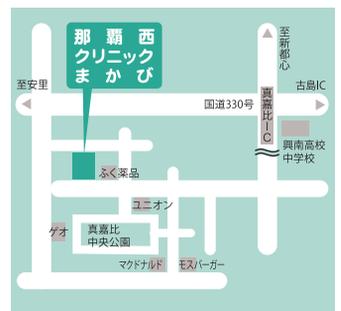
FAX.098-858-5552

受付時間 8:30~11:30/13:30~17:00

休診日 木曜日・日曜・祝祭日

医療法人 那覇西会 那覇西クリニックまかび

乳腺・甲状腺・婦人科外来



〒902-0068 那覇市真嘉比2-29-22

TEL.098-884-7824

FAX.098-884-7820

受付時間 8:30~11:30/13:30~17:00

休診日 火曜日・日曜・祝祭日

(2026年2月より木曜の午後診療 開始予定)

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