ニヌファブシ

共同発行情報誌
vol.28
2024年度

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

「ニヌファブシ」とは
沖縄の方言で北極星の意味です。
「てぃんさぐの花」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。

Information magazine “NINUFABUSHI”

祝 那覇西クリニックまかび “婦人科”を開設しました！

2024年1月10日那覇西クリニックまかびで婦人科診療が始まりました。診療日は毎週水曜10時～13時で完全予約制となっています。

2023年の春から本格的な話し合いが始まり、夏に着工、工事と並行して他施設への訪問見学を行いました。婦人科診療医は2023年に琉球大学婦人科教授に着任された関根正幸先生です。

沖縄県は全国と比較して子宮頸がんの罹患率が高く、乳がん検診と同様婦人科検診も受診率を上げることにより早期発見、早期治療ができればと考えております。

婦人科開設より1年が経ち基盤も整ったため、今後は市町村検診の受け入れ態勢も充実させていきたいと思います。

Naha Nishi Clinic

那覇西クリニック 新しいメンバーを紹介します

2024年12月で入職して1年になります。学ぶことが多く、毎日がアップデートの日々を過ごしています。皆さんの足を引っぱらないようひとつひとつ丁寧に仕事をしたいと思います。今後とも宜しくお願い致します。

外来看護師
眞榮田 敦子さん

那覇西クリニックへ入職しもうすぐ一年になります。初めての分野で右も左もわからない私でしたが、優しい先生、先輩に支えられ、日々頑張っています。

外来看護師
国仲 友紀さん

以前は看護助手として勤務していましたが、看護学校で学び、看護師として入職いたしました。未熟ではありますが、優しい先輩方のご指導のもと日々新たな学びを得ながら働いています。早く一人前になれるよう頑張りますので、宜しくお願いします。

外来看護師
坂本 亜以さん

看護助手として勤務し半年になります。初めての業務でまわりの皆様にはいつもご迷惑をおかけして申し訳ない気持ちでいっぱいですが、これからも宜しくお願いします。

外来看護助手
辰 弘美さん

2024年３月から那覇西クリニックの透析室で勤務しております。患者さんにとって安心できる存在であることを目標に頑張っていきたいです。至らない点も多々あるかと思いますがよろしくお願いします。

透析看護師
國吉 美智子さん

2024年4月より医事課に勤務しております。初めて学ぶ事も多く迷惑をかけながらも周りの方たちに助けてもらい、頑張っております。よろしくお願いします。

医事課
松原 亜紀さん

2023年7月
第31回 日本乳癌学会学術総会

外来看護師の海野 利恵さんが、
乳がん治療中の患者さんの就労支援に
関する取り組みを発表しました。

乳がん治療は長期にわたり、患者さんにとって仕事との両立は大きな不安となります。

看護師は通院中の患者さんの就労に関する困りごとを解消するため様々なサポートをしますが、通常の外来業務に従事しながら全ての患者さんに継続的な支援を行うことはなかなか困難です。

治療しながら仕事を続けたい方や、これから就職を希望する方への支援は社会的な課題であるため、患者さんと就労先の調整役「産業保健総合支援センター」、労働条件に応じた求人の確保や就活アドバイスをする「ハローワーク」、そして当院で、図のような協力体制を整備しました。

治療と仕事の両立（産業保健センター）

対象者
在職中で就労継続希望の乳がん患者

- 両立支援の制度の説明、専門的なアドバイス
- 両立支援に取り組むための事業所内の体制整備、両立支援の進め方などの具体的な助言、教育、研修（個別訪問支援）
- 労働者（患者）と事業所、医療機関などと治療と仕事の両立や職場復帰に関する連携、調整（個別調整支援）

⇔

医療部門（那覇西クリニック）

対象者
当院通院中の乳がん患者

- 治療と仕事の両立、就職を希望している方の把握
- 対象者への情報提供及び案内・誘導
- 対象者への支援に必要な各種情報を提供
  - ・疾病の特徴、通院頻度
  - ・身体、心理上で配慮すべき事項
- 巡回相談所場所の提供

⇔

就職支援（ハローワーク）

対象者
離職者で就職希望/在職中で転職希望の乳がん患者

- 個々の希望や治療状況などを踏まえた職業紹介や専門的アドバイス
- がん患者の希望する労働条件に応じた求人確保、条件の緩和交渉
- 応募支援
  - ・履歴書、職務経歴書作成支援
  - ・模擬面談
  - ・面接前事業所アプローチ、同行紹介

利用者からは「知っている人が一緒に聞いてくれ安心して相談できた」「色々な情報を知ることができた」「今やるべき段取りがわかってよかった」などの声が届いており、これからも患者さんの生きがいや生活の安定実現に向けきめ細やかな支援ができるよう、体制強化していきます。

Naha Nishi Clinic

Pink Ribbon ピンクリボン 2024

毎年10月は「ピンクリボン月間」です。

乳がんの撲滅・早期検査を
啓発推進するための1か月間です。

数年前より、毎年スタッフが趣向を凝らして
チャレンジしているピンクリボン運動。

今年は、赤嶺駅前にある"那覇西クリニック"で行いました。
３台のキッチンカーから美味しそうな
香りが漂うなか、無事終えることができました。
来年はどんな1か月間になるか、
楽しみにしていてください。

キッチンカーが３台も！

開院28年で初の取り組み 総合案内を開設しました

① 受付が終わった方は総合案内へお越しください。

② メディカルクラークより、問診を行います。

③ 不安なことがあれば、お気軽に質問してください。

④ 本日の案内をいたします。

2024年8月より総合案内を開設しました。外来業務の効率化の為、開院28年目にして初の試みです。

業務内容としては、外科の患者様の問診、案内を担当します。開設当初は戸惑う患者様もいらっしゃいましたが、次第に定着しつつあるように感じます。

今後とも受付から会計まで患者様が気持ちよく過ごせるよう業務に励みたいと思います。

外来メディカルクラーク
比嘉 貴子さん

沖縄県医師会会長に就任しました！

首里城下町
クリニック第一
田名 毅 院長

皆さんこんにちは。2024年の改選で、この度沖縄県医師会の会長になりました。

私は安里前会長の2022年の再選の際に副会長になっていました。その2年間は「コロナ禍をどう乗り越えるか」に注力してきました。その間に様々な経験をしたことが、今回の会長就任につながっていると感じています。何かに懸命に取り組むことは、客観的な評価につながり、そして自身のモチベーション向上につながります。コロナ禍は今思い返すと、我々医療者にとっては大変つらく大きな試練でしたが、そのおかげで少しでも成長できたなら、まさに「災い転じて福となす」と前向きに捉えてこれからの会長職を頑張ってみたいと思います。

このことは、私のみならず沖縄の医療界にとっても同じことであり、コロナ禍という試練を通して沖縄の医療従事者が団結することに繋がりました。この際に活躍した涌波淳子先生、玉城研太朗先生を今回の改選で常任理事に推挙し、最年少の仲村尚司先生を新たに理事に選任しました。災いはその人が持つリーダーシップ等の潜在能力を引き出すことにつながることを実感しました。始動した新執行部の理事会は議論が活発になされるようになり、理事の皆さんの熱い気持ちを感じる時間となっています。私は理事の皆さんの気持ち、能力を引き出し、それをまとめる役割を担っています。私の強みと思っている調整力を活かしたいと考えています。

また、九州各県の会長先生方や東京で、全国の会長先生方と共に仕事をする機会がでてきています。そこでは礼節を守りながら、全国一若い会長らしく積極的に発言できるように取り組んでみます。そのためにはしっかりと予備知識をもっておく必要があり、これから勉強すべきことが増えていることを感じています。東京から一番遠い地方県ですが、日本のこれからの医療の在り方に資するような取り組みを沖縄で開始し、その状況を全国に発信していきたいと思っています。

最後に皆さんに約束しますのは、私はこれまで通り日常診療を継続します。クリニックでの診療が私の仕事の基本であり人生の基本です。その時間は、様々な意味で学びの場であり社会の変化を認識するとても大切な時間です。これからも宜しくお願い致します。

追伸、私が最近、好んで聞いている
歌手AIさんの「Story」、私の患者さんに対する
思いに似ていると感じています。
よかったら皆さんも聴いてみてください。

沖縄県医師会長就任記念講演会　スタッフとその家族と共に

4期8年の沖縄県透析医会会長職を終えて

首里城下町
クリニック第二
比嘉 啓 院長

那覇西クリニック、首里城下町クリニックにて共通して行っている診療のひとつに透析医療があります。腎臓の機能が廃絶した患者さんは、週3回、1回あたり4-5時間治療を受け、老廃物や過剰な水分を取り除く必要があります。よほどの事がない限り透析をお休みすることなくスケジュール通り治療を受け続ける必要があり、旧盆やお正月といった行事や台風などの災害時も例外ではありません。数日治療を中断するだけで、命の危険が迫ります。

さて、そのような透析医療がいかなる場合にも支障なくスムーズに行われるように調整する医師団体として、沖縄県透析医会があります。私はこの会の会長職を2016年3月から4期8年間勤めてまいりました。会長というと偉そうに受け取られがちですが、何のことはない、このような"なんぎさー"は誰もやりたがらないので、煽てられたら乗りやすい私に役割が回ってきただけです。

透析医会の最も重要な役割として、災害時の透析医療の確保が挙げられます。最も懸念されるのは大規模災害です。ここ10年あまりの短い期間でも我が国では東日本・熊本・能登半島といった大地震に見舞われており、その裏では当該地域はもとより全国の透析医会はじめ関係団体が協力して被災地の透析患者さんの命を救うために活動されてきました。私の会長在職中には幸い沖縄が大地震に見舞われることはありませんでしたが、コロナ禍という予想だにしなかった透析医療の維持困難に直面しました。関係者の協力でなんとか乗り切れたことは、沖縄県透析医療界の貴重な経験・財産となりました。

この原稿執筆時点で、会長を終了して半年余りがたちました。去った6月からは当院の田名理事長が沖縄県医師会長職に就きました。私のような透析会長とははるかに次元の違う、別格の重責を担うことに、しかも自分から進んで職に就いた田名先生には、畏敬の念を抱かずにはいられません（こんな"物好きなすごい奴"がすぐそばにいたんだなぁと・・・）

今後はそんな田名先生を影でサポートしながら、マイペースで日常の診療に関わっていきたいと思っております。

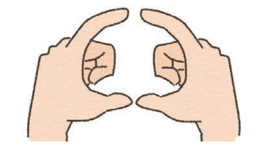
Shuri Jokamachi Clinic

運動療法を取り入れてみませんか

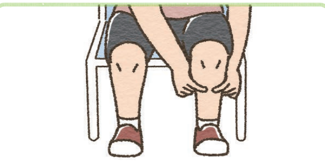
第二クリニックでは、フレイル（虚弱）予防に取り組んでおり、握力とふくらはぎの太さの測定を行い、透析中の運動を進めています。握力測定では全身の筋力量を推定することができ、ふくらはぎは下肢筋肉量の指標のひとつになります。

適度な運動をすることで、つまずきの防止や運動能力の増加につながります。また、透析中に運動することで血圧低下予防、筋力の保持も効果が期待できます。

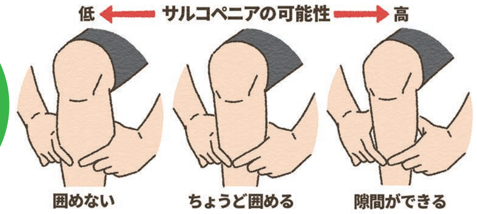
簡単サルコペニアチェック



1 両手の親指と人差し指で、輪っかを作ります。



2 利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を軽く囲む



「サルコペニア」
加齢による筋肉量の減少・筋力の低下した状態のこと。

このような運動を行います

運動をはじめた患者さんより様々な声

運動能力が増加すると、体を動かしたり仕事などが楽にこなせるようになり、友人とのお付き合いなどの社会生活を豊かに過ごせます。

運動を開始して血圧が安定するようになり、薬を飲まなくてよくなった。

歩行がスムーズになった。透析中に運動療法を行う事で、変化はあった。

買い物時歩きやすくなった。坂道も歩きやすい。足に力が入るようになっている。透析からの帰宅時には階段を使うようになった。

腹筋が鍛えられた。普段の生活で足を上げ下げする事がないのでいいかも。

以前より足取りがしっかりしてきた。にぎにぎ運動を行っている。これまで娘にペットボトルを開けてもらっていたが、今は自分で開ける事が出来るようになった。

運動をするようになって腰痛がよくなった感じがする。以前は冬になると筋肉が張ったような感じがあったが良くなっている。

病院で働く

「コンシェルジュ」ってどんな仕事？

首里城下町
クリニック第一
コンシェルジュ
山城さん

ニヌファブシをご覧の皆様、こんにちは。コンシェルジュってどんな事してるの?と思われる方がほとんどだと思います。簡単に言うと主に「患者接遇」になります。

最近は、発熱患者さんも増え、外来が大変混みあっています。その中で、「受付してもう30分たつけど問診はまだ?」とか…問診の前に「私、今日何か検査あるかね〜」「採血終わったけど、どこで待ってたらいい?」など色々声をかけられます。電子カルテを見たり、看護師に確認しながら対応する事も仕事のひとつです。時にはクレーム対応もあります。

また、高齢の患者さんが一人で来院される場合も多く、中には杖や歩行器を使っていらっしゃる方もいます。その際は、積極的に声掛けをして待合室まで案内しますが、席に着くまでの間に、嬉しそうに色々お話される方とはついつい長話になり「有難うね」と感謝の言葉で、自分の心も癒され逆に元気を貰う事も少なくありません。

当院では、フロアコンシェルジュは初めての試みで、まだまだ手探りではありますが、今後は患者接遇に加え、他部署と連携を取りながら、外来業務が円滑に行える様な中継役となれる様に頑張りたいと思います。

患者様が安心して
診療を受ける事、
気持ち良くお帰り
いただく事を
目標としています!

首里城下町
クリニック第一
町の保健室
又吉さん

「町の保健室」での患者さんとの関わり

〜重症化予防対策として〜

重症化予防対策を立ち上げたのが2019年。当院の基本理念にあるように"地域に根差した医療に貢献する"ために取り組みを始めました。対象は通院している慢性腎臓病や高血圧、心疾患、糖尿病、リウマチ等、中断すれば病状が一気に悪化していくと思われる患者さんです。

医師からの依頼を受け、特に身寄りがない独居の方や通院が困難な方、家族との縁が薄い方々等を試行錯誤しながら関わっています。

患者さんのバックグラウンドをスタッフ間で共有しながら、社会性や年齢に応じた日常生活が安心して送れるよう、地域包括支援センター等の地域資源を活用しています。毎年70〜80人程度の患者さんと関わってきました。また、当院が行っているレントゲン読影のダブルチェック(別の医師が再度確認)後のフォローを行っており早期対応にも努めています。

当院に通っている患者さんがこれからも安心で安定した生活が送れるよう、適切なタイミングで支援していきたいと思います。

患者さんのために
スタッフ一同全力で
寄り添います

Shuri Jokamachi Clinic

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

バランスを考えたメニュー

簡単に作れてお財布にも優しい献立のご提案です。毎日食べるものは、身体に良いものがいいですよね。今日の献立にいかがですか?

管理栄養士
伊是名 カエ さん

お魚のバランスいろどり定食

point 作り置き野菜(今回はピクルス)と「きのこみそ汁」を添えています

〈一人前〉
エネルギー 498kcal　食塩相当量 1.8g

焼き魚野菜添え 〈2人前〉

①

鮭orさば	2切れ(120g)	料理酒	小さじ1
塩	0.2g	油	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1		

②

人参	20g	ナス	30g
玉ねぎ	30g	にんにく	1/4欠け
ピーマン	20g	塩	1g

1.(下準備)魚に酒をふり軽く拭き取り、塩を降っておく。
フライパンに油を入れ、片栗粉をふった魚を焼き、取り出しておく。
2.魚を焼いたフライパンで野菜を炒め、塩をふり仕上げる。

塩は2本指でつまむと約0.5g

刻み昆布とお豆の炒め煮(クーブイリチー風)〈2人前〉

①	刻み昆布	10g
①	椎茸	1枚
②	こんにゃく	20g
②	茹で大豆	20g
②	油揚げ	10g

刻み昆布と椎茸はたっぷりの水で戻しておく

A	椎茸の戻汁	適量
A	だし汁	適量
A	砂糖	0.4g
B	醤油	小さじ1/2
B	みりん	小さじ1/5
B	料理酒	小さじ1/5
B	塩	0.2g
	油	小さじ1と1/2

1. 鍋に材料①、調味料Aを入れ15分程加熱する。
2. 1に材料②と調味料Bを加え、柔らかくなるまで煮る。
3. 仕上げに油を回し入れる。

お肉のバランスいろどり定食

豚肉と野菜のフライパン蒸し 〈2人前〉

豚肉スライス	120g	A 酒	大さじ1	おろししょうが	小さじ1
白菜	140g	A 塩	0.4g	削り節	1g
人参	20g	A こしょう	少々	ポン酢	小さじ1
まいたけ	40g	ごま油	小さじ1		

1. 白菜はざく切り、人参はピーラーで薄切り、まいたけは石づきを取り手でさいておく。
2. Aの調味料は合わせておく。
3. 材料をフライパンで蒸し焼きにする。
4. 火が通ったらごま油を入れて仕上げる。

切り干し大根の酢の物 〈2人前〉

切り干し大根	4g	A 酢	小さじ2	A だし汁	小さじ1
刻み昆布	2g	A 砂糖	小さじ2	A シークァーサー果汁	小さじ1/2

1. 切干し大根と刻み昆布はたっぷりの水で戻して、サッとゆでる。
2. ボウルに1と合わせた調味料Aを入れ、しばらく漬ける。

point 作り置き野菜(ピーマンのオイスターソース炒め)と「えのきの味噌汁」を添えています

〈一人前〉
エネルギー 490kcal　食塩相当量 1.9g

ニヌファブシ 広報委員紹介

首里城下町クリニック

與儀 雅代
山川 康恵
比嘉 裕也
赤嶺 香奈子
川上 千恵美
新垣 美樹

那覇西クリニック

安里 久美
宮里 ふみえ
與儀 百莉沙
識名 桃子

編集後記

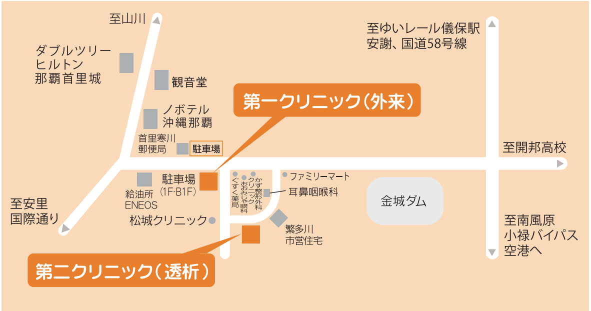
今回のニヌファブシはいかがでしたか。2024年は自然災害や物価高騰など暗いニュースが多い中、遠いアメリカのメジャーリーグでの素晴らしい活躍をみせた大谷選手のニュースに日本中が盛り上がりました。私たちもニヌファブシを通して、地域に住む皆様の身近な存在と感じてもらえるようクリニックで頑張っているニュースを発信していきます。

infomation

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）



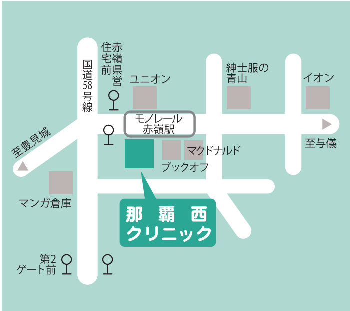
第一
〒902-0062 那覇市松川3丁目18番30号
TEL.098-885-5000
FAX.098-885-5007
受付時間 月・火・水・金 8:30～11:30/13:30～17:00
木　曜　日 8:30～11:30/13:30～16:00
土　曜　日 8:30～11:30/午後休診
休診日 日曜・祝祭日・年末年始・慰霊の日・旧盆（ウークイ）

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。

http://www.shuri-jc.jp

医療法人 那覇西会
那覇西クリニック

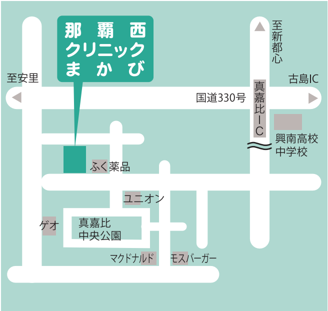
内科・外科・人工透析
乳腺外来・甲状腺外来



〒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・甲状腺外来



〒902-0068 那覇市真嘉比2-29-22
TEL.098-884-7824（ははよ なはにし）
FAX.098-884-7820
受付時間 8:30～11:30/13:30～17:00
木曜日 8:30～11:30
休診日 火曜日・日曜・祝祭日

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

2025年1月8日発行