

ニヌファブシ

那覇西クリニック・那覇西クリニックまかび・首里城下町クリニック 第一
第二

共同発行情報誌
vol. **24**
2020



「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。

Information magazine **“NINUFABUSHI”**



那覇西クリニック乳腺科医師
滝上 なお子

今こそ、運動を習慣に!

那覇西クリニック乳腺科の滝上なお子です。
「今日から沖縄県は梅雨入りです」というニュースの流れた5月上旬にこの原稿を書いています。
「コロナ自粛」期間中は、なかなか出かけずらい状態で、家の中でテレビばかり見たりしていたらあつという間に時間が過ぎ、気がついたら2キロ、3キロと体重が増えてしまったという方もいらしたのではないのでしょうか。しかし、最近はYoutubeなどで自宅でも簡単にできるエクササイズを紹介されていて注目されているようですし、私たちのクリニックの近くでも少人数でのランニングやウォーキングを楽しんでいる方が増えたように思います。コロナ禍が過ぎ去っても、良い習慣は是非続けて欲しいものです。
さて、乳癌においては、予防の面でも、一度乳癌に罹患された患者さんの経過の面でも習慣的に身体を動かすことが好ましいと言えるようですので、今日はそのお話をしましょう。

乳癌と運動習慣: 予防にも癌患者さんの経過にも有効!

乳癌予防、つまり乳癌罹患リスクの低減については、運動量の不十分な群に比較して活動量の高い群では14%リスク減少をみとめた2016年に報告されています。さらに、こうした罹患リスクの低減は閉経後の女性たちで、より強くその傾向をみとめた別の報告で述べられています。また、一度乳癌に罹られた患者さんへは、もっとはっきりとしたメリットがあるようです。乳癌診療ガイドラインで、再発リスク自体は変化させないものの、乳癌によって命を落とすリスクを43%減少させるという結果報告がなされています。恐らく、乳癌自体への効果ということよりも、運動習慣があると基礎体力を底上げして、治療への心身の忍容力をアップさせることで、治療に対してよりしっかりとコミットできることによる影響が大きいのではないかと思います。(ですので、標準治療をせずに「運動だけで治療します」というのでは、本末転倒となってしまいますので、解釈には気をつけたいところです。
「適度な運動を続ける、そして検診や定期検査、治療をきちんと受ける」ご承知の通り、これが最も肝要です。念のため)

目安は週に10メッツ・時以上

では、どんな強度の運動をどのような頻度で行えばよいのでしょうか。報告によってバラツキはあるようですが、概ね1週間に10メッツMETs-時間以上というのが一つの目安となりそうです。「メッツ」というのは安静に座っている状態を1メッツとして、様々な活動がその何倍のエネルギーを消費するか示した活動強度の指標です。

メッツ・時 = メッツ × 運動時間 (h)

例えば、お散歩を30分した場合、
3.5メッツ × 30分/60分=1.75メッツ・時 週6回実施すれば
10.5メッツ・時で目標をクリアすることができます。

右の表をみると、家事をなさる方は掃除や料理などで日常的に体を動かしていますので、週10メッツ・時をクリアすることは比較的容易かもしれません。逆に、座りっぱなしのオフィスワーカーの方は意識的に運動の機会を作らなければクリアすることは難しいかもしれません。「でも、私、三日坊主なのよね、」とお悩みの方、継続するって本当に難しいですよ。わかります。でも、「習慣化」にはコツがあるそうですよ。ハウツー本やインターネットに「習慣化」の方法論があふれています。かく言う私もそれらを参考にして、どうにか運動を続けています。その中で最も重要なことは、習慣にしようとする課題は一つだけ、少しでも頑張れば続けられそうなことに絞る、ということなんだそうです。いきなり毎日走るのは難しくても、いつもより少しでも余計に歩くことから始めましょう。

メッツ	生活活動の例	メッツ	運動の例
1.8	立ち話・立って電話をする・血洗い	2.3	ストレッチ
2.0	非常にゆっくりした歩行(家の中)・料理や食材の準備・洗濯	2.5	ヨガ・ピリヤード
2.3	ガーデニング・動物の世話・ピアノの演奏	3.0	社交ダンス・太極拳
2.5	植物の水やり	3.5	軽い筋トレ・家での軽い体操
3.0	普通の速さの歩行(67m/分)・犬の散歩・電気自転車に乗る・立ってギターの演奏	4.0	卓球・ラジオ体操第1
3.3	掃除機かけ・体を動かすスポーツ観戦	4.3	やや速めに歩く(94m/分)
3.5	散歩(75~85m/分)・モップ掛け・床磨き・風呂掃除・庭の草むしり・車椅子を押す	4.5	水中歩行・ラジオ体操第2
4.0	自転車に乗る(16km/時未満)・階段をゆっくり上る	5.0	かなり速く歩く(107m/分)
5.0	動物と活発に遊ぶ(歩く/走る)	6.0	ゆっくりとしたジョギングのんびり泳ぐ
5.8	子供と活発に遊ぶ(歩く/走る)	6.5	山登り(4kg未満の荷物を持って)
8.3	荷物を上の階へ運ぶ	7.0	ジョギング・スキー
8.8	階段を早く上る	8.0	サイクリング(約20km/時)
		8.3	ランニング(約134m/分)

藤井寺市ホームページ

今日は、運動習慣は乳癌においても好ましいこと、運動量の目安についてのお話でした。
さてと、先ほどまでパラパラ降っていた小雨が止んだようです。折り畳み傘を持って、30分くらい近所をお散歩してきましょう。
1.75メッツを稼げますから♪ では、また。

「臨床研究」とは?

臨床研究コーディネーター **新垣 美羽**



皆さん「治験」や「臨床試験」といった言葉を知っていますか?
最近ではドラマやニュースなどで耳にする機会も多くなっているかもしれませんが、那覇西クリニックでは患者さんにご協力頂き、積極的に「治験」や「臨床試験」といった「臨床研究」に取り組んでいます。
皆さんが普段使用している全てのお薬は、臨床研究を経て国から承認されています。

臨床研究

① 治験

厚生労働省から『新薬』としての承認を得ることを目的とし、患者さんに使われた事のない『新しいお薬』の安全性や有効性を調べる研究。

② 臨床試験

医師や研究者が主導となって非営利で行うもの。
既に一般的に使用されているお薬や、いくつかある治療法の中から、一番最良の治療法を確立すること、また薬のより良い組み合わせを確立する研究。

患者さんにとってはまだまだ聞き慣れない言葉だと思いますが、皆さんが今行っている全ての治療薬・治療法は、これまでに多くの乳がん患者さんが「治験」や「臨床試験」といった「臨床研究」への参加に協力してくださったお陰で、国に認められ、医療現場で使用できるようになっているのです!! もし皆さんが実際に「臨床研究」に参加すると、下記に挙げられる良いこと、心配なことを経験するかもしれません

良いこと

- 研究に参加することで、新しいお薬や治療法を試すことができます。
- 研究によっては検査代や診察費がいつもより少なくなる場合があります。
- 新しいお薬を作ることに協力でき、病気の人達や社会の役に立つことが出来ます。
- 普段の診療より詳しく診察・検査をしてもらえます。

心配なこと

- 病院に来る回数や検査の回数が増える事があります。
- 薬の飲み方や生活のしかたなど、気を付けて守らなければいけない事があります。
- これまでに知られていなかったような副作用が出る事があります。

当クリニックでは、臨床研究コーディネーター(CRC)と呼ばれる専門のスタッフが、臨床研究に参加する上で良い点と心配な点を患者さんに説明し、一緒に相談しながら研究への参加協力をお願いしています。臨床研究に参加後も、CRCが患者さんの治療のサポートをさせていただきます。CRCは常勤スタッフとして勤務しておりますので、臨床研究について何かご質問などございましたら、いつでもお声掛けください♪
沖縄県で乳癌の治療を受けている方々が最新の治療を享受できるよう、那覇西クリニックは今後も臨床研究に取り組んでいきます!! 最後に、これまで臨床研究にご協力いただいた全ての患者さんに、この場を借りて感謝申し上げます。





「乳がん看護認定看護師」って知ってますか？

2019年6月 那覇西クリニックに、
乳がん看護認定看護師：海野利恵さんが入職しました。

乳がん看護認定看護師

海野 利恵

認定看護師とは

- 看護師として5年以上の実践経験を持ち
 - 日本看護協会が定める615時間以上の認定看護師教育を修め
 - 認定看護師認定審査に合格することで取得できる資格です。
- 審査合格後は、認定看護師としての活動と自己研鑽の実績を積み、5年ごとに資格を更新しています。2019年7月現在、20960人の認定看護師が全国で活動しています。



「乳がん看護認定看護師」とは日本看護協会によって乳がん治療の領域で熟練した看護技術と知識を有すると認められた看護師です。乳がん看護の分野は、2006年から認定が開始されました。乳がんの治療は、手術や薬物療法、放射線治療といった様々な方法を組み合わせて行われます。患者さんは、多くの情報を理解して治療選択、決定をしていかなければなりません。

具体的な役割として、乳がんと診断された後の心理的サポート、治療選択における意志決定の支援、集学的治療に伴うセルフケア支援、ボディイメージの変化やリンパ浮腫への対応、遺伝性に関する心理的支援、チーム医療の推進、スタッフの指導や相談などです。

患者さんは、「乳がん」と診断を受けたとき、大きな衝撃を受け、悲嘆に落ちてしまいます。そんな時に多くの情報をもらっても、何をどうすればいいのか整理のつかない状況になってしまうことが多くあると思います。治療法の選択に対する迷い、今後の自分の生活や仕事に対する影響を考えると不安だらけ。そんな時、私たち看護師が患者さんと一緒に考えながら前に進む伴走者としての存在であることが必要だと思っています。患者さんやご家族の不安な気持ちに寄り添いながら「その人らしく」生活するための意志決定や治療選択ができるよう相談支援を行っています。

いつでもお気軽にご相談ください。

那覇西クリニック インフォメーション

毎月第3土曜日

患者サロン

あります！

乳がん治療中の方やその家族の勉強会、
情報交換をしながら共に歩いていくサロンのご案内です。

時間 15時～17時

参加費 100円(お茶代)

場所 那覇西クリニックまかび
3階会議室

内容 毎月、テーマが
かわります。

★参加申し込みは不要です。

★講演後は情報交換会があります。



【参加にあたっての注意事項】 お互いのプライバシーを尊重し、個人情報を外部に流失しないこと

コロナウィルス感染拡大の為、8月からのサロンは中止になりました。

今後の状況を見て、再開します。

那覇西ホームページや院内掲示板で確認してください。

ピンクリボン沖縄2019

2019ピンクリボン開催

みんなでピンクウォーク



当院の美人女医さんです



ONE VOICEさんも出演してくれました!

2020年度 新年祝賀会



新垣 美羽
治験管理室長に就任



高江洲 睦代
副看護部長に就任



那覇西クリニック 新年祝賀会
令和2年1月18日(土)

2020年度 10周年・20周年表彰式



おめでとうございます!

新人紹介

新しいメンバーが入りました! よろしくお祈りします。



臨床工学士 嘉納 安司

今年2月より透析室で勤務しています臨床工学士の嘉納安司です。夢はヨットクルーザーを購入してクルージングすることです。これからどうぞよろしくお願いいたします。



看護助手 坂本 亜以

4月から看護助手として会計窓口で勤務させて頂いています。いろんな経験をして皆様のお役に立てよう頑張りたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。



乳がん看護認定看護師 海野 利恵

那覇西クリニックに入職して1年が経ちました。温かい皆さんのお力を借り、助けて頂きながら楽しく頑張っています。乳がん患者さんに関わること15年程、患者さんとご家族のお力になれるよう、これからも頑張りたいと思っています。皆様どうぞよろしくお願いいたします。私ごとですが、ダイビングが趣味で沖縄にきて23年。なかなかうまく作れなかったソーメンチャンプルーもばっちり仕上がるようになりました笑。今年は、ダイビングのJr.ライセンスを取得した長男と海に潜ろうかと計画中です。



外来看護師 長野 理恵

令和元年11月からまかびに勤務している長野です。乳腺外科は初めてですが、皆さんに1つ1つ丁寧に仕事を教えてもらい頑張っています。よろしくお願いいたします。

コロナに負けない ウチナーンチュの強さ



首里城下町クリニック第一
田名 毅 院長

4月の新型コロナウイルス感染症流行開始から半年が経過しました。この間、身の回りに起こった生活様式の変化は皆さんそれぞれだと思います。

私が医師として、日々の患者さん達と接しながら感じたことを紹介します。まず皆さんの身体に起こった変化です。皆さん、自宅で過ごす時間が増えて、身体を動かす機会が減った結果、テレビを観て過ごす時間が長くなったと言います。そのため血が足にうっ滞する、足がむくむ方が増えました。朝はそうでもないのですが、夕方にかけてパンパンにはれるので、「内臓でも悪くなったかな」との相談が増えています。検査で問題がないことを説明し、寝る時に足もとにタオルケットなどを敷いて段差をつけ足を挙げる、昼間は厚手の靴下を履いたり包帯を巻くなどの対処法をお伝えしています。

もう一つがウチナーンチュの皆さんの心の強さ、家族の結束です。私は皆さんが診察室に入ると同時に「コロナに負けてないですね!？」とマスク越しですが満面の笑顔で問うと、「負けるもんですか!」と笑顔で返事をいただくことがほとんどです。サークルは休止、模合はお休み、人によってはデイケアも休み、買い物以外は外に出ません、という方がほとんどです。しかし、先程のむくみ以外に足腰が弱って動きづらくなったとか、うつ気味になったとの相談はごくわずかでした。高齢の先輩方は戦争の苦難を乗り越えてきた方々も多く、「これぐらいでは負けないよ」という強さを感じます。また、付き添いでいらっしゃる子ども、孫の皆さんから大切なおじい、おばあをコロナから守らねば!という家族の結束、協力している姿勢を感じます。

第3波が来るかもしれないと心配されますが、医療の現場にいる私は、タイトルのように「コロナに負けないよ!」と言うウチナーンチュの強さを感じている今日この頃です。

最後に、コロナ禍で休業を余儀なくされたり、転職をせざるを得なくなったり、お客さんが激減したり、大学一年生がオンライン授業のみで大学に一度も行けないなど、様々な影響が出ています。コロナによって起こった皆さんの大変さを想像しながら、私達医療者に出来ることを日々考えていきたいと思っています。いつでもお気軽にご相談ください。

診療理念に次いで 「基本理念」「運営方針」を作成しました

今年の田名院長の年始挨拶で、SDGsを念頭に「基本理念」と「運営方針」の説明がありました。SDGsでは目標(ゴール)や達成基準(ターゲット)が定められており、『職員一人ひとりがクリニックの取り組みと関連づけ、クリニックの強みと潜在能力に気づき、今後の可能性に繋げてほしい』と話されていました。

【基本理念】

地域に根差した医療に貢献する

【運営方針】

- 1 地域において最善の医療を提供し、地域から信頼されるよう日々研鑽する
- 2 持続可能な医療を提供する
- 3 病気の予防・進行抑制、腎不全患者の長期療養に向け安定した医療提供の実現
- 4 職員が働きがいをもって自己実現できる職場環境づくり
- 5 職員とその家族の健康と幸福を願う運営
- 6 医療に貢献する未来ある若者の教育・育成に取り組む

【診療理念】

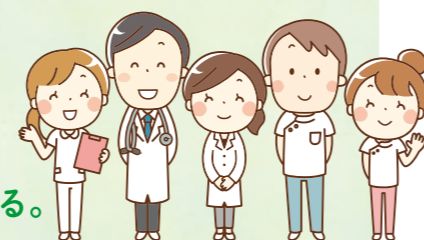


ストレスチェックについて

働く人の安全と健康を守る「労働安全衛生法」が改正され、2015年12月から毎年1回、ストレスチェックを労働者に対して実施することが、労働者数50人以上の事業場では義務付けられました。目的は、労働者が自らのストレスに気づき、メンタルヘルスの不調を未然に防ぐことです。当院では、衛生委員会が担当し、調査票の配布、集団分析の結果を報告しています。ストレス社会において、「ストレスチェック」は自分でも気づかないストレスに気づき、セルフケアを行うことで、当院で働くスタッフのストレス緩和・健康管理に繋がっています。又高ストレス者と判定された場合に、本人が希望すると専門の医師との面接も受けることができるようになっています。当院でのストレスチェックの実施率は、平成31年96.7%令和2年94.1%で、ほとんどのスタッフが受検しています。

職場に対する スタッフの声

- コミュニケーションを良くしたい。
同意・意見を尊重し、お互いを認め合う。
- 人間関係を改善できるよう、自己意識を変えていきたい。
- 仕事以外の趣味等に取り組み、on.offの切り替えをする。



クリニックは「SDGs(持続可能な開発目標)」 に賛同し、私たちのできる事に取り組んでいます!

SDGs(エスディー・ジーズ)をご存じですか?
地球でおきている様々な問題を解決しようと、
2015年に国連で採択された
「持続可能な17の開発目標」です。

スタッフ全員で
バッジを着けて
います!



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



健康情報の発信

①地域むけ医療講演会

開業当初から、正確かつ有用な医療情報の発信として11月で200回を迎えます。コロナ感染症の影響で延期を余儀なくされましたが、今後は人数制限での講演、又は無聴講者YouTube配信を致します。

講演会

首里城下町クリニック
第197回地域むけ医療講演会
新型コロナウイルス感染拡大防止のため、会場での聴講はなくYouTubeライブ配信のみと致します。
首里城下町クリニックHPまたは下記のQRコードをご利用下さい。

8月12日(水)午後7時開演
「これからの
新型コロナ
対策について」
首里城下町クリニック 第一
院長 田名 毅

②かわら版・ニヌファブシ

クリニックと患者さんを繋げる方法の1つとして発行しています。医師・スタッフを身近な存在に感じてもらえれば嬉しいです。



お薬バッグ

当院オリジナルの
お薬バッグ販売

販売中
2,500円

牧志の洋服店[モリ]制作 (3月27日沖縄タイムス掲載)

お薬を受け取るビニール袋の代わりとなるオリジナルバックを作りました。内側には保険証や血圧・お薬手帳がそのまま入るポケットを付けてます。自宅でお薬をバッグに入れま保管するのにも便利です。



ゴーヤー作り

コロナ禍のこの夏は一層暑さが堪えます。第二クリニックでは患者さんに少しでも「涼」を感じていただきたいと思い緑のカーテン(ゴーヤー)作りに取り組みました。みんなで収穫も楽しんでいます。



③健康標語

コロナ禍の新しい取り組みとしてクリニックの外壁に健康標語を掲げています。第1回目は当院スタッフから、2回目以降は地域の皆さまから標語を募集します。皆さまもふるってご参加ください。



町の自習室



2019年9月から夜のクリニックを開放して町の自習室を開きました。対象は主に中高生で、学習支援の大学生がいます。学習の場として気軽にご利用ください。

若者の教育・育成

患者さんのご協力を得ながら、研修医や実習生を積極的に受け入れ、又学校に出向き講義を行っています。

- 医療機関 / 琉球大学病院、那覇市立病院、沖縄赤十字病院 南部医療センター、こども医療センター 等
- 学校 / 那覇看護専門学校、琉球大学医学部、沖縄看護大学、名桜大学看護学科、首里高校 等

当院の新型コロナウイルス感染症対策の紹介

第一クリニック(外来)の対策

風邪症状の方の待機場所

地下駐車場へ案内。受付から診察までを電話もしくはオンライン診療にて行っています。



車待機のため
数台分を確保しています。



診察室・感染対策

複数で使用するキーボードはラップをし、消毒しやすいようにしました。午前、午後で張り替えを行っています。



診察室



換気のため扉を開けてソーシャルディスタンスを保ち診察を行っています。診察室の前にパーテーションで掲示をして、診察の様子が見えないように工夫しました。

保健指導の際にもパーテーションを設置し、感染予防対策をしています。



第一クリニック(外来)

トリアージの様子



非接触型体温計を使用、さらに尋ねる項目をスタッフ全員で統一し、来院される患者さん一人ひとりにトリアージを行っています。

第二クリニック(透析)

透析室の様子



ベッド間に透明なカーテンを吊るし、透析中の患者さんのソーシャルディスタンスが確保できるようにしています。

受付・待合室の様子

受付には感染防止のためビニールカーテンを設置しました。



県内の感染状況によってイスの数を調整しました。



飛沫感染防止策として受付カウンターに透明なカーテンを設置し、業者の方も来院の際は検温を実施しています。



食を考えるコーナー

椅子を減らして、ソーシャルディスタンス、向かい合わせにならないようにしました。料理教室も人数制限を行っています。



ラウンジの様子

患者さん同士が密にならないように席数を減らし、仕切りを設置して距離を保てるようにしました。使用後は机・イス・仕切りの拭き清掃、消毒を徹底しています。



院内にあるPC類、各ベッドTVのリモコンはラップを巻き、PC類キーボードは全て1日に1回ラップ張り替え、リモコンは患者さん毎に拭き、週に1度張り替えを行っています。



ニヌファブシ 広報委員紹介

首里城下町クリニック

比嘉 裕也

與儀 雅代

与那嶺 貴子

川上 千恵美

山川 康恵

中山 恵理子

那覇西クリニック

與儀 百莉沙

高江洲 睦代

上原 隆子

神谷 麗奈

編集後記

本誌を読んでくださった皆さま、いかがお過ごしでしょうか？2020年は新型コロナウイルスが世界的に流行し、私たちの普段の生活はガラッと変わった印象です。

毎年那覇西クリニックのスタッフと首里城下町クリニックのスタッフ、本誌のデザイン・編集担当者が合同でミーティングをしていました。

今年は新型コロナウイルスの影響で合同のミーティングの場を設けることができませんでした。そのためお互いメールでやり取りを重ねながら、今年も本誌を無事作成することができました。一日も早い新型コロナウイルスの終息と来年はさらに賑やかな情報を皆さまへ発信できることを願っています。

infomation

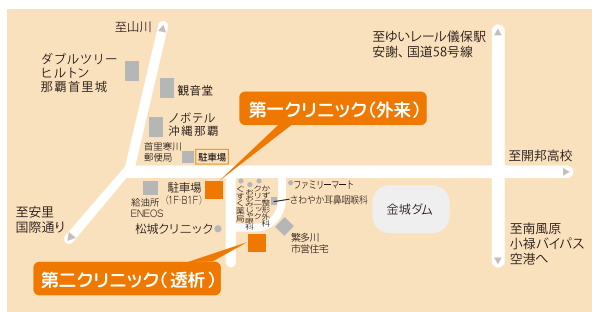
医療法人 麻の会 首里城下町クリニック

第一クリニック (外来)

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13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 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

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。

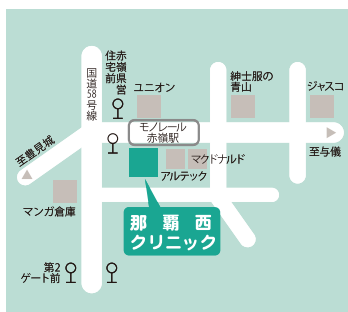
<http://www.shuri-jc.jp>

医療法人 那覇西会 那覇西クリニック

内科・外科・胃腸科
人工透析・乳腺外来
甲状腺外来

医療法人 那覇西会 那覇西クリニックまかび

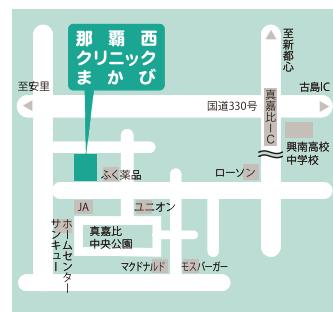
乳腺・甲状腺外来



〒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
木曜日 8:30~11:30

休診日 日曜・祝祭日



〒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
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/>