

ニヌファブシ

首里城下町クリニック 第一・那覇西クリニック・那覇西クリニックまかび 第二



共同発行情報誌

vol. **23**
2019

「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”

AYA世代の乳がんを考える

那覇西クリニック 乳腺外科 医師 土屋 聖子 先生



皆さん、AYA世代という言葉を知っていますか？

15歳から30歳前後の思春期・若年成人(Adolescent and Young Adult, AYA)をAYA世代といいます(図1)。AYA世代は学業、就職、恋愛、結婚、出産、など人生においてとても大事なことが集中する時期です。AYA世代のがん患者さんは、自身のライフイベントと闘病が重なり、高齢でがんになるのとは違う悩みや不安を抱えながら、がんと向き合ななければなりません。

乳がんは比較的若い年齢でも発症し、現在30代のがん罹患率は1位です(図2)。今回はAYA世代で乳がんになった方が直面する妊娠・出産という問題について、沖縄県での取り組みも含めてお話しさせていただきます。

・妊娠について一妊よう性温存療法

卵子はお腹の中にある時に一生分が作られ、増えることはありません。その数は35歳では出生時の約10分の1まで減少しています。30歳での自然妊娠率は約25%と言われ、40歳では5%と言われています。乳がんの患者さんは抗がん剤やホルモン剤による治療で卵巣機能がさらに低下し、治療後の妊娠はとても難しくなります。

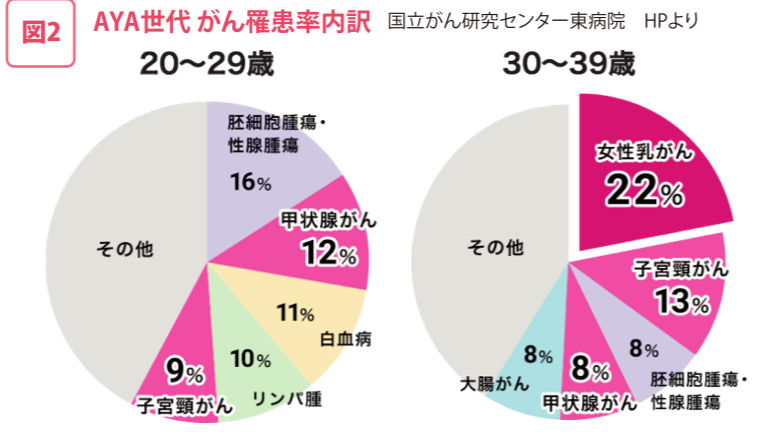


図3



近年そのような患者さんに対して、妊よう性温存(妊娠できる可能性を残す)療法というものが広がってきています。現在沖縄県では、妊よう性温存療法として乳がんの治療を開始する前に卵子または受精卵を凍結保存しておく方法を行っています。将来妊娠をご希望のがん患者さんに対しては、琉球大学産婦人科の銘苅桂子先生を中心とする『沖縄がんと生殖医療ネットワーク』(図3)を通じて産婦人科医と連携して対応しています。

・出産について一妊娠期乳がんネットワーク

妊娠中に乳がんが見つかった場合、以前は中絶という選択を余儀なくされていました。しかし近年、妊娠を継続しながら胎児に影響なく乳がんの治療もできる症例がある事が分かってきました。

そんな中、がんに罹患したお母さんそして生まれてくる赤ちゃん2つの命を守るために、『沖縄県妊娠期がん診療ネットワーク』(図4)が誕生しました。妊娠中に乳がんが見つかった場合、ネットワークを通じてがん治療医だけでなく、産科医、小児科医、看護師、心理士などと連携しながら、母と子2つの命を守るための体制づくりをおこなっています。

乳がんは罹患する方が非常に多い一方で死亡率はそれほど高くありません。すなわち、乳がんとともに長い人生を生きていく方が多くいます。そのような中で妊娠・出産に少しでも希望を持てるよう、この活動が皆様の力になればと思っています。そしてこの機会に多くの方に知っていただけたら幸いです。



青竹踏みで更年期様症状改善は効果的！

～まかび外来看護研究～

那覇西クリニックまかび 看護師 奥間聡子



閉経前の乳癌補助療法のひとつに内分泌療法というものがあります。治療を行うことによって閉経前にもかかわらず更年期症状のようになり、症状が強くなると日常生活に支障をきたすこともあります。

何か改善するために良い方法はないのか?と探していたところ、たどりついたのが「青竹踏み」でした。青竹を踏むことで頻尿や便秘の改善がみられ、またリフレクソロジー(足裏マッサージ)でむくみ解消・冷え症の改善・疲労回復などの効果が報告されていたからです。更年期様の症状や生活の質に改善は見られるのか「青竹踏み」看護研究を行い、令和元年7月、第27回日本乳癌学会学術総会で発表してきました!

対象の患者さん62名に協力してもらい、「青竹踏み」を1日2回 起床後と就寝前にそれぞれ3分間ずつ半年間行ってもらいました。



【対象】

- ・31歳～55歳 閉経前乳癌術後
- ・内分泌治療 タモキシフェン服用4年半以内
- ・SMI値(簡易更年期指数)が25以上

【結果】

- ・更年期指数(SMI)が減少したこと
- ・生活の質(QOL)の身体的領域(睡眠と休養 活力と疲労 日常生活の動作 仕事の能力 等)の改善が見られました。残念ながら、BMI(肥満指数)の変化は認めずダイエット効果は期待できなかったです(泣)

便秘が解消されたのが嬉しいです。あとホットフラッシュも減りました。

個人的にはダイエット効果があると嬉しいです→残念。

安定剤を飲む回数が減り睡眠の質が向上した感じ。

気分が落ち込んでいる時も踏み始めるとスッキリしてきて助かりました。

偏平足が良くなった。血行が良くなった。

※患者さんの声、一例。

研究に参加してくださった皆さん、ご協力本当にありがとうございました。今回の研究は半年間という短い期間です。半年以上、続けていくとまたどういう効果がでるかはわかりません。しかも、内分泌療法中の更年期様症状の方だけを対象としています。一般の更年期症状にも効果があるかは不明ですが、試してみてもいいかもしれませんね!?

2019 年度 慰安会

今年4月14日に職員の慰安会を行いました。今年も職員と子供たちがたくさん参加してくれました。BBQパーティーの美味しいお肉に舌鼓を打ちながら楽しいひとときを過ごしました！！



トングを持ってハイチーズ♪



今からいっぱい食べるぞ！



いただきます♪



お肉もお野菜も美味しいね♪



なはにし美女軍団と事務長



土屋先生のごあいさつ♪



おなかいっぱい！



ちびっこ達も沢山参加しました！



子供たちに大人気の理事長☆

那覇西クリニック23周年記念パーティー

那覇西クリニックは今年で23周年を迎えることができました。ハーバービューホテルで開院パーティーが開かれ、勤続20周年、10周年を迎える勤労功労者への表彰式などが行われました。



理事長のご挨拶



病棟ナースの皆様



みんないい笑顔です！



土屋聖子先生のご挨拶



楽しそうなワンショット



勤続20年、10年表彰者☆おめでとうございます！



お料理もおいしい～♪



盛り上がってまーす♪



締めのご挨拶は鎌田先生！

ピンクリボン沖縄2018

去る2018年10月14日、『ピンクリボン沖縄2018』がてんぶす館前にて開催されました。開始前は雨模様だった会場でしたが、ピンクウォークの幕開けとともに雨も止み、無事に始めることができました！ステージでは太鼓の演舞から始まり、「HOMELAND OKINAWA」のダンス、さつき小学校合唱部による合唱、生田流箏曲沖縄筑紫会による演奏、クラウンコトラによるパフォーマンスショーなどが行われ今年もイベントをたくさん盛り上げてくれました。



ポケットティッシュを配ってピンクウォーク♪



琉球デイゴスさんも応援にかけつけました！



琉球デイゴスの皆様ありがとうございました！



宇小緑青年部ジュニアの幕開け演武



Dr研太郎も司会で盛り上げました！



AKTBのダンス♪



Dr上原によるお話



HOMELAND OKINAWAの華やかなダンス☆



生田流箏曲沖縄筑紫会による演奏



さつき小合唱部の皆様♪



JTAも乳がん検診の啓発に取り組んでいます！



検診車もやってきました！



日本エステティック協会のハンドマッサージ



触診モデルの「しこり」を実際に触ってみよう！



沖縄ヤクルトの皆様！



今年のポスターイラストにもご注目



風船ほしい人～



乳がん検診を受けて早期発見に努めましょう！



沖縄県臨床検査技師会 臨床検査技師の皆様♪



スタッフの皆様、お疲れ様でした！！

新人紹介

新しいメンバーが入りました
よろしくお願ひします。



看護師
比嘉寛子

平成30年9月から那覇西クリニック透析室で勤務
させていただいています。
早く1人前に務められるように頑張りたいと思っ
ています。
皆様これからも宜しくお願いします。



看護師
仲宗根智秋

8月より透析室に配属になりました。10年ぶりの
透析で不安でしたが
優しい先輩達のおかげで楽しく仕事できています。
これからもどうぞヨロシクお願いします。



看護助手
仲里美代子

5月中旬より透析室の優しいスタッフに囲まれ、
日々頑張っています。
まだ分からない事が多く皆様のお世話になるかと
思いますが どうぞ宜しくお願い致します



土屋聖子先生

本年4月に那覇西CLに入職いたしました、土屋聖子と
申します。それまでは神奈川県にある聖マリアンナ医科
大学の乳腺外科にて勤務しておりました。生まれ育った
沖縄県の乳癌診療に少しでも貢献できるよう頑張りたい
と思いますので、皆様どうぞよろしくお願ひいたします。

第1回 糸満平和トリムマラソンに参加!!

第1回糸満平和トリムマラソンにピンクリボン沖縄の
みなさんとピンクリボンののぼりを持って参加しました。



産業医について

当院院長の田名先生は、外来・透析診療の他に働く人の健康支援活動を行っています。
現在は13社の契約企業(対象労働者約2000名)に出向き、従業員の保健指導や健康相談、職場の環境や
メンタルヘルスへの対応、休職や復職に関する支援等を実施しています。このような企業における働く人の
健康支援を行う医師を「産業医」といいます。 ※50名以上の従業員がいる事業場は産業医を選任することが
法律で定められています(労働安全衛生法)

どのような活動をしているの?



産業医の活動をサポートするクリニックのスタッフたち

2007年、第一クリニックに「働く人健康支援室」を併設し、コメディカルスタッフ(保健師・看護師)を配置しました。契約企業の健康管理担当者(衛生管理者)や個別の相談の窓口、また健康相談・保健指導を行っています。

田名院長の産業医活動への想いを聞いてみました

私が契約している企業は、企業風土が様々な金融保険業、建設業、情報通信業、学校、病院などで、業務形態や勤務形態も異なっています。そのため、まずその職場やそこに働く人を知ることが大切だと感じています。そして企業や相談者からは的確な助言が求められます。これはある意味、産業医である医師の社会性が求められているようにも感じます。病院で働く医師とは一味違ったやりがいや醍醐味を感じています。

首里城下町クリニック第一



皆さんに考えて欲しい 健康管理の基本的な考え方



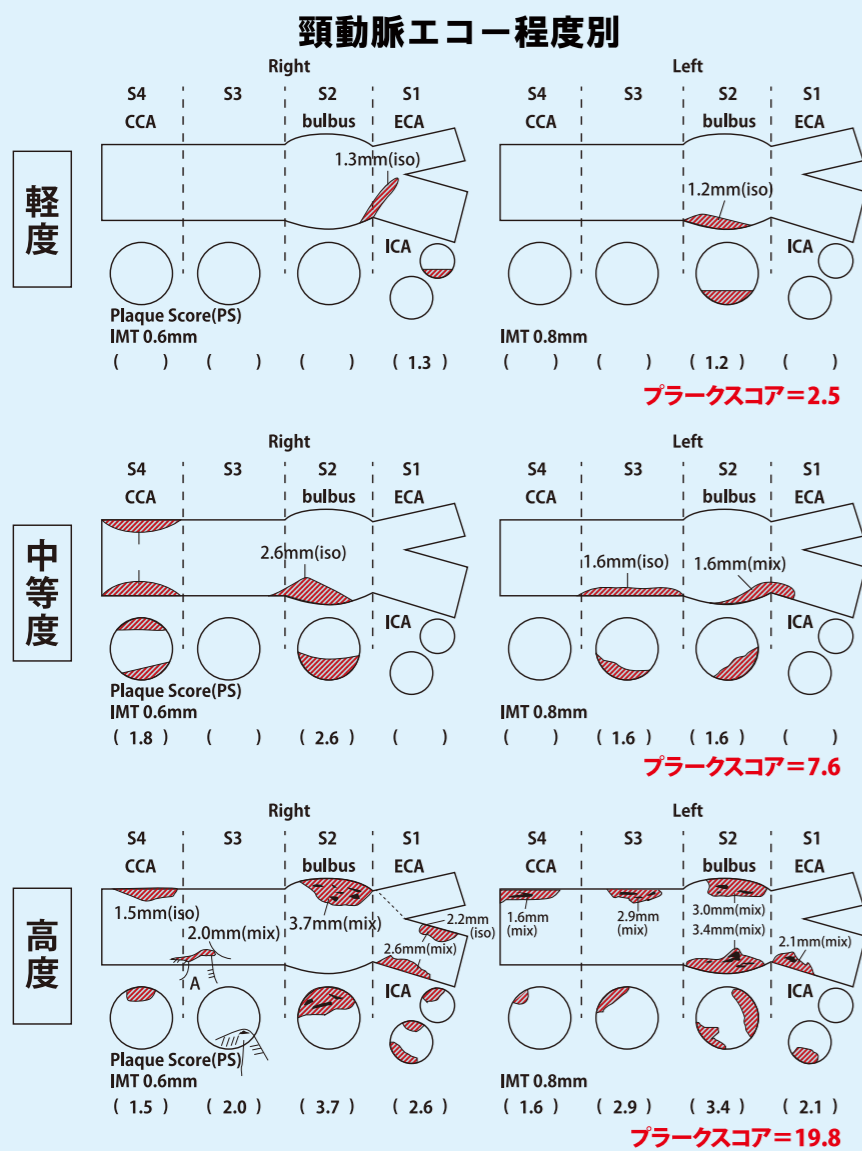
院長 田名 毅

現代はがんで亡くなる方が数字上最も多くなっていると言われています。では残りはどのような疾患で亡くなっているのでしょうか？残りは血管の病気(心筋梗塞、脳卒中)そして老衰、肺炎と続きます。

もっとも多いがんに関しては残念ながら、禁煙することぐらいしか予防方法は無いのではと思います。出来ることは早期発見するために、毎年人間ドック、市町村健診を利用してがん検診を受けるしかないと考えます。当院ではレントゲン写真、検便、腹部エコー検査、男性ならPSA測定などで、定期通院している方々のがん検診に取り組んでいます。胃検査は近隣の胃腸科に紹介して調べてもらっています。

では残りの多くを占める血管の病気はいかがでしょうか？当院では頸動脈エコー検査を行い、患者さんの動脈硬化の程度をチェックするようにしています。この検査の結果によって、その人の高悪玉コレステロール血症を治療すべき状況かを判断しています。

中等度の動脈硬化があるとそのうちの4人に一人、高度の動脈硬化があると2人に一人に隠れ狭心症があること



が当院の調査結果でもわかっています。

そして実際に動脈硬化所見を発見し、コレステロールの治療を開始すると、頸動脈硬化が進むのを抑えることが出来ます。コレステロールをどこまで下げるとより効果的か検討したり、魚の脂に多く含まれるEPA(イコサペンタ酸)、DHAの摂取を奨励、もしくは薬になったものを処方したりしています。これらの治療に関わっていて気付いたことは、「動脈硬化は予防することが出来る!」ということです。つまり、私たち医療者がなぜ、高血圧、脂質異常症(高悪玉コレステロール血症を含む)、糖尿病を治療するかというと、すべては動脈硬化の予防のためなのです。実際に当院に85歳以上で元気に通院している方々の検査結果を調べたことがありますが、血圧、脂質、血糖すべて立派なコントロール状況になっていました。外来の現場では「薬に頼りたくないから、降圧剤、コレステロールの薬は出来るだけ飲みたくない」という話を患者さんからよく耳にします。そのような時は、ご自身の動脈硬化の状況を頸動脈エコーで確認することを勧めています。その上で、防ぎうる病気を未然に防ぐために治療を受けるかどうかを

本人に判断してもらうようにしています。本人がその必要性を理解していないと、薬の服用を継続してもらうことは難しいと考えているからです。読者の中でまだ頸動脈エコーを受けたことがない方は、診察の際にお声かけいただければ幸いです。



全ピン倒したよ!

ナイスストライク

本気

パフォーマンス賞GETしました

ボウリング大会

ストライク狙い?

去る8月8日に職場内交流の目的で第1・第2クリニック合同のボウリング大会がありました。普段は別々の業務を行っているため関わる機会が少ないのですが、年に1度あるこの行事では普段みられない業務以外の別の姿がみられ、とても良い交流ができたと思います。



ボウリング大会始めます



3年連続ブービー賞GET



ゲーム頑張るぞっ!



チーム集計待ちの1枚



比嘉先生おかえりなさいカムバック賞

首里城下町クリニック第一(外来) 外来医事課の仕事内容

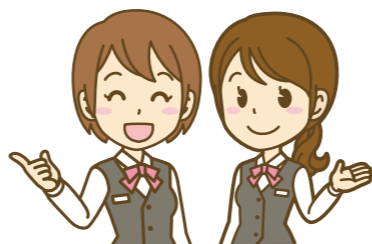


★受付(保険証確認)

診察券・保険証・予約票を提示していただき受付します。
予約外での来院の方には受診理由等を伺い、至急の対応が必要であれば速やかに看護師に伝え、対応してもらいます。

★会計

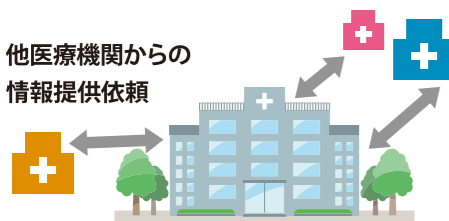
施行検査、診察内容を確認・計算し、会計します。



★電話対応

患者さまの予約変更、初めて受診する患者さまからの問い合わせ、他医療機関や薬局からの問い合わせ、業者さんからの連絡に対応しております。

他医療機関からの 情報提供依頼



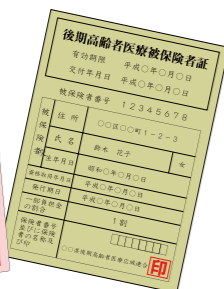
その他に、健診業務、他医療機関からの情報提供依頼、※保険請求、予防接種等の請求業務など多岐にわたる業務を行っております。



予防接種等の 請求業務

※保険請求業務とは、保険診療を受けた際に皆様にお支払いいただいている料金(1割~3割)の残りの金額を保険者(国保・社保など)に請求する業務の事です。ここで必要になってくるのが保険証の確認です。保険証が変更になっていたり、番号が間違っているとスムーズに請求できないため、毎月の保険証提示をお願いしております。

毎月の保険証提示を
お願いしております



患者さま一人ひとりに気持ちよく受診して頂けるよう心がけておりますので、ご来院の際にはどうぞお気軽にお声掛けください。

☆外来医事課からのお願い☆

- ★ご来院の際には診察券・保険証・予約票の提示をお願いします。
・検査の有無を確認したり、受付がスムーズに行えます。
- ★予約変更の連絡は午後をお願いします。
・午前中は大変混んでいるためスムーズな対応が出来ない事もあります。
- ★ご夫婦・ご家族様で受診される際には、保険証を分けて提示をしていただけると幸いです。
・受付漏れを防ぐために、ご協力をお願いします。

首里城下町クリニック第二(透析) 透析医事課の仕事内容



首里城下町クリニック第二には透析の治療を必要とする患者さまが通院しております。ここでは第二クリニック医事の仕事の一部を紹介いたします。人工透析の治療にかかる費用は高額で、血液透析で毎月約40万円、腹膜透析では約30~50万円程度の費用がかかると言われています。このような患者さまの経済的な負担を少しでも減らすため、透析医療にかかる費用には公的助成制度があります。このように透析医事課では患者さま一人ひとりに適した制度を提案し、書類の準備等から手続きのご案内などを行っています。これからも気軽に相談できる窓口を心がけたいと思います。

総務事務・秘書の仕事内容

2名で業務を行っています。受付と同じ制服で働いていますが、業務内容が異なります。

総務業務

備品管理、棚卸リスト作成、入職時の案内、制服支給の案内、職員への健診案内・予約、院内掲示、消防訓練の実施、納品書や請求書のチェックなど

秘書業務

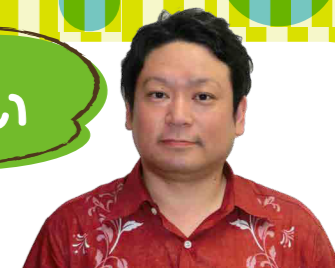
医師のスケジュール管理、院長の出張手配、研修医や医学生の日程管理、医師の講演会、学会の発表スライド作成の補助、医師会や業者など外部との連絡・電話対応、各医師と第一・第二クリニック各部署との連絡調整などクリニックの裏方として職員や先生方のお手伝いをしています。



ホスピタル コンシェルジュへの想い

外来医事課 宮城健倫

医療機関の満足度は、診療や検査だけではなく職員の言葉づかいやマナー、また、クレームに対する姿勢など、総合的に評価されると言われています。医療事務で主に受付業務にあたる私は、病院の顔として患者さまが安心して通院・治療に専念できるよう、役立ちたいという思いから『ホスピタルコンシェルジュ2級』を取得しました。来院される患者さまには、「体調がすぐれない」「あまり時間がない」「不安があり医者に会いたい」など様々な事情があり、一人として同じ状況の患者さまはいません。来院入口である受付の対応一つで、気持ち良く診療を受けていただけるかどうかが決まると思っています。来院いただく患者さまに寄り添うスペシャリストとして、笑顔で対応するなどの接遇・マナーに努め、首里城下町クリニックならではの雰囲気づくりと、質の底上げを考え、行動していけるよう貢献していきたいです。



ニヌファブシ 広報委員紹介



那覇西クリニック
上原 隆子

首里城下町クリニック
大濱 健太

首里城下町クリニック
與儀 雅代

首里城下町クリニック
川上 千恵美

那覇西クリニック
神谷 麗奈

那覇西クリニック
玉津 陽子

首里城下町クリニック
中山恵理子

首里城下町クリニック
宮里美幸

首里城下町クリニック
与那嶺 貴子



編集後記

新しい元号になり、初の「ニヌファブシ」です。
広報委員も新しいメンバーが加わりました。
新しい企画やみなさんのお役に立てる情報をお届け出来るように頑張っていきます。

infomation

医療法人 麻の会 首里城下町クリニック

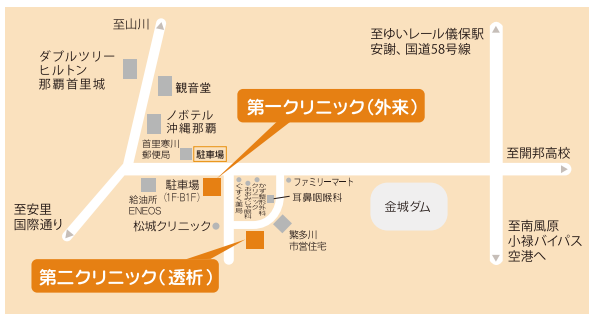
第一
第二

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 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

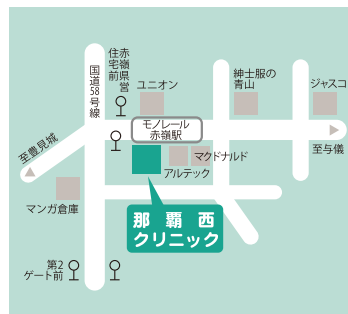
休診日 日曜

※月・水・金は夜間透析も行っていきます。

<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



〒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

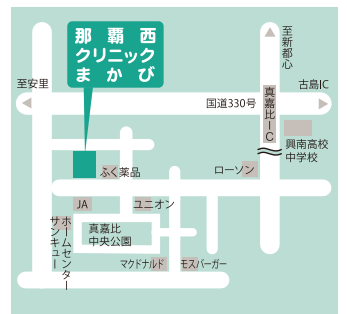
木曜日 8:30~11:30

休診日 日曜・祝祭日

<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