

ニヌファブシ

首里城下町クリニック  ・ 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。



たべてたべて



那覇西クリニックまかび
上原 協 院長

私たちの身体は食べたものからつくられますね。「We are what we eat」我々は食べたものそのものである、ということも。人生80年1日3回365日食べたとなると、一生の食事の回数は約88,000回らしいです。

さて、よく「食事はなにに気をつけたらいいですか？」と質問を受けます。最近勉強したことをふまえてお答えします。ズバリ「バランス良く」です。種類豊富に、食べ過ぎない、です。

なんだ、そんなことか、って言われますが、そうなんです、それだけシンプルなんです、はっきりわかっていることは、これを続けることが大変なんですよね。1日3食、同じものとはいかないですし。

続けるコツは、「頑張りすぎずに、おいしく楽しく」のようです。健康には玄米が良いと聞いて毎食玄米を出していたら、お子さんからブーイングでケンカになったとある人から聞いたことがあります。これでは本末転倒です。家庭内がギスギスすると

それがストレスとなり、不健康だと思いませんか？食事は重要な要素ですが、健やかに過ごすためのあくまで一つの武器であり、一つの武器を大切にすあまり、ほかの武器、例えば運動だったり、睡眠だったり、趣味などを楽しむだったり、ヒトとおしゃべりしたりだったり、ほかの武器が錆びれては立ち向かえません。

いわゆる“自然治癒力”を高めるためには、からだやこころの支えになる方法をちょっとずつ整えていけるとよいと思います。

わたしもついつい遅い時間から食べ過ぎたりして翌日後悔することがいまだにあります。難しいですね、からだに良いことを続けるのは。ですがこの原稿を書くことでまた明日からやり直そう！とスイッチが入りました。これを読んでくれる皆さんのおかげです。ありがとうございます。

あくまで明日からですから、今日は…。

那覇西クリニックまかび のご案内です。

「那覇西クリニックまかび」はおもに乳房精密検査、術後の定期診療、乳がん検診、セカンドオピニオン外来を行う女性専門外来クリニックです。基本的には赤嶺の那覇西クリニック(本院)と同様の診療・業務内容ですが特徴として、院内の中の待合室、いわゆる“なか待ち”があることでしょうか。那覇西クリニックまかびでは受付問診を済ませて“なか待ち”に入ってもらいます。専用の診察着に着替えてもらい、検査・診療の順番を待つというスタイルです。このように“なか待ち”では検査・診察を待つ女性のみですし、放射線技師・検査技師もすべて女性となります。

まかびの休診日は毎週火曜日です。一方、本院が休診となる木曜日はまかびにて診療・検診を受診して頂くことが可能です。

2024年からは婦人科外来もスタートいたします。那覇西クリニックまかびの2階を婦人科外来としてリニューアルしております。乳がん患者さんの婦人科診療や子宮がん検診などを行う予定です。以前よりご要望のありました「婦人科検診」として、子宮がん検診と乳がん検診を合わせて行うことができる運びとなります。これまで以上に地域に根ざした女性のための診療をご提供できるようスタッフ全員で一層精進いたしますので、どうぞよろしくお願ひ申し上げます。

辞令交付 あいさつ

今年度4月に看護師長の辞令交付が行われました。お二人からあいさつをいただきましたので紹介します。



21年と7ヶ月、長い間、本当にありがとうございました。

2001年8月に玉城会長(当時は院長)より婦長の辞令交付を受けました。管理者としての経験もなく、不安でいっぱいの日々でしたが、先生方のご指導のもと、スタッフの支えもあり、2023年3月までその職を続けることができました。約21年と7ヶ月の間、本当に貴重な経験をさせていただきました。中でも患者会『那覇西ひまわりの会』を発足し、患者さんとの情報交換やいろんな催しが一緒にできたことはとても有意義な時間でした。患者会の発足に尽力していただきました、全ての患者さんにこの場をお借りして感謝申し上げます。

2022年11月に世代交代として管理者が退いた機会に、看護師も心機一転若返りを期待したいと先生方にも理解していただき、2023年4月1日に高江洲睦代新師長に業務を引き継ぐことになりました。今後は高江洲師長を中心に、那覇西クリニックが前進し、より良い医療の提供ができるよう、私もスタッフの一員として頑張っていきたいと思います。

那覇西クリニック
山城 和子



これから師長としてよろしくお願ひします！

ニヌファブシをご覧の皆さんこんにちは。2023年4月から看護師長を引き継ぎました、高江洲 睦代といいます。私は2002年に縁あって、那覇西クリニックに入職。当初は透析室勤務でした。素晴らしい先生方、明るく尊敬できる先輩や同僚に恵まれ、家族の理解もあり、ナースのお仕事を続けることができました。感謝しております。

これから看護師長として、那覇西クリニック

を利用する患者さんへ最良な医療を提供する。と同時に働くスタッフへ最良な環境を提供できるように努力していきたいと思ひます。未熟な私ですが、恩返しのでつもりで頑張ります。

那覇西クリニック
高江洲 睦代



ご来場の皆様・ご協力いただいた関係者の皆様、ありがとうございました！



ピンクリボン運動 2023

毎年10月はピンクリボン月間です。乳癌の撲滅、早期検査を啓発推進するために行なわれる世界規模のキャンペーンです。沖縄県でも毎年イベントを行なっています。2022年は、新都心公園でのピンクウォーク、2023年は、健康フェア会場からのピンクリボンイベントを行いました。

来年は皆さんの地域に、
ひょっこり顔を
だすかもしれませんよ。
お楽しみに!!

医事課



新垣 理恵 さん

4月より受付窓口で勤務しております。受付は初めてなので至らないことが多々ありますがどうぞ宜しくお願いします。

ope室



狩俣 千春 さん

オペ室の看護助手として勤務し早4ヶ月が経ちました。初めて取り組むお仕事に目が回る事もありますが、先生やスタッフの皆様に助けられ、日々勉強しております。

外来



船ヶ山 優里 さん

4月から外来に入職しました。慣れない業務も多く、ご迷惑をおかけすることありますが、よろしくお願いします。

那覇西 クリニック 新人紹介

今年度は7名の
新入社員が
入社しました!

検査室



赤嶺 聡美 さん

3月から検査室で勤務しています。ポジティブに頑張っていきますので、よろしくお願いします。食べる事が好きなので、美味しいお店教えて下さい! (笑)

放射線技師



比嘉 真由美 さん

令和5年9月より放射線科で勤務させていただいております。乳房疾患を学びたくて入職しました。丁寧な対応に心がけて頑張っていきたいと思っております。よろしくお願いします。

まかび 医事課



照屋 久美 さん

1月より、まかびにて勤務しております。医療事務の仕事は初めてで、皆さんに色々教えてもらいながら日々勉強しています。宜しくお願い致します。

まかび 医事課



久保田 桃加 さん

11月から勤務させていただくことになりました。わからない事だらけでご迷惑をおかけするかと思いますが、周りのスタッフに助けをもらいながら精一杯頑張ります。よろしくお願いします。

那覇西
クリニック
本院

こんなこと・あんなこと



お世話に
なりましたピヨ



旅立ちまでの記録



那覇西クリニック本院中庭で、植木に巣を作っている鳥がいました。スーサー（イソヒヨドリ）のひな鳥で2羽生まれ、すくすくと育ち、巣立っていきました。親鳥がひなの巣立ちを見守っていましたが、スタッフも見守り応援していました。

コロナ禍を経て 今私たちが取り組むべきこと ～次世代の教育に関わる～



首里城下町
クリニック第一
田名毅 院長

コロナ禍がはじまる直前の2019年9月、当院は、中高校生が安心して自習できる場所の提供として「町の自習室」を開設した。娘が大学に入学したタイミングで、「診療を終えた夜のクリニックを何か有効活用できないか」という、一緒に働いている妻の発案から生まれた。月曜と水曜日の18～21時半、クリニックの2階待合室を開放し、ワンコイン100円で夕食を提供している。勉強で分からないことや勉強方法を助言したりする学習支援者の大学生にも手伝ってもらっている。私が学生時代に所属していた琉球大学医学部の熱帯医学研究会の後輩の医学生5～6人が交代で、交通費ほどのほぼボランティアに近い待遇で来てくれる。支援する時間以外は彼らも静かな環境で勉強することができるようだ。開所当初は、地域社会での認知度が低く利用者は少なかったが、SNSや新聞・テレビで取り上げてもらった機会を経て、現在では毎回30人前後の中高校生が利用している。



食材は、那覇市社会福祉協議会を通して多くの団体・個人からの物資支援がある。また郵便局に設置されているフードドライブ、私が産業医をしている琉球セメント株式会社、ロータリークラブの仲間や当院の患者様、沖縄銀行有志の方、それから琉球銀行が行っている助成金制度を活用するなどして調達している。調理は当院が料理教室を行うために開設している「食を考えるコーナー」の職員が担当している。食事の配膳は私の妻の他、同じ場所を20時まで

利用している小中学生向けの「ユイマール塾」の支援者が行っている。片付けには妻の友人がウォーキングがてら応援に来る。

開所して4年も過ぎると、この自習室を利用していた高校生が大学に進学し、受験生だった中学生が高校生になったりしている。見ていて嬉しいのは、ここで知り合った高校生が中学生に勉強を教えたり、中学から進学校に進んだ生徒が別の学校に通う小学校の時の同級生と再会して勉強を教えたり一緒に帰宅したりしている姿である。塾とは違った形の自習室は、緩い関係性だからこそ形成できる学びの場になっていると実感している。

中高生時代に「そういえば病院で夜自習したことがあったな」「医学生のお兄さん、お姉さんがわかりやすく勉強を教えてくれたな」「温かくて美味しいご飯を食べたな」という思い出が記憶のどこかに残っていて、これからの人生において受け身ではなく能動的に勉強することの楽しさを経験して、彼らが大人になった時に、次世代に学ぶ場を作ることを意味を理解し、今度はそれを作る側、何かを支援する側になっていくことにほのかな期待を抱いている。コロナ禍が落ち着いてきた今こそ、若者たちの将来を育む取り組みの重要性を見直し、まずは自分にできることを考え行動するのもいいかもしれない。



首里城下町クリニック 看護部 お仕事紹介

クリニック第一（外来）

第一は、内科疾患全般の外来診療を行っており、看護部には、看護師9名、看護助手3名がいます。看護師は「問診」を中心に業務を行っています。また、患者様が安心して外来診療を受けられるよう看護助手と連携しながら対応しています。

看護業務



問診では体調の変化や血圧測定等を行います



通院患者様へのワクチン接種とその介助



発熱症状のある方への対応は地下駐車場でいきます



点滴などの処置

スタッフミーティング



午後の診療開始前に看護師・看護助手や検査技師、医療事務、保健師等のスタッフが集まり、連絡事項の確認や情報の共有を行っています。



看護師



看護師



看護助手



看護助手・クラーク



クリニック第二（透析）

第二は透析を行う施設です。看護部には看護師18名、看護助手5名、クラーク2名がいます。患者様が安心して透析を受けられるように心がけております。

看護業務



透析を開始するため患者様の腕に穿刺を行います



透析終了時針を抜く準備です



透析前後に毎回ミーティングを行います



患者様の足に異常がないか定期的にチェックしています

看護助手

ベッドメイキングや透析に必要な物品の配布、患者様の介助を行っています



看護助手

ベッドメイキングやリーダーナースの補助、患者様の体重測定や移動時のサポート等を行っています



クラーク

他医療施設との連携を主に担います



看護部長あいさつ

クリニック第一、第二を兼任しております。安心・安全な医療を患者様へご提供できるよう、また職員一人ひとりが働きやすい環境になるように日々心がけております。



古謝看護部長

クリニックのイベント 再開しました!



たくさん
参加していました



夕陽に癒されながら屋上BBQ!

コロナ禍を経てwithコロナの時代になり、当院でも少しずつクリニック内のイベントが復活してきました。8月にはボーリング、10月にはBBQを開催しました。久しぶりにマスクを外して、大きな声で笑って本当に楽しい時間を過ごせました。これからも感染対策に気を付けながら交流を深めるイベントを開催していきたいですね。



田名先生と石田先生のお誕生会も一緒に行いました

おめでとう!

久しぶりの
ボーリングです。
みんなでパチリ!



研修医・看護学生 実習の感想

おつかれさまでした!

研修医



福井総合病院
鈴木飛鳥先生

福井県の福井総合病院から来ました。鈴木飛鳥と申します。首里城下町クリニックの研修を通して、医療というものは疾患を治療して終わりではないことを改めて実感しました。ごく当たり前のことなのですが、私は恥ずかしながらこれを普段から意識出来ていなかったところがありました。患者さんが病院に來ていない間は生活があって、それが疾患への治療の基盤となっています。生活がしっかりしていれば身体への影響も良いものとなり、逆も然りです。その生活の基盤をしっかりと形作るお手伝いをして、薬の処方以外の面から

も患者さんを診ることが地域医療において大切であることを学びました。

「患者さんに寄り添える医師」これは私含め多くの研修医が目指す医師像です。寄り添うという言葉で言うのは簡単ですが、行動と態度に表すのは難しく、医師として生涯悩み続けるものだと考えています。

今回の研修での経験が、これからの人生において大きな糧になると感じました。この度は2週間という短い期間でしたが、大変お世話になりました。ありがとうございました。

体調はお変わり
ないですか?



産業保健実習

看護
学生



名桜大学看護学科
吉元奨悟さん

8月の約2週間、この首里城下町クリニックで働く人々の健康支援について勉強させていただきました。これまでの実習では、病院の患者さんや地域の高齢者に対する支援が多かったため、働く方々への支援は日々新たな発見が多く、働き世代の健康増進の大切さを強く実感できました。また、田名先生や働く人健康支援室のスタッフの方々と関わる中で、考え方や発想の刺激をもらい、来年からの自身の保健活動にワクワクしています!



産業保健実習

看護
学生



名桜大学看護学科
島袋楓子さん

今回は看護のまとめの実習として産業保健について2週間訪問させていただきました。首里城下町クリニックさんは地域への働きかけが活発で、健康啓発活動や産業保健師など、新しい発見・学びの日々で、毎日ワクワクした気持ちで実習に取り組んでいました。これまでの実習では産業保健に触れることが少なかったのですが、今回の実習を機に、産業保健師にとっても興味を持ちました。今後、看護職として関わって一緒にお仕事をして行く機会があれば嬉しいと思います。

ニヌファブシ 広報委員紹介

編集後記

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

中山 恵理子

那覇西クリニック

鎮西 敏子

安里 久美

宮里 ふみえ

瀬名波 和子

皆様いかがお過ごしでしょうか。
新型コロナウイルスが2023年5月
から5類と同じく分類されました。

少しずつ、社会活動が再開されて
きました。一気にコロナ前の生活と
はいかなくても、少しずつ日常をとり
戻せたらと思います。

これからもニヌファブシをよろしく
お願いします。



infomation

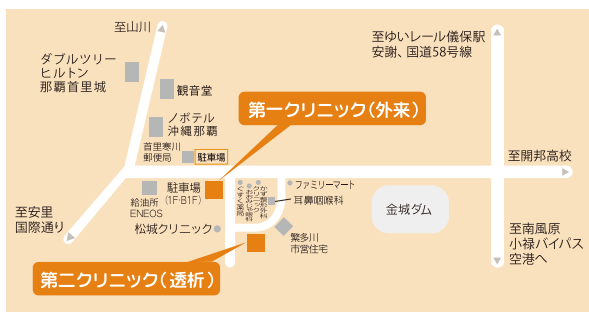
医療法人 麻の会 首里城下町クリニック

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・慰霊の日・旧盆
(ワークイ)

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

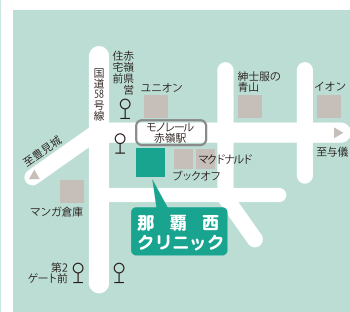
休診日 日曜

※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・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

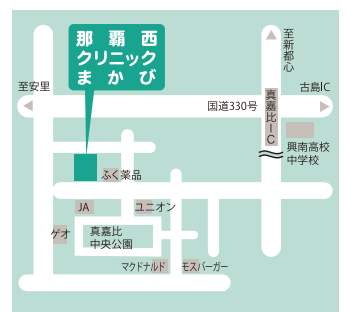
木曜日 8:30~11:30

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