

ちゅうざん



「ちゅうざん病院」は沖縄市松本にあるリハビリテーション専門病院です

田島院長がスポーツ医・科学の奨励賞ならびに特別賞を受賞

広報・地域貢献委員会 副委員長 武富新太郎

このたび当院の田島院長が、「第 27 回秩父宮記念スポーツ医・科学賞 奨励賞」および「日本パラスポーツ推進機構 特別賞」を同時に受賞されました。秩父宮記念賞は、スポーツ医・科学の研究が現場で活かされ、我が国の競技力向上に顕著な貢献を果たした個人・団体に贈られる名誉ある賞です。特別賞は、障がい者スポーツの発展に顕著な功績が認められた場合に贈られます。田島院長は 2009 年より、和歌山県立医科大学内に設立された「げんき開発研究所」を拠点に、パラアスリートを対象とした医・科学研究を精力的に展開。身体的特性の解析やトレーニング効果の科学的評価を通じて、選手の競技力向上と健康管理の両面を支えてきました。研究所は文部科学省の研究拠点にも認定され、リオ・東京・パリ各パラリンピックでの支援が、複数のメダル獲得に貢献しています。今後も院長は、医・科学の力でアスリートの可能性を引き出し、地域および国際社会に貢献してまいります。



高円宮妃久子殿下と田島院長(表彰式にて)



セラピスト・健康講座

リハビリテーション療法部 理学療法士 前田ひかり 「頭痛と運動の関係」

頭痛には繰り返し起こる慢性頭痛（一次性頭痛）と脳の病気と直結したもの（二次性頭痛）の大きく2つに分類されます。慢性頭痛は日本国民の3人に1人が悩んでいると言われており、慢性頭痛の代表格が「緊張型頭痛」「片頭痛」です。緊張型頭痛はパソコン作業のようなうつむき加減の姿勢を長時間続けると、頭を支える首の筋肉が収縮し、頭全体が重くなり、締め付けられるような頭痛を感じます。片頭痛は脳の血管が拡張し、周囲の神経を圧迫することやストレスが原因だと言われています。頭の片側または両側が脈打つようにズキンズキンと痛み、頻回で発作的に起こります。緊張型頭痛の軽減・予防、片頭痛の予防には運動が有効と言われています。緊張型頭痛には両肘を曲げた位置から、肩を中心に前から後ろへ、後ろから前へ大きく回す「肩まわし体操」が

有効です。肩と頭を支える僧帽筋の緊張をほぐし、血行を良くすることで頭痛を軽減します。片頭痛には頭は動かさず、両肩を大きくコマのように回す「コマ体操」が有効です。頭と首を支えている筋肉と神経をストレッチし、その刺激をストレッチ信号として送ることで片頭痛を予防します。無理のない範囲で行ってみて下さい。



部署の取り組み紹介

薬剤科 薬剤師 古堅大誠

「薬剤科に新機器導入されました」

薬局では、患者さんに安心・安全な薬物療法を提供するため、日々の調剤業務に加えて、院内の他部署と連携しながらさまざまな取り組みを行っています。特に入院退院支援に注力しており、入院時には持参薬の確認を通じて、患者さんの現在の服薬状況を把握し、主治医の治療方針に必要な情報を提供しています。退院時には、服薬継続に支障が出ないように、お薬手帳や処方内容の説明などを丁寧に行い、患者さんの不安軽減にも努めています。

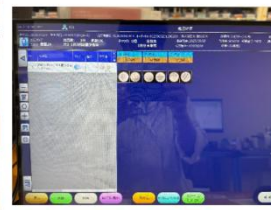


↑入院時指導の様子



↑退院時指導の様子

こうした業務の質をさらに高めるため、今年の12月からは錠剤分包機「ユヤマ Proud i（プラウドアイ）」を新たに導入しました。Proudiは、高精度のバーコード認証システムを備えた自動分包機で、薬剤の取り違いや分包ミスを未然に防ぐ機能が強化されています。これにより、調剤業務の安全性が向上し、ヒューマンエラーのリスクを大幅に低減することができました。また、自動化により作業時間が短縮され、薬剤師がより患者さん対応や服薬指導に専念できるようになるなど、業務効率の面でも大きな効果を実感しています。



↑分包紙末尾のQRコードを読み取るとモニター画面上で錠剤の「ユヤマ「Proud i」」画像を確認し、調剤内容の正確性をチェックする

今後も薬局では、正確・迅速・丁寧な調剤を心掛け、最新の機器や知識を活用しながら患者さんに信頼される医療提供を目指してまいります



ドクターズルールコラム

医局 中村幸大 「老化と寿命」

私は、4月より医師としてちゅうざん病院に勤務しております中村幸大と申します。そして、今年の夏からはアメリカ・セントルイスにあるワシントン大学の大学院に進学する予定です。

話は変わりますが、5月に大阪万博を訪れました。偶然にも当日予約で、福岡伸一先生がプロデュースされた「いのち動的平衡館」というパビリオンを体験することができとてもいい経験になりました。

実は、私が生命や医学に興味を持つきっかけの一つが、高校生のときに読んだ福岡先生の著書『動的平衡』でした。この本では、「生物とは、常に分解と合成を繰り返しながらエントロピー増大の法則に抗っている存在であり、身体を構成する分子は絶えず入れ替わっているにもかかわらず、姿かたちや記憶は維持され、自分自身として存在し続けている」という生命観が語られてい

ます。この本を読んだとき、常に分子を更新しながら秩序を保ち続けられるにもかかわらず、なぜ生命は最終的に寿命を迎えるのか、不思議に思いました。

大学に進学してからは、「生命は必ずしも死ななければならない存在ではない」と考える研究者たちの存在を知り、老化の研究に関心を持つようになりました。近年、老化は大きな注目を集めており、2023年にCell誌に掲載された「Hallmarks of Aging」では、加齢を加速・抑制する因子として12のホールマークが提唱されています。

私も大学院進学にあたり、老化研究に取り組む予定です。そして、生命はなぜ老い、なぜ死に至るのか—その根本的な謎に迫るような研究者の一人になればと考えています。

<ドクタープロフィール>

名前： 中村 幸大

(なかむら こうだい)

出身地：和歌山県

出身大学：東京大学



教えて管理栄養士さん

栄養科 管理栄養士 玉城ほしの 「貧血予防について」

いよいよ夏本番です。気温が高くなると、だるさや立ちくらみ、動悸など不調を訴える人は多くなります。夏バテかと思いがちですが、鉄分の不足による貧血かもしれません。また女性は月経など鉄の損出量が多くなることもあり、日頃から規則正しい生活、鉄分を効率良く摂取することが必要です。今回は、貧血の中でも最も多い鉄欠乏性貧血予防の食事ポイントについてお話します。

〈食生活からの貧血対策〉

① 鉄分の多い食品を食べる

食品に含まれる鉄には「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」があります。吸収率が高いのは、動物性食品(肉・魚・卵・乳製品類)に含まれる「ヘム鉄」です。

● **ヘム鉄** (吸収率10～30%) ● **非ヘム鉄** (吸収率1～8%)



② ビタミンを摂る(ビタミンC・ビタミンB12)

「非ヘム鉄」はビタミンCと一緒に食べると吸収率がアップします。果物類や野菜類に多く含まれます。

ビタミンB12や葉酸は、赤血球を作る材料となります。肉類や魚、卵、乳製品に多く含まれます。



④ タンパク質を摂る

動物性タンパク質は鉄の吸収を助ける働きがあります。さらに、赤血球やヘモグロビンの材料となる栄養素です。

⑤ 鉄製の鍋を使用する

鉄製の鍋を使い調理すると、鉄分が溶け出し、より多くの鉄分を吸収することができます。バランスのとれた食事、適度な運動、睡眠時間を十分にとり、生活習慣を整えて貧血を予防しましょう。

引用：栄養指導 Navi



情熱エキスパート！

今回は診療放射線科の山田主任にお話を伺いました。

Q1. 放射線科の主任として、チームで協力して業務を行う上で大切にしていることは何ですか？

放射線科のチームが働きやすい環境を作ることですかね。必要な撮影補助具は自作して、自作できないものは購入してもらい撮影に使用しています。安全で速やかな検査を提供できるように心がけています。

Q2. 放射線科の仕事をされていてやりがいを感じる時はどのような時ですか？

診断しやすい綺麗な画像を撮影できたときと患者さんに感謝の気持ちを頂いた時ですね。さらに、いろんな症例を読影補助しているときもやりがいを感じます。

Q3. 仕事以外の時間はどのようにリフレッシュしていますか？

私の趣味はゴルフと釣りなので、山の緑と海の青さでリフレッシュしています。

Q4. 今後、放射線科として取り組みたいことや目標について教えてください。

撮影技術の向上と読影補助の知識を高め、他院に負けない画像と情報を提供できるようにしていきたいと思っています。



<プロフィール>

名 前：山田 直哉

出身地：沖縄県北中城村

出身校：北谷高校

中央医療専門学校出身

【編集後記】

ちゅうざん病院では、「患者様のための病院」「地域に開かれた病院づくり」という基本方針のもと、新たに加わった仲間とともに、職員一同が力を合わせて、心の通った医療と介護の提供に努めています。地域の皆様に信頼され、選ばれる病院であり続けられるよう、これからも一步一步前進してまいります。

発行責任者：田島文博

編集長：武富新太郎

編集員：外間亮太、前田ひかり

