



就任挨拶



みなさんこんにちは。11月1日付けで中部協同病院事務次長に就任しました賀数裕規と申します。

私は豊見城市出身で、趣味はいろんな所を散策しながらのんびりジョギングしたり、子ども達と公園やアウトドアで遊ぶのが大好きです。時間があれば家族でやんばるにキャンプに行ったりと沖縄(特にやんばる)の自然をこよなく愛する46歳です。今、注目している話題は気候危機で、日頃からエコロジーを意識して生活しています。

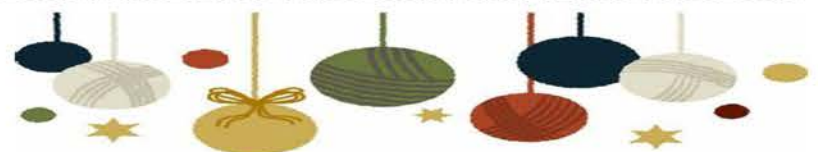
中部協同病院では1999年から1年半働いていましたので、22年ぶりに戻ってきました。病院は2019年に新築開院

しましたが、直後の新型コロナウイルス感染症の猛威で病院運営も苦戦していますが、職員も一生懸命頑張っており、また組合員や地域の皆さまのご支援もあつて今日まで来れたと思います。新型コロナウイルス感染症の影響はまだまだ続くと思われませんが、今後も地域に愛される病院を目指して、病院を支える一員として頑張つてまいります。今後もしよろしくお願い致します。

事務次長 賀数 裕規



コロナ禍における糖尿病患者会活動



中部協同病院糖尿病患者会(すこやか会)は、糖尿病患者様・家族の皆様が、集うことにより、病気と向き合い、楽しく、学べる事を目的に結成された患者会です。「病気について悩んでいる、病気についてもっと理解を深めたい、仲間とリフレッシュしたい」等、病気について共に理解し、分かち合える仲間づくりを行つていきます。

現在、会員は患者・家族あわせて20名。2019年以前の活動は、すこやか会総会の開催、医師による学習会やピクニック、ゲートボール、糖尿病相談会、地震体験、映画鑑賞会等会員の皆様と様々な企画を立案、開催してきました。患者会をサポートする職員は、医師、看護師、理学療法士、管理栄養士、歯科衛生士、医療事務などの多職種で構成されています。

2020年よりコロナ禍の影響で活動を休止しておりますが、「会員の皆様に少しでもお役に立てる事はないか」との考えから理学療法士による「コロナ禍における自宅のできる運動」や管

理栄養士による「コンビニ弁当活用の工夫」等の情報提供と、健康作りチェック表にて体調管理や目標管理を継続していただけるよう郵送して、お届けしました。

これからも皆様とつながる患者会活動を目指し、仲間作りをしていきたいと考えています。コロナ禍による感染状況が落ち着きましたら活動を開催していきたいと考えています。「すこやか会に入会してみたい」とお考えの方がおりましたら、活動再開時期につきましては外来でお知らせいたしますので、その時は、スタッフまでお声かけ下さい。

外来 看護師長
名嘉 清美





困っていませんか？ ～頻尿や排尿に関すること～

私は昨年まで沖

縄協同病院に勤

務しており、4月

から中部協同病

院へ異動してきま

した。沖縄協同

病院では排泄ケ

アチームの立ち

上げに関わり活

動してきました。

現在、中部協同

病院でも排泄ケ

ア活動をしてい

たいと思ってい

ます。

ところで、みな

さんは頻尿で困

っていませんか？

起床から就寝ま

での排尿回数が

8回以上、夜間1

回以上のことを

頻尿といえます。



城間 麻美

リハビリ室 理学療法士

ど夜間頻尿になります。日中は座位や立位で過ごしているため下肢に水分が貯留することとむくみが生じます。そのむくみが夜間寝ると体幹の方へ水分として戻ってくるため尿意を感じます。簡単な対処方法として、飲水量の調整(適正な一日飲水量は体重Kg×20～25ml)、就寝30分～1時間前に足を高く上げ横になる時間を設ける、就寝の2時間前までに水分を摂取するようにし、アルコールやカフェイン類など利尿や覚醒作用のあるものの摂取を控えることで排尿回数を軽減させることが出来ます。

ちょっとした工夫で不眠や夜間転倒のリスクを減らすことが出来るかもしれません。心あたりのある方は試してみてください。改善が見られない場合は別の原因が考えられるため、泌尿器科への受診をお勧めします

無料! 足の健康相談会やってます

足・膝の痛み、靴擦れ、タコ、外反母趾！
これらの原因は年のせいだからとあきらめていませんか？
もしかしたら、履きものが原因かも！！
歩くための適正な靴合わせを足と靴の専門知識を持った理学療法士が対応します。

- ◆日時:令和3年12月1日(水)
(毎月第一水曜日 開催)
- ◆時間:9時15分～11時15分(1人15分程)
- ◆場所:中協1F 外来診察室⑧
- ◆対応:リハビリ室理学療法士 大湾翔太
次回は、令和4年1月5日(水) 予定



年末・年始の体制



一般診療時間	内科	外科	歯科	健診
2021年12月29日(水)	9:00～12:00	○	○	○

※年末の一般診療は12月29日午前中までです。

※12月29日(水)午後～翌年1月3日(月)まで一般診療は休診となり、救急内科体制となります。

※通常一般診療体制は1月4日(火)からとなります。

救急診療時間	救急内科	外科	歯科	健診
2021年12月29日(水)	12:00～21:00	○		
12月30日(木)	9:00～21:00	○		
12月31日(金)	9:00～21:00	○		
2022年1月1日(土)	9:00～21:00	○		
1月2日(日)	9:00～21:00	○		
1月3日(月)	9:00～21:00	○		