

# ぎのわんライフ

GINOWAN LIFE

## 夏号

### Vol. 03

### 2015年7月

ご自由にお持ち帰り下さい



## 糖尿病教室のご案内

当院では毎月2回、糖尿病教室を行っております。  
参加自由ですので、皆さまお誘いの上ご参加下さい。

### 7月・8月の日程

- ・7月17日(金) ※7月は1回です。
- ・8月19日(水) 8月29日(土)

毎月違うテーマ・担当者でおこなっております。  
各回によって時間がことなります。  
ご興味をお持ちの方は、外来看護師にお声掛け下さい。



# 施設 紹介

病院は色々な部署が連携して働いています。

毎号、各部署をピックアップし紹介していくコーナーです。

今回は！

## 通所リハビリテーション

担当医師6名(日替わり、病棟兼務)、看護師1名、理学療法士3名、言語聴覚士1名(病棟兼務)、介護福祉士5名、介護士2名、営繕1名(送迎)で活動しています。

宜野湾市をはじめ隣接の市町村(対象外地域あり)を対象として、ご家庭まで送迎し、専属のスタッフによる充実した内容で、健康管理をしながら機能訓練(リハビリテーション)を中心に食事、入浴、レクレーションなどで、日中を楽しみ過ごしていただけます。

見学や体験は随時受け付けていますので、気軽にご連絡ください♪

管理者代行 松並健治



新年会、敬老会、忘年会などのイベントに加え、神宮参拝やコンサートなども不定期で開催しています。6月にはご利用者さんにヴァイオリンを演奏していただき、①故郷 ②みかんの花咲く丘 ③芭蕉布を合唱しました。





# PICKUP!!

Doctor

## 医師紹介

山城 敏光先生



はじめまして外科の山城敏光と申します。平成27年5月1日よりここ宜野湾記念病院でお世話になっております。平成1年に琉球大学医学部を卒業後は沖縄県立中部病院で外科研修、県立南部病院、県立宮古病院 県立北部病院 県立南部医療センターと勤務してきました。これまで一般外科、外傷・救急外科を主にやってまいりましたが、今回慢性期医療は初めてで、すべてが新鮮に感じております。外科に関することは専門性を問わず、何かアドバイスできるかもしれません。よろしくお願いいたします。

## 栄養アドバイス

## 家庭での食中毒を防ぐ3つの原則

ニュースや新聞で集団食中毒の記事を目にすることがあります。実は家庭でも発生しています。家庭における食中毒は症状が軽かったり、家族のうち全員に症状が出なかったりする場合もあるため、食中毒であると認識されないケースも少なくありません。

家庭での食中毒予防ポイントは、購入→調理→食べるまでの過程で細菌を「つけない」食材を触る前に、触ったあとは丁寧に石鹸で手洗い。「増やさない」食材・冷蔵庫の温度管理。「やっつける」しっかりと加熱調理、器具・食器の洗浄乾燥です。

もし、食中毒かな？と思ったら・・・嘔吐や下痢の症状は原因物質を排除しようとする体の防衛反応です。市販の下痢止めなどをむやみに服用せず、早めに医師の診断を受けましょう。

## ～鮭のホイル包み焼き～

### 材料(2人分)

|       |      |        |         |
|-------|------|--------|---------|
| 鮭の切り身 | 2枚   | ピーマン   | 1/2個    |
| しめじ   | 1/2房 | 塩・こしょう | 一掴み程度   |
| 玉ねぎ   | 1/4個 | 酒      | 大さじ 1/2 |

### 作り方

- ① 酒は一口大に切り、塩・こしょう・酒をふり、しばらくおく。
- ② しめじは根本を切り落とし、小房に分ける。玉ねぎは薄くスライス。ピーマンは細い千切りにする。
- ③ ホイルを広げ①・②をのせてふんわり包む。
- ④ ③をオーブン又はトースターで10分～15分焼く。
- ⑤ ホイルをあけ、鮭に火が通っているのを確認し、ホイルごと皿に盛りつける。
- ⑥ あつあつを食べる前に味付けはお好みで。

point

塩分を抑えたい方は柑橘類や大根おろしや七味唐辛子を。  
さっぱり派はポン酢やドレッシングなどを。  
エネルギーが必要な方はにんにくとバターをつける。



# 今日のおかず



# 医療法人 緑水会 宜野湾記念病院 外来医表

お問い合わせ  
893-2101代

|    |    | 月                                    | 火                                       | 水                                       | 木                                     | 金  | 土              |
|----|----|--------------------------------------|---|---|---------------------------------------|--|----------------|
| 内科 | 午前 | 南 浩伸                                 | 渡慶次 香代利                                 | 渡慶次 香代利                                 | 長崎 明利                                 | 南 浩伸                                       | 輪番<br>(長崎・渡慶次) |
|    |    |                                      | 湧上 聖                                    | 湧上 聖                                    | 池宮城 秀一 (非)<br>-糖尿病-<br>(9:00~12:00)   | 渡慶次 香代利                                    |                |
|    |    |                                      | 中地 あやこ (非)<br>-糖尿・甲状腺-<br>(9:00~11:30)  | 石田 明夫 (非)<br>-腎臓・高血圧-                   | 湧上 聖<br>-糖尿・禁煙外来-<br>予約制(11:00~12:00) | 中地 あやこ (非)<br>-糖尿・甲状腺-<br>再診のみ(9:00~11:00) |                |
|    | 午後 | 長崎 明利                                | 湧上 聖                                    | 長崎 明利                                   | 南 浩伸                                  | 輪番(湧上・南)                                   |                |
|    |    | 當間 裕一郎 (非)<br>-糖尿病-<br>(14:00~17:00) | 中地 あやこ (非)<br>-糖尿・甲状腺-<br>(14:00~17:00) | 中地 あやこ (非)<br>-糖尿・甲状腺-<br>(14:00~17:00) | 玉城 泰太郎 (非)<br>-糖尿病-                   | 湧上 聖<br>-糖尿・禁煙外来-<br>予約制(14:00~15:00)      |                |
|    |    |                                      |   |   |                                       |  |                |

|    |    | 月     | 火 | 水     | 木     | 金                                 | 土             |
|----|----|-------|---|-------|-------|-----------------------------------|---------------|
| 外科 | 午前 | 許田 盛之 |   | 許田 盛之 | 山城 敬光 |                                   | 輪番<br>(許田・山城) |
|    | 午後 | 山城 敬光 |   | 山城 敬光 | 許田 盛之 | 非常勤<br>(琉球大学二外科)<br>(14:00~17:30) |               |

※午後手術の為、休診になることがあります。ご了承下さい。

|      |    | 月     | 火     | 水                         | 木             | 金     | 土     |
|------|----|-------|-------|---------------------------|---------------|-------|-------|
| 整形外科 | 午前 | 長嶺 順信 | 長嶺 順信 | 石原 昌人 (非)<br>(9:30~12:00) | 長嶺 順信         | 長嶺 順信 | 長嶺 順信 |
|      | 午後 |       | 長嶺 順信 |                           | 長嶺 順信<br>再診のみ |       |       |

※午後手術の為、休診になることがあります。ご了承下さい。

|     |    | 月 | 火                      | 水 | 木                                | 金 | 土 |
|-----|----|---|------------------------|---|----------------------------------|---|---|
| 各診療 | 午前 |   | 崎原 尚子<br>-リハビリ-<br>予約制 |   |                                  |   |   |
|     | 午後 |   | 崎原 尚子<br>-リハビリ-<br>予約制 |   | 宮平 良尚<br>-心療内科-<br>(14:00~16:30) |   |   |

※心療内科は予約制で第二・第四に診療を行っております。

理事長 末永 英文

院長 湧上 聖

診療科目 / 内科・外科・整形外科・心療内科・リハビリテーション科

専門外来 / 糖尿病外来・禁煙外来・生活習慣病外来・物忘れ外来

検査 / 経脈時無呼吸症候群・ABI検査・マンモグラフィ  
骨密度検査・ホルター心電図

〒901-2211 宜野湾市宜野湾3丁目3番13号

TEL (098) 893-2101代 FAX (098) 892-8863

mail info@ginowan-kinen.or.jp

@ http://www.ginowan-kinen.or.jp