

特 集

中頭病院・ちばなクリニック 小児科

STAY HOME！ - お家で過ごそう -

おうちでストレッチ

感染症！負のスパイラルに気をつけよう



K-ai news 増刊号

わかしば

社会医療法人敬愛会
広報誌
ご自由にお取りください
2020.5
Vol. 87 春号

中頭病院 小児科



中頭病院小児科は宮里善次 理事長指導の下、4名体制で日々の診療を行なっています。

外来診療

紹介外来(乳幼児健診や学校検診異常児含む)、予約外来、専門外来(小児循環器、新生児、アレルギー)、専門検査(心臓超音波、ホルター心電図、運動負荷心電図など)、1ヶ月健診・予防接種を行っています。

また、夜間・祝日の時間外診療も行っており、救急搬送には救急科と連携し24時間に対応しています。

小児時間外診療

月～土曜日

日・祝日

受付時間 17:30 ~ 22:00

午前受付 8:30 ~ 12:00

夕方受付 17:30 ~ 22:00

入院診療



感染症や喘息発作などの急性疾患を中心に、比較的幅広い疾患の診療を行なっています。また、症状が強く、リスクが高い患者さんに対しての食物アレルギー負荷テストは、入院の上行っています。

◀ 回診では、患者さんの容態を確認し、治療方針などを他医師と共有します

▶ 専門医研修連携施設として

当院は琉球大学医学部附属病院小児科を中心とした新専門医制度プログラムの小児科専門医研修連携施設です。常時1～2名の小児科専攻医が当院にて研修を行っています。

今後も他施設と連携しつつ、地域医療を担う上で、また小児科専攻医を育成していく上で、ちばなクリニック小児科共々精進して参ります。

ちばなクリニック小児科では、小児の一般外来に加え、特定の疾患や症状に対して専門的な治療を行う専門外来や、予防接種を行っています。



小児科医長 木川 和英

一般外来

かぜやインフルエンザなどの小児の一般的な疾患の診療のほか、気管支喘息や慢性便秘に対する長期的なフォローなども行っています。

専門外来



小児内分泌外来:低身長、思春期早発症、高度肥満などの診療を行っています。

小児アレルギー外来:除去食指導や、栄養指導の他、外来での食物負荷試験を積極的に行っています。

小児発達相談外来:発達が気になるお子さんについての相談、助言、発達検査を行っています。

▲ 皮膚ケア指導や、食物負荷試験の介助は、専門看護師が担当します

予防接種外来は毎日行っており、成人の方の予防接種も受け入れています。

昨年度は、多くの方が受診されました（延べ受診者数：56,946名）。小児科の特徴として、小さなお子さんの受診が多く、また医師やスタッフに若い（気持ちだけ？）メンバーが多いので明るくにぎやかな雰囲気です。

未来を担うお子さん達の診療を行う立場として、丁寧な診察、分かりやすい説明をこれからも心がけていきます。

ちばなクリニックホームページでは「アレルギーコラム」の掲載も始めました。→
どうぞご覧ください。



https://chibana.nakagami.or.jp/column/k_respons/k_syouni/

ちばなクリニック **小児科**

WEB予約



受診希望日の前日より予約可能 診察券番号で簡単ログイン

<https://www.yoyaku.nakagami.or.jp/>

混雑時は待ち時間が長くなる事があります。ご理解の程、よろしくお願い致します



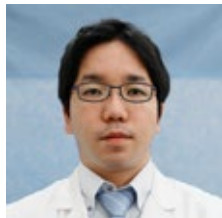
ちばなクリニック 小児科

特集

敬愛会

新任医師の紹介

2020年4月1日より新たに入職しました。どうぞよろしくお願いいたします。



伊是名 純弥 (いぜな じゅんや)

内科

専門分野：一般内科

新型コロナウイルスの流行で、不安だと思えますが不要不急の外出を控えて、感染拡大防止にご協力ください。



宮城 俊雅 (みやぎ よしつね)

小児科

専門分野：小児科一般

頑張りたいと思いますので、宜しくお願いします。



下里 伶香 (しもさと れいか)

小児科

専門分野：小児科一般

地域の皆さまの健康の為に尽力いたしますので、宜しくお願いします。



林 裕樹 (はやし ゆうき)

外科

専門分野：消化器外科・一般外科

地域の皆様のために、全力で頑張りたいと思いますので、宜しくお願いします。



森岡 弘光 (もりおか ひろみつ)

外科

専門分野：一般外科

外科医として地域に貢献できるよう努力します。

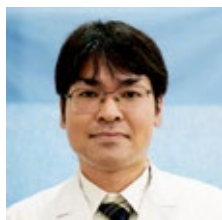


難波 俊文 (なんば としふみ)

外科

専門分野：一般外科

地理や文化など、分からないことも多いですが、少しでも中部医療圏に貢献できるよう頑張ります。



親富祖 徹 (おやふそ てつ)

整形外科

専門分野：整形外科一般

ロコモティブシンドローム予防をがんばっていきましょう。



伊波 優輝 (いは ゆうき)

整形外科

専門分野：整形外科一般

患者さんと向き合って、今、自分のできることを最大限活かしていきたいと思えますので、宜しくお願いします。



宮城 亮太 (みやぎ りょうた)

泌尿器科

専門分野：泌尿器科一般

宜しくお願い致します。

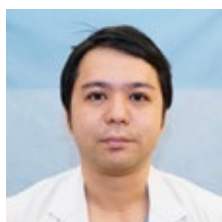


親富祖 さやか (おやふそ さやか)

眼科

専門分野：眼科一般

地域医療に貢献できるようがんばります。

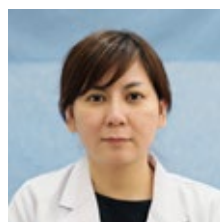


金城 賢弥 (きんじょう まさや)

耳鼻いんこう科・頭頸部外科

専門分野：耳鼻咽喉科一般

大変な時期ですが、協力して乗り越えていきましょう。

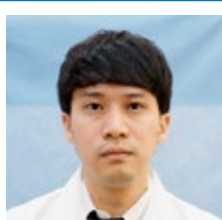


屋良 奈七 (やら なな)

産婦人科

専門分野：産科、婦人科

妊娠中不安も多いと思いますが、不安に寄り添って、安全で安心なお産ができるようにサポートしていきたいです。

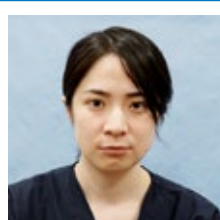


井坂 亮司 (いさか りょうじ)

産婦人科

専門分野：産科、婦人科

中部地区での産婦人科診療は初めての経験ですが、精一杯頑張ります。

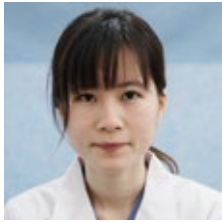


橋本 彩 (はしもと あや)

脳神経外科

専門分野：脳神経外科一般

がんばります。



河野 久美子 (この くみこ)
 集中治療科
 専門分野：救急一般
 皆様の健康を守るよう、全力を尽くしますので、何卒よろしくお願い申し上げます。



辻 マリコ (つじ まりこ)
 救急科
 専門分野：救急一般
 皆さんのお役に立てるように頑張っていきたいと思います。よろしくお願い致します。



喜屋武 慶丸 (きやん よしまる)
 救急科
 専門分野：救急一般
 改めて中頭病院で勤務する事になりました。名前を覚えて貰えるよう頑張ります。



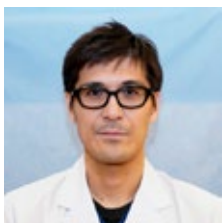
山形 航 (やまがた わたる)
 放射線科
 専門分野：放射線科診断学
 放射線治療は、根治～緩和治療まで幅広く対応する治療法です。選択肢の一つとして、ご期待ください。



北原 武尊 (きたはら たける)
 麻酔科
 専門分野：麻酔一般
 地域に貢献できるようにがんばります。よろしくお願い致します。



平田 友里 (ひらた ゆり)
 麻酔科
 専門分野：麻酔一般
 地域の皆様が安心して手術を受けることができるよう、頑張ります。



松本 裕文 (まつもと ひろふみ)
 病理科
 専門分野：病理診断
 よろしくお願いします。



石井 朗子 (いしい あきこ)
 病理科
 専門分野：病理診断
 病理診断を通して地域へ貢献したいです。

2020年度 初期研修医 紹介

今年度も当院は熱い情熱と意欲にあふれた初期研修医 14 名を迎えました。中頭病院は、臨床研修指定病院として卒後 2 年間の初期研修医の受け入れに取り組んでおります。

当院で研修した医師が、患者さんの立場や心理、地域医療の重要性などを感じながら成長し、将来、地域の皆様にお返しできることを目指して取り組んでいきたいと思っております。ご協力とご理解をお願い申し上げます。



職員一同、厳しくそして温かく指導していきますので、地域の皆様も見守ってくださいますようお願いいたします。

臨床研修管理委員長 新里 敬

STAY HOME!

お家で過ごそう

理学療法士
が教える

おうちで ストレッチ

ステイホームや家時間が合言葉の今、みなさん“お家時間”楽しんでますか？外で思いっきり体を動かしたいけれど、今はちょっと我慢の時期ですよね。そこで今回は、お家の中で体の鈍りを解消できる運動をご紹介します！

ベッドで寝たままできる運動

リハビリテーション部 士長 安里 幸健

1 ふくらはぎマッサージ



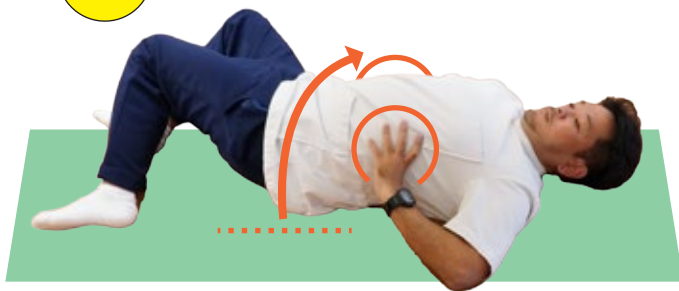
効果 足のナマリをとる
歩きスッキリ！

- ① 立てたひざの上にふくらはぎをのせる
- ② ふくらはぎをひざにこすりつけるようにマッサージ

片足 30 秒程度で交互に 1～2 回

2 骨盤ストレッチ

効果 腰の重だるさスッキリ！



- ① 両手であばらをおさえて上半身を固定
- ② ゆっくりと下半身をころがす ※腰がそらないように！

30 秒程度で交互に 1～2 回



3 肩甲骨ほぐし

効果 肩こりスッキリ！



- ① 横眠りから、上にきた手を後ろへ
※ 腕のスジがのびることを意識しましょう
- ② 肘を軸にワイパーのように動かす

30 秒程度で交互に 1～2 回

4

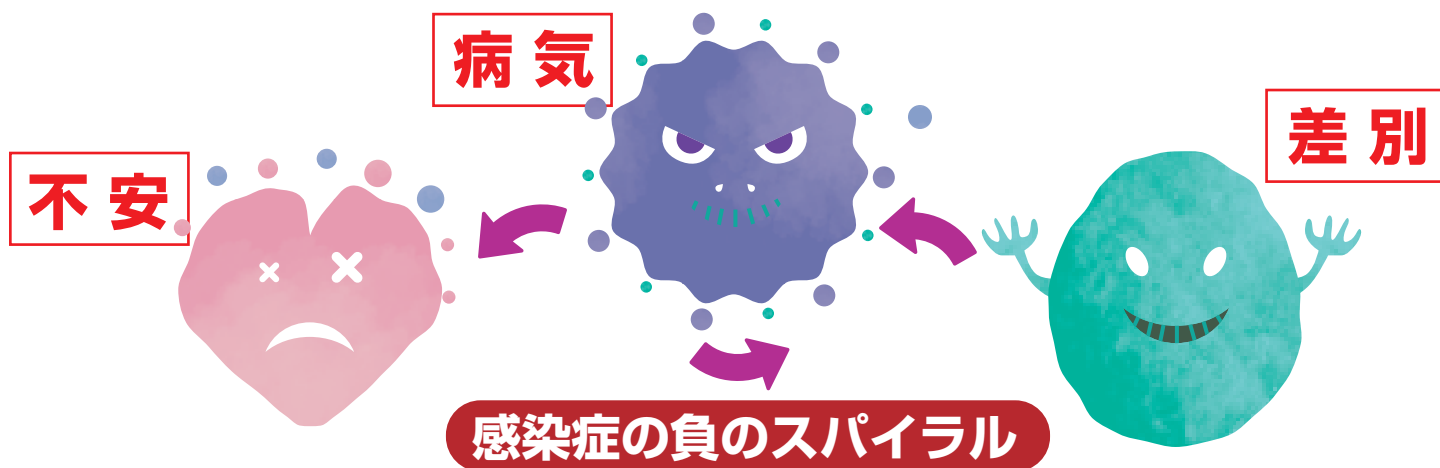
笑顔で過ごそう♪



感染症! 負のスパイラルに気をつけよう

社会医療法人敬愛会 健康サポートセンター
保健師 島袋 敦子 / 公認心理師 赤嶺 遼太郎 / 公認心理師 仲程 千夏

ウイルスは病気そのものだけでなく、不安や偏見、差別を生み出すことがあります。そして気づかないうちに、これらが悪循環し、結果、感染症を広げてしまいます。



病気“そのもの”

感染予防の正しい知識を持ちましょう。こまめな手洗い、他者と近づきすぎず2メートル以上離れること、密集・密接・密閉を避けることが重要です。呼吸器症状（咳やくしゃみ等）がある人はマスクの着用や咳エチケット・体調管理を心がけましょう。



不安、恐れ



未知のウイルスは、時に不安を引き起こします。不安を感じた時は、深呼吸したり、温かいお茶を飲むなどしてリラックスしましょう。そして確かな情報（厚生労働省や沖縄県から出される情報など）を適切に取り入れるようにしましょう。趣味の時間や親しい人との会話を楽しみましょう（距離は取ってね）。

他者への差別、偏見

不安は、命を守るための反応のひとつです。しかし、過剰な不安は、差別や偏見をうみ、私たちを攻撃的にさせます。このような気持ちの変化は、誰にでも起こります。もし差別や偏見があふれる状況であれば、体調が悪くても症状を隠し、病院受診をためらってしまう方もいるでしょう。その結果、感染を広げてしまうかもしれません。そうならないためにも正しい情報を入手すること、自分の差別や偏見の心に気づくこと、“私たちは共にウイルスと闘う仲間なのだ”と理解することが大切です。



医師の退職について

整形外科 : 與那嶺 隆則

4 月末日をもって退職となりました。外来担当医表が変更になりますので、ご確認ください。

新型コロナウイルス感染症への対策・診療方針

中頭病院・ちばなクリニックは、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、入館制限（面会禁止・その他）や活動自粛など、対策を強化しております。

臨時的な対応として、電話診療での処方せんの発行も開始いたしました。



電話診療による処方せんの発行

対象の方

慢性疾患等で当院を定期受診されている方（麻薬処方患者さまを除く）

電話受付時間

午前 9:00 ~ 11:30 午後 1:00 ~ 4:30

（土曜日午後・日曜日・祝日を除く）

※ ちばなクリニックは午前 8:30 より

ご連絡先

098-939-1300（中頭病院） 098-939-1301（ちばなクリニック）

- ※ 時間帯によってはお電話が繋がりにくくご迷惑をおかけしております。時間をあけて、お掛け直していただきますよう何卒よろしくお願ひ致します
- ※ お電話の際、お手元に診察券、健康保険証、お薬手帳をご用意ください

処方せん発行までの簡単な流れ

お電話口で体調や残薬について確認致します
（一旦電話を切り、こちらから掛け直します）

医師にて判断し
「処方可」であれば
処方せんを発行します

ご希望の調剤薬局へ
処方せんを FAX します

調剤薬局にて、お薬をお受け取り下さい
（処方せん発行日から
4 日以内）

中頭病院・ちばなクリニックでは、医師はじめ、全医療スタッフの体温測定を実施し、厳しく体調管理を行なっています。万全な体調では無い医療スタッフにつきましては、待機・経過観察としております。

主治医不在時など、ご迷惑をおかけ致しますが、新型コロナウイルス感染症の拡大防止対策へのご理解ご協力をお願い致します。