

沖縄県立南部医療センター・こども医療センター 広報誌

なんぶいりよう

2024 Winter vol 2



性教育をどうしていますか

産科病棟・M・F・I・C・Uより



助産師 神里美智子さん

当院産科では、二〇〇四〜二〇二四年の二十年間で、予期せぬ妊娠で中絶の時期を過ぎてしまい、出産となった十三歳〜十五歳までの分娩が十六件ありました。十三歳・一人、十四歳・五人（二人二十週で中絶）、十五歳・十人（二人二十三週早剥で死産）です。右記の状況もあり、私たち病棟は、二〇一七年より小学生から高校生までの生徒に性教育講座を行っています。延べ人数は、四千人となっています。小学生には、「生命の神秘」、中・高生には「妊娠の機序と避妊法」「中絶」「性行為感染症」について教えています。生徒たちには、予期せぬ妊娠を防ぎ、同意のない性行為は犯罪だと伝えていきます。性被害・性加害者にならない様、自分の身は自分で守ることを教えていきます。



出前講座(那覇市立松川小学校)

①2017年 1/29 400名(5~6年生)

出前講座(沖縄県立南部農林高等学校)

②2018年 12/1 500名(1~3年生)

③2019年 12/2 500名(1~3年生)

④2020年 1/27 500名(1~3年生)

2021~2022年:コロナ蔓延にて募集停止期間

出前講座(沖縄県立豊見城高等学校)

⑤2023年 12/18 900名(1~3年生)

出前講座(南風原町立津嘉山小学校)

⑥2023年 12/19 200名(2年生)

出前講座(南風原町立南星中学校)

⑦2024年 10/23 200名(1年生)

200名(2年生)

⑧2024年 11/22 200名(3年生)

出前講座(南風原町立津嘉山小学校)

⑨2024年 11/28 200名(2年生)

⑩2025年 1/17 200名(5年生)

*プロジェクトリーダー兼チームリーダー:神里 美智子

サブリーダー:赤嶺 加寿美

伊佐・根間・神里(美)

伊佐・神里(美)

伊佐・神里(美)

伊佐・神里(美)

高橋・神里(美)

赤嶺(沙)・赤嶺(加)・安次富

高橋・神里(美)

高橋・神里(美)

高橋・神里(美)

小倉・玉城(は)・高橋

赤嶺(沙)・仲村(夏)・玉城(は)

増加する性感染症

更に、沖縄県は、梅毒やいきなりエイズが増えています。南部保健所では、毎週木曜日に、HIVの検査枠を七人確保しているが、毎週全枠埋まっている状態です。検査に来た十代の子(gay)は、「学校でエイズの講座を聞いて怖くなって来た」と話していたそうです。



私たち助産師の性教育講座は、まだまだ終われそうにありません。未来の子どもたちのためにこれからも頑張ります。他病棟にいる助産師免許をお持ちの方、一緒に性教育をやりませんか？お待ちしております。



あなたは、とてもたいせつな人

- 自分のことを大事に
- お父さん、お母さんのことも大切に
- お友達も先生も、ひとりひとり大切な存在
- お友達となかよく、お勉強も遊びも、楽しんでください!

生きてるだけでステキです



おからパウダーで作るヘルシークリスマスチョコケーキ



＜栄養成分(1人分:1/2個分)＞
 エネルギー147kcal
 たんぱく質8.8g
 脂質7.9g
 炭水化物26.6g
 食物繊維5.6g

- ＜材料＞ 400mlタッパー1個分
- ・おからパウダー……………20g
 - ・純ココア……………10g
 - ・ラカントS……………20g
 - ・ベーキングパウダー……5g
 - ・卵……………1個
 - ・牛乳(又は豆乳)……………150cc
 - ・粉糖……………適量

作り方

- ①ボウルに卵を溶きほくしラカントSを加えて泡立て器でよく混ぜる。
- ②①におからパウダー、純ココア、ベーキングパウダーを加えてさらによく混ぜる。
- ③②に牛乳を少しずつ加えてよく混ぜる。
- ④タッパーに③を加え、電子レンジ600wで6分加熱する。
- ⑤タッパーをひっくり返して粗熱をとる。
- ⑥1/2個にカットし、粉糖をかけて完成!



栄養室スタッフの皆さん

おからパウダーで作るヘルシークリスマスチョコケーキ



＜栄養成分(1人分:1/2個分)＞
 エネルギー173kcal
 たんぱく質8.6g
 脂質9.6g
 炭水化物21.7g
 食物繊維5.2g

- ＜材料＞ 400mlタッパー1個分
- ・おからパウダー……………20g
 - ・ラカントS……………20g
 - ・ベーキングパウダー……5g
 - ・卵……………1個
 - ・牛乳(又は豆乳)……………150cc
 - ・ホイップクリーム……………50~60cc
 - ・いちご……………8個分
- ※いちご1個分は最後の飾りに使います

作り方

- ①ボウルに卵を溶きほくしラカントSを加えて泡立て器でよく混ぜる。
- ②①におからパウダー、ベーキングパウダーを加えてさらによく混ぜる。
- ③②に牛乳を少しずつ加えてよく混ぜる。
- ④タッパーに③を加え、電子レンジ600wで6分加熱する。
- ⑤タッパーをひっくり返して粗熱をとる。
- ⑥ケーキの間に挟むためのイチゴをカットする(※今回は小さめにカットしました)
- ⑦生地を横半分にスライスし、ホイップクリーム→イチゴ→ホイップクリームの順に挟み、もう半分の蒸しパンを重ねる。
- ⑧ホイップクリーム・いちごを乗せて飾り付けをしたら完成!



栄養管理室長
仲宗根法子さん



子ども達と一緒にハロウィンツアー



仮装したボランティアさんたち

病院ボランティア「ひだまり」は医療センター創設以来活動をしています。現在七十三名のボランティアが登録し、日々、「こどもやかそくの笑顔のために」を目標に様々な活動を展開しています。特に季節を感じていただくための毎月のイベントは好評で、数日前には恒例の「ハロウィンツアー」を実施しました。

また毎年、十月には独自のXmasカードを作成して全患者様に届けています。

今年もボランティア一丸となって頑張りますので楽しみにしてください。



ボランティア
コーディネーター
伊波邦子さん

緩和ケア週間



緩和ケア認定看護師
伊敷桃子さん・原比久倫子さん

今年度も緩和ケア週間を開催しました。十月八日～十日までの三日間開催し、患者様やご家族、医療者の参加がありました。

開催内容は、栄養士や歯科衛生士による相談やリハビリ、薬剤師によるパネル展示、またハンドマッサージやウィッグ展示、緩和ケアに関するパンフレットの配布や、医師・看護師による公開講座を行いました。公開講座は多くの方にご参加いただき、通院中の患者様から日ごろ聞けない疑問を直接医師へ質問できる良い機会となりました。今後も継続して取り組みますので、来年度の皆様のご参加をお待ちしております。

当院は外来患者様の相談窓口である看護外来を設置しております。がんや緩和ケア、また日ごろの生活の困りごとなどのご相談をお待ちしております。



けんこー教室 リハビリ科より



作業療法士
愛甲千秋さん

脳は二十歳を過ぎると加齢とともに少しずつ衰えていくと言われていています。しかし、体と同じで刺激を与えて鍛えていけば大人になっても成長していくともいわれています。今回は脳トレにとっても優れている、折り紙についてご紹介します。



折り紙にの工程から期待される効果

折り紙を選び作品選び、手順を想像することで脳の前頭葉が刺激され、意欲・創造・思考・判断力・理性などの働きが向上がはかれます。また、折り目や全体の形を把握することで頭頂葉や後頭葉が刺激され空間的な認知能力の向上が図れます。折り図をみて理解し折り紙を行うと、さらに視覚的情報の分析が行われ情報の処理能力が活発になります。

折り紙で遊んだことなど、昔のことを思い出しながら折っていくと、記憶力の維持や向上が期待されます。

折り紙を折る工程は脳のさまざまな部分を刺激するため、脳トレにとっても優れている活動の一つと言われています。子供やお孫さんとのんびり折り紙いかがですか？



明るいリハビリスタッフの皆さん

オンとオフ 仕事以外の私



ICU看護師
池田光一さん

三年目看護師の池田光一です。今回は先輩のご好意で、「船釣り」を経験させて頂きました！

この魚は初心者には手強く、疲れましたが、心躍る時間でした。ONとOFFのメリハリをつけて、仕事・プライベートともに充実させたいです。



「とったどー!!(笑)」

インフォメーション

(1月～3月)

- 1月
 - 18日(土) 二〇二四年院内災害訓練
 - 18日(土) 互助会みかん狩り
 - 30日(木) 院内消防訓練
- 2月
 - 6日(木) 地域医療連携交流会(ダブルトリビュートン那覇首里城)
- 3月
 - 15日(土) 脳卒中センター市民公開講座
 - 19日(水) 特定行為研修修了式
 - 21日(金) 臨床研修修了式

第一回院内運動会



主催・発案の
薬剤師
座波克圭さん

十一月十七日(日)に院内職員を対象とした運動会を行いました。白熱した内容に大いに盛り上がり、より多くの職員に楽しんで交流してもらえよう、来年以降も盛り上げていきますのでぜひご参加ください！

TAVI 第一例目



十一月十八日に念願のTAVIを実施し、無事終了いたしました。これまでの準備期間、ハートチームの皆様はじめ、病院関係者の皆さま、地域の皆様にご多大なご協力いただき、誠に有難うございました。

編集後記

今回は、患者さまや市民向けに院内外で取り組んでいる様子を紹介いたしました。職員も毎回楽しみにしているイベントです。ご感想、お待ちしております。



ハロウィン院内仮装スナップ

編集担当：富山

