

K-aiNEWS

敬愛会の今をつたえる

社会医療法人敬愛会

広報誌

ご自由にお取りください

2021.10

Vol.104号

通所リハビリテーション ちばな



通所リハビリテーション ちばなのみなさん



素顔のお医者さん

中頭病院 小児科

サキヤマ ヒデキ
崎山 秀樹

ここに留めていることば「No pain, No gain - 苦勞なくして得るものはない - 」
忙しくて、大変だけど、やりがい大きい仕事です。次のステージに進むため心に留めていることばです。

外来・入院患者さんの治療や検査、昼夜問わない対応で、お医者さんって毎日忙しそう。
リフレッシュの方法や先生の思いなど、普段の顔とはちょっと違う一面に迫ってみました！

— 苗字（“崎山”）の“崎”という漢字は珍しいですね
父が石垣出身なので石垣に多いのかもしれませんがね。

— 石垣島ご出身なんですね

いや、宮古島生まれ本島育ちです（笑）中高はサッカー、
大学はソフトテニスとスポーツ三昧でした。都会に憧

れていた時期があって、一度は沖縄を出てみたい！と大学は本土へと決めていました。でも住んでいた所は思ったほど都会ではなく「下調べて大事だな」と（笑）
大学時代は、周りの影響でプロ野球広島東洋カープにハマリ、試合観戦によく出かけていました。

— 広島名物は？

定番ですが牡蠣・広島焼きですね。麺の上にお好み焼きが重なって凄いボリュームです。

— お家時間はどう過ごされていますか？

最近 5～6Kg 増えちゃって。ジムにも行けないし自宅で妻と一緒にリングフィットアドベンチャー（フィットネスゲーム）

を楽しんでいます。ゲーム
たとえば、結構な運動負荷でトレーニングできるんですよ。ほぼ毎日やっていますけどまだ痩せていません・・・

— 小児科を選んだ理由は何ですか

研修医時代が楽しかった

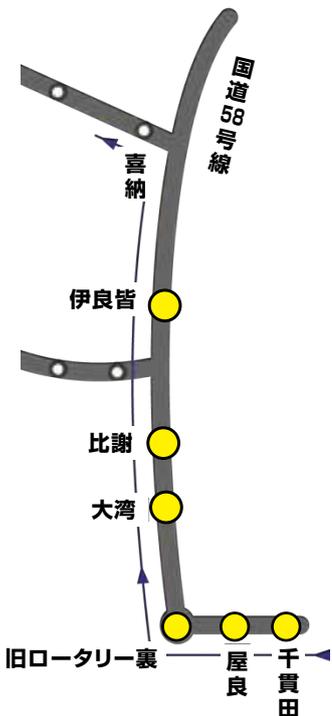
のと、シンプルですが「子供たちを助けたい」って感じたんですよね。色んなタイプの子がいて、あの手この手でコミュニケーション考えています。まずは「泣かさな（笑）」小児科医になって後悔したことは一度もありません！

— 宮城先生も同じことおっしゃってました（笑）
今後、目指すところは？

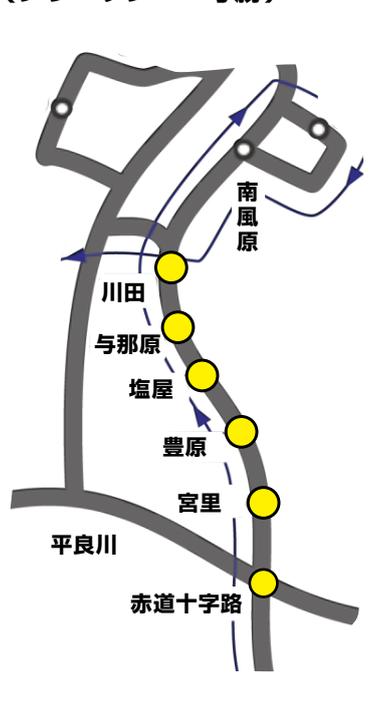
小児がん専門医を目指しています。論文や英語のスキルアップにむけコツコツ進めていますよ。遊びに行けないことをいいことに、勉強しています！



読谷コース (クリニック → 読谷)



与勝コース (クリニック → 与勝)



● 変更区間



10月1日
より

敬愛会 無料巡回バス 通過時刻が変わります

令和3年10月1日より
無料巡回バスのダイヤを一部変更いたします。

新しい運行表は、ちばなクリニック、
中頭病院の総合案内にて配布しています。

ホームページにも運行表を
掲載しますので、
ご覧ください。

(9月末予定)



無料巡回バスページ

体にいい食用油はどれ？



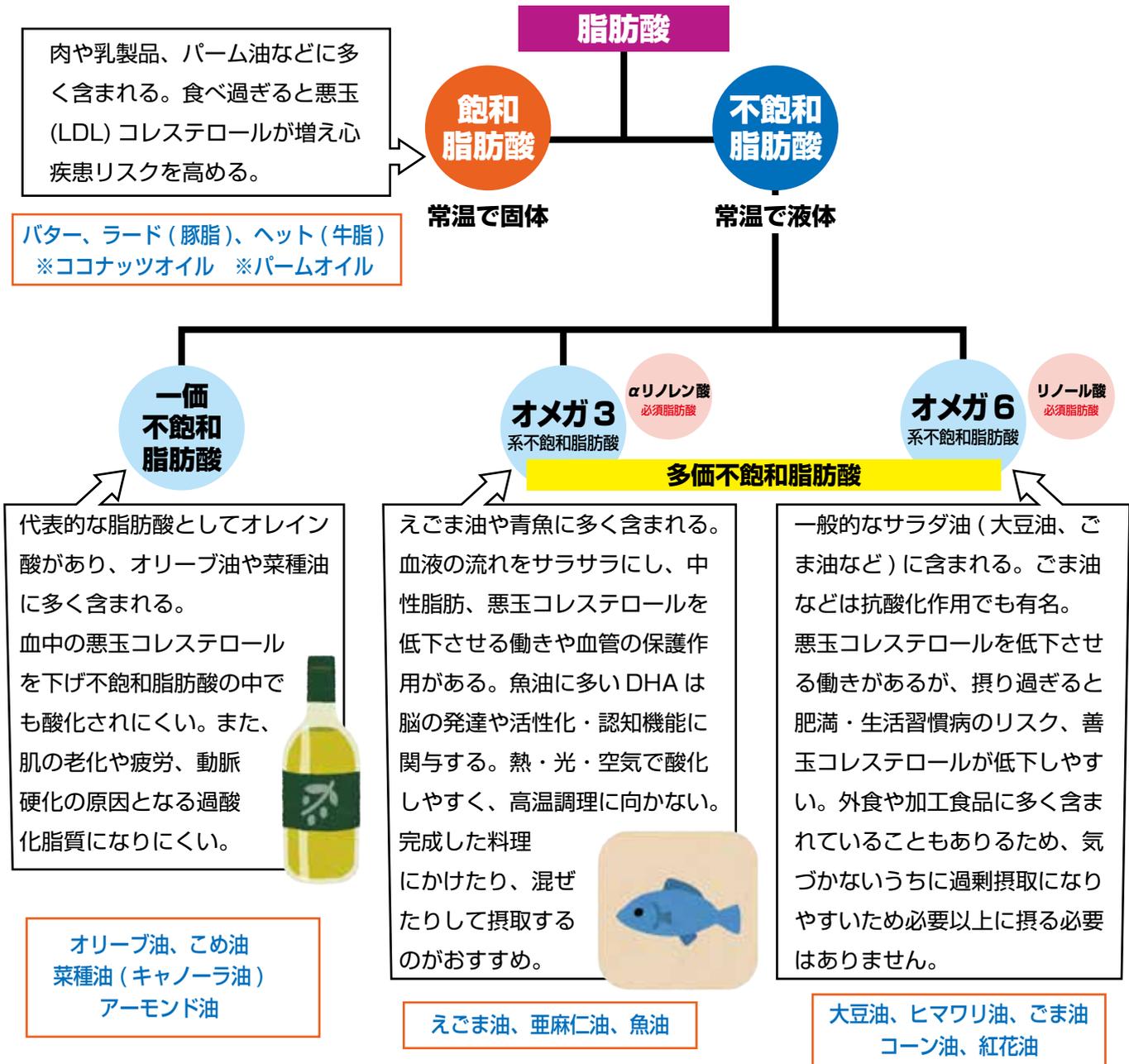
オイルの種類と選び方



管理栄養士が
おしえます

栄養部：島袋 友恵

人間の身体に必要な栄養素「たんぱく質・脂質・炭水化物」をエネルギー生産栄養素（三大栄養素）といいます。今回は3つの栄養素のうち「脂質（油）」についてご紹介します。最近では健康にいい油としてオリーブオイルやえごま油、亜麻仁油などよく耳にしますね。油の主成分の脂肪酸は、「飽和脂肪酸」「不飽和脂肪酸（一価不飽和脂肪酸・多価不飽和脂肪酸）」に分かれます。それぞれ分類される油の特徴を知って活用していきましょう。



注目! 最近注目の MCT オイル

MCT オイルはココナッツオイルやパームオイルなどから中鎖脂肪酸 (Medium Chain Triglyceride) だけを抽出したオイルです。消化吸収がよく素早く分解されエネルギーとして消費されるため、体内に脂肪として蓄積されづらい特徴があります。発煙点が低いので炒め油や揚げ油には不向きです。透明で食材の味を邪魔しないため料理にかけたり、混ぜたりして摂取しましょう。上手に活用すれば健康維持に効果的です。

※健康にいい・体に蓄積しづらいといっても油は高カロリーです。摂り過ぎに注意しましょう!!



information

退職医師(令和3年9月末日)

内 科：仲本 憲人 神谷 大樹
麻酔科：白 峻永

外 科：三本松 毬子
救急科：喜屋武 慶丸

病理科：石井 朗子
産婦人科：兼村 朱里

新任医師(令和3年9月)



内科
当真 賢也
(とうま けんや)
出身地の沖縄に戻って
きましたので、東京で
学んだEBMを普及でき
たらと思います。

ギャラリーなかがみ 中頭病院1F ※ スケジュールは、都合により変更になる場合がございますので予めご了承ください

南恩納折り紙サークル作品展

期 間 令和3年10月1日(金) ~ 10月30日(土)

介護付き有料老人ホーム

なかがみ苑

〒904-2153 沖縄県沖縄市字登川 566 番地
※中頭病院隣接

■ お問い合わせ・お申し込みは

☎ 098-923-1233

受付時間 9:00 ~ 16:30



広報誌「K-ai ニュース」
読者アンケートにご協力ください

アンケートは
こちらから



社会医療法人敬愛会 理念

良質な医療を地域に提供 ホスピタリティ精神に徹する 経営基盤の安定化 職場は学びと創造の場