

社会医療法人かりゆし会の広報誌

2020 No.100

新年号

無料 / TAKE FREE

ご自由にお持ち帰り下さい

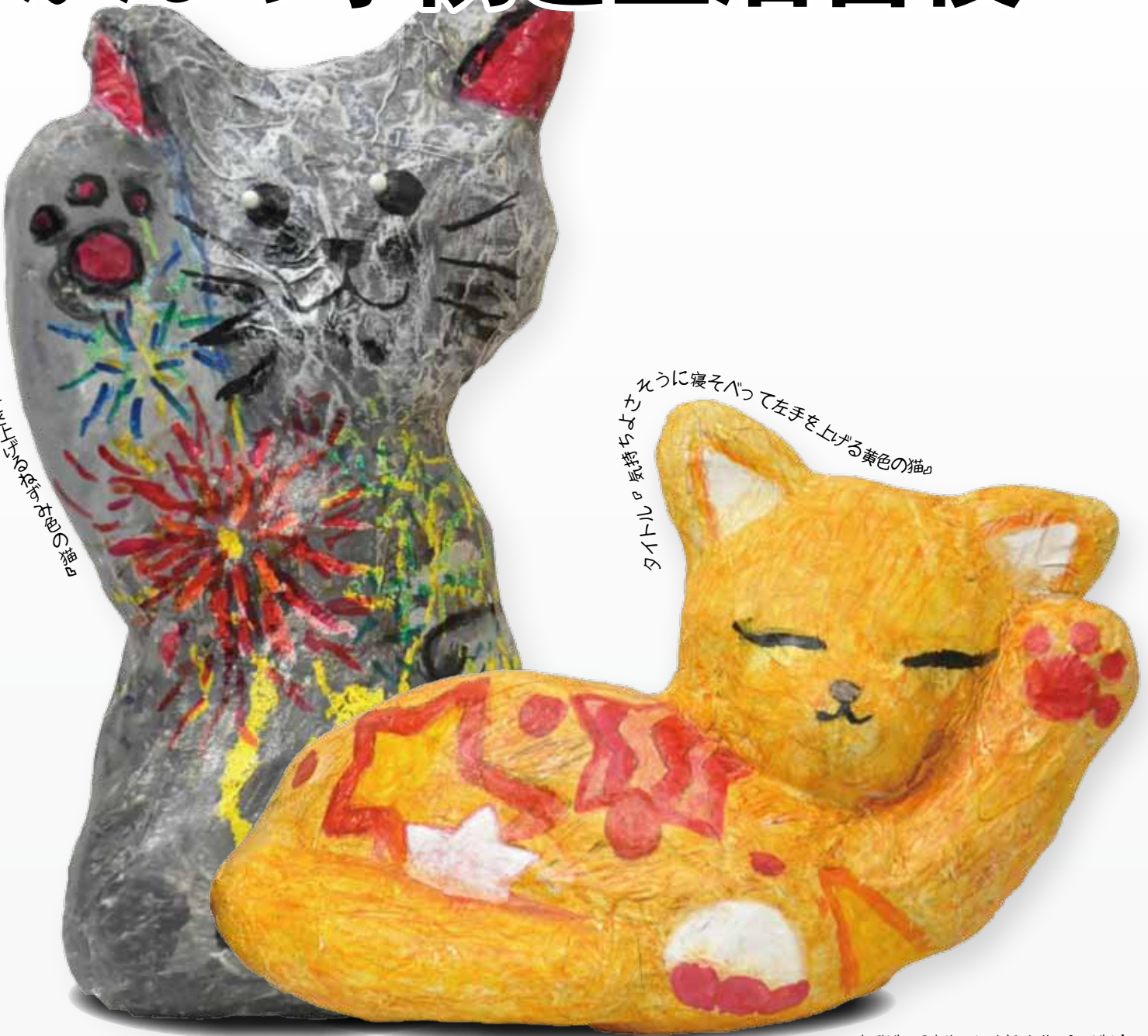
# あすなる

特集

## がんの予防と生活習慣

タイトル「チョコ」と座って抱かぬ上はの安んずるの猫

枕もちよさ  
くうに寝そべて左手を上げる黄色の猫



オブジェの詳細い情報は15ページへ!

社会医療法人かりゆし会

# 新年のあいさつ



社会医療法人かりゆし会

理事長 あさと 安里 てつよし 哲好

明けましておめでとうございます。今年も皆さんにとって健やかで実り多い年でありますよう祈念いたします。

昨年は九州北部の豪雨や関東・東日本の台風 19、21 号による河川の氾濫や土砂崩れ等により、多くの方々がお亡くなりになりました。謹んでご冥福をお祈りすると同時に、未だ避難を余儀なくされている方々が日々の生活に戻り、被災された地域の早い復旧と復興が望まれます。

威風堂々として煌びやか、そして県民のシンボルでもあり琉球王国の時代から我々が誇る首里城は復元するまでに 30 年かかりましたが、昨年 10 月末の火事では炎上し瓦解するのは一瞬だったという現実に愕然とし非常に残念で心が痛みます。多くの方々のご支援を頂き早い復興が望まれます。そして今年こそ自然災害が無く安寧の一年でありたいものです。

昨年は新天皇・皇后陛下のご即位があり、元号が新しく令和となり、新しい時代の息吹を感じました。また、旭化成名誉フェロー吉野 彰 博士がリチウムイオン電池の開発により IT 革命をもたらしたノーベル化学賞を受賞されたことは、国民にとっても誇りに感じ素晴らしい出来事だったと思います。また、かりゆし会においては沖縄県医師会永年勤続医療従事者表彰で 20 年勤続者が 10 名、中部地区医師会医療従事者表彰では 10 年勤続者が 38 名表彰され、誠に喜ばしい事です。

今年、職員の健康づくり（働き盛り世代の健康づくり）を第一に掲げ、「血圧を適切に管理し脳出血ゼロを目指す」、「職場でのストレスを軽減し適度な運動、そして十分な睡眠と休息を得る」、「大腸がん予防と健診の充実」、「喫煙率の更なる低減」を推進していきたいと思っております。また、今年 3 月に本館建築時の借入金返済が終了します。これまで共に歩んできた職員の皆さまにはあらためて心より感謝申し上げます。西館は築 37 年目になりますが、そのメンテナンスと本館入口やロビーのリニューアル、敷地周辺の生垣の整備・美化が望まれます。

令和の時代もまた、数百年・数千年来続く澄み切った青い空と七色の変化する海が美しくあり、そして「平和の島」と「長寿の島」を強く希求したいと思います。



## ハートライフ病院 院長 さくがわ ひろし 佐久川 廣

明けましておめでとうございます。

今年は2020年という節目の年になりました。7月には東京オリンピックが開催され、日本中が盛り上がると思われま。平成になって東京一極集中が加速していますが、令和の時代もその傾向は続くと思われま。沖縄県は東京圏以外で唯一人口が増加しており、観光業を中心に景気は上向きの傾向にあります。2020年代もこの傾向が持続することを願っています。

ハートライフ病院は開院後32年目の年を迎えました。これまで心と心を結ぶ信頼される医療を理念にかけ、中南部東海岸の中核病院として地域の皆様のお役に立つよう努力してまいりました。幸いにも医師をはじめとするスタッフが増え、多様な医療ニーズに応えられる体制ができつつあります。今年もより安全で質の高い医療を提供できるよう職員一同精進していきたいと思いま。

本年も皆様にとって健康で、充実した1年になるよう祈願しています。



## ハートライフクリニック 院長 やまもと としかず 山本 壽一

あけましておめでとうございます。令和になってのはじめてのお正月で皆様におかれましては穏やかにお過ごしのこととお察し致します。

ハートライフクリニックは今年で開院8年目を迎えます。地域の皆様に暖かく支えて頂いて診療を続けていま。

クリニックの良いところは、専門医療の提供だけでなく全人的に病を考えて治療に結びつけるところです。私の専門である糖尿病治療においては、糖尿病医療学という学問があります。病気だけを研究するのではなく、病気にかかってしまった人について考える学問です。教科書通りに薬を出す診療ではなく、その人の性格や生活習慣、家庭環境、人間関係、職場環境などを考えることで最適な治療を見つけ出す学問です。私たちが沢山の質問をさせて頂くのは皆様に理解したいからなのです。今年も医療学を活かす診療で皆様の健康維持のお役に立てれば望外の喜びです。

皆様とご家族のご健康、そしてご多幸をお祈り致します。



## ハートライフ地域包括ケアセンター センター長 <sup>みやひら</sup>宮平 <sup>のりこ</sup>典子

新年おめでとうございます。皆様におかれましては、健やかに新春をお迎えの事とお慶び申し上げます。

旧年中は当ケアセンターに対しまして、ご利用者様、ご家族様、並びに地域の皆様からの温かいご支援とご協力を賜り、無事新春を迎えることができましたことを心より御礼申し上げます。

昨年は元号が「令和」になり、新時代がスタートしました。県外では台風の被害が著しく、本県ではシンボルである首里城の火災等、悲しく忘れることのできない歴史に残る一年でした。一方、ラグビーワールドカップで日本代表が初の8強入りを成し遂げ、「ONE TEAM」という言葉に多くの方が勇気と元気を貰いました。

今年の干支、子年は「繁栄の年」で世の中が盛り上がると言われていています。オリンピックイヤーとなる2020年が良い年であるよう期待に胸を膨らませるとともに、各地の復興に向け活力ある一年になるよう願いを込める新年です。

当センターも「心機一転チャレンジの年・ONE TEAM」を念頭に、介護業界の課題である職場環境改善に向け積極的に取り組み、6年目事業計画の目標達成を職員一同一丸となつて邁進してまいりたいと思います。

関係各位の皆様へ、引き続きご指導ご鞭撻のほど宜しくお願い致します。



# がんの予防と生活習慣

## 沖縄県のがんの現状

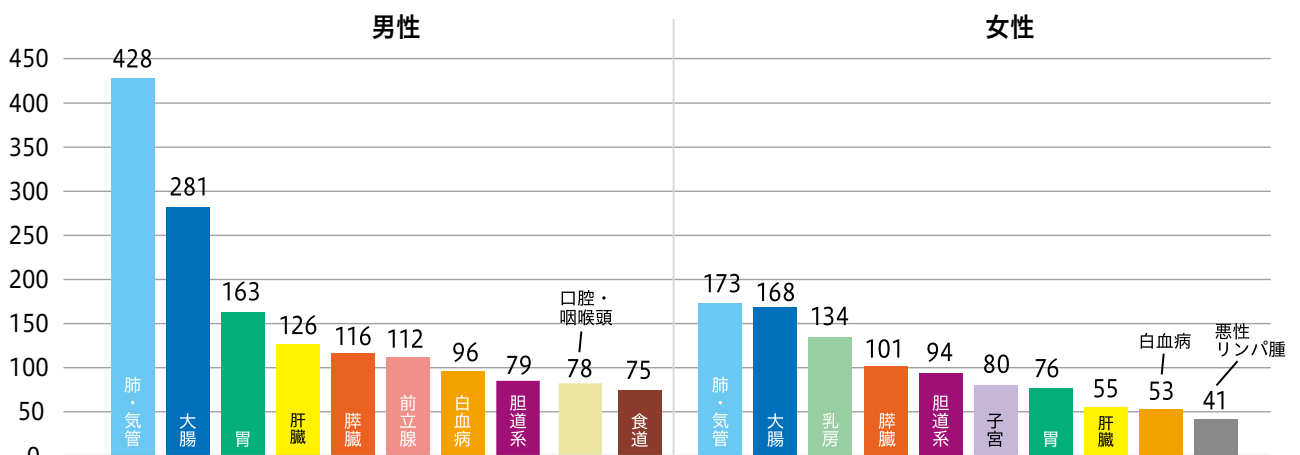
厚生労働省や国立がん研究センターの統計によりますと、昨今では生涯で日本人の約2人に1人が、がんりかんに罹患し、毎年約3人に1人が、がんで死亡しています。厚生労働省の2018年人口動態統計によりますと、日本人の死因の第1位が悪性新生物（がん）で全死因の27.4%を占めています。第2位が心疾患で15.3%、第3位が老衰で8.0%、第4位が脳血管疾患で7.9%となっています。2017年の沖縄県保健医療部医療政策課の発表によるがんの死亡数を示し

ます（表1）。男女とも肺・気管支がんが第1位で、第2位が大腸がんとなっています。男性の第3位は胃がん、女性の第3位は乳がんとなっています。

## 日本人に推奨できるがんの予防について

欧米では40年ほど前から米国を中心にがん撲滅キャンペーンにより、がんの発生要因と予防についての膨大な疫学調査や研究がなされてきており、日本でもこの20年間に多くの研究が蓄積されてきています。国立がん研究センターがん予防・検診研究セ

表1 2017年沖縄県の悪性新生物臓器別死亡数順位（上位10位）



出典：沖縄県保健医療部医療政策課 平成29年度沖縄県人口動態統計より（筆者編集）

表2 現状において日本人に推奨できる科学的根拠に基づくがん予防法

喫煙	たばこは吸わない。他人のたばこの煙を避ける
飲酒	飲むなら、節度のある飲酒をする（エタノール 23g以下/日）
食事	食事は偏らずバランスよくとる ※塩蔵食品、食塩の摂取は最小限にする。 ※野菜や果物不足にならない。 ※飲食物を熱い状態でとらない。
身体活動	日常生活を活動的に過ごす
体形	成人期での体重を適正な範囲に維持する（太りすぎない、やせすぎない）
感染	肝炎ウイルス感染の有無を知り、感染している場合はその治療の措置をとる機会があればピロリ菌検査を受ける

出典：国立がんセンターがん予防・検診研究センター 2017年8月改訂（筆者編集）

センターのホームページから、現状において日本人に推奨できる科学的根拠に基づくがん予防法について紹介します（表2）。

禁煙や節酒、野菜を多く摂取し塩分を控え、適正体重を維持すること、適度に運動すること、肝炎ウイルスやピロリ菌検査を受けることなどがあげられています。日本の研究でも欧米の研究でも運動が大腸がんを予防することは確実であるとされており、厚生労働省によると、毎日合計60分の歩行と週1回60分の早歩きが目安だとしています。

多くの方にとって、アルコールを1日23g（日本酒なら1合、ビールなら大瓶1本、泡盛なら1合の3分の2）以下に下さいという事は、耳が痛いのではないのでしょうか。ちなみに健康日本21<sup>\*1</sup>では1日約20gまでとしています。

## 加工肉や赤肉が大腸がんの危険因子

WHO（世界保健機構）の諮問機関である、世界癌研究基金（WCRF）と米国癌研究財団（AICR）は、もっと細かいことを述べています（表3/次ページ）。これらは数十年にわたるコホート調査をはじめとする膨

大な疫学研究から得られた信頼できる結果であるとされています。喫煙や飲酒、肥満については皆さんよく知っておられると思いますが、加工肉（ハム・ソーセージ・ベーコン・ポーク等）が大腸がんの危険因子であることが確実で、赤肉（牛豚羊の肉のこと）が大腸がんの危険因子であることが可能性大となっていることを御存知でしょうか。これは欧米の研究であるので、日本人に当てはまるのかどうかについては議論がありますが、大腸がんに罹患した方や血縁者に大腸がんになった方がおられる方は加工肉の摂取を控えることをお勧めします。なぜ加工肉が良くないかについても、いろいろ議論があるようですが、加工肉には発色剤として亜硝酸ナトリウム / カリウムが使用されていることが多いことがあげられています。動物実験で、亜硝酸塩は動物体内でニトロソアミンという発がん物質になるということが確認されています（もちろんこれらの食品添加物は安全基準内で使用するよう国が管理しています）。他の因子については、国立がん研究センターや世界癌研究基金などのホームページを参考にしてください。なお、個人においてこれらの危険因子が存在したり、摂

\*1 21世紀における国民健康づくり運動 <http://www.kenkounippon21.gr.jp/>

表3 がんの危険因子と予防因子

	危険因子（臓器部位）	予防因子（臓器部位）
確実 Group 1	肥満（食道癌、大腸癌、閉経後乳癌、肝臓癌、膵臓癌、腎臓癌、子宮体癌）、 アルコール（口腔・咽頭・喉頭癌、食道癌、肝臓癌、大腸癌、閉経後乳癌）、 タバコ（肺癌）、加工肉（大腸癌）、ヒ素汚染水（肺癌）、 βカロテンサプリメント（肺癌）、アフラトキシン（肝臓癌）、 B型・C型肝炎ウイルス感染（肝臓癌）、 ヘリコバクター・ピロリ感染（胃癌）、 ヒトパピローマ・ウイルス感染（子宮頸癌）、 放射線被爆（白血病、甲状腺癌）、 高身長（全乳癌、大腸癌、卵巣癌）	運動（大腸癌）
可能性大 Group 2A	塩蔵食品・塩分（鼻咽頭癌、胃癌）、 赤肉（牛豚羊）（大腸癌）、 アルコール（胃癌、閉経前乳癌）、 熱い飲食物（例：マテ茶）（食道癌）、 肥満（胃癌、胆嚢癌、前立腺癌、卵巣癌）、 ヒ素汚染水（膀胱癌、皮膚癌）、出生時過体重（閉経前乳癌）、 高身長（子宮体癌、腎臓癌、膵臓癌、前立腺癌、悪性黒色腫）	食物繊維・全粒穀物を含む食品（大腸癌）、 野菜・果物（口腔癌、食道癌、胃癌、大腸癌）、 運動（全乳癌、子宮体癌）、 コーヒー（肝臓癌、子宮体癌） 乳製品（大腸癌）、授乳（全乳癌）

出典：WCRF- 世界癌研究基金 / AICR- 米国癌研究財団（WHO 諮問機関）の報告（筆者編集）

取したりすると必ずがんになるということではありませんので誤解なさないようにして下さい。あくまでも疫学的な統計データに基づくものです。

## われわれはどうしたらよいのか

### ①あまり神経質にならないこと

危険因子を減らしていくよう努力することはいいことですが、発がん物質を摂取したからといって必ずがんになるわけではありません。からだの中では絶えずがん細胞ができていますが、健常人では免疫系の働きで常に排除されているからです。現代社会では、有害物質を完全に避けることは不可能であり、神経質になってストレスをためるより、がんを予防する可能性のある生活習慣

を多く取り入れ、定期的ながん検診を受けることをお勧めします。

### ②正しい情報を得ること

何を飲食しどのように生活するかは自己責任ですが、そのためには正しい情報が必要です。多くの医療従事者は病気の治療に忙しく、生活習慣による疾病の予防について指導する時間がありません。情報源としてのテレビや雑誌などによる健康情報は注意が必要です。述べていることは正しいとしても、スポンサーに都合の悪いことは言わないからです。またインターネットの情報はぎよくせきこんこう玉石混交です。国立がん研究センターやWHO、厚生労働省、医師会などのホームページを参照することをお勧めします。

## 解説

ハートライフ病院  
予防医学センター長 謝花 隆光（じゃはな たかみつ）

### 【プロフィール】

1982年神戸大学医学部卒業。1986年沖縄県立中部病院臨床研修修了後、県立八重山病院内科、県立中部病院消化器内科、ハートライフ病院内科、大浜第一病院健康管理センター等を経て、2013年より現職。2003～2004年アリゾナ大学医学部統合医療プログラム修了。

### 【学会認定】

日本人間ドック学会人間ドック健診専門医、日本内科学会認定内科医





# 広報誌あ おかげさまで

社会医療法人かりゆし会の広報誌あすなろは2020年にえにみなさまのご支援によるものと深く感謝しております。ハートライフ病院が開院して10ヶ月後の1989年6月で、当時の理事長兼院長であった天願 勇 先生の創刊の哲好による健康コラム、患者さんから寄せられた病室便12ページ構成となり、今ではさらに4ページ増の16ページ。また、1999年からは、あがペエ子供造形教室の子ども誌発行時、2020年になった現在も続いております。この代表の渡慶次 哲氏には心より感謝を申し上げたいと思います。これからもかりゆし会では地域に皆さまへ、健康に役







# あすなろは 創刊100号

100号（新年号）を発刊する事ができました。これもひとす。

月21日に発行された創刊号はB5サイズの6ページ構成あいさつや当時医局長であった現かりゆし会理事長の安里り等の記事が掲載されておりました。その後、A4サイズジ構成の盛り沢山の内容となっています。

達の作品を扉絵に提供して頂いており、この取り組みは本場を借りて、作品を提供して頂いた子ども達とご家族、ます。

立つ情報を発信して参ります。今後ともよろしくお願い致

社会医療法人かりゆし会 広報委員会委員長 久場 よしなり 良也



チーズの旨味を利用して、  
塩分を控えました！

# ～作ってみよう！素材の味を楽しむおかず～ 簡単！<sup>サケ</sup>鮭のチーズ焼き

監修 管理栄養士 棚原 佳世 調理 調理師 比嘉 寿美

寒いこの時期は、血管が収縮して血圧が上がりやすいと言われています。血圧を上げる要因のひとつに塩分の摂り過ぎがあります。塩分を控えるためには薄味にすることが大切です。今回は薄味にしても美味しい素材の味を活かした減塩レシピをご紹介します。

## ●材料 (2人分) ●

皮なし鮭 (白身魚でも可)	2切れ (160g)	ほうれん草	80g
塩	小さじ 1/8 (0.8g)	プチトマト	6個
こしょう	少々	舞茸	30g
オリーブ油	小さじ 2	とろけるチーズ	40g

### 栄養価(1人あたり)

エネルギー	255Kcal
たんぱく質	25.0g
脂質	13.5g
塩分	1.1g

## ●作り方 ●

1. 鮭は食べやすい大きさに切り、塩・こしょうをします。
2. ほうれん草は茹でて水気を切り1～2cmの長さに切ります。プチトマトは半分に、舞茸は一口大にさいておきます。
3. 耐熱皿に2を入れ、その上に1をのせてオリーブ油をかけ、チーズを散らして200℃のオーブンで7～8分焼いたら出来上がりです。

※トースター使用の場合は、耐熱皿の代わりにアルミホイルへ材料をのせて包み10～15分焼きます。

### ほうれん草の栄養

鉄の含有量は野菜の中ではトップクラス。旬は冬。冬のほうれん草は甘味も増して、ビタミンCの含有量も多くなります。ビタミンCは熱に弱いので、短時間でさっと茹でるようにしましょう。茹でることがかさが減り、沢山食べることができますよ。

こんにちは

# 医療福祉 相談室です

## 外出支援サービスについて

文：医療ソーシャルワーカー 高澤 信哉（たかざわ しんや）

### 外出支援サービスって何？

本人や家族だけでは公共交通機関の利用が困難な方（高齢者や障害をお持ちの方）に対し、車いすのまま乗り降りできるリフト付き車両等で、医療機関や公共機関、社会参加などのために外出を支援する公的なサービスです。



### 料金はかかるの？

市町村によって、無料と有料のところがあります。

### 外出支援サービスを利用するにはどうしたらいいの？

お住まいの市町村の社会福祉協議会、または市町村役場の福祉課等への利用申し込みが必要です。市町村によって対象者、運行地域、運行日時が異なりますので、ご利用を希望される場合には、直接下記の連絡先にお問い合わせください。

令和1年12月現在

市町村	事業名	対象者	料金	その他特記事項	連絡先
中城村	福祉車両事業 (福祉車両の貸し出し)	車いすを利用している方	無料	村内在住。ガソリン満タンで車両を返却する必要があります。	中城村 社会福祉協議会 ☎ 098-895-4081
宜野湾市	外出支援サービス (福祉車両の貸し出し)	車いすを利用している 高齢者や障害者等	年会費 500円	運転手は利用者自身で手配(家族、知人等)。	宜野湾市 社会福祉協議会 ☎ 098-892-6525
北中城村	高齢者外出支援 サービス受託事業	概ね65歳以上の一般の 交通機関を利用することが 困難な方(歩行困難な方)	無料	利用者の身体状況に応じて、 介護者(家族等)の同乗が必要 です。	北中城村役場 福祉課高齢福祉係 ☎ 098-935-2233
	重度の障害者(児) 移送サービス	身体障害者や視覚障害者	無料	利用者の身体状況に応じて、 介護者(家族等)の同乗が必要 です。	北中城村 社会福祉協議会 ☎ 098-935-4520
与那原町	シルバーライフ サポート事業	日常生活上で何らかの 支援が必要な方	有料	登録しているヘルパー数が少 なく、対応できない可能性が あります。	与那原町 社会福祉協議会 ☎ 098-946-1851
南城市	外出支援サービス	介護保険要介護2以上、ま たは身体障害者手帳(肢体 不自由2級以上)をお持ち の方	有料	利用者の身体状況に応じて、 介護者(家族等)の同乗が必要 です。 行き先や世帯の課税状況によ って、料金が異なります。	南城市役所 生きがい推進課 介護長寿係 ☎ 098-917-5341

不明な点は、ハートライフ病院 1階15番窓口の患者総合支援センター医療福祉相談室までお気軽にご相談下さい。

## 連携診療所紹介

ハートライフ病院は2019年4月現在で316件の診療所と連携しています。

# あかし内科クリニック

あかし まなぶ  
院長 明石 学 先生

【住所】〒901-1505 沖縄県南城市知念字久原693番地  
エスプランサ華満進1F  
【TEL】098-947-3331

### 診療内容

内科・胃腸内科（胃カメラ・大腸カメラ）・  
予防接種・特定健診



あかし内科クリニックは2019年4月に、南城市知念字久原に開設しました。

当院は一般内科のほかにも特定健診を行っており、経鼻・経口の胃カメラ検査、大腸カメラ検査などにも力をいれています。患者様に少しでも楽に安心して検査を受けていただけるよう、最新の受動可変機構が搭載された細径カメラを導入しており、苦痛や痛みの少ない検査が可能です。ご希望により鎮静剤を使うことでさらに楽に内視鏡検査を受けて頂くことが可能です。また、院長の明石は消化器内視鏡専門医として上部下

部内視鏡 20,000 件以上の検査を行ってまいりました。食道がん・胃がんの早期発見、大腸ポリープ切除に豊富な経験を有しております。

当院では職員一丸となり、地域の皆さまのかかりつけ医を目指していきます。病気、健康に関することは何でもお気軽にご相談ください。



あかし内科クリニックのみなさん

### 診療体制

外来受付時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	○	○	○		○		休
9:00~12:30				○		○	
14:00~18:00		○	○		○		休
14:00~19:00	○			休			

休診日/木・土曜日午後、日曜日、祝祭日

## 地域医療連携室

～開放型病院・開放病床のおはなし～

開放型病院・開放病床とは、当院と連携して頂いている先生が入院を必要と判断した患者さんがいる場合に自由に利用できる病床のことです。当院は開放病床として22床を提供しています。

ハートライフ病院の医師と患者さんのかかりつけ医が共同で診療を行うことにより、患者さんは当院での診療から退院後のかかりつけ医による診療と一貫した継続診療が受けられ、入院中も普段から受診している先生の顔を見ることもでき安心につながります。

医療は、患者さんを中心に身近な地域で提供されることが望ましいとの考えから、当院の設備（ベッドや検査機器など）を地域の先生方に自由に使って頂けるよう開放し、協力して患者さんの継続した病気の治療と健康維持を目指しています。

# みんなでお手軽 エクササイズ

知って  
得する♪

文：理学療法士 長嶺 敦司(ながみね あつし) モデル：健康運動指導士 平良 早陽香(たいら さやか)

認知症を患う人数は、今後大きく増えることが予想され、2025年には700万人を超え高齢者の5人に1人に達すると推測されています。このような背景の中で、運動と認知トレーニングを組み合わせた運動が認知機能の低下を抑制することが明らかにされています<sup>1)</sup>。また認知機能低下により、外界からの刺激を予測して身体の動きに適合する能力が低下していくと言われています。

そこで今回紹介する運動は、「閉眼片足立ち」、「タオルキャッチチャレンジ」です。

## 閉眼片足立ち (左右1分)

- ①机か椅子、壁など安定した物に手を添えて、目を閉じて1分間、片足立ちになります。
- ②足の裏からバランスを修正するのを感じて下さい。
- ③脳が活性化され1分がとても長く感じられると思います。



## タオルキャッチチャレンジ



タオルは中央で結び目を作って使用します。



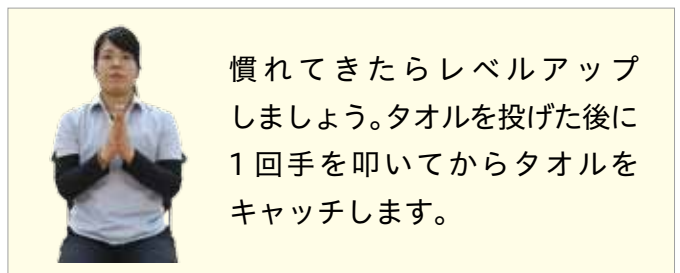
- イスに座り、タオルを上に向けて、タオルの端と端をキャッチします。



- イスに座り、タオルを上に向けて腕をクロスし、タオルをキャッチします。



- イスに座り、タオルを上に向けて太ももでキャッチします。



慣れてきたらレベルアップしましょう。タオルを投げた後に1回手を叩いてからタオルをキャッチします。

1) 国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター

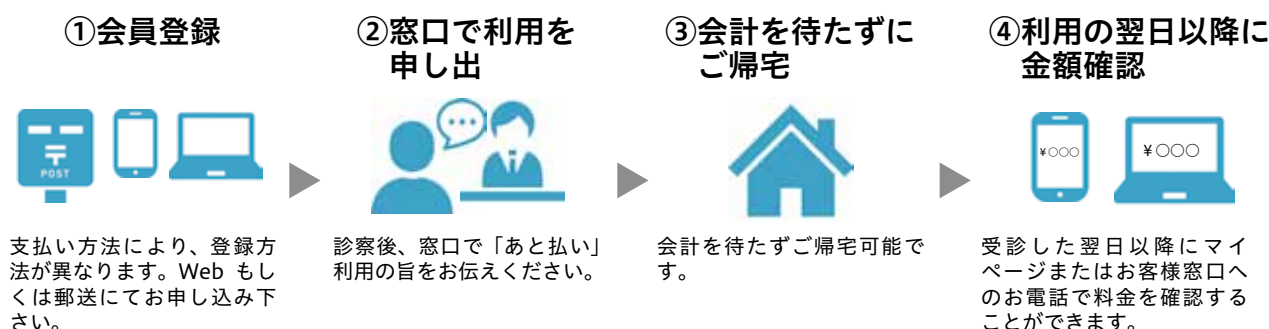
## News かりゆし会からのお知らせです。

### ハートライフ病院

## 2020年1月より「医療費あと払いサービス」を開始します

ハートライフ病院では2020年1月6日より「医療費あと払いサービス」を開始致します。このサービスは外来受診分の医療費を「あと払い」にすることで受診後、会計を待たずにお帰りいただけるサービスです。詳しい内容は5番総合受付までお問い合わせください。

### ご利用の流れ



### 支払い方法(支払い方法により支払手数料が異なります)

1. auの通信料金とまとめてお支払い
2. ソフトバンクのスマホ代とまとめてお支払い
3. NTT西日本・NTTドコモの電話料金とまとめてお支払い
4. 金融機関の口座からお引き落とし

### かりゆし会

## 首里城再建を支援するため寄付を行いました

2019年10月31日未明に、沖縄を象徴する文化財である首里城が火災により甚大な被害に見舞われました。この火災は県民に大きなショックを与え、当会としても同様に心を痛めております。そこで首里城再建に向けた支援のため、沖縄県医師会を通し県へ120万円の寄付を行った事をご報告致します。

首里城の一日でも早い再建を心より祈念いたします。



ハートライフクリニックで営業しているヘルシーカフェ ohana(オハナ)は管理栄養士がプロデュースするカフェです。「ohana」はハワイ語で家族という意味があり、訪れたあなたに家族の気持ちでお食事を提供します。今の食生活が気になる方は ohana で食事をしてみませんか？モーニング、ランチ、塩分控えめなお弁当やオードブルもご用意致します。

営業時間 8:30 ~ 14:00(L.O. 13:30)

電話 098-882-0087

住所 沖縄県中頭郡西原町字掛保久 288 番地(ハートライフクリニック 2 階)

ブログ [https://www.heartlife.or.jp/blog\\_ohana/](https://www.heartlife.or.jp/blog_ohana/)

## 扉絵作者紹介

### 「招き猫に寄せて」

今回の扉絵は 宇栄原小学校4年生のよねしろ ゆいねさんと  
高良小学校4年生のたなか のあさんの作品です。

2019年の夏、あがペエの教室では、張り子の技法で「招き猫」を作りました。5歳の男の子も、中学生のお姉ちゃんも、それぞれの想いで自分の好きな猫を見つけました。教室の中には、それはそれは個性豊かな猫たちが揃い、大騒ぎになりました。

今回はその中から2匹の猫を紹介します。

作品提供：あがペエ子供造型教室 ☎ (098)856-8643



左:たなかのあさん 右:よねしろ ゆいねさん

## 社会医療法人かりゆし会の理念

わたしたちは心と心をつなぐ  
信頼される医療を目指します

## ハートライフ病院

〒901-2492 沖縄県中頭郡中城村字伊集208番地  
TEL.(098)895-3255(代) FAX.(098)895-2534

## 診療科目

●内科 ●総合内科 ●呼吸器内科 ●循環器内科 ●消化器内科 ●肝臓内科 ●血液内科  
●人工透析内科 ●リウマチ科 ●小児科 ●心療内科 ●精神科 ●外科 ●乳腺外科  
●食道外科 ●膵臓外科 ●血管外科 ●大腸・肛門外科 ●整形外科 ●形成外科 ●脳神経外科  
●耳鼻咽喉科 ●眼科 ●産婦人科 ●泌尿器科 ●皮膚科 ●放射線科 ●麻酔科  
●救急科 ●リハビリテーション科 ●病理診断科 ●歯科 ●口腔ケア科

■足と傷のセンター ■スポーツ関節鏡センター ■内視鏡センター ■ヘルニアセンター  
■無菌治療センター ■予防医学センター(特定健診、人間ドック/2日ドック・半日)  
■患者総合支援センター(地域医療連携室・医療福祉相談室・入退院支援室・患者サポート相談窓口・がん相談支援室)

**外来診療** ※診療科によって診療日、受付時間、診療時間が異なります。お問い合わせのうえご来院下さい。

受付時間		診療時間		24時間救急 24時間365日、急病の方を受け付けております。
月～金	8:00～11:30 12:00～16:30	月～金	9:00～12:00 14:00～17:00	※左記以外の時間は救急扱いとなります。
土	8:00～11:30	土	9:00～12:00	

土曜日の午後、日曜日、祝日は休診

## ハートライフクリニック

〒903-0101 沖縄県中頭郡西原町字掛保久288番地  
TEL.(098)882-0810(代) FAX.(098)882-0820

## 診療科目

●糖尿病内科  
●内科  
●小児科

**外来診療** ※診療科によって診療日、受付時間、診療時間が異なります。お問い合わせのうえご来院下さい。

受付時間		診療時間	
月・火・木・金	8:00～11:30 13:00～16:30	月・火・木・金	9:00～12:00 14:00～17:30
水・土	8:00～11:30	水・土	9:00～12:00

**休診日**  
糖尿病内科/水曜日午後、土曜日、日曜日、祝日  
小児科/月・水曜日午後、土曜日、日曜日、祝日  
内科/土曜日午後、日曜日、祝日

## 付属施設

疾病予防運動施設 Ryuew-ZA (リューザ)  
午前 9:00～12:30  
午後 13:30～17:00  
土曜日・日曜日・祝祭日は休み

ヘルシーカフェ ohana (オハナ)  
営業時間  
月～金 8:30～14:00(ラストオーダー13:30)  
土曜日・日曜日・祝祭日は休み

## ハートライフ地域包括ケアセンター

〒903-0103 沖縄県中頭郡西原町字小那覇1606番地  
TEL.(098)944-3300(代) FAX.(098)944-3311

■住宅型有料老人ホームはーとらいふ  
■デイサービスはーとらいふ  
■ケアプランセンター はーとらいふ

■ヘルパーステーション はーとらいふ  
■訪問看護ステーション はーとらいふ

## お問い合わせ

受付時間

午前8:30～午後17:30 月曜日～金曜日(土曜日・日曜日・祝祭日は休み)

かりゆし会についての詳細・最新情報は  
ホームページからご覧いただけます。

かりゆし会

検索

URL <https://www.heartlife.or.jp/>



QRコード

Universal Design

本誌はユニバーサルデザインコーディネータ検定準2級取得者の確認・校正作業を経て発行しています。

UD FONT

広報誌「あすなろ」はユニバーサルデザイン(UD)の考え方にに基づき、より多くの人へ適切に情報を伝えられるよう配慮した見やすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。