

あすなる

セルフケアについて……P2

No. 47 秋号

地域連携 ……………P6

薬局的納得話……………P8
～お薬の保管方法
間違っていないか?～

地域イベント情報……………P9

レポート……………P9～P10

- ・ 諸見里青年会
ボランティアエイサー
- ・ ハートライフ病院
患者会 レク大会
- ・ がん征圧パレード
- ・ 市民公開講座



先端医療の豆知識 +できる!! 応急救護 (P4)

64列マルチスライスCT

循環器内科部長 與座 一
救急総合診療部長



特定・特別医療法人かりゆし会

ハートライフ病院

www.heartlife.or.jp

セルフケアについて

糖尿病センター 内科医 毛利 貴子

佐賀医科大学医学部卒（H9年）
天理よろづ相談所病院、佐賀医科大学総合診療部、
佐賀県立病院 好生館などを経て、平成15年6月より
ハートライフ病院に勤務し現在に至る。

日本内科学会認定医、日本内科学会専門医



糖尿病、高脂血症などの生活習慣病
においては、食事や運動、薬の使用な
どの点で、患者さんが主役になる場
が多いと言われています。

患者さんが、患者さんご自身で生活
習慣の問題点に気付かれ、自らの生活
を調整されることをセルフケアとい
ます。患者さんが、ご自身の健康問題
について自立できるように、必要な人
に必要な援助を求める行動も含まれま
す。

セルフケアを頑張っておられる患者さ
んとのやり取りの中で気付いたこと
をご紹介します。



わかってはいるけど出来ない！

今日は上手くできたときのことを思
い出してみましよう。体重も増えたり
せず、検査データも悪くないと言われ
た時はいったい何が良かったのでし
ょう。ストレスが少なかったから？高カ
ロリーのものは上手に避けて、どうし
ても好きなものはお友達と分けて少
ずつ食べることができたから？食事会
の後に体を動かす機会があったから？

食
べることよりお友達と会話を楽しむ
ことが出来たから？是非考えてみてく
ださい。上手く出来たときの気分の良
い感じを思い出してください。

お一人で頑張り過ぎていての方へ

同じ病を持つ方と一緒に話をすること
で、元気が出てきたとおっしゃる方も
多いです。患者さんどうしの患者会の
ある病院もあります。皆で体験談を語



り合い、必要な知識を得る機会を提供する以外にも、さまざまなレクリエーションなど(食事会や運動会など)行っているところもあるようです。

ご家族やご友人の方へ

患者さんご自身がセルフケアを上手く出来ないときには、きっと何か理由があります。いろいろと周囲から指摘されるとますますできなくなる場合があります。是非、理解していただきたい

ことは、患者さんには今すぐには変えられないものもある、という事実で、そのことを受け入れる勇気も必要、たということです。何か出来るようになるが、いか、一緒に検討して、出来ることから少しずつ行えるように応援できると、できたことが患者さんの自信につながり、次の新しいことへのやる気も生まれてきます。患者さんのことを遣うあまりに、上手くセルフケアが出来ないことを非難したり、追及したりする方法はかえって逆効果になりま



す。

「セルフケアを援助する」という本の著者である宮本氏によると、セルフケアとは、自分の位置を確かめながら、確実に次の一步を踏み出すことです。専門家に意見を聞くことも大事な一歩です。鏡でご自身をもう一度眺めてみましょう。決意をして、何かを変える必要がありますか？あなたの中に答えはあります。鏡の中のあなたと一緒に笑顔になれるよう、私たちは応援しています。

「あすなろ」へのご意見、ご感想をお聞かせ下さい

病院内の投書用紙や、メールで受け付けています。メールの場合は、下記のメールアドレス宛へお送り下さい。

Eメール : koho@heartlife.or.jp

ホームページも随時更新中です !!
▶URL <http://www.heartlife.or.jp/>

ハートライフがもっと分かる

医療情報や、講演会情報、採用情報、Q&A等、いつも最新の情報をお届けします。

<http://www.heartlife.or.jp>



特定・特別医療法人
かりゆし会

ハートライフ病院

info@heartlife.or.jp TEL 098-895-3255



64列マルチスライスCT

循環器内科部長 與座 一
救急総合診療部長

弘前大学医学部卒 (S58年)
弘前大学医学部第2内科、青森県立中央病院、
中部徳洲会病院を経て、平成5年5月より
ハートライフ病院に勤務し現在に至る。
専門分野 循環器内科



先端医療の豆知識



心臓カテーテル検査からCTの時代へ

これまで、狭心症というとその原因となる冠動脈（心臓をとりまく血管）の狭窄（つまり）を発見するために、

直接手足の動脈からカテーテル（管）を入れていく心臓カテーテル検査が当たり前のように行われてきました。体の中に管を入れるということでは少な

らずさまざまな合併症を生じることがありました。

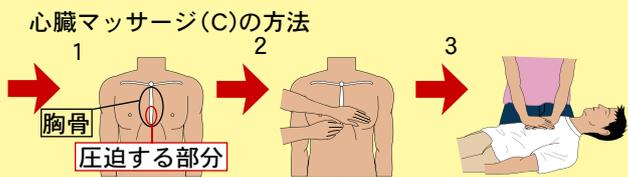
しかし最近、新しいCT機器であるマルチスライスCTが開発され、欧米の一流病院では、心臓カテーテル検査に代わって、冠動脈の狭窄の発見に使われるようになりました。このマルチ



当院が導入した64列マルチスライスCT装置名前のとおり、64個の検出器が並んで配置されています。64個の検出器で1度に複数のスライスを撮影できるCT装置です。

④心臓が動いているか確認

咳しているか？息しているか？動きはあるか？反応がなければ心臓マッサージを30回してください。人工呼吸2回（1回1秒）に対し心臓マッサージ30回（30：2）を5回繰り返します。



胸の真ん中の、胸骨の下半分に手のひらの置く。

他方の手を、胸に置いてある手に重ねる。肘をまっすぐに伸ばして体重をかけ、胸を4cm圧迫する。（100回/分の早さ）

胸の動きと、呼吸を確認する。BとCをもう一度繰り返す。

ポイント



圧迫した後は、しっかり戻す。

⑤救急車到着

救急救命士が到着し、自動体外式徐細動（AED）などの処置がされ、医療機関へ搬送されます。以上の流れがスムーズな連携プレーで行われことが救命のためには重要です。なお、AEDは、一般の方でも使用可能です。

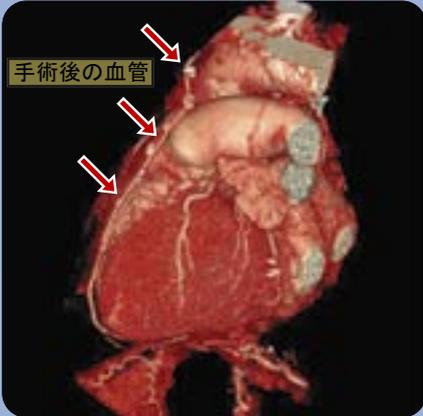
スライスCTを用いると、普通のCT検査のように、大きな輪のような機械の中を身体がくぐり、数十秒ほど息を止めるだけで、冠動脈の異常がわかります。造影剤を使う点では、心臓カテーター検査と差がありませんが、動脈に針を刺してカテーターを入れていく必要がないため、危険性はほとんどなくなりました。

今回、当院に導入した最新型CT装置は、世界で初めて心臓検査を八秒の息止め時間で可能にした装置です。つまり検査にかかる時間は実質数秒で終了します。

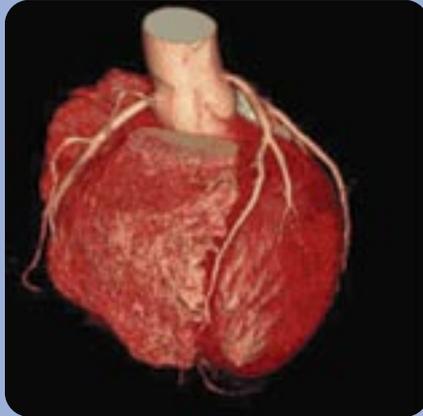
また、検査時間の短縮によりX線の被曝線量を減らすことが可能になり、更に造影剤の量も従来の一〇〇ccから七〇ccと減り患者様の負担を大幅に軽減することが可能となりました。

今後、心臓カテーター検査に代わりCTが狭心症、心筋梗塞など心臓病の診断に威力を発揮し、「患者さんやさしい心臓の検査」となることが大いに期待されています。

■バイパス手術後の評価



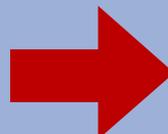
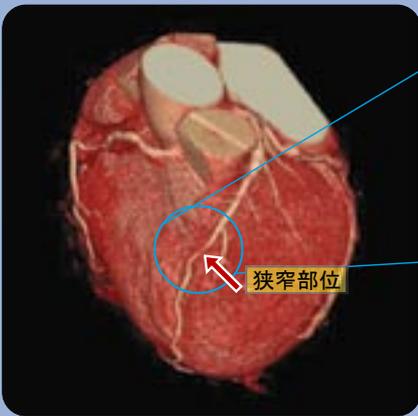
■正常例



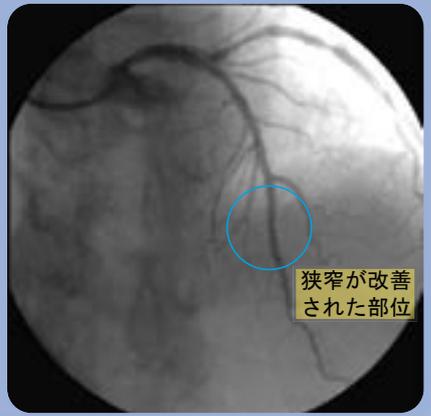
マルチスライスCTで撮影した心臓の画像

これらの映像は、約8秒の息止め時間で撮影されたものです。心臓以外の臓器でも、細かい病変も鮮明に描出することが可能です。

■血管狭窄



■治療後(血管造影にて確認)



できる!! 応急救護

家庭や職場で家族や友人など、あなたの大切な人が倒れた時、応急救護で、その命が助かる確率が、大幅に向上します。

①まず声を掛けて反応をみる

②救急車(119)連絡

③気道を確保(A)し呼吸確認

人工呼吸(B)の方法



耳元で「大丈夫ですか」などと、呼びかけながら、肩を軽くたたき、反応の有無を見る。
無理に抱き起こしたり、揺さぶったりしない。

周りに誰かいれば、協力してもらってください。一人の場合は、ここで、救急車を要請してください。

呼吸が無ければ人工呼吸を2回します。人工呼吸は、1回に1秒かけて息を吹き込みます。

気道を確保したまま、額に当てた手の親指と人差し指で、対象者の鼻をつまむ。

大きく口を開けて、対象者の口を覆い、空気が漏れないようにゆっくりと息を吹き込む。1回1秒。

身近に

の地域連携



入院中の経過や結果をハートライフ病院の医師からクリニックの医師へ。



普段は自宅から通いやすい近くのクリニックに通院

玉城ファミリークリニック
古堅南クリニック

読谷村

嘉手納町

北谷町

宜野湾市

浦添市

那覇市

うるま市

沖縄市

特定・特別医療法人かりゆし会

ハートライフ病院

あすなろ

玉城ファミリークリニック

読谷村字都屋 245 番地

TEL (098) 956-1236

●診療内容● 内科 胃カメラ・大腸カメラ 小児科 外科 皮膚科 リハビリ 各種診断書受付 在宅医療 24時間支援診療所 ほか

院長 玉城 修

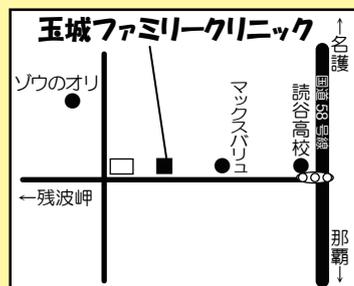
プロフィール

特技:どこでも眠れること・方言を使えること
(本島の方言ですが)

趣味:読書・雑学

体協スポーツドクター:バスケット・野球・テニスが好きです。

家族:妻一人・子供一人



診療体制表

	月	火	水	木	金	土
午前 (8:30 ~ 12:30)	○	○	○	○	○	○
午後 (14:00 ~ 18:00)	○	○	休診	○	○	休診

受付時間 午前 8:30 ~ 12:00
午後 14:00 ~ 17:30

休診:日曜日・祝祭日
水・土曜日の午後

physician) 一般医 (general physician) に
地域医療、一
草鞋でした。沖
縄に帰ったら、
究、夜は当直等
の臨床の二足の

医院紹介

院長 玉城 修

平成十八年七月一日に読谷村都屋で
開業致しました、玉城ファミリークリ
ニックの玉城修です。

私の経歴は少し変わっているかもしれ
ませんが、大学への入学が国費留学制
度によるものでしたが、すぐには臨
床に行かず、大学院に行き、昼は研

このような医療の実現を目指します

1. 医療以前の人と人とのつき合いを大事にいたします
2. ご家族に対する家庭医としての役割を果たします
3. 緊急事態が発生したときには、いつでも携帯電話で応答します
4. 科学的に根拠のある医療を行います
5. 健康に関することは、どのようなご相談にも応じます
6. 病気の予防と健康増進についても、お手伝いさせていただきます
7. 薬や注射、検査は、必要最低限であるように努力いたします
8. 他の専門医への受診を希望される際には、すみやかに医療情報を提供いたします
9. ご希望の医療サービスが受けられるように、努力いたします
10. リビングウィルを尊重します
11. 当クリニックに対するご意見、ご批判をすすんで承ります

なっており、夜は先輩のところへ行き、
診察所を自分で開設した経緯は、い
ろいろありますが、次に掲げる様なこ
れまでの診療を継続したいと考えてい
ますので、よろしくお願い致します。



ハートライフ病院

開放型病床とは、地域で特殊検査が必要な方がいらっしゃる場合に、地域の医師がハートライフ病院の検査機器を利用したり、入院ベッドの予約を入れ、利用できるしくみのことです。ハートライフ病院では、入院・治療・特殊検査を地域の方々に提供できる病院機能を生かしていきたいと考え、地域の医師と地域連携を組んでいます。



普段は自宅から通いやすい
近くのクリニックに通院

入院や精密検査・特殊検査が必要な場合は、クリニックの医師がハートライフ病院へ検査の手配をします。



ハートライフ病院の
クリニックとの
情報交換をし

古堅南クリニック

読谷村古堅923-2

TEL (098) 921-5677

●診療内容● 人工透析 泌尿器科・外科・内科・各種予防接種・健康診断



院長
山田博彦

プロフィール

昭和59年 愛知医科大学医学部卒業
昭和59年 愛知医科大学附属病院
麻酔科入局
昭和60年 名古屋済済会病院
麻酔科勤務
昭和61年 愛知医科大学附属病院
泌尿器科入局
昭和63年 中部徳洲会病院勤務
平成17年 古堅南クリニック開業



診療体制表

	月	火	水	木	金	土
午前 (9:00 ~ 12:00)	○	○	○	○	○	○
午後 (14:00 ~ 18:00)	○	○	○	休診	○	休診

受付時間 午前 9:00 ~ 12:00
午後 14:00 ~ 18:00
休診：日曜・祝祭日
木・土午後

前立腺肥大・前
膀胱・尿失禁・
疾患として、膀
主な泌尿器科
す。
目指しておりま
診療所づくりを
えられるような
人工透析を中心に地域のニーズに
器科、人工透析、内科、外科があり、
業致しました。
平成十七年六月に、読谷村古堅に開

医院紹介

院長 山田博彦

立腺炎・前立腺がんなどがあり、電子カルテを導入し患者様に検査結果などをわかりやすくご説明することができ
ます。

透析室は、アメニティを豊かに家族的な雰囲気作りを心がけており、患者様の送迎も行っております。元気に快適な透析ライフを送れる様にスタッフ一同頑張っております。

いつでも健康相談を承っておりますのでお気軽にご来院ください。職員一同お待ちしております。



▲スタッフの皆さんと

薬局的納得話

▶お薬の保管方法間違っていますか？

病院で処方されたお薬には、使用期限が書かれていないものがほとんどです。では、いつまでに使い切れればよいのでしょうか？基本的に使用期限は特別な指示がない限り、処方日から指示通り（1日3回服用、1日4回点眼など）忘れず使って、使いきる日までということになっています。だから使用期限が書かれていないともいえます。



薬剤師
原田 義文

しかしながら、最近では1ヶ月以上の長期処方をする機会が増えてきました。薬は保存環境にとってもデリケートです。沖縄は高温多湿の環境なのでなおさらです。保管方法を誤ると、効果がなくなったり、ばい菌が繁殖してかえって有害なものになってしまうこともあります。今回の納得話では、お薬の保管方法についてお話しします。お薬を正しく保管して、安全にお薬を使用して下さい。

○薬はどこに保管するのが一番良いか？

薬は「光」「温度」「湿度」によって変化を生じます。特別に指示がないものは室温（15～25度）で直射日光があたり、温度変化があまりないところに保管して下さい。湿気対策のため、ふたがしっかり閉まる缶などに入れ、お菓子などに入っている乾燥剤を入れておくとよいでしょう。

「冷所保存」と書いてあるお薬は冷蔵庫に保管して下さい。間違っても冷凍庫には入れないで下さい。また、小さなお子様がいらっしゃる家庭では、冷蔵庫に入れる際、お子様が お菓子と間違えて誤飲してしまうこともあるので、食品とははっきり区別しておいて下さい。缶に入れて室温で保管するときも同様にお子様の手の届かない場所に保管して下さい。

○こんな保管方法は絶対にやめてください。

車内への放置：車の中は特に高温になります。外出や旅行などで一時的に持ち運ぶような場合も、車の中には置き去りにしないようにして下さい。

包装から外して保管：錠剤やカプセルはプラスチック

の包装に入っているものがほとんどです。服用する度に、包装から外すのは面倒だからといって、もらった薬をすべて包装から外して保管している方もいるかもしれません。この保管法は薬が湿気で駄目になってしまうので絶対にやめてください。

○こんな薬は使わずに処分して下さい

- ・いつもらったのかわからない薬
- ・錠剤やカプセル：色が変わっている。表面がざらざらしている。亀裂が入っている。
- ・粉薬：色が変わっている。固まっている。臭いかわっている。
- ・小児用シロップ：もらってから1週間以上経っている。臭いかわっている。浮遊物がある。濁っている
- ・塗り薬：開封してから1年以上経っている。分離している。臭いかわっている。
- ・目薬：開封してから1ヶ月以上経っている。濁っている。浮遊物がある。点眼する部分に粉がふいている。
- ・貼り薬：表面が乾いている。粘り気がある。
- ・坐薬：ポロポロともろくなっている。

皆様は正しく薬を保管できていますか？薬は病気を治すもの。でも、古くなったお薬は逆に健康を害してしまうこともあります。正しく保管して、お薬を有効に使ってください。また、いつもらったかわからないお薬が見つかったら、勇気をもって捨ててしまいましょう。

地域イベント情報

10月～1月
(内容は、ホームページなどから収集したもので、予定は変更になる場合があります。)

日程	名称(場所)	お問い合わせ
10月中旬	中城まつり	中城村役場
10月下旬	北中城村まつり	北中城村役場
10月	西原まつり(西原陸上競技場)	西原町役場
10月	ばちくわい普天間まつり	宜野湾市役所
11/3 前一週間	文化フェスティバル	与那原町役場
11月末	宜野湾市産業まつり	宜野湾市役所
12月	ぎのわん車いすマラソン大会	宜野湾市役所
	宜野湾市 生涯スポーツフェスティバル	宜野湾市役所
1月	沖縄県綱引き選手権大会	宜野湾市役所
1月下旬	「杜の賑い」 沖縄	宜野湾市役所

宜野湾市役所 TEL098-893-4411 西原町役場 TEL098-945-5011
 中城村役場 TEL098-895-2131 北中城村役場 TEL098-935-2233



内海 大介さん(29)

諸見里青年会 エイサーで **ハイサイ**

○琉球大医学部時代にエイサーを初めて見て夢中になった。名古屋市出身だが、本場のエイサーを学びたくてあちこちの公民館を回り、「一番踊りがかっこよく組織もしっかりしていた」という沖縄市の諸見里青年会に所属して3年になる。同青年会が今年の全島

エイサーのトリを務め、大舞台に出願できた。「何万人もの観客の前で踊れて、体がしびれるよかったです」と振り返る。4月からハートライフ病院の研修医になり多忙で練習もままならないが、「エイサーはずっと続けていきたい」と笑顔で話した。(中城)



諸見里青年会 ボランティアエイサー

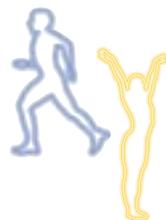
九月十七日に、沖縄市の諸見里青年会の皆様によるボランティアエイサーが催されました。とても素晴らしい演舞で、たくさんのお客様やご家族に大変楽しんでいただくことができました。

諸見里青年会は、一九〇七年結成の歴史ある青年会で、今年は今島エイサーのトリもつとめた精鋭揃い。今年から当院で研修医として勤務している内海大介先生も所属しています。忙しい合間の練習、そしてボランティア活動と精力的に活動されています。

諸見里青年会の皆様、この度はありがとうございました。

ハートライフ病院 患者会

レク大会



七月二十九日、中城村吉の浦体育館で患者さんとご家族、当院のスタッフによるレク大会が行われました。

大会では、様々な競技や、健康維持・向上に関する指導が行われました。

スタッフも、患者さんも、ご家族のみなさんも一緒に汗を流し、親睦を深めることが出来ました。

当院では、患者会をとおして、相互理解を深める事により良い医療を提供できると考えております。患者会へご参加をご希望の方は、お気軽にスタッフまでお問い合わせください。



1マイルSt.メディカルin沖縄
わたしを検診に連れてって!



10月8日(日)に国際通りで行われた、がん征圧パレード。当院の医師、研修医、看護師、検査技師、薬剤師、また一般職員も参加し、がんの早期発見の重要性を訴えました。



第3回 日本外科学会九州支部会 市民公開講座

第3回 ハートライフ病院がん市民公開講座

去る十月七日、ハートライフ病院講堂において、市民公開講座が開かれ、医療関係者および、地域の皆様が多数ご参加いただきました。ハートライフ

病院では、市民公開講座を通して、地域の皆様に、様々な情報を提供して参ります。開催日などは、院内掲示とホームページにてお知らせ致します。



編集後記

今回の扉絵は、泊小学校3年の野原 翔さんの作品です



「WU」

むかし、ふつうのぞうがいしました。そのぞうは、とつてもふしぎなたまごを見つけました。食べたなら両方の耳がふしぎな色になっちゃいました。ぞうは、うれしくて、鼻からふんすいのように、水を出しました。

提供.. あがベエ子供造型教室 (〇九八) 八五六一八六四三 渡慶次 哲

朝夕は涼しくなつて、すっかり秋の陽気と思いきや、昼は真夏のような暑さ。気候の変化についていけずに、風邪をひいてしまう人も多いのではないのでしょうか? 食欲の秋、たっぷり食べて健康管理に気をつけたいですね。

「あすなる」についてのご意見、感想などは、

koho@heartlife.or.jp まで。

ホームページアドレス

http://www.heartlife.or.jp/



患者様の個人情報の保護について（お知らせ）

当院では、患者様に安心して医療を受けていただくために、安全な医療をご提供するとともに、患者様の個人情報の取り扱いにも、万全の体制で取り組んでいます。

個人情報の利用目的について

当院では、患者様の個人情報を下記の目的で利用させていただくことがございます。これら以外の目的で利用させていただく必要が生じた場合には、改めて患者様から同意をいただくことしております。

個人情報の開示・訂正・利用停止について

当院では、患者様の個人情報の開示・訂正・利用停止等につきましても『個人情報の保護に関する法律』の規定にしたがって進めております。
 手続の詳細のほか、ご不明の点につきましては窓口までお気軽におたずね下さい。

当院における患者様の個人情報の利用目的

1. 院内での利用
 - (1) 患者様に提供する医療サービス
 - (2) 医療保険事務
 - (3) 入退院等の病棟管理
 - (4) 会計・経理
 - (5) 医療事故等報告
 - (6) 当該患者様への医療サービスの向上
 - (7) 院内医療実習への協力
 - (8) 医療の質の向上を目的とした院内症例研究
 - (9) その他、患者様に係る管理運営業務
 2. 院外への情報提供としての利用
 - (1) 他の病院、診療所、助産院、薬局、訪問看護ステーション、介護サービス事業者などとの連携
 - (2) 他の医療機関等からの照会への回答
 - (3) 患者様の診療等のため、外部医師等の意見・助言を求める場合
 - (4) 検体検査業務等の業務委託
 - (5) ご家族等への病状説明
 - (6) 保険事務の委託
 - (7) 審査支払機関へのレセプトの提出
 - (8) 審査支払機関または保険者からの照会への回答
 - (9) 事業者等から委託を受けた健康診断に係る、事業者等へのその結果通知
 - (10) 医師賠償責任保険等に係わる、医療に関する専門の団体や保険会社等への相談または、届出等
 - (11) その他、患者様への医療保険事務に関する利用
 - (12) 臨床研究及び学会等の発表に関する利用
 3. その他の利用
 - (1) 医療・介護サービスや業務の維持・改善のための基礎資料
 - (2) 外部監査機関への情報提供
1. 上記のうち、他の医療機関等への情報提供について同意しがたい事項がある場合には、その旨を担当窓口までお申し出ください。
 2. お申し出がないものについては、同意していただいたものとして取り扱わせていただきます。
 3. これらのお申し出は、後からいつでも撤回・変更等を行うことができます。



最新の医療技術と最高のスタッフで、あなたの健康をくまなくチェックします。



お問い合わせは、ハートライフ病院 メディカルサービスセンターまで。
電話(098) 895-3255(代表)

あすなろ No.47 秋号

編集発行人/特定・特別医療法人かりゆし会

ハートライフ病院 広報委員会

制作/広報委員会 所在地/沖縄県中城村字伊集 208 ☎098-895-3255
URL / http://www.heartlife.or.jp E-mail / info@heartlife.or.jp

診療科目

- | | | |
|-----------|-------------|-----------------|
| ●内科 | ●泌尿器科 | ■予防医学センター |
| ●呼吸器科 | ●産婦人科 | 人間ドック(宿泊・半日ドック) |
| ●消化器科(胃腸) | ●眼科 | ■糖尿病センター |
| ●循環器科 | ●肛門科 | ■内視鏡センター |
| ●小児科 | ●耳鼻咽喉科 | ■人工透析 |
| ●外科 | ●リハビリテーション科 | ■頭頸部腫瘍センター |
| ●整形外科 | ●放射線科 | ■悪性腫瘍相談支援センター |
| ●皮膚科 | ●麻酔科 | |
| ●脳神経外科 | ●リウマチ科 | |

診療時間

月～金 午前/ 9:00～12:00
午後/ 14:00～17:00
土 午前/ 9:00～12:00
土曜日の午後・日曜日・祝日は休診です。

- 産婦人科：毎週水曜日(午後)の受付時間は午後2:30～となっております。
 - 大腸肛門科：肛門診、S状結腸スコープ検査はいつでも受けられます。
- ※左記以外の時間は救急扱いとなります。

★医師卒後臨床研修指定病院 ★日本医療機能評価機構認定病院

24時間救急指定病院

急患の方は、いつでも受付致します。

