

2008

ご自由にお持ち帰り下さい。

あすなる

No. 52 新年号

院長新年ご挨拶.....P2

地域連携.....P6

早わかり！丸分かり！
@検査室...P8

・第1回ハッピーライフ
健康教室を開いて
・救急救命講習会
.....P10



先端医療の豆知識 +できる!! 応急救護 (P4)

運動や生活の工夫で、さらばメタボリック

リハビリテーション科 科長 牧門 武善



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

新年のご挨拶



院長 奥 島 憲 彦

新年あけましておめでとうございます。

平成二十年を迎え、今年も平和で明るい、元氣のあふれる一年にしたいと念願しております。

昨年は診療報酬のマイナス改定があり、全国でもいくつかの病院が倒産し病院にとっては厳しい年でした。福岡県では多くの県立病院が経営不振で身売りしたそうです。この様な厳しい状況下でも当院が健全な経営を保つことができたのは偏に地域の皆様、患者さんはじめ連携して頂いている病院・医院の先生方のご支援のおかげと感謝致しております。昨年当院をご利用頂きましたことに心よりお礼申し上げます。

昨年、当院は県知事から沖縄県で六番目の「地域医療支援病院」に認定されました。認定条件が厳しい「地域医療支援病院」と認められ、中南部東海岸の地域医療の中核病院と認められた訳です。今年も名実ともに、その名にふさわしい病院となるべく職員一同より一層の努力をしていく所存です。そして当院の理念であります「わたくしたちは心と心を結ぶ信頼される医療をめざします」を実践していくつもりです。

しかし、皆様ご存じの様に国の医療政策の失敗により、今いろいろなところで医療は崩壊してきてい

ます。特に病院の医師不足は顕著です。当院も大学からの産婦人科医の派遣中止により産婦人科が閉鎖の危機に追い込まれましたが、いろいろな方々のご協力により現在三名体制で頑張っております。私達は地域の皆様の健康生活を守るためにも産婦人科と同じく閉鎖の相次ぐ小児科の継続は死守したいと考えています。どの科の医師も当直の翌日は本来休むべきですが、交代要員がいなかったため、大部分の医師が翌日も通常通り診察を行っているのが当院の実情です。当院の医師の数をもつと増やし、医師の慢性疲労の状態を改善し、地域の皆様に安全なより質の高い医療を提供していくことが大切だと考えております。又、これまで以上に専門医を養成する後期研修体制の充実にも努力していく所存です。

しかし以上の事情により専門科によつては医師の確保ができない時には救急医療の制限などで、心ならずも患者さんにご迷惑をおかけすることがあるかもしれませんが、どうぞよろしくお願い致します。園も「はじめに医療費削減ありき」ではなく、特に中高年の方々が安心して生活できる様に医療、福祉にもつと予算をほいで欲しいと思います。この様に今年も厳しい医療状況ですが、私達は「笑顔で親切、ハートライフ病院」をスローガンに「より安全な医療」、「より質の高い医療」を実践していきたいと思っています。患者さんが病院を出る時に「ハートライフ病院に来てよかつた!」と言っていたただける様に努力していきたいと思っています。どうぞ、ご不満な点やお気づきの点がございましたら医療相談室へ、あるいは受付の者へ、あるいは投書を通して遠慮なくおっしゃって下さい。できる限り速やかに改善していきたいと思っています。私達も患者さんの満足度を少しでも向上させられる様、六百八十余名の職員が一丸となつて努力していく所存です。今年もどうぞよろしくお願い致します。

平成二十年 元旦



あなたは大丈夫？ メタボリックシンドローム



最近、よく耳にする「メタボリックシンドローム (メタボリック症候群)」について、関連する診療科の専門医や専門家が、解りやすく解説していきます。

～ 第 5 回 ～

運動や生活の工夫で、さらばメタボリック

先端医療の豆知識

リハビリテーション科

科長 牧門 武善

理学療法士
沖縄県出身

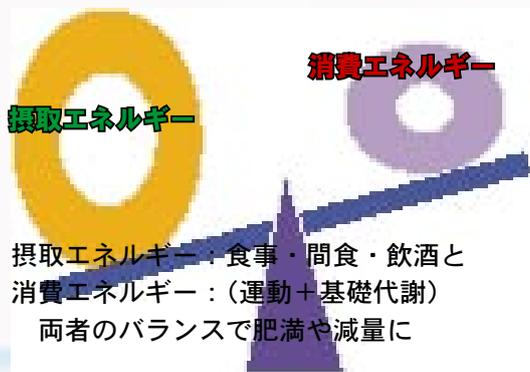
メタボリックシンドロームの仕組み
あなたのドミノはすでに倒れていませんか？



Q: どんな運動が良いのでしょうか？
A: 一部の筋肉を使う運動よりもたくさん
の筋肉を使う運動が効果的です。

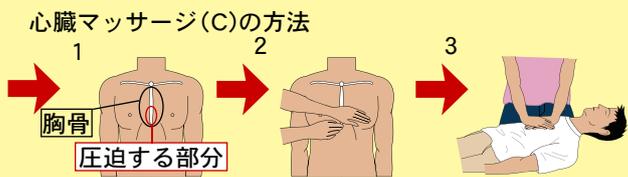
め
倒れはじめたドミノ。どうやったら止
めることができるのでしょうか？
運動や意識して動くようにしま
しょう。
消費するエネルギーを多くしま
しょう。

エネルギーバランス



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)

ポイント



この部分(手のひらの付け根)で圧迫する。
まっすぐに圧迫する。



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る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。

胸の動きと、呼吸を確認する。
BとCをもう一度繰り返す。

たとえば、ウォーキングや自転車・水泳・体操など全身を動かす運動が良いです。またエネルギーを作り出すときに酸素を使いますので酸素を取り込み（呼吸）ながらの運動が効果的です。エネルギーを消費する7割が筋肉といわれています。年齢とともに筋肉量は減ってきますので、筋力（筋量）アップの運動をあわせると、より効果があります。

Q. どの程度運動すればよいのでしょうか。

A. 運動をはじめて最初の20分程度は、筋肉の中に蓄えられているエネルギー源を利用します。それ以降の運動で血液中のブドウ糖や脂肪を使い始めます。さらに運動を進めると体に蓄積された脂肪を分解してエネルギー源にしますので、20分以上の運動が必要です。できれば1時間程度の運動が理想的です。

Q. どの程度の強さで運動すればよいのでしょうか。

A. めいっぱいの運動よりも4〜6割の強さの運動がエネルギー源のブドウ糖をたくさん消費します。心臓や肺を

強くするといわれています。急激な運動だと血液中に蓄えていたブドウ糖を補充してしまい逆に高血糖になる場合や筋肉や関節に負担をかけ過ぎてしまいますので注意が必要です。「ちよつと運動になる」〜「この強さならある程度続けられる」くらいがちょうど良い強さです。

Q. 運動する時間がない、したくない

A. 運動がでなくても生活の中で意識して動くようにして見ましょう。

エレベーターを使わずに階段を使ったり、近くへの買い物は歩いていったり、デパートの買い物はあと一回りしてから買ったり、駐車場はできるだけ遠くに止めたりと工夫しましょう。県外と比べてバスや電車の乗り降りの通勤で30〜1時間（3千〜6千歩）あるいはもつと差があると思います。水泳やボウリングなどの球技・踊りなどの趣味的な内容はいかがでしょうか。

Q. 長続きしません。

A. カレンダーや手帳に一日の歩数を書きとめて見ましょう。運動の内容や食べたものを書くことも良いですよ。

う。

楽しくなければ続きません。家族や友人など、一緒に運動する仲間を増やしましょう。あるいは目標の体重、ウエストサイズなどを決めるのも良いでしょう。できれば期日も設定しましょう。同じ場所やコース、運動内容だと飽きてしまいます。雨の日のメニューや、城跡周りトリムマラソンなどのちよつと変わった内容も必要です。

！ 運動をする際の注意事項

汗をかくことで、やせることはありません。逆に脱水症や熱中症の原因になります。十分な水分補給や季節にあった服装が必要です。

無理な運動や急激な運動は体に負担がかかりますので、体調や状態に合わせた内容を選択しましょう。

心疾患や高血圧・糖尿病などの病気で通院中あるいは過去にその既往がある方は医師に相談してからはじめましょう。

食事や運動単独では効果が偏ってきますので、両方のバランスを考えましょう。あわせて行うのが効果的です。

できる!! 応急救護

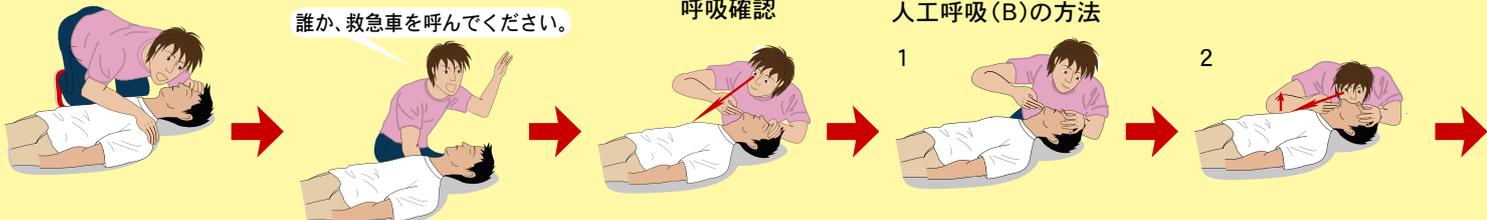
家庭や職場で家族や友人など、あなたの大切な人が倒れた時、応急救護で、その命が助かる確率が、大幅に向上します。

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



誰か、救急車を呼んでください。

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。

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

クリニックひがし野

西原町字内間 437-2

TEL (098) 946-0101

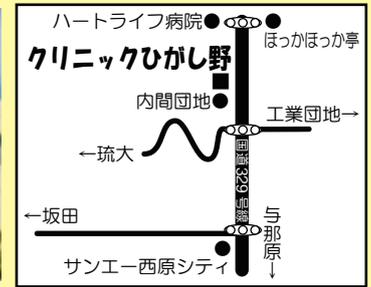
●診療内容● 内科一般 腎臓病・透析（送迎可） 生活習慣病



院長
島袋敏秀

プロフィール

昭和29年 うるま市出身
昭和63年 琉球大学医学部卒
中部徳洲会病院勤務
平成7年 ハートライフ病院勤務
平成19年7月
クリニックひがし野開院



診療体制表

	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	○	○	○
午後	○	○	○	休診	○	休診

受付時間 午前 8:30 ~ 12:00
午後 2:00 ~ 6:00
休診：日曜日・祝祭日
木曜日・土曜日の午後

たしました。
腎臓病・透析
治療も行ってお
り、血液浄化の
部門におきまし
ては、中央オン
ラインシステム
を導入し、血液

医院紹介

院長 島袋敏秀

今年の七月に十二年間勤めてきたハートライフ病院から独立し、内科一般の診療を柱として、地域の皆様の健康を守り、いつでも頼れる「安心・満足のクリニック」を目標に掲げ開院いたしました。

透析、血液濾過透析の治療を行うと同時に、それに至る生活習慣病の予防にも新しい技術と知識を導入し、患者様のQOL（クオリティ オブ ライフ）向上に努めております。
地域の皆様のお役に立てるようスタッフ一同努力して参りますので、どうぞ宜しくお願いいたします。

▼透析室



早分かり!丸分かり!

@検査室



検査副技師長
仲里 幸康

糖尿病と臨床検査～長寿復活に向けて～

沖縄県は肥満が全国1位と報告がありました。成人の男性は47%、女性は26%が肥満でいずれも全国1位です。(2004年度沖縄社会保険事務局)、関連して糖尿病も増加傾向で2005年度の調査から沖縄県は男女共に全国を上回ったと報告されました。

長寿の沖縄県が危機状態にあります。県民が自ら健康について考える時期と言えるでしょう。糖が“気になる方”、“疑い”、“健診で指摘を受けた方”は早めに受診されることをお勧めします。

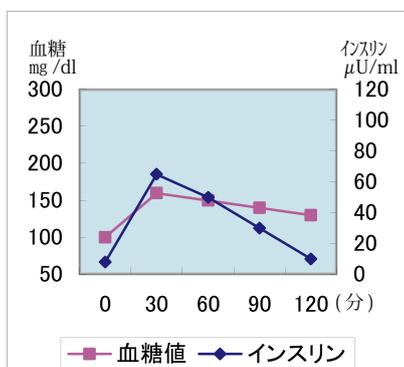
『糖尿病は恐くないけど合併症が怖い』

【臨床検査について】

糖尿病に関連する臨床検査は、『診断のための検査』、『合併症診断のための検査』と分けられています。今回は『診断のための検査』について説明します。

1. 血糖検査

血糖とは、血液中のブドウ糖を意味し、血液100cc当たりのブドウ糖濃度を血糖値といいます。ブドウ糖は筋肉、脳の働き等の生体エネルギー源です。(生体のガソリンと例えています)血糖値は食事、運動、その他によって1日のうちでも絶えず変動していますが、健康人ではある一定範囲内(空腹時血糖値は60～109mg/dl、食後2時間血糖値は140mg/dl未満)に調整されています。



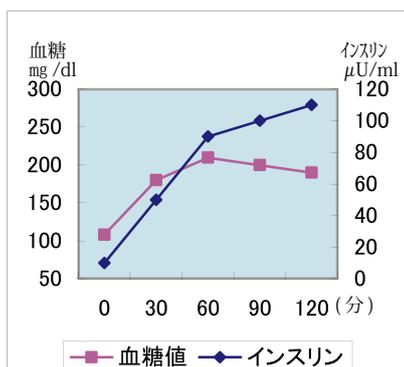
正常型

・血糖検査は病院で測る方法と自分で測る方法があります。自分で測る測定器を血糖自己測定器(SMBG)といい、いつでもどこでも血糖が測れるので便利で自己の血糖変動を知るために(食事療法、運動療法等)活用できます。

2. 75g 経口血糖負荷試験 (OGTT)

糖代謝異常を検出するもっとも鋭敏な方法であり、同時にインスリンや尿糖を測定すればインスリン分泌や腎の糖排泄閾値の推定にも利用できます。

検査の対象者は空腹血糖値が110～125mg/dl、随時血糖値が140mg/dlとなっており、検査完了までは2時間を要します。この検査は結果に影響を及ぼす注意事項があるので、十分遵守する必要があります。左の図は、OGTTのグラフにした例です。



糖尿病型

3. 尿糖検査

尿糖とは、血糖値が160mg/dl～180mg/dl以上になった時に尿に漏れ出る糖です。その時の値を専門的に尿糖排泄閾値しきい値と言います。排泄閾値は年齢とともに高くなる傾向がありますが、これとは逆に排泄閾値が低下している場合もあります。

尿糖検査は自己で簡単に測る便利な試験紙がありますが、データを見る上では若干の問題点が含まれ注意を要します。注意点を理解した上で測れば十分に自己管理に活用できる便利なツールです。

尿糖測定による血糖自己管理ステップアップ方法があり、ステップ1からステップ4までの段階的に目標を持って実施します。

目標の立て方

ステップ1：空腹時の尿糖が陰性になるまでの目標

ステップ2：食前の尿糖が陰性になるまでの目標

ステップ3：食後2時間の尿糖が陰性になるまでの目標

ステップ4：随時（1日中）の尿糖が陰性になるまでの目標

4. HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）検査

血糖コントロールの評価に必要な不可欠な検査です。慢性合併症の発症及び進展阻止、そのための糖尿病の早期発見、厳格なコントロールの指標として重視します。

HbA1c は今現在の血糖ではなく過去1～2ヶ月の平均血糖値を反映していると言われています。これは赤血球の寿命120日と関係があり、ヘモグロビンは赤血球中の色素タンパクであるので常にブドウ糖と結びついて赤血球内に蓄えられることになっています。赤血球は毎日新しいものと古いものが入れかわっているため、赤血球の平均寿命60日（約2ヶ月）にあたる時期が平均血糖値に一番よくあっていることから、HbA1cの結果は解釈されています。健常人のHbA1cは4.3%～5.8%です。

血糖コントロール指標と評価

指標	優	良	可		不可
			不十分	不良	
HbA1c 値 (%)	5.8 未満	5.8~6.5 未満	6.5~7.0 未満	7.0~8.0 未満	8.0 以上
空腹時血糖値 (mg/dl)	80~110 未満	110~130 未満	130~160 未満		160 以上
食後2時間血糖値 (mg/dl)	80~140 未満	140~180 未満	180~220 未満		220 以上

日本糖尿病学会編：科学的根拠に基づく糖尿病診療ガイドライン

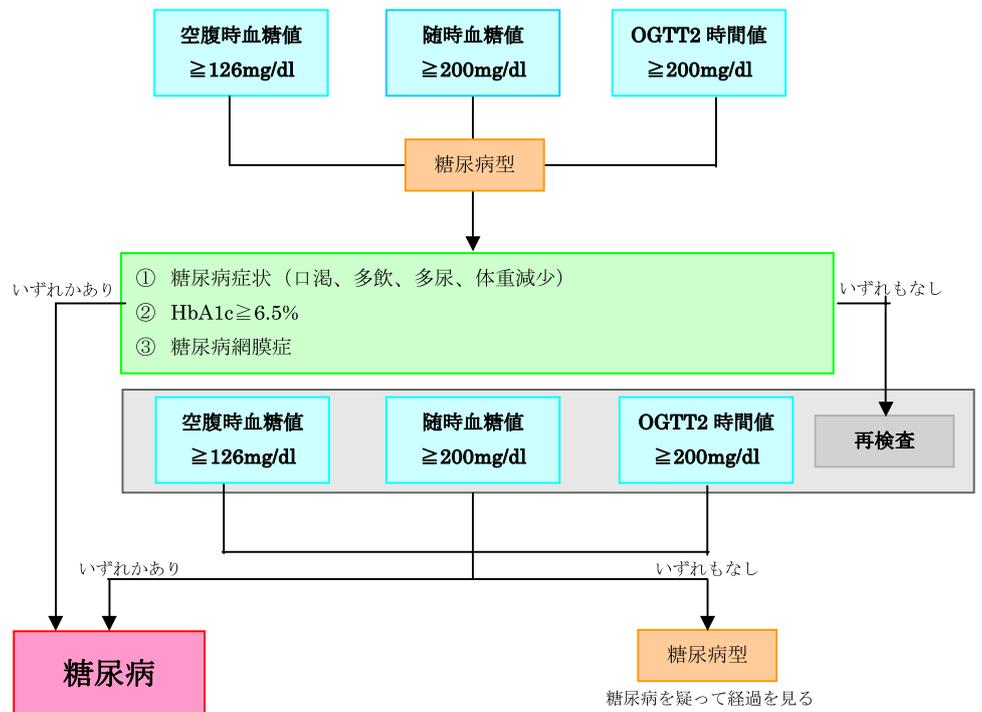
5) 糖尿病の臨床診断

5. 糖尿病の臨床診断

●早朝空腹時、随時、OGTT2時間血糖値のいずれかが上記に該当し、糖尿病型と判断されて

①病自覚症状、②HbA1c ≥ 6.5%、③糖尿病網膜症のいずれかがある場合は糖尿病と診断する。

●①②③の所見がいずれもない場合は別の日に再検査して、早朝空腹時、随時、OGTT2時間血糖値のいずれかがあれば糖尿病と診断するが、いずれもない場合は糖尿病を疑って経過を見る。



第一回
ハッピーライフ健康教室を開いて

理事長 安 里 哲 好

平成十九年十一月二十一日（水）の午後二時より、ハッピーライフ健康教室を開催しました。当健康教室の趣旨は、メタボリック症候群および予備軍の状態にある方々の健康指導です。今年には外来に通院している方を対象に、そして来年度は特定検診における特定保健指導を要する方々を対象を広げていく予定です。薬での治療等が中心ではなく、健康に関する学習が中心です。自らの健康における、問題点を把握し改善目標を設定し自分の行動を変えていく、すなわち不健全な生活習慣を変え、メタボリック症候群・予備軍の状態を改善していくのです。

健康教室の内容及び方法は参加された方々の意見も参考にし、参加された方々が、次の日から少しでも変われるように私達は努めていきたいと思えます。また、参加された方々がシンプルで具体的な目標を設定し、そこに向かう数日を週の生活の中で、あるいは可能な限り毎日実践できるための方法を模索して行きたいと思っています。講義形式で行くのか、マンツーマン形式で行くのか、グループワークで行くのか、あるいはそれらをバランスよく行うかは、今後の課題と感じています。今回は三講義とグループワークを行い、計八十分の予定が二十分以上オーバーしていました。ちよつと、時間の配分が十分でなく、個々人を自己紹介する時間も、アイス・ブレーキングの時間もなかったようです。管理栄養士の講義と理学療法士の講義は私にとつて有意義でしたが、参加した方々にとつてはどうでしたでしょうか。当健康教室での数時間が心に残り明日からでも実践していこうという指針が得られたでしょうか。講師のみならず、参加した皆が中心となり、スポットライトを浴び、主人公になれるようにはどうしたら良いか、今後検討していきたいと思えます。第一回ハッピーライフ健康教室の一步を記して、グループワークの途中で記念撮影をしました。



患者さんのプライバシー保護のため加工してあります。

数年先の第百回目にはかなり充実したプログラムができ、また、体験された方々がメタボリック症候群・予備

軍について、健康増進の使者になることを念願して。

当健康教室の対象者は肥満（腹囲が男性八五cm以上、女性九〇cm以上）に加え、高血糖、高血圧、脂質以上の打ち一つ以上を併せ持った方です。もちろん、夫婦同伴（どちらかが付き添い）も大いに歓迎します。毎月、第三水曜日の午後に行っています。多くの方のご参加をお待ちしています。

ハッピーライフ健康教室

毎月第三水曜日、午後2時～3時30分

■講義内容■

- メタボで今何が 安里哲好先生 管理栄養士
- 自分に見合った食生活していますか。 理学療法士
- いっしょに運動しましょう 保健師
- 生活を変えれば体が変わる。

皆様のご参加をお待ちしております。

レポート 救命救急講習会

当院では、昨年九月九日に行われた第三回県民救急フォーラムに参加しましたが、それに合わせ、五日に南風原ジャスコで、六日にサンエー西原シティにおいて当院の医師・看護師と東部消防本部合同で救命救急講習会を行いました。講習会では、ダミー人形を使った人工呼吸や心臓マッサージ、AEDの使用方法などをお買い物中の

・編集後記・

今回の扉絵は、聖マタイ幼稚園 年長の上江洸 和樹さんの作品です。



「ぼくのロケット」

ぼくはロケットが大好きです。ロケットにのってうちゅうへビューンととんで行きたいなあー。うちゅう人とお友達になつていっしょにあそびたいです。この絵でむずかしかったところはロケットのはねのところですよ。

提供…あがベエ子供造形教室 (〇九八)八五六一八六四三 渡慶次 哲

の皆様には体験して頂きました。いざと言うときにきつと役立つ知識です。皆さんも機会があったら是非ご参加下さい。





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.52 新年号

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
呼吸器科
消化器科(胃腸)
循環器科
小児科
外科
整形外科
皮膚科
脳神経外科

泌尿器科
産婦人科
眼科
肛門科
耳鼻咽喉科
リハビリテーション科
放射線科
麻酔科
リウマチ科

予防医学センター
人間ドック(宿泊・半日ドック)
糖尿病センター
内視鏡センター
人工透析
頭頸部腫瘍センター
悪性腫瘍相談支援センター

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
★地域医療支援病院

★卒後臨床研修評価機構認定病院
★日本がん治療認定医機構認定研修施設

24時間救急指定病院

急患の方は、いつでも受付致します。

