

# あすなろ

No. 54 夏号

開院 20 周年を迎えて.....P2

**特集**

女性のための医療 産科編  
安心・快適環境で出産...P4

あなたの町のお医者さん...P6

お手軽エクササイズ  
あっちゃん体操 ...P8

皆様の声..... P10



ハートライフ病院 開院 20 周年記念

**健康まつり**

10月5日(日)  
10:00 ~ 14:00

ハートライフ病院  
駐車場にて

詳しくは、  
裏表紙をご覧ください▶



特定・特別医療法人  
かりゆし会 **ハートライフ病院**

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

患者さんに、  
来訪者に、  
職員同士で。

笑顔で親切

笑顔だと、  
気持ちいいわね。

接遇向上実践中!!

## 開院 20 周年を迎えて



### 理事長 安里 哲好

残暑お見舞い申し上げます。

当院はこの夏、地域の方々に支えられ 20 年目を迎えることができました。心より感謝申し上げます。

当院は、“心と心をつなぐ信頼される医療を目指す”を理念に掲げています。そこには私たち医療人に求められる本質的な“医の心のあり方”を、時代や医療制度の改革を越えて常に持ち続けていこうという思いが込められています。その思いを胸にこれからも地域の医療を提供していきたいと思えます。

今後ともご指導、ご支援を賜りますようよろしくお願い申し上げます。





## 院長 奥島 憲彦

暑い日々が続いておりますが、元気にお過ごしのことと存じます。

いつも当院をご利用いただき、誠に有り難うございます。さて、当院はお陰様で8月22日をもちまして開院20周年を迎えることができました。

これも偏に皆様の温かいご支援のお陰だと心より感謝申し上げます。これからは患者さんにより信頼される病院となるべく、職員一丸となって「笑顔で親切、ハートライフ病院」をスローガンに努力していく所存です。

今後ともご指導、ご鞭撻のほどよろしくお願い申し上げます。





産科編



安心・快適環境で出産

産科部長 大西 勉

1987年 高知医科大学医学部卒

1991年より国立京都病院、県立八重山病院、系数病院、豊見城中央病院、南部徳洲会病院などを経て、2007年より当院産科部長に就任。



- ・日本産科婦人科学会専門医
- ・日本産科婦人科学会指導医

当院産婦人科は現在4名（1名は県外にて研修中）の医師が勤務しております。

いずれも産科、婦人科のどちらにも経験豊富な医師です。さらにバイタリテイあふれる9名の助産師と13名の看護師が24時間3交代で勤務しております。

さて今回は産婦人科のうち“産科”をご紹介します。

最近の少子化現象については皆さんもよくご存知のことと思います。つまりひとりの女性が一生の間に産む子供の数が減少してきています。出生率日本一を誇る沖縄でもその傾向が現れはじめています。このこともあって、女性にとって一回一回のお産が以前よりもはるかに重要なイベントとなってきております。それに伴いお産についての妊婦さんの考えや要望も多様化してきております。

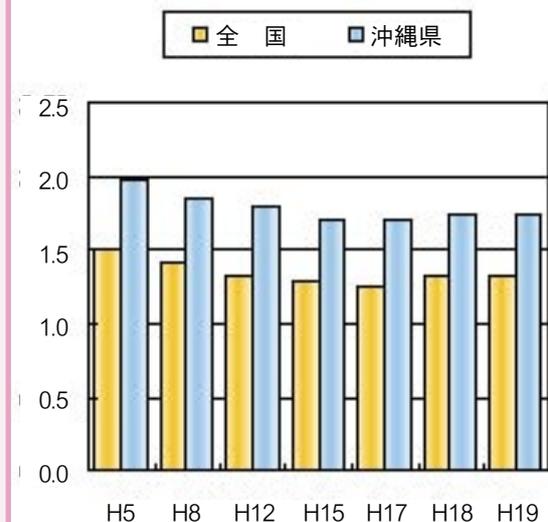
私達はこういった妊婦さんの様々な要望にお応えするとともに、妊娠初期から出産までに起こりうる異常すべてに的確に対応すべく、昨年

より幾つかの取り組みを行ってまいりました。

今日はその新しくなった“産科”をご紹介します。

合計特殊出生率の推移

沖縄県の出生率は全国平均を上回っていますが、近年は減少傾向にあります。



資料：厚生労働省「人口動態統計」

### ① LDR (居室型分娩室) の設置

従来の分娩室を改装し、LDRという個室でご家族とともに陣痛期～分娩期～回復期を過ごすことができるようになりました。ご家族皆さんで協力して出産することができます。



LDRの様子

### ② 分娩監視装置 (胎児モニター) の充実

赤ちゃんの状態を把握するための装置を、ナースステーションと外来ですべてのモニターの監視ができるようになりました。赤ちゃんの変化に速やかに対応できます。



### ③ 4D 超音波断層装置(エコー)の導入

このたび最新式の4D超音波断層装置を導入いたしました。これによりお母さんに立体的な赤ちゃんの画像をお見せすることができます。

になりました。さらに赤ちゃんの異常をこれまでより早期にきめ細かく発見することが可能となりました。妊婦さん全員に妊娠全期にわたるエコーのDVDをプレゼントしております。



診察室の様子

### ④ アロマのサービス

従来は有料で行ってありましたが、皆さんに好評いただき、また産後の疲れを癒す効果も大きいため入院期間中産後1回(1時間)だけではありませんが無料で提供させていただくこととなりました。



これからも皆さんのご要望にお応えできるようスタッフ一同鋭意努力精進してまいりたいと思っております。

ハートライフ病院の地域連携

あなたの町のお医者さん



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。

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。



ハートライフ病院で入院・検査  
クリニックの医師と一緒に診察したり、  
情報交換をして治療を進めます。

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。

又吉内科クリニック

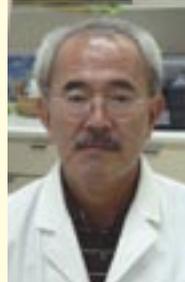


大里こどもクリニック

沖縄県南城市大里字大里 2545 - 1  
TEL : (098) 8 8 2 - 8 1 1 1  
FAX : (098) 8 8 2 - 0 0 7 7  
URL : http://nttbj.itp.ne.jp/0988828111/



■診療科目■ 小児科



院長 島袋 智志

プロフィール  
1981年 宮崎医科大学卒業  
" 県立中部病院小児科研修  
1984年 心身障害児総合医療療育センター勤務  
1988年 県立那覇病院小児科勤務  
2006年 県立南部医療センター  
子ども医療センター小児科  
2007年 大里こどもクリニック開設

日本小児科学会・日本小児神経学会  
日本てんかん学会

県立こども医療センター小児科を退職し、平成 19  
年 12 月に南城市大里に小児科を開院しました。設  
計にあたっては感染症疾患の子を予めしっかり隔離  
できるようにすることや子供たちの遊び場を半戸外  
にして待合室を落ち着いたものにする、プライ  
バシーに配慮した問診コーナーの設置などに気を配  
りました。微力ですが地域の子供たちの健やかな成  
長、発達のために尽くしていけるよう頑張りたいと  
思います。よろしくお願いたします。

■診療体制

診察時間	月	火	水	木	金	土
8:30 ~ 12:00	○	○	休診	○	○	○
14:00 ~ 17:45	○	○	休診	○	○	○17時まで

休診日：水曜、日曜、祝日



◀外観

国道 329 号線上与那原  
交差点から大里向け。  
ファミリーマート向かい  
です。



▲スタッフの皆さんと



▲プレイルーム▲

■アクセス



## 中村内科胃腸科

沖縄県八重瀬町字具志頭154番地9  
TEL：(098) 840-7778  
FAX：(098) 998-0860

■診療科目■ 内科 胃腸科 内視鏡検査ほか



### 院長 中村 博

プロフィール  
1986年 兵庫医科大学卒  
1987年より、琉球大学附属病院 第一内科、旧県立名護病院、北部地区医師会病院、泉崎病院、おもろまちメディカルセンターを経て、2008年5月に中村内科胃腸科を開設し現在に至る。

日本消化器内視鏡学会専門医  
日本医師会認定産業医

平成20年5月12日より、八重瀬町具志頭にて新規開業しました「中村内科胃腸科」院長の中村博と申します。「地域に開かれた、頼りになるクリニック」を目指して、内科胃腸科をはじめ、専門である内視鏡検査（胃カメラ・大腸カメラ）、生活習慣病の診療を主体に、患者様一人ひとりの健康をサポートしながら期待に応えて参る所存です。また、産業医として、働く方々の心身の健康を管理し、より良い労働環境の実現に努めて参りたいと思っております。今日迄の経験を生かし、微力ではございますが、地域医療に全力を尽くす所存でございますので、尚一層の御指導御鞭撻の程、宜しくお願い申し上げます。

### 診療体制

診察時間	月	火	水	木	金	土
9:00 ~ 12:30	○	○	○	○	○	○
14:00 ~ 18:00	○	○	休診	○	○	○

休診日：水曜日午後、日曜日、祝祭日



### 外観

向陽高校より国道331号線を摩文仁むけに約2分。オレンジ色の看板が目印です。

### アクセス



## 又吉内科クリニック

沖縄県那覇市安里2-9-8 サンステーションビル1階  
TEL：(098) 866-0007  
FAX：(098) 866-1001

メール：matayoshi-naika@juno.ocn.ne.jp

■診療科目■ 内科 胃腸科



### 院長 又吉 亮二

プロフィール  
1991年 佐賀医科大学卒（国費生）  
1991年 琉球大学附属病院第一内科  
2003年 沖縄赤十字病院消化器内科  
2007年 沖縄赤十字病院 内科部長  
2008年 又吉内科クリニック開設

日本消化器内視鏡学会指導医・専門医  
日本消化器病学会専門医  
日本内科学会認定医

2008年5月、那覇市安里に「又吉内科クリニック」を開院いたしました。内科、胃腸科を専門としており「あたたかい医療、あたたかいクリニック」をモットーとし、以下の3つの理念をかかげております。

- ①皆様から信頼され、ご満足いただけるクリニックを目指します
- ②良心に従った診療を行い、職員が誇りを持って働けるクリニックを目指します
- ③近隣の医療機関と連携し、患者様のニーズに合った診療を目指します

また、患者様に負担の少ない内視鏡検査を心がけており、日帰り大腸ポリープ切除術を積極的に行っております。

### 診療体制

整形外科	月	火	水	木	金	土
9:00 ~ 12:00	○	○	○	○	○	○
14:00 ~ 17:30	○	○	休診	○	○	休診

休診日：水・土曜日午後、日曜日、祝祭日



### 外観

那覇市ひめゆり通り、モノレール安里駅徒歩1分、駐車場20台完備。

### ロビー

広々として落ち着いた雰囲気です。



### アクセス



お手軽  
エクササイズ

# あっちゃん体操♪

監修：運動療法士 長嶺 敦司  
モデル：管理栄養士 渡真利 ゆりか



## 車でエクササイズ 「車内での時間を有効活用！」 Part 1

今回紹介する、車でエクササイズは、道具を使いません。運動の強さ調整は自分でいかに筋肉を意識するかでコントロールしていきます。

今回のプログラムは、ハンドルやシートを利用し上半身の運動ができる4種目を紹介します。車での待ち時間などに、気軽に運動を取り入れてみてください。全ての種目をおこなわなくても構いません。気になるところ、弱いと感じる部位を選択して車でエクササイズを取り入れてみてください♪

回数：10回、左右の場合は各10回

● この丸印の部分が、筋肉を意識する部分です。

### 1. 「ペクトラルフライ」

使う部位：胸、肩



①ハンドルを左右に握る

②ひじを内側に入れるように手のひらを天井へ向ける

③小指沿いの手の側面で押す



**POINT.** 胸の中心、肩の前に力が入っていることを意識します。

### 2. 「トライセプスエクステンション」

使う部位：腕の裏



①ひじを軽く曲げ、ハンドルの下を軽く握る

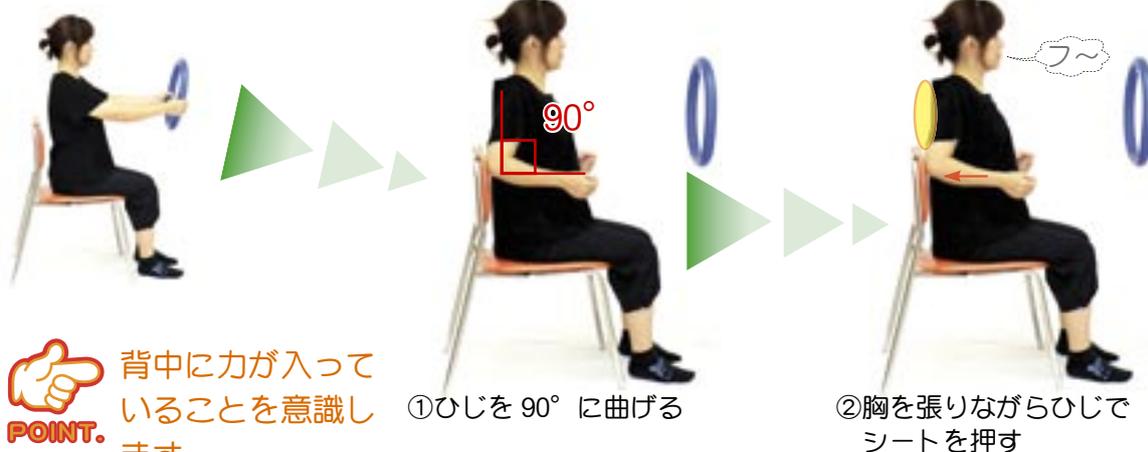
②ひじを伸ばしながらハンドルを押す



**POINT.** 腕の裏に力が入っていることを意識します。

### 3. 「ロウイング」

使う部位：背中



**POINT.** 背中に力が入っていることを意識します。

①ひじを90°に曲げる

②胸を張りながらひじでシートを押し

### 4. 「腹筋」

使う部位：腹筋、股関節周り



①ハンドルの上を握る



**POINT.** お腹やももの付け根に力が入っていることを意識します。

②息を吐きながら背中を丸め…

③かかとを上げて3秒間止めて戻す

### 注意事項

安全に運動が行えるよう、下記の事項にご注意下さい。

1. 必ずサイドブレーキを引いて、安全に停止した状態で行ってください。事故が起こらないように、安全を確保してください。
2. 無理をせず、呼吸を止めないで行ってください。②の時に息を吐きましょう。
3. 動きは焦らずゆっくりと、意識して行いましょう。

### 中止事項

下記に該当する方は、運動を行う前に医師にご相談下さい。

1. 息切れ、胸痛、動悸、めまい、冷や汗、関節の痛みなどがある方。
2. 不整脈、高血圧、心疾患を有する方、その他医師から運動禁止の指示が出ておられる方。
3. その他、体の不調などを感じましたら、運動を中止して医師に相談しましょう。

### 扉絵作者紹介

今回の扉絵は、牧港ひまわり幼稚園 新垣倫子さんの作品です。

#### 「うさぎのつなひき」

大好きな動物たちの運動会を、たのしいきもちでかきました。  
りすがまん中にあるところがきいています。  
うさぎのみみをかくのがむずかしかったです。  
えをかくことがだいすきです。

絵画提供：あがぺエ子供造型教室 TEL：(098) 856-8643



## ハートライフ病院の理念

わたしたちは、心と心を結ぶ信頼される医療を目指します

## ハートライフ病院の基本方針

1. 急性期医療（質の高いチーム医療）
2. 地域完結型医療  
（地域保健・医療・福祉施設との連携）
3. 救急医療（24時間二次救急）
4. がんの予防・治療をもって沖縄県民に貢献する
5. 研修教育病院
6. 健全な医療経営

## 患者様の個人情報の保護について

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。

ハートライフ病院 開院 20 周年記念

# 健康まつり

無料屋台  
無料ゲーム  
新鮮野菜直売

日ごろの感謝を込めて、健康まつりを開催します。当日はゲストにジョニー宜野灣さん、クラウンコトラさんが出演。救急救命講習や、健康相談など病院ならではの催し物や、屋台・ゲームコーナーなど楽しいイベントを用意して皆様のご来場をお待ちしております。

10月5日(日) 10:00~14:00

ハートライフ病院 正面駐車場にて

クラウン コトラ

※屋台・景品などは十分な量をご用意しておりますが、品切れの際はご容赦下さい。



SHU&BUN



ジョニー宜野灣

## あすなろ No.54 夏号

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

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

### 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。

★地域医療支援病院 ★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 ★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。

