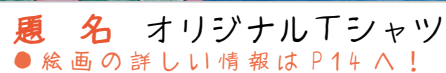


あすなろ

夏号

ご自由にお持ち帰り下さい。

生活習慣病を知ろう！



ハートライフクリニック Presents



生活習慣病を知ろう！

皆さんは長生きしたいですか？長生きはしたいけど、病気で寝たきりになってしまうのでは…、と心配されている方がいらっしゃるかもしれません。

今回は健康で長生きを目指して、「生活習慣病」と「健康寿命」という2つの言葉を中心に、お話していきたいと思います。



沖縄県の平均寿命

2005年の沖縄県の平均寿命は、女性は86.88歳で全国1位、男性は78.64歳で25位となっています。沖縄が男女ともに平均寿命が日本一であり、長寿の島として知られていたことや、最近では男性の平均寿命が短くなり全国平均を下回ってしまったことなど、テレビや新聞などでご存知の方も多いと思います。

戦後の衛生状態・栄養状態の改善、そして医療サービスが普及した結果、日本は世界一の長寿国となりました。しかし、その質はどのようなのでしょうか。そこで、「健康寿命」という言葉に注目してみたいと思います。

健康寿命とは

「健康寿命」とは世界保健機関（WHO）が2000年に打ち出した概念で、介護を受けたり病気で寝たきりになったりせずに、日常生活を健康的に送ることができる期間のことです。

この「健康寿命」を日本で初めて推計した結果が、2012年6月1日に厚生労働省から報告されました。それによると2010年の健康寿命は、平均で男性が70.42歳（平均寿命79.55歳）、女性が73.62歳（同86.30歳）でした。この数字は平均寿命に比べ、男性は9年余り、女性は12年余り短くなっています。言いかえるならば、寝たき

りなどで健康とは言にくい期間が、男性は平均で9年、女性では12年もあるということです。都道府県別で健康寿命が最も長かったのは、男性が愛知県で71.74歳、女性が静岡県で75.32歳。最も短いのは男性が青森県で68.95歳、女性が滋賀県で72.37歳であり、3歳ほどの違いがあります。私たちの沖縄県はというと、男性が70.81歳で14位、女性が74.86歳で4位でした。これまで人生80年と思っていたのが、実は健康で自立できる期間は70年程度という事実が明らかになってきています。

沖縄は本当に長寿県？

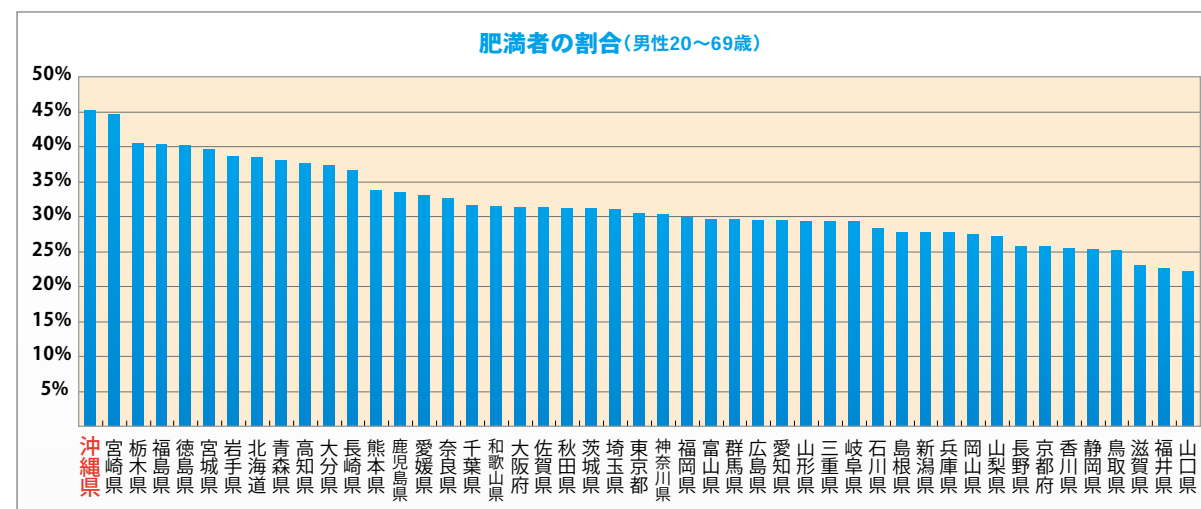
沖縄県の20歳代から40歳代の男性、40・50歳代の女性の平均余命が、全国の下位5位以内に入っているという、ショッキングなデータも報告されました。特に40歳代・50歳代では、心筋梗塞や脳卒中による、働き盛りの突然死が全国に比べ増加傾向にあります。

沖縄の肥満率は男性46.7%、女性39.4%と日本一多くなっており、食生活の欧米化が本土よりも進んでいることも関係していると思われます。（下記図を参照）

長寿と思われていた沖縄県ですが、戦争を生き

延びた長寿な世代と、戦後に生まれた短命な世代とに分かれており、このままでは年を追うごとに短命な県になってしまうのではないかと予想があります。とはいえ、これは多くの人が集まって得られた平均の数字です。

皆さんひとりひとりが、今後どれだけ元気で生きられるかということは、皆さんのこれからの生活次第で、いい方にも悪い方にも変わっていきます。そこで、「生活習慣病」の予防が必要になってきます。



都道府県別の肥満者の割合。沖縄県が最も高くなっています。

出典：厚生労働省
平成22年国民健康・栄養調査結果の概要から
都道府県別の肥満及び主な生活習慣の状況より

生活習慣病とは？

生活習慣病とは、食生活や喫煙、飲酒、運動不足など生活習慣との関係が大きい病気のことです。以前は「成人病」と呼ばれていましたので、この名前を覚えている方もいらっしゃるかもしれません。

生活習慣病には、糖尿病、高血圧、高脂血症（脂質異常症）、痛風、肥満、心臓病（心疾患）、脳卒中（脳血管疾患）などが含まれます。

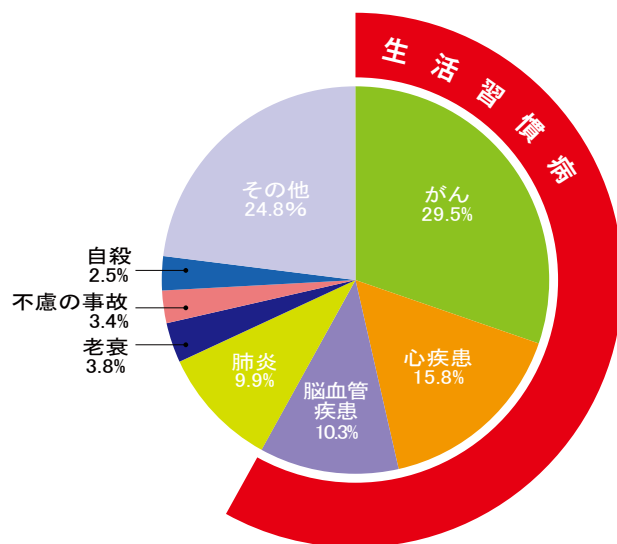
生活習慣病を予防するためには、禁煙・節酒、野菜や果物を増やし、バランスのよい食事を摂り、適度な運動をするなど、日々の生活を良い方向に変えて行くことが重要です。この他にも検診や人間ドックなどを受診することで、これらの病気を早期に発見し、早期に治療することが大切になってきます。

連携したサポートが可能

ハートライフクリニックでは、糖尿病センターで糖尿病の治療を、内科では高血圧・脂質異常症・肥満などの生活習慣病治療を主に行っています。しかし、いくら内科的な治療を行っても、運動不足や食生活が乱れていては、生活習慣病を治療することは難しくなります。

そこで欠かせないのが、運動療法や栄養指導療法です。当クリニックでは、疾病予防運動施設「Ryuew-ZA」での運動指導や、管理栄養士と連携した栄養指導を並行して行っています。

平成 22 年度
主な死因別死亡数の割合



出典：厚生労働省
平成 22 年人口動態統計月報年計（概数）の概況より

また、禁煙したいという方をサポートする禁煙外来も開設しました。タバコをやめたいけど、これまで上手くいかなかったという方。検診で高血圧や肥満を指摘されたけど、一体何をどうすればいいのか不安…という方。「健康で長生き」という沖縄の未来を、私たちハートライフクリニックと共に作っていきませんか？



生活習慣病解説

ハートライフクリニック 内科医 荒川 幸弘

【プロフィール】

石川県出身・琉球大学医学部卒業
琉球大学医学部付属病院、沖縄県立北部病院、北中城若松病院、恵寿総合病院にて、内科・リハビリテーション医療を中心に臨床経験を積む。
平成24年よりハートライフクリニックに内科医として勤務。

【専門分野】内科全般・東洋医学 ●日本内科学会認定医

生活習慣を見直そう！

生活習慣病の予防は、普段の生活に少し気を配るだけで、ご自身で行っていく事が十分可能です。現在の生活習慣を見直して健康的な毎日を過ごしましょう。

文：Ryuew-ZA 理学療法士 長嶺 敦司
ohana 管理栄養士 新垣 優子

1 食事のバランスに気を配りましょう！

健康的な食生活は、毎日の食事の偏りを無くすことから始めましょう。主食のごはん、またはパンなどに加えて、主菜や副菜をバランスよく毎日の食事に取り入れましょう。

- 主食** …… ごはん・パン・麺類などの、炭水化物によるエネルギー供給源
- 主菜** …… 魚・肉・卵・大豆製品などの、主に良質たんぱく質や脂質の供給源、副食の中心となるおかず
- 副菜** …… 野菜・海藻・きのこ・こんにゃくなどの、主食や主菜で不足するビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源

2 油・脂の摂り過ぎに注意

調理に使用する油やマーガリン、肉類などの脂を摂り過ぎていると、あらゆる生活習慣病が進んでしまいます。メニューに油を使用しない料理（煮物やサラダ、酢の物など）を一品加えて、油・脂の摂り過ぎに注意しましょう。暑い夏には、もずくの酢の物などがオススメです。

3 適度な運動が効果的

生活習慣病予防のための運動は、内臓脂肪を減らすことを目標に行います。これらは比較的少ない運動量でも、皮下脂肪と比べたら容易に減らす事ができます。ポイントは軽い運動でも続けること。続けるようにすれば、確実に内臓脂肪は燃焼することができますので、まずは 15 分のウォーキングを 1 週間に 2 ～ 3 回行いましょう。

4 ウォーキングがオススメ！

脂肪燃焼に効率的な運動としてウォーキングがオススメです。ウォーキングは時間を選ばずに「歩く」という人間が普段から自然に行っている行為なので、始めやすく長続きしやすいオススメの運動です。しかし運動器疾患・心疾患・その他の疾患をお持ちの方は、運動を始める前に担当医にご相談下さい。

このほかにも過度な飲酒は控え、禁煙を行い適度な休息を取る事も生活習慣病の予防には重要です。普段の生活習慣に気を配り、豊かな毎日を過ごしましょう。

5 運動習慣が身についたらレベルアップ！

上記の運動習慣が 1 か月ほど続いたら、15 分から 20 分へ運動する時間を増やしていきます。しかし激しい運動には注意が必要です。激しい運動は精神的に嫌になったり、関節痛の原因にもなりかねません。身についた運動習慣を継続するために、自分のペースに合った無理のない運動を心がけるようにしましょう！

特定疾患管理料と、生活習慣病指導管理料ってなに？



病院や診療所で受診後、明細書をまじまじとご覧になったことがありますか？「特定疾患管理料」または「生活習慣指導管理料」が加算されている場合があります。ですがその費用の意味をご存知の方は少ないでしょう。本項では厚生労働省によって定められ病院・医院が患者さんに請求する「特定疾患管理料」「生活習慣指導管理料」について解説します。

文：ハートライフクリニック
業務課 係長 渡久地 政重

特定疾患管理料とは

厚生労働大臣が定める生活習慣病などの疾患を主病とする患者さんに、プライマリケア（初期治療）機能を担う地域のかかりつけ医が、治療計画に基づき服薬・運動・栄養などの療養上の管理を行う際にかかる費用です。厚生労働大臣が定める主な疾患は、糖尿病・高血圧性疾患・虚血性心疾患・肺気腫・喘息・結核・甲状腺障害・心不全・脳血管疾患・胃潰瘍・十二指腸潰瘍など 32 疾患が該当します。

生活習慣病指導管理料とは

脂質異常症・高血圧症・糖尿病などの各疾病を主病とする患者さんの治療には、総合的な指導や治療管理が重要です。そこで設定されたのが「生活習慣病管理料」です。病床数が 200 床以下の病院や診療所において、脂質異常症・高血圧症・糖尿病などの各疾病を主病とする患者さんに対し、服薬・運動・休薬・栄養・喫煙・飲酒などの、生活習慣に関する総合的な指導及び治療管理を行うために、患者さんの同意を得て治療計画を策定します。

この療養計画書を 4 カ月に一回以上患者さんに交

付し、診療時に月 1 回必要となる費用が生活習慣指導管理料です。この管理料には検査・投薬・注射・病理検査にかかる費用が含まれています。

特定疾患療養管理料

月 2 回まで算定されます。

●診療所	225 点
●100 床未満の病院	147 点
●200 床未満の病院	87 点

生活習慣病管理料

処方箋交付の場合

●脂質異常症 650 点	●高血圧症 700 点
●糖尿病 800 点	

処方箋なしの場合

●脂質異常症 1,175 点	●高血圧症 1,035 点
●糖尿病 1,280 点	

※ 1 点 10 円で健康保険の適用があります。通常は上記の点数の 3 割負担となります。



おいしい！旬レシピ

ohana の
ゴーヤー冷製パスタ

1 人当たり 360kcal ビタミン C 73mg

■監修■管理栄養士 新垣 優子
■調理■調理師 瑞慶覧 瞬

清涼感を感じさせる冷製パスタはいかがですか？今回は、暑い夏にぴったりなヘルシーカフェ ohana 自慢の冷製パスタを紹介します。

●材料(約 4 人分)●

ゴーヤー	1 本
パプリカオレンジ・黄色	各 1/2 個
しょうゆ	15 g
酢	15 g
砂糖	15 g
パスタ	240 g
豚肉スライス	160 g
しその葉	8 枚
ポン酢しょうゆ	80 g
ごま油	大さじ 1

●作り方●

- ① ゴーヤーとパプリカを千切りにします。
- ② 「▲」の調味料を混ぜ合わせ、①で千切りにしたゴーヤーとパプリカを、半日～1 日冷蔵庫で酢漬けします。
- ③ しその葉を千切りにします。
- ④ 豚肉を茹でて食べやすい大きさにカットしましょう。
- ⑤ パスタを茹でて氷水でしめたら、水切りしたパスタを、しその葉と「■」の調味料で和えます
- ⑥ 器にパスタ・ゴーヤー・パプリカ・豚肉を、彩りよく盛りつけたら完成です。

ゴーヤーの栄養について

ゴーヤーはカロテン、鉄分、カリウム、ビタミン C が豊富で疲労回復や夏バテに効果があると言われています。またゴーヤーのビタミン C は加熱しても壊れにくいので、生でも茹でてでも炒めても OK なんです。



みんなでお手軽エクササイズ

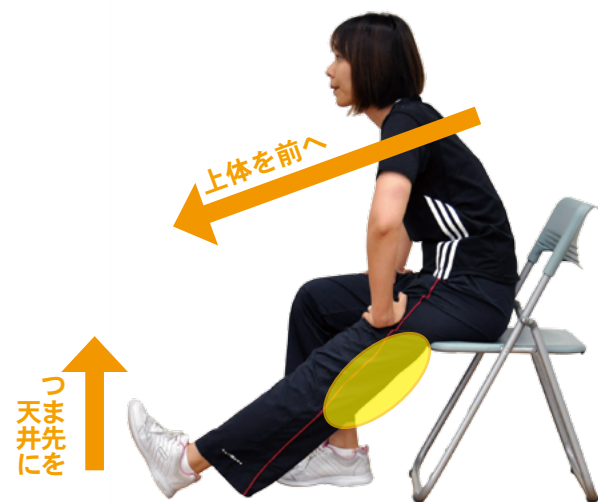
～座ってできるストレッチ～

監修：理学療法士 長嶺 敦司
モデル：保健師 安次富 道代

今回はイスに座りながら出来るお手軽なストレッチです。特別な技術を必要とせず、自分のリズムで気軽に行える、心地よい刺激とリラクゼーションの方法です。
●の部分の伸びを意識しましょう。

太ももの裏のストレッチ

片方の足を伸ばし、つま先を天井へ向け、背筋を伸ばしゆっくりと上体を前に傾けましょう。



ワンポイントアドバイス！

膝の負担軽減のために、伸ばす側の膝上には手を添えず、ももの上へ手を添えて下さい。

背中周りのストレッチ

胸の前で両手を組み、腕を前に伸ばし、目線をおへそを見るように背中を丸めます。反動をつけず痛みを感じない程度に、20秒から30秒かけて伸ばしましょう。



胸の前で両手を組む



腕を前に伸ばす

胸から肩にかけてのストレッチ

椅子の前に座り腕を後ろで組んで、ゆっくりと肘を伸ばし胸を開きます。



胸を開く

ワンポイントアドバイス

腰の負担軽減のために、腰は反らさずに行いましょう。

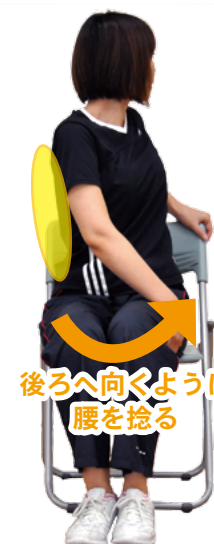
肩周りのストレッチ



支えている腕で右方向へ引っ張る

伸ばす腕の肘を軽く曲げて体の前へ、もう一方の腕で支える。体が捻じれないように、支える腕で右方向へ引っ張る

背中から腰周りストレッチ



後ろへ向くように腰を捻る

捻る側の手は椅子の背もたれ、もう一方はももへ添える目線は後ろを向くように腰を捻っていく

【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 無理をせず、呼吸を止めずに行ってください。 ② 動きは焦らずゆっくりと、意識しながら行いましょう。

【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、高血圧や心疾患を有する方、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たら運動を中止して医師に相談しましょう。

お手軽エクササイズは疾病予防運動施設「Ryuew-ZA(リューザ)」の理学療法士 長嶺 敦司が監修しました！



疾病予防運動施設 Ryuew-ZA(リューザ)

ハートライフクリニック内で運営する疾病予防運動施設 Ryuew-ZA(リューザ)は効果的な運動を安心して行える疾病予防運動施設です。対象者は一般のフィットネスクラブとは違い、医療サポートが必要な方や治療されている方で、医師の処方箋が必要です。運動習慣を習得することで疾病の予防と改善を目的として、ご自身で健康管理ができる能力を目標に包括的にサポートします。

【ご予約・お問い合わせ】 098-882-0810

早分かり 丸分かり 検査室

■ 運動負荷試験 ■

文：我如古 靖

運動負荷試験とは、運動中及び運動の前後で心電図や症状から心臓の病態を調べる検査です。狭心症の重症度、心筋梗塞の予後判定や運動による不整脈の出現や、不整脈が変化するかどうかを検出します。また、心臓手術後や薬剤投与とされている方の治療効果の判定、さらに心臓病（心筋梗塞、狭心症、弁膜症、心不全等）と言われている方がどの程度の体力があるのかを評価し、個人にあった運動処方に利用します。

マスター運動負荷試験

階段昇降の負荷検査で、年齢、性別、体重で決められた回数を決められた速度で行います。短時間、低費用で行える検査で、比較的軽い症状の方が対象となります。この検査で心電図異常がでるとさらに詳しい検査が必要になってきます。



マスター運動負荷試験



トレッドミル負荷試験

トレッドミル負荷試験

徐々にスピードと傾斜が上がっていくベルトコンベア式の歩行負荷試験です。症状、心電図変化、血圧を随時測定しながら行います。医師の監視下で行い、どの程度の運動負荷に耐えられるか（運動耐容能）の評価や、胸痛発作や心電図の虚血変化、不整脈の出現、さらには冠動脈拡張術やバイパス手術後の治療効果判定などに用いられます。

心肺運動負荷試験（CPX）

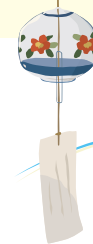
医師の監視下で自転車ペダルをこいで運動負荷を行います。症状、心電図変化、血圧測定に加え、専用マスクをつけて酸素消費量、二酸化炭素の排出量を同時測定し、運動に対する呼吸・循環・代謝の総合的な判定を行います。心臓疾患や高血圧、糖尿病さらにメタボリックシンドロームで運動療法が必要とされる方の運動能力、運動耐容能を調べる検査です。CPX 検査結果は心臓リハビリテーションに活用されます。当院でも平成 24 年 7 月から心肺運動試験（CPX）がはじまりました。心肺運動試験は新しい検査ですが、循環器内科の医師と一緒に検査を行いますので、安心して検査を受けられます。



【検査時間】

マスター試験 15 分、トレッドミル試験 30 分、心肺運動試験で 30 ～ 40 分程度ですが、これらの検査は目標時間、心拍数、血圧、心電図変化、症状等で時間は前後します。

検査を受ける患者さんは動きやすい服装がよいですが、当検査室にも検査着やスニーカーは常備しています。また、体調のすぐれない方、足腰の怪我、痛みのある方は事前に担当へお申し出ください。



看護部だより

新しい排泄ケア製品の導入

文：看護部長 西銘 宣子

今年 4 月から、入院時おむつの必要な方には病院で準備をして提供させていただいております。昨年から情報を集め、吸収のよい皮膚に優しい製品を選びました。

使用してまだ数ヶ月ですが「ムレない」「おむつかぶれが減った」など看護側ではよい評価を得ています。

単価は少し高めですが、基本的に重ね使いを

しないことや交換回数は減るので、コストはこれまでとほぼ同様です。概ねいい評価ですが課題もいくつかあり、毎月 1 回、アドバイザーの方を交えて病棟師長や担当者が集まって情報交換を行っています。

新しい製品をうまく活用して少しでも快適なケアの提供ができるように取り組んでいきたいと思っています。



●排泄ケアについての勉強会の様子



●病棟で T E N A アドバイザーが直接指導

受講
無料

中城村・西原町・宜野湾市の自治会・企業の皆様へ

出前健康講話やってます。

かりゆし会では、脳神経外科医や循環器内科医による脳卒中・心筋梗塞などの緊急性の高い病気や、加齢に伴って増える尿失禁や前立腺肥大症を中心とした泌尿器科医による講話、心療内科医によるうつ病などの心の悩みとその接し方、また救急救命医による救命講習まで多岐にわたっています。各講演とも好評を頂いております。出前健康講話をご希望される自治会（老人会・婦人会など）の団体、企業のみなさまはどうぞお気軽にお問い合わせ下さい。

お申し込み条件

1. 中城村・西原町・宜野湾市の自治会（婦人会・老人会など）および企業・団体で、おおむね 20 名でのお申し込み。
2. 集会所・会議室などの会場をご用意いただける事。
3. 予約が必要です。1 ヶ月前までにご予約下さい。

ご留意事項

1. 開催日時・講演内容については、担当者でご相談下さい。お申し込みを頂いた後、当院医師と調整致します。なお、開催日時・講演内容は、目安としてお申し込み下さい。
2. 外来・入院の患者さんへの対応を優先致します。緊急の場合は講師・演題の変更、または講演を中止する場合がありますのでご了承下さい。

ご予約・お問い合わせ
地域医療連携室

電話(098)895-3255(代)



●白内障と緑内障



●高血圧と心筋梗塞



●脳卒中について

こんにちは 患者相談 窓口です

このコーナーでは、日頃の受診に関する疑問に医療ソーシャルワーカーがお答えします。

訪問看護って知っていますか？

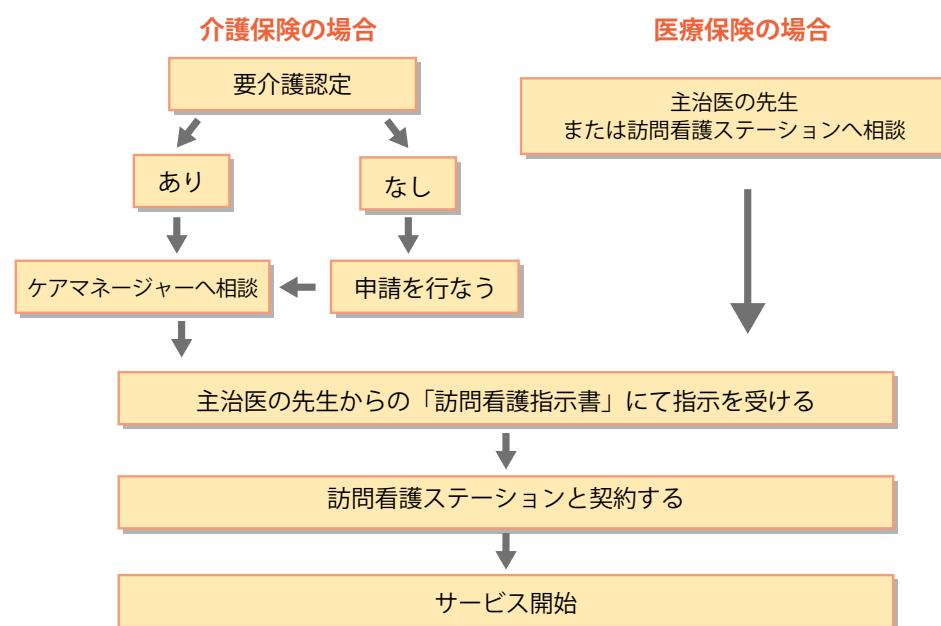
医療ソーシャルワーカー 桑江 幸子

病気や障害を持った人が住み慣れた地域やご家庭で、その人らしく療養生活を送れるように、看護師等がご家庭に訪問し、入浴や排泄、食事などの介助、病気や障害の状態チェック、医療機器の管理、在宅でのリハビリテーション、介護の相談などをしてもらえます。

訪問看護を利用するには…？

訪問看護は介護保険・医療保険で受けることが出来ます。利用するためには、主治医の先生からの指示書が必要となります。

利用できる方：子供から高齢者まで病気や障害のある方



どこに相談したらいいの？

訪問看護ステーションや担当のケアマネジャー、主治医の先生や病院のソーシャルワーカーへご相談ください。

そのほかにも多くの制度が受けられます。ご利用方法やその他サービス内容など、詳しくは各市町村役場の窓口、または当院患者相談窓口までお問い合わせください。また、診療や費用などについてもお困りのことがありましたら、お気軽に当院患者相談窓口までご相談下さい。患者相談窓口は、本館1階10番窓口にございます。

連携診療所紹介

2012年3月1日現在、ハートライフ病院は304件の診療所と連携しています。

たつや脳神経外科

沖縄県那覇市首里久場川町2-96-18メディカルプラザ首里3F
電話 (098)885-8000 FAX(098)885-6000
URL <http://www.tatsuya-nougeka.com/>

診療 内容

頭痛・めまい・悪心・嘔吐・脳卒中予防(生活習慣病管理)・認知症・手足のしびれ・肩こり
腰痛・リハビリ・脳ドック(要予約)



院長 金城 竜也(きんじょう たつや)先生

たつや脳神経外科は那覇市首里久場川町で脳神経疾患を中心に診療を行っているクリニックです。

MRIや血圧脈波検査装置などの各種検査機器を備えており、充実した医療サービスを提供し患者さんの健康をサポートすることが可能です。脳梗塞や脳出血、くも膜下出血などの脳神経疾患は生命を一瞬にして奪ったり、言語障害や麻痺などの重い後遺症をもたらすことも少なくありません。これらの病気は「発症してから」の治療では遅く「発症を防ぐための予防」が重要ですが、通常健康診断や人間ドックでは脳の健康状態は分かりません。一度発症すると命の危険性があるのが脳神経疾患で

す。定期的に頭部MRI、血液検査などを行い、脳卒中や脳腫瘍などの病気の危険因子を発見するための脳ドックを受けて、脳の健康状態を知ることが大切です。

また、たつや脳神経外科では脳神経疾患だけではなく、一般内科なども広く診察しております。脳疾患に関わりがないように感じても、不安な症状があればどうぞお気軽にご来院ください。

地域のみなさまのかかりつけ医としてスタッフ一同日々頑張っています。



■たつや脳神経外科■

【診療内容】頭痛・めまい・悪心・嘔吐・脳卒中予防(生活習慣病管理)・認知症・手足のしびれ・肩こり・腰痛・リハビリ・脳ドック(要予約)

沖縄県那覇市首里久場川町2-96-18メディカルプラザ首里3F
電話 (098) 885-8000 FAX (098) 885-6000
URL <http://www.tatsuya-nougeka.com/>

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~12:00	○	○	○	休診	○	○	休診
午後 2:00~5:00	○	○	○	休診	○	4時まで	休診

地域医療連携室 Q&A ~医療機関の役割分担~

Q 病院とクリニックの違いは何ですか？大きな病院の方が安心な気がします。

A 法的にはベッドの数が20床以上を病院と規定しています。

法的にはベッドの数が20床以上を病院と規定しています。また、規模の違いから医療設備でも差があります。診療の上では、ごく日常的な病気やケガなどは地域のクリニックで、救急やより専門的で高度な医療が必要な場合は病院で受診するべきと考えられます。何となく大きな病院の方が安心だとおっしゃる方がいますが、病院に患者さんが集中することによって「3時間待ち3分診療」の原因になっているとも言えます。短い診療時間では、ゆっくりと話を聞くということもできません。病院とクリニックにはそれぞれ役割があり、「日常的な診療は近隣のクリニックで、より高度な医療が必要な場合は紹介状を書いてもらって病院へ行く」というように、医療機関を適切に使い分けることが大切で、自己負担の削減にもつながります。

ぜひ、近所でご家族そろって健康相談ができる「かかりつけ医」を見つけてください。ご自宅に近いクリニックの紹介も行っていますので、どうぞお気軽にご相談下さい。

News かりゆし会からのお知らせです。

外来受付時間変更のお知らせ

かりゆし会

ハートライフ病院及びハートライフクリニックでは平成24年5月1日(火)より、外来受付の終了時間を17:00から16:30へと変更いたしました。ご理解頂きますようお願い申し上げます。なお、救急診療は毎日24時間体制で受け付けております。

【ハートライフ病院受付時間】

月～金(午前) 8:00～11:30
(午後) 12:00～**16:30**
土 (午前) 8:00～11:30

【ハートライフクリニック受付時間】

月～金(午前) 8:00～11:30
(午後) 13:00～**16:30**

第2回沖縄県緩和ケア研修会2012が開催されました

ハートライフ病院

去る5月19日・20日の2日間にわたって、がん診療に携わる医師のための緩和ケア研修会がハートライフ病院で開催されました。院内外より30名の医師や医療関係者が参加し、がん疼痛などの身体症状と精神症状に対する緩和ケアなどを、ワークショップ・ロールプレイング形式などを交えた講義が行われました。



糖尿病教室のご案内

ハートライフクリニック

社会医療法人かりゆし会ハートライフクリニックでは、糖尿病について理解し、学んでいただくため、専門スタッフによる糖尿病教室を開催しています。

開催予定日は下記の通りです。

8月 4・11・18日(毎週土曜日) 9時半～11時半
9月 8・15・29日(毎週土曜日) 9時半～11時半
10月 6・13・20日(毎週土曜日) 9時半～11時半

※教室の内容や開催日、開催時間は変更になる場合がございます。ご予約・お問い合わせはハートライフクリニックまでご連絡下さい。

ハートライフクリニック

TEL 098-882-0810(代)

Facebook・Twitterのご案内

かりゆし会

かりゆし会ではホームページや広報誌のほかに、様々な情報をスピーディーに発信・公開するためにフェイスブック、ツイッターを運用しています。診療体制の変更のお知らせやイベントなどのお知らせを発信していきますので、ぜひフォロー・イイネ!をお願いします。



Twitter

診療体制変更のお知らせなど、様々な情報をつぶやきます!
https://twitter.com/#!/Kariyushi_kai



Facebook

日々のかりゆし会の出来事など、様々な情報を発信します!
<http://www.facebook.com/heartlh>

扉絵作者紹介

今回の扉絵は、あがペエ子供造型教室のフィーウェル美愛さんの作品です。

「オリジナルTシャツ」

私が絵を書くときに工夫した所は、海のふんいきがでるように、色を水っぽくした所と、もう一つは海草やさんごにもようをいれた所です。もしこのTシャツが本当にあったら、海の中で魚が『なんで服の中で魚が泳いでるんだ!?!』とびっくりしてほーなーと思いました。

作品提供：あがペエ子供造型教室 (098)856-8643



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

ハートライフ病院について

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. がんの予防と治療
5. 研修教育病院
6. 健全な医療経営
7. 笑顔で親切

診療科目

- | | | | | |
|----------|--------|-------------|--------|---------------------|
| ●内科 | ●呼吸器内科 | ●消化器内科（胃腸） | ●循環器内科 | ■予防医学センター |
| ●血液内科 | ●小児科 | ●外科 | ●整形外科 | □人間ドック（宿泊・半日） □特定健診 |
| ●形成外科 | ●脳神経外科 | ●泌尿器科 | ●産婦人科 | ■糖尿病センター（糖尿病内科入院部門） |
| ●大腸・肛門外科 | ●耳鼻咽喉科 | ●リハビリテーション科 | ●放射線科 | ■内視鏡センター |
| ●麻酔科 | ●心療内科 | ●皮膚科 | ●眼科 | ■無菌治療センター |
| | | | | ■血液浄化部（人工透析など） |

外来診療

受付時間

月～金 8:00～11:30
12:00～16:30
土 8:00～11:30

診療時間

9:00～12:00
14:00～17:00
9:00～12:00

24時間救急

※左記以外の時間は救急扱いとなります。
※診療時間は科によって変更される場合があります。
※心療内科は外来のみです。入院治療・救急対応は行っておりません。

土曜日の午後・日曜日・祝日は休診

平成24年5月1日より午後の外来受付時間が「12:00～17:00」から「12:00～16:30」へと変更になりました。

地域医療支援病院	病床数300床 無料療養 177床 55床	開放病床22床・医療機器共同利用	非血縁者間骨髄採取施設・移植診療施設
日本医療機能評価機構 一般病院認定	医師卒後臨床研修指定病院	JCEP 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

ハートライフクリニックについて

基本方針

1. 生活習慣病の自立支援
2. 小児プライマリー（初期）医療
3. 地域循環型医療（かかりつけ医との連携）
4. 生活習慣病改善の指導で健康長寿を目指す
5. 研修教育クリニック（地域の医療関係者を含めて）
6. 健全な医療経営
7. 笑顔で親切

診療科目

- 糖尿病内科 ●内科 ●小児科
（糖尿病センター外来部門）

外来診療

受付時間

月～金 8:00～11:30
13:00～16:30

診療時間

9:00～12:00
14:00～17:30

※診療時間は科によって変更される場合があります。

土曜日・日曜日・祝日は休診

平成24年5月1日より午後の外来受付時間が「13:00～17:00」から「13:00～16:30」へと変更になりました。

付属施設

- 疾病予防運動施設
Ryuew-ZA（リユーザ）

営業時間

午前 9:00～12:00
午後 14:00～17:30
土曜日・日曜日・祝祭日は休み

※ Ryuew-ZA（リユーザ）での運動指導には医師による処方箋が必要となります。

- ヘルシーカフェ
ohana（オハナ）

営業時間

月～金 7:30～16:30
土曜日・日曜日・祝祭日は休み



社会医療法人かりゆし会

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
ホームページ <http://www.heartlife.or.jp/hospital/>



社会医療法人かりゆし会

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
ホームページ <http://www.heartlife.or.jp/clinic/>