

あすなる

2012 No.72

新年号

無料 / TAKE FREE

ご自由にお持ち帰り下さい。

■特集■

乳がん

～早期発見なら9割が治る？～



題名 不思議な水そうの中のトーテムポール
●絵画の詳しい情報はP14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

新年明けましておめでとうございます。今年もどうぞよろしく申し上げます。

平成8年12月（開院9年目）の年報の内容を見ますと、介護保険の導入と医療保険領域における医療機関の機能分化について、次年度中に当院の進む道をさだめ邁進したいものと記しています。あれから16年の年月が経過していますが、当院の進む道は定まったのでしょうか。社会保障改革最終年度の2025年に向けて、ハートライフ病院の進む道を皆で論議し未来像を描くことが望まれます。もう一つは医療従事者の研修の充実について、医療従事者の研修支援の範囲と程度を模索している過程であると同時に、高いレベル（医師卒後臨床研修指定病院）でも対応できる環境を整えつつあると書かれています。今日においても、医師の卒後研修そして後期研修・専門医研修を始め、職員研修・教育の更なる充実が喫緊の課題であろうと考えています。

平成19年3月に病院長を辞して、現在は病院の医療機能の維持・向上を支えるのは「健全な医療経営」を旗印に、社会医療法人かりゆし会の盤石な経営基盤と近未来設計に携わり、週1回（2時間）の勉強会を行っています。経営の要の1番目は、医師をはじめ優秀なスタッフの確保・育成でしょう。2番目は、病院の医療の歴史と医療機能分化・医療連携を含めた地域における役割。3番目は、医療制度・診療報酬改定の動向と病院の目指す方向との位置の確認。4番目は、地域の人口動態で20～25年後の中部保健医療圏において、医療保険領域は1.3倍、介護保険領域は1.6倍の需要が生じるとされています。5番目は、病床利用率の確保と3番目に関するDPC係数の推移と分析・対応。6番目は、人件費比率や材料費の適正化・改善等の内部の運営・経営努力。そして、可能なら部門・診療科別原価計算や疾患別原価計算が2重・3重入力なしで行えるようになる事です。7番目は、医療における消費税問題と、企業の病院経営参入および混合診療を押し進めるTPP、そして国家財政の行方でしょう。8番目は、目標を立てたら諦めずに貫き通す強い意志であろうと思います。

今、がじまる薬局と本館の間の土地を購入、或いは長期の借地契約を結び、その土地に旧館の1.5倍の3～4階建ての新館（産婦人科センター等）を2～3年内に建設する予定で、同時期に介護支援を付帯した100室程度の高齢者向けの建物も準備中です。今年は医師をはじめ、優秀なスタッフの確保と育成を大きなテーマとして進めて行きたいものです。それが、医療経営・医療事業の根幹の一つであることを、あらためて強く感じている昨今です。

今年も皆様にとって健康で実り多き一年でありますよう願いたします。



社会医療法人かりゆし会 ハートライフ病院
院長 奥島 憲彦
おくしま のりひこ

新年あけましておめでとうございます。

昨年も約 800 人の職員が「笑顔で親切ハートライフ病院」を合言葉に患者さんの治療に全力を尽くしてきました。救急車の受け入れ台数は年々増加し、平成 24 年には 2,600 台 / 年、夜間や休日に診察を行った救急患者数は 17,000 人 / 年、緊急手術 550 件 / 年を行い“地域の皆様の命を守る”働きができたのではないかと考えております。また、長年の救急医療に対する貢献が認められ、救急医療功労の厚生労働大臣表彰を受けました。職員は増員しているものの、医師だけは当直の翌日も仕事をせざるを得ないという過酷な労働状況が続いていますが、医師の頑張りに依存している現状を今年こそは改善し、24 時間救急医療を死守したいと思います。

消滅の危機にあった産婦人科と小児科も医師を 4 人に増員することができ、昨年は沖縄の将来を担う 350 人の赤ちゃんが当院で誕生しました。今年も職員一人一人が昨年同様「より安全な医療とより質の高い医療」を日々の診療で実践していきます。

当院はこれまで地域の皆様の叱咤や激励により成長してきたと実感しております。今後ともお気づきの点がございましたら、遠慮なく直接職員へお声をかけて頂くか投書でお伝えください。速やかに対処いたします。今年もハートライフ病院をどうぞよろしく願いいたします。



社会医療法人かりゆし会 ハートライフクリニック
院長 山本 壽一
やまもと としかず

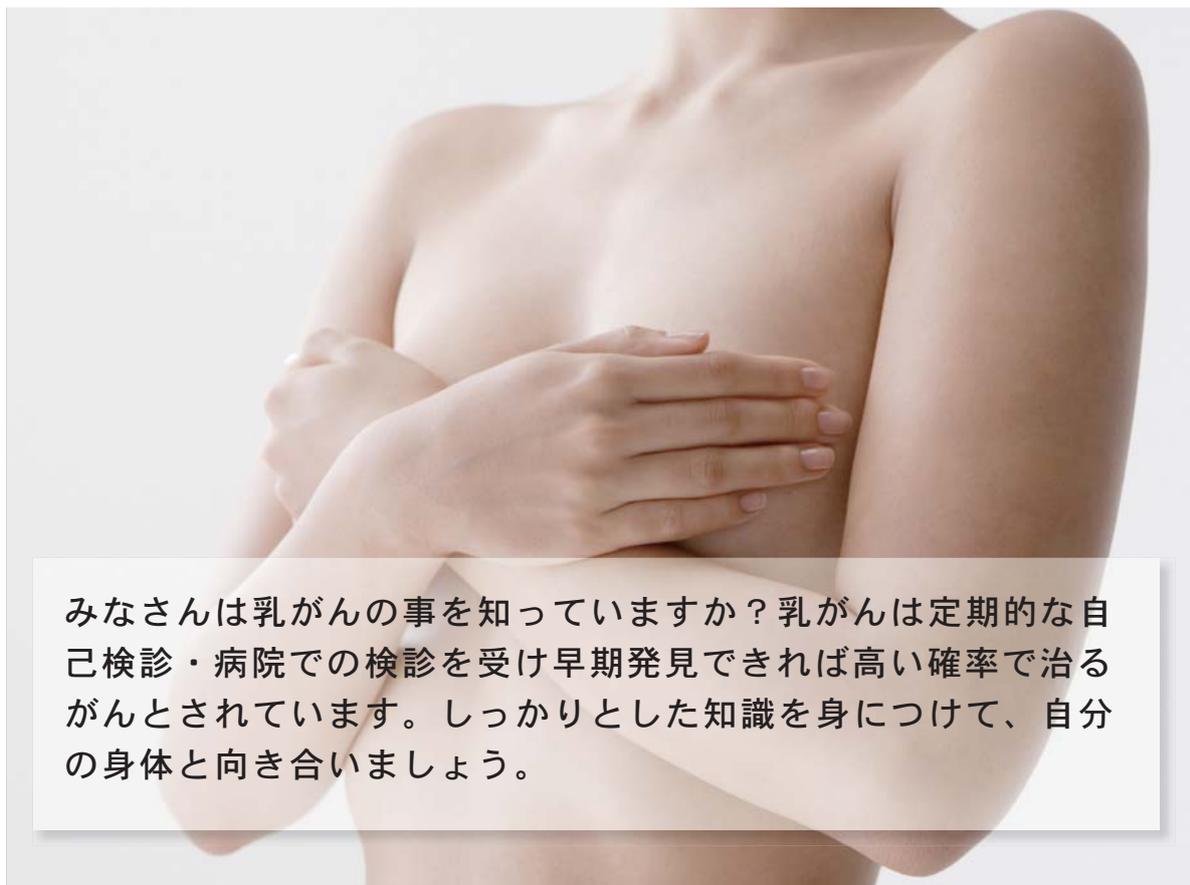
新年あけましておめでとうございます。

社会医療法人かりゆし会に外来専門のハートライフクリニックを開院させて頂き、はや 8 ヶ月がすぎました。慣れない私たちにとって、患者さんからのアドバイスがとても大きな力となりました。医療従事者は患者さんから沢山の事を教わるのだと先輩から聞いていましたが、クリニック開院以来まさに実感するところでもあります。ハートライフクリニックで受診していただきました患者さんには感謝の念が絶えません。

ハートライフクリニックでは小児科、内科と糖尿病内科が外来診療を担当し、附帯施設として疾病予防運動施設 Ryuew-ZA (リューザ) とヘルシーカフェ ohana (オハナ) を設置しています。診療内容は、小児科では突然の発熱などの急性期疾患を、内科では急性期疾患を初めとして高血圧や高脂血症などの慢性期疾患や、予防医学として禁煙外来と特定健診を担当しています。糖尿病内科では沖縄県糖尿病診療の枠組みの専門施設として、重度の糖尿病患者さんの診療を担当しています。また、糖尿病の診療以外にも患者さんやそのご家族への糖尿病教室、患者会の企画運営を実施しています。糖尿病教室には連携している登録医の診療所の患者さんも受講していただき地域を挙げて健康増進に取り組みました。今年はさらに多くの方に利用していただき県民の皆様の健康維持のお手伝いできれば幸いです。最後になりましたが、皆様とご家族のご健康とご多幸をお祈り致します。



乳がん ～早期発見なら9割が治る？～



みなさんは乳がんの事を知っていますか？乳がんは定期的な自己検診・病院での検診を受け早期発見できれば高い確率で治るがんとされています。しっかりとした知識を身につけて、自分の身体と向き合しましょう。

急速に増加している乳がん

乳がんとは乳房の中にある乳腺に生じるがんの事です。現在、日本人女性の16人に1人で乳がんが見つかっています。10年位前までは32人に1人だった事から考えると急速にその発症率は増えています。沖縄県では年間約700人の乳がん患者さんが見つかります。しかし残念ながら、2010年の沖縄県の乳がん死亡率は国内ワースト2位でした。乳がんはそんなに治りにくい病気なのでしょうか？

まず、乳腺とはお乳を作る「小葉」とお乳の

通り道の「乳管」からできています。乳がんはその乳腺から発生するがんです。乳腺は皮下脂肪のすぐ下にある為、触って確認する事ができます。実は乳腺の硬さには個人差があり、人によりその触り心地は異なっています。また年齢や生理期間・体調・左右の大きさ等といった、身体の状態によっても硬さが変化しますので、定期的に触って確認をしないと、どの状態が普通なのか判断できません。最近ではマンモグラフィ（以下MMG）や乳腺超音波（以下US）

といった画像検査も進歩しています。その為、画像検査では確認できても、触っても判らない乳がんの存在が判ってきました。つまり病院や検診施設で『一度乳がん検診を受けたから大丈夫』と放置するのではなく、最低でも1カ月に1回の自己検診（自分で触って異常が無いか確認する検査）に加え、年1回の画像検査を行う事が大切です。

乳がんの発症率が最も高いのは35歳以上から40歳代で、以後発症率は高いまま経過します。血縁者に乳がんになった方がいる場合には特に注意が必要です。稀ですが若年者の乳がん発症もありますので、20歳を超えたら自己検診を開始して下さい。

こんな症状があれば乳腺外科へ

乳がんの自覚症状

- * 乳房のしこりの触知や違和感（触った感じが変化した）
- * 乳頭からの異常分泌（黒色や黄褐色の乳汁が出たり下着に付着する）
- * 乳房の皮膚や乳頭がただれる

など

定期的にご自身の乳房の状態を把握しておくのも予防には重要です。また、乳房以外にも腋窩（わきの下）にしこりを感じたり、以前には無かった乳房の変化や痛みがあれば、次回の検診まで待たずに乳腺専門科を受診し精査を受けましょう。

画像検査での定期検診が有効

触っても判らない乳がんの早期発見には画像検査での定期検診が有効と証明されました。2000年からは厚生労働省の指導下で乳がん検診はMMGが導入され、早期乳がんの発見率は上昇しました。画像診断の進歩で、自覚していない小さな乳がんや、しこりを作らない乳腺病変も以前に比べよく判るようになりました。

MMGは乳管内にできる石灰化と乳腺全体の形態を診る事が得意な検査です。USは病変内部の状態や乳管内の病変がよく判る検査です。それぞれに得手不得手があり、一概にどの検査が優れているとは断定できません。



■マンモグラフィ画像
微細石灰化の形状を鮮明に描出できるため、早期乳がんの発見に貢献できます。

マンモグラフィと乳腺超音波の両検査を行う理由

例えば、乳がんのできる細かい石灰化の状態確認はMMGが得意ですが、乳腺US検査では確認が困難です。MMGでは全体像が確認できる為、病変の全体像の確認が容易ですが、US検査では小さな範囲ずつ確認をする為、判りにくい事があります。逆に、MMGで指摘された病変の内容はUSで確認します。特に10mm以下の小さな病変はMMGでは描出されず、

USでしか判らない事が多くあります。乳腺量の多い50歳以下の女性に関しては、MMGでは病変の描出が難しいので、USでの検査を同時に行い確認する必要があります。二次検査で来院された場合には上記の理由で両方の検査を行っています。

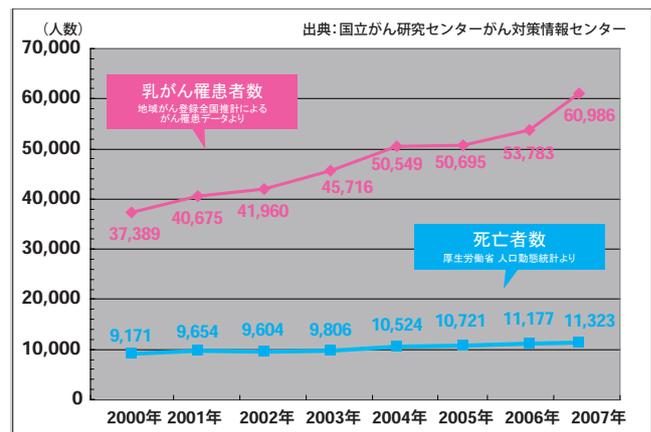
「細胞診」や「組織診」を行う事もあります。これは、画像検査だけでは良性か悪性が判定できない、または腫瘍病変との鑑別が難しい場合に、その病変の細胞を少し取って調べる検査です。採取された細胞は特殊な処理をしてから、病理専門医(細胞を顕微鏡で確認して診断する専門の医師)に診てもらふ必要があり時間を要します。

早期の社会生活復帰も可能

因みに、しこりの大きさが2cm以下の早期癌で見つかった場合の予後は非常に良好で、10年生存率は90%以上です。2cm以上のしこりや腋窩リンパ節転移があった場合でも、術前後の治療をしっかり行う事で、生存率は向上します。乳がんの手術も昔とは違い、進行状態や、大きさによっては乳房の大半が残せる乳房温存

術や、センチネルリンパ節生検術といったリンパ節を全部取らなくてもよい手術が可能となりました。このような手術の縮小化に伴い手術による身体への負担が軽減され、早期の社会生活復帰も可能となっています。これらの手術は、がんの進行が初期の段階で発見された場合に行う事が可能です。

乳がんは早期発見できれば治りやすいがんです。これを機に、皆さんも注意して乳房に触れ、画像検査を受けてみてください。



■乳がん罹患患者数(推計)と死亡者数

乳がん罹患患者数は年々増加していますが、死亡者数は罹患患者数に比例していません。早期に発見できれば、高い確率で治せる病気だからです。

乳がん解説

ハートライフ病院

乳腺外科医長 **村山 茂美**

【プロフィール】

1994年に金沢医科大学医学部卒。1994年より金沢医科大学病院消化器外科、琉球大学医学部附属病院、新潟県立がんセンター乳腺外科などを経て、2008年4月にハートライフ病院に入職。

- 日本外科学会専門医 ●日本がん治療認定医機構認定医
- 日本乳癌学会専門医 ●検診マンモグラフィ読影認定医
- JABTS超音波講習会修了医



乳腺外科のご案内

女性専門医です。女性同士なので安心して検査・治療が受けられます。

乳腺外来での検査は、マンモグラフィ撮影を女性技師が担当する事で撮影に関する患者さんの不安解消を目指しています。2011年に超音波を新機種へ更新した事により、病変の描出も以前と比べ更に明瞭な状態となりました。それに伴い乳癌手術や化学療法施行症例も年々増加しています。2009年8月には日本乳癌学会認

定関連施設登録基準を達成し、2011年1月1日より関連施設となりました。2009年11月からは外科外来に隣接した通院治療室（化学療法室）が開設され、専属看護師や患者さんとのコミュニケーションを図りながら治療を行っております。

乳腺外科 外来体制表

	月	火	水	木	金	土
午前	村山 茂美	村山 茂美	休診	琉大Dr.	休診	琉大 Dr.
午後	休診	休診	村山 茂美 (予約のみ)	休診	休診	休診

※平成24年11月1日現在 ※木曜の受付は10時30分まで ※土曜日の外来診療は第4土曜のみ

最新の体制表は
こちらから



人間ドックでの乳がん検診が便利になります！

ハートライフ病院8階の人間ドックに
マンモグラフィ装置を導入しました！

文

放射線技師
あらかき ひろみ
新垣 弘扇

ハートライフ病院の予防医学センターに世界最小(2011.9現在)画素サイズ50 μ mの直接型フラットパネルディテクタを搭載したデジタルマンモグラフィ装置を導入しました。微細石灰化の形状が鮮明に描出でき高精細な画像が提供できるため早期乳がんの発見に貢献できると思います。以前は1階にマンモグラフィ装置があり、予防医学センターと一般外来の併用で検査を行っていたため、待ち時間や移動などで受診なさる方にご迷惑をお掛けしておりましたが、現在は、予防医学センター専用としてマンモグラフィ装置を導入することにより、移動する手間の解消や待ち時間の短縮となり、スムーズな検診が可能となりました。また、マンモグラフィ検査は8名の女性技師が毎日担当しており、ご利用の皆様に緊張せずリラックスした状態で検査を受けて頂けるよう心がけており、より良い画像を提供することで乳腺疾患の早期発見に貢献できるよう努めています。





みんなでお手軽 エクササイズ

～姿勢シャキーンエクササイズ～

監修：理学療法士 なが長 みね嶺 あつ敦 し司
モデル：健康運動指導士 よ与 な那 しろ城 あ壱 き子

加齢による姿勢変化の原因として、脊柱の変形や椎間板の変性に加え、重力に逆らう筋力低下も要因の1つです。そこで、今回は姿勢に関わるお手軽エクササイズを紹介します。ポーズは5～10秒を目安に行いましょう。頸椎、胸椎、腰椎に疾患をお持ちの方は主治医に相談してから実施してください。

パピーポジション



難易度 1

腹ばいになり両肘を立てて上体を支えます。余裕がある方は、視線を斜め前にしましょう。

効果：背中周りの筋群強化や筋群の働きにより、首回りからお腹まわり全体にかけて、背骨が伸びる方向への確保が期待できます。



難易度 2

片方の腕を前へ挙げましょう。

効果：肩甲骨周辺の固定や背中周りの筋群を強化する効果があります。

四つ這い



難易度 1

四つ這いになり、片方の足の膝を伸ばしながら床から離しましょう。

効果：骨盤周辺の筋群コントロール、両肩甲骨のコントロールが期待でき、お腹周りの筋群の活動に効果があります。



難易度 2

片方の足と反対側の腕を挙げましょう。

効果：肩甲骨・骨盤周囲、お腹周りのコントロールが期待できます。

お腹凹まし



難易度 1

うつ伏せになり、お腹全体を床に着け上半身はリラックスして、吐く息でお腹を背骨に着けるように凹ませましょう。



難易度 2

仰向けに寝て床と腰の隙間にタオルを置き、吐く息でお腹を凹ませながら背中をタオルをつぶします。



難易度 3

立った状態でお腹を凹ませます。腰を反ったり、胸を突き上げてお腹を凹ませないように注意しましょう。難しい場合は後ろで手を組んで背中を寄せながらお腹を凹ますか、壁に寄りかかりお腹を凹ませて下さい。

効果：下腹のぽっこりお腹の予防や腰回りの安定性向上と姿勢矯正が期待できます。

【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 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(リュウザ)」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(リュウザ)

かりゆし会が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(リュウザ)は、医療施設と併設しているため安心して効果的な運動による疾病予防が可能です。「中々踏み出せない…」 「色々試したけど続かない…」このような不安がある方でも理学療法士や健康運動指導士といった運動の専門家が、お一人お一人の身体・心の状態に合った運動プログラムを作成し、健康づくりを全面的にサポートします。月会費 3,150円※で一般の方もご利用頂けます。

お問い合わせ：Ryuew-ZA(リュウザ) 098-882-0050(直通)

※振替手数料別途です。

おいしい！
旬レシピ

ohana 特製 まきまき鍋

1人当たり 150kcal

■監修■
管理栄養士 あら かき ゆう こ
新 垣 優 子
■調理■
調理師 ずけらん しゅん
瑞慶寛 瞬

鍋料理は1人でゆっくり食べるのもよし、多人数でわいわい食べるのもいいですね。今回は冬にぴったりなお鍋料理を紹介します。

●材料 (三人前)●

白菜……………1/2
豚もも肉スライス……240g
だし汁……………300g
ぽん酢しょうゆ………90g

●作り方●

- ①白菜と豚肉を交互に重ね5cmに切り分け、鍋に隙間なく敷き詰めます。
- ②①にかつおだしを加え火にかけ、豚肉に火が通れば出来上がり！
ぽん酢しょうゆをつけてお召し上がり下さい！

※通常は、豚ばら肉を使用する場合がありますが、豚ばら肉を使用する場合と豚もも肉スライスを使用した場合を比較すると豚もも肉スライスを使用した方が 346kcal・脂質 36 g のカットになります。

白菜の栄養について

白菜には風邪予防、胃もたれ解消などの効能が期待できます。
付き合いの多くなる年末年始は身体に優しいまきまき鍋で心もぼっかばかにしましょう。

看護部だより

院内看護管理者研修

文：看護部長 にし め のり こ 西 銘 宣 子

明けましておめでとうございます。昨年は、看護部門にとっても新たな取り組みが多くありました。今年もステップアップできるように進めていきたいと考えております。

部門の目標達成を図る上で看護管理者同士の連携は重要です。そこで看護部では、毎年2回、3月と10月に師長主任合同研修を実施しています。3月は部門全体およ

び各部署の1年の振り返りと次年度の計画について、10月はその中間評価のための報告会、そこに管理の勉強会としてテーマを決めてグループワークなどを行います。大きな目標は、「安全」「人材育成」「チームワーク」です。今年も、病院の業務拡張もあり看護師採用も増やしました。指導体制を強化し、安心・安全な看護が提供できるように努力していきたいと思っております。



●院内看護管理者研修の様子



認定看護師の紹介

認定看護師とは、ある特定の看護分野において熟練した看護技術と知識に基づいて、水準の高い看護が実践できる看護師をいいます。「実践」「指導」「相談」の3つの役割を果たすことにより看護ケアの広がりや質の向上を図ることに貢献しています。



慢性心不全看護認定看護師
島袋 すが子さん

今回は「慢性心不全看護認定看護師」を紹介いたします。

慢性心不全看護認定看護師とは、慢性心不全の患者さんを対象に身体機能の回復を促進し、心不全増悪を回避するための予防ケアを行っています。また、患者さんの生活調整を支援し、自己管理能力を高めるための指導・アドバイスなども行うスペシャリストです。

ハートライフ病院の心臓リハビリテーションでは入院時から医療チームの一員として患者さんに関わり、専門的な知識と経験・技術を活かしています。

ハートライフ病院では、認定看護師取得のサポートを行っています。今後も、看護師のスキルアップを図り、より質の高い安心・安全な医療を提供できるよう努めて参ります。

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。

障害基礎年金・障害厚生年金について

医療ソーシャルワーカー おく ひら ひさ や 奥平藤也

障害年金とは、公的年金の加入者が病気やけがによって働けない、もしくは労働が制限される場合に所得を保障する制度です。

受給要件

以下の1～5までの要件をすべて満たす必要があります。

1. 原則として65歳未満
2. 障害の原因となった病気やけがについて、初めて医師などの診療を受けた日（初診日）に年金制度に加入中である。
3. 保険料の納付要件を満たしている。

初診日のある月の前々月までに、国民年金の加入期間の3分の2以上の期間、保険料を納めていること（免除期間も含みます。また、現在は直近1年間に未納期間がない事も含みます）。

4. 初診日から1年6か月経過している。（障害認定日）

<1年6か月を待たずに認定される場合>
四肢の外傷で切断・離断した場合や人工骨頭・人工関節の挿入・置換、心臓ペースメーカー・人工弁の装着、人工透析の開始から3か月を経過したとき、人工肛門の造設など。

5. 病気やけがの状態が、障害の等級にあてはまる場合

1級	常時介助が必要
2級	日常生活に制限
3級	労働に制限

窓口は？

国民年金の方

お住まいの市町村役場へ。
なお、初診日が国民年金第3号被保険者の場合は、年金事務所です。

厚生年金の方

住所地を管轄する年金事務所へ。

※南城市・与那原町・西原町の方は浦添年金事務所。宜野湾市・中城村以北の中頭郡の方はコザ年金事務所へ。

年金額は？

障害基礎年金は1級と2級のみです。2級は年額786,500円^{※1}、1級は2級の1.25倍です。それぞれ子どもの加算があります。

障害厚生年金は1級～3級と障害手当金があります。額は報酬に比例しています。1級は2級の1.25倍です。1、2級は障害基礎年金に加え、配偶者がいる場合には条件つきで加算があります。

支給・不支給の決定は、国民年金では都道府県の事務センターで、厚生年金では日本年金機構本部で行っています。支給・不支給が決定するまで3～4か月ほどかかるようです。提出する書類には年金請求書や医師の診断書、受診状況証明書などがあり、そのほか、年金手帳や戸籍抄本、預金通帳や認印などが必要です。請求する方の状況により用意するものが異なります。その他、事後に重症となった場合、20歳前の発症の場合などで該当する場合があります。詳細は各窓口でご確認ください。

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、本館1階⑩番の患者相談窓口まで、お気軽にご相談下さい。

※1 平成24年度の年額です。毎年改定あり

連携診療所紹介

2012年12月1日現在、ハートライフ病院は300件の診療所と連携しています。

ひろ内科クリニック

【住所】宜野湾市伊佐3丁目9番19号

【TEL】098-898-1671

【FAX】098-898-1672

診療内容 内科全般・消化器内科



院長 宮平 守博(みやひら もりひろ)先生

10月1日より宜野湾市伊佐、宜野湾バイパス（通称コンベンション通り）の伊佐郵便局近くに新規開院しました「ひろ内科クリニック」院長の宮平守博（みやひら もりひろ）と申します。これまで培ってきた臨床医学・予防医学の経験を活かして地域の皆様に寄り添い、健康を支え、そしてお一人お一人にとって最適な医療を共に考えながら選択していくクリニックを目指しています。

診療内容は、腹部超音波検査、X線検査、心電図検査、骨密度検査などかかりつけ医院としての設備を整え、専門の消化器内科をはじめ、高血圧、糖尿病などの生活習慣病のほか内科全般の診療も行っています。さらに高度な専門性を要する医療が必要な場合には、ハ-

ートライフ病院など近隣の総合病院と連携して診断・治療を進めていきます。

寄り添う医療、支える医療、共に考える医療を理念に、地域の皆様のかかりつけ医院として貢献しながら、健康づくりのお手伝いをさせていただきたいと思っています。



●院内の様子



●スタッフのみなさん



■ひろ内科クリニック■

【診療内容】内科全般・消化器内科
【住所】宜野湾市伊佐3丁目9番19号
【TEL】098-898-1671
【FAX】098-898-1672



診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○
14:00~18:00	○	○	休	○	○	休

休診日：水・土曜の午後、日曜祝祭日

地域医療連携室 Q&A ~かかりつけ医について~

Q かかりつけ医（ホームドクター）を持つ事が重要だと言われますがなぜですか？
大きな病院に行く方が便利で安心な気がします。

A 気軽に受診できて負担の軽減にもつながります。

細かな体調の変化を相談したり、具合が悪い時にすぐに見てもらえるなど、医院・診療所は規模の大きな病院では難しい部分に対応してくれます。かかりつけ医なら、「○○さんは、この前こうなりましたから、次はこうしましょう。お子さんの風邪は良くなりましたか？」と言う風に、患者さんご本人だけでなく家族全員の健康管理もやりやすくなります。かかりつけ医に病院へ行くようにと紹介されてから病院で精密検査を受けるなど、診療レベルにより使い分ける事で、より気軽に受診できて負担の軽減にもつながります。

扉絵作者紹介

今回の扉絵は上田小学校6年生の喜納そらさんの作品です。

『不思議な水そうの中のトーテムポール』

このトーテムポールは生きています。水そうの中で、チョウ、てんとう虫、花、金魚、タツノオトシゴ達と仲良く暮らしています。そんな不思議なところを絵に描きました。

私は、水そうのふちを虹色にぬったり、底にしいてあるジャリにところどころ色をつけたりして楽しい雰囲気を出しました。

作品提供：あがペエ子供造型教室 (098)856-8643



News かりゆし会からのお知らせです。

12月1日よりハートライフクリニックの疾病予防運動施設が一般の方も利用できるようになりました！

ハートライフクリニック

健康のための体重管理は偏ったダイエットとは異なります。体重を減らす事だけに注目していませんか？ダイエットをしても「痩せにくい」「すぐに太る」のは何故でしょう。多くのダイエットがただ単に「体重を減らす」ことを目指しているからです。「痩せやすく太りにくいからだ」を作るには、体重を減らす事より「筋肉をつける」事が大切なのです。

かりゆし会が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（リュウザ）は、医療施設と併設しているため、安心して効果的な運動による疾病予防が可能です。運動の習慣が身につくことで、生活習慣病の予防と改善が期待できます。「分かっているけど中々踏み出せない…」「色々試したけど続かない…」このような不安がある方でも、理学療法士や健康運動指導士といった運動の専門家が、お一人お一人の身体・心の状態に合った運動プログラムを作成し健康づくりを全面的にサポートします。



●私たちが丁寧に指導します！

【入会時にご用意頂くもの】

- ①入会時費用 9,450 円 ②口座振り替えのための通帳および届印
※一年以内に心電図検査を受けていない方は別途 2,100 円（税込）が必要です。

年間登録料（更新料）	月会費	利用可能日	利用可能時間
3,150 円（税込） ※心電図検査料別途	3,150 円（税込） ※振替手数料別途	月～金 （土、日・祝日は休み）	9：00～12：30 13：30～17：00

【ご利用についてのお問い合わせ】 TEL 098-882-0050

火災を想定した総合防災訓練を行いました

ハートライフ病院

平成 24 年 12 月 6 日に、3 階病棟で火災が発生した想定で総合防災訓練を実施致しました。初期消火や避難誘導、自力避難ができない患者さんを連れての避難訓練など本番さながらの訓練を行いました。火災予防には十分に注意しておりますが、いつ起こるか分からない災害時でも迅速に対応できるように備えています。当日は、当院をご利用の皆様、入院中の皆様にご協力いただきまして、ありがとうございました。



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 ●循環器内科 ●呼吸器内科 ●血液内科 ●小児科 ●消化器内科(胃腸) ●糖尿病内科 ●外科 ●整形外科 ●耳鼻咽喉科 ●大腸・肛門外科 ●リハビリテーション科 ●肝臓内科 ●人工透析内科 ●乳腺外科 ●形成外科 ●皮膚科 ●放射線科 ●救急科
- 予防医学センター
□人間ドック(宿泊・半日) □特定健診
- 糖尿病センター(糖尿病内科入院部門)
- 内視鏡センター
- 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・救急対応は行っていません。

土曜日の午後・日曜日・祝日は休診

地域医療支援病院	病床数300床 無料療養 177床 有料療養 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・移植診療科施設
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	卒後臨床研修評価機構 JACEP 認定病院	日本がん治療認定医機構 認定研修施設

外来体制表は
こちらから



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

付属施設

■疾病予防運動施設
Ryuew-ZA（リューザ）

営業時間

午前 9:00～12:30
午後 13:30～17:00
土曜日・日曜日・祝祭日は休み

※Ryuew-ZA（リューザ）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 8:30～14:20
土曜日・日曜日・祝祭日は休み

外来体制表は
こちらから



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/>