

# あすなろ

2014 No.77

春号

無 料 / TAKE FREE

ご自由にお持ち帰り下さい

## ■特集■

## 大規模災害等発生時の 当院の役割

## 「自助、共助、公助」について考える



タイトル：てんとうむしの王さま  
絵画の詳しい情報は 15 ページへ！



## 大規模災害等発生時の当院の役割 「自助、共助、公助」について考える



### 災害対応における「自助、共助、公助」の考え

3.11 東日本大震災から3年が過ぎようとしています。今回の震災では被害が大きかった病院はもちろん、広域なインフラの破綻によって多くの施設が「想定外」の事態に遭遇し、マニュアルの実効性について多くの問題が明らかとなりました。その理由は「不測の事態」に対する具体的イメージに欠け、そのため必要な措置を行うための「備え」が足りなかった為と言われています。

私たちの身の回りの災害対応として「自助、共助、公助」の考えがあります。

【自助】自ら（家族を含む）の命は自らが守る、又は備えること。

【共助】近隣が互いに助け合って地域を守る、又は備えること。

【公助】行政、警察、消防、ライフラインを支える各社による応急、復旧対策活動を指します。

この考えをもとに当院に求められる役割について考えてみましょう。

### 自分の病院は自分で 守るという意識

【自助】「自分の病院は自分で守る」という意識をもち、情報収集体制の確立やライフラインの二重化を含めたハード面の整備、さらに災害対策マニュアル作成・整備を行い、それらに基づいた訓練を実施することです。

災害時の病院における事業の中心は、病院機能を維持した上での被災者を含めた患者さん全ての診療であり、それらは発災直後から初動期、急性期、慢性期へと変化する災害のフェーズに対して、継ぎ目なく可及的円滑に行われるべきとされています。では、そのた

めのマンパワーを含めた医療資源はどのように確保されるのでしょうか。それには平時からの事業継続計画 business continuity plan:BCPが重要となります。また、災害対策本部の指揮命令系統の確立（体制整備と機能強化）、自分自身（家族も含む）や患者さんの安否確認、情報の収集や伝えるべき情報の発信、当院のおかれた現状の評価（情報整理）など、いわゆる コマンド コントロール セーフティ コミュニケーション アセスメント Command & Control, Safety, Communication, Assessment : CSCA は特に重要です。ハード面では参集職員の交通手段や代替輸送手段の考慮、食料、水の確保の問題（膨れ上がる人数に対応出来るだけの備蓄と保管場所、予算化、コンビニとの契約の可能性）、電力の確保の問題（非常電源は何处迄カバーしているか？何日保てるか？）など、災害時の当院の能力について平常時から検討し対策を立てる必要があります。

また、日頃から防災意識の醸成をはかることが重要で、医師や看護師、コメディカルや事務スタッフ一体となって避難訓練や災害訓練を病院全体で行い、反省会等を通じてマニュアルの検証を行う事が重要です。

### 地域と病院間での 助け合い

【共助】近隣が互いに助け合って地域を守る、又は備えることを指し、帰宅困難者対策や、ボランティアプログラムの企画、地域と病院間で

の協力の下に地域の災害応援協定を結び、共同の災害訓練を企画する事などが必要です。また、地域における病院の位置づけの再確認も重要で、当院は災害拠点病院ではありませんが、中部地区2次医療圏の病院であり、中城、西原、与那原での災害では最前線病院となりうるため、現在、中部地区病院災害相互応援協定を策定中です。

### 公的機関が地域を守る

【公助】災害時には行政や警察、消防などの公的機関やライフライン（水、電力、ガス、医療ガス等）を支える会社による災害時の対策、維持管理を行う事が必要になってきます。無線や衛星電話、光ファイバーを活用した情報収集体制の確立や、電気、水道（当院では中城村からの災害時の優先的な給水）の復旧のほかにも、ガスパ等の二重化、代替システムの検討も必要です。また、ハザードマップの作成や消防と連携した防災訓練の実施、住民とのリスクコミュニケーションなど防災対策や減災に向けた考え方の浸透も重要となってきます。

自助・共助・公助が互いに連携して一体となることで、被害を最小限にできるとともに、早期の復旧・復興に繋がります。病院の現状と、これからの多くの課題を考えながら、みんなで災害に強い病院を作り目指して頑張っていきたい。

#### 解説

#### ハートライフ病院

副院長・麻酔科部長

く ば よし なり  
久 場 良 也

#### 【プロフィール】

鳥取大学を卒業後、鳥取大学医学部附属病院、松江市立病院、鳥取赤十字病院を経て平成6年にハートライフ病院へ入職。現在は副院長兼麻酔科部長として臨床、病院運営に携わる。

#### 【学会認定】

日本麻酔科学会指導医、日本集中治療医学会専門医、日本ペインクリニック学会認定医





# 平成26年度に開始予定の介護事業

事業名

## 訪問看護ステーションヘルパーステーションケアプランセンターはーとらいふ

現在、全県的に高齢化が進んでおり、ハートライフ病院の患者さんにおいても同様の傾向がみられます。また、ご高齢の患者さんがご自宅に退院することが出来なくなった場合に、ご家族の皆様が退院先を探すのにご苦労されている現状もあります。そこでかりゆし会では、これまで地域を支えてこられたご高齢の皆様が、介護が必要になっても可能な限り住み慣れた地域で暮らしていくためには、24時間 365 日いつでも切れ目なく包括的に介護・医療・住まい・生活相談等の支援をご提供する事が必要と考え、それを実現するために介護事業を開始することにしました。

療養生活に不安はありませんか？

## 訪問看護ステーションはーとらいふ

訪問看護ステーションはーとらいふは、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、看護師等が生活の場へ訪問し看護ケアを提供致します。

ご利用頂ける方は、介護保険証（要介護）や医療保険証をお持ちの方で、かかりつけの医師により訪問看護が必要と認められた方が対象になります。

### このようなサービスが受けられます

- 相談・介護指導
- 食事・排泄の世話（経管栄養）
- 床ずれの予防や傷の手当
- リハビリテーション
- 状態の観察/体温・血圧の測定
- 清潔（入浴介助・洗髪・歯磨き）
- 医師の指示による診察の補助
- ターミナル/緩和ケア/痛みの看護
- 点滴
- 痰の吸引
- インスリン注射・血糖測定・服薬管理
- 医療機具の管理（チューブなど）

介護や福祉にお悩みのことはありませんか？

## ケアプランセンターはーとらいふ

ケアプランセンターはーとらいふは、介護保険のサービスを利用するための窓口で、介護や福祉に関する悩みを無料で相談でき、一緒に考え希望する介護サービスを選ぶお手伝いをします。

### 介護支援専門員（ケアマネージャー）が行う業務

介護支援専門員（ケアマネージャー）が行う業務は、介護サービス計画（ケアプラン）作成、公的サービス・制度の紹介や介護保険の各種手続きの支援・代行などがあります。

### ケアプランセンターはーとらいふ サービスご利用の流れ



あなたらしい生活を送れていますか？

## ヘルパーステーションはーとらいふ

ヘルパーステーションはーとらいふは、介護が必要な方の自宅に訪問介護員（ホームヘルパー）が訪問し、介護をお手伝いします。ご利用頂ける方は、要支援もしくは要介護の認定を受けている方、障がい福祉サービス受給者証を交付された方です。

ご利用いただけるサービスは、食事介助、排泄・入浴の介助などの身体に接する援助や、掃除、食事の準備・調理などの日常生活の援助です。但し、大掃除や草取り、留守番、話し相手のみなどのサービスは利用できませんのでご了承下さい。

### ご利用できるサービス

- 【身体介護】 身体に接する援助  
食事介助、排泄・入浴の介助、着替え、通院・外出の支援など
- 【生活援助】 日常生活の援助  
掃除、食事の準備・調理、洗濯、買い物など

### ご利用頂けないサービス

- 利用者様以外の方の支援
- 大掃除、草取り、花木の水やり、利用者様が使用していない部屋の掃除
- 留守番、話し相手のみ ……など。

## ハートライフ病院・ハートライフクリニックを運営するかりゆし会が始める ハートライフ地域包括ケアセンター

ハートライフ地域包括ケアセンターとは、かりゆし会が始める介護事業の総称です。平成 26 年度にケアプランセンター、訪問看護ステーション、ヘルパーステーションを、平成 27 年度には住宅型有料老人ホーム、デイサービスの開設を予定しています。



平成27年 春には  
有料老人ホームとデイサービスも開始予定です

介護事業についての情報はホームページからもご覧頂けます。

【URL】 <http://www.heartlife.or.jp/care/>



### 本件についてのお問い合わせ

ハートライフ病院 TEL: 098-895-3255 (代) (内線 5107)

お問い合わせ受付時間 9:00 ~ 17:00 介護事業開設準備室 / 松家(まつや)・仲地(なかつち)・宮里(みやざと)





葛の葉と花

## ハートライフクリニック リレーコラム 第3回

# 葛餅と 漢方薬



ハートライフクリニック 内科  
荒川 幸弘（あらかわ ゆきひろ）

先日家族で行ったホテルのランチバイキングでは、葛餅が大人気でした。この葛餅の原料を使った漢方薬があるのをご存じですか？それは皆さんもよくご存じの葛根湯です。

葛根というのはマメ科のクズの根で、この根から得られるデンプンで作った葛粉から、葛湯や葛餅を作ることが出来ます。もっとも最近の葛餅はクズを使わずに、サツマイモなどのデンプンを使ったものも多いようです。

葛根湯には葛根の他にも、大棗・芍薬・麻黄・桂枝・生姜・甘草の合計7種類の生薬が入っています。これらの生薬についても薬効などを説明致します。

### ■葛根（かっこん）

マメ科のクズの根。熱を冷まし、首の後ろや背中がこわばるのを治す。

### ■大棗（たいそう）

料理にも使われるナツメの実。消化機能を整え、精神を安定させ、痛みを和らげる。

### ■麻黄（まおう）

マオウ科のマオウ。交感神経を興奮させる。咳・喘鳴を和らげる。

### ■桂枝（けいし）

シナモン。気のめぐりを整え、軽く汗をかくことで体の表面にある病邪を取り除く。

### ■芍薬（しゃくやく）

ボタン科のシャクヤクの根を乾燥させたもの。血のめぐりを良くする。

### ■生姜（しょうきょう）

ショウガをそのまま乾かしたもの。消化機能を整える。

### ■甘草（かんぞう）

マメ科カンゾウの仲間（根と根茎）。他の薬の作用を一つにまとめ、痛みや精神不隠・せん妄などの症状を和らげる。

葛根湯に含まれる麻黄と桂枝は、体を温めて汗を出すことによって、寒邪を追い出す（病気をやっつける）作用があります。このため葛根湯は風邪のひき始め、首筋に寒気がする頃に飲むと効果があります。また小指頭大の生ショウガをすりおろした絞り汁を加えると、生姜の作用を強くするため更に効果的です。しかし寒気の時期を過ぎても、熱が続いていたり、咳がひどくなってくる時には、葛根湯ではなく、小柴胡湯や麻杏甘石湯などといった、他の漢方薬の出番となります。

健康増進委員会 & Ryuew-ZA Presents.



# みんなでお手軽 エクササイズ

首回りスッキリ！肩こり解消  
「簡単！ゆらゆら・くるくる体操」

監修：理学療法士 長嶺 敦司  
モデル：健康運動実践指導者 平 良 早陽香

日常生活の姿勢・動作により知らず知らずに特定部位へ負担が積み重なり、肩こり、膝痛、腰痛などの痛みが発症する原因の1つとなります。

今回は職場でも自宅でもどこでも出来る肩・首回りの緊張(力み)を取るコンディショニング(調整)を紹介します。



左の画像では緊張して肩が挙がっており、右の画像ではリラックスして肩が下がっています。



日常生活での何気ない姿勢で首元が緊張し肩が挙がっています。

## 簡単！ゆらゆら・くるくる体操



① 腕の上部を押さえます。肩こりがひどい方は肩甲骨の上部を押さえて下さい。



② 腕の重みを感じながら力を入れずに「ゆらゆら」と15秒くらい小さく前後に揺らします。



③ 腕の重みを感じながら力を入れずに小さく円を描くように15秒程「くるくる」回します。



どうでしょうか？右肩が下がってますね。緊張が緩んだ状態です。左側も同じように行いましょう。



# 看護部便り

文：看護部長 <sup>にしめ</sup>西銘 <sup>のりこ</sup>宣子

## 沖縄県で初の認定看護師教育課程開催

平成 25 年度、沖縄県看護協会にて初の認定看護師教育課程が開催されました。

感染管理認定看護分野で、当院から石川由希さん（感染管理担当）と城間克也さん（ICU）が受講しました。また、こちらも県内では初の認定看護管理者サードレベル教育課程が開催され、仲地ますみ看護副部長が受講しました。沖縄県内でも認定看護師の養成ができるようになったことは嬉しい限りです。そして兼本愛美さん（救急外来）

が福岡にて救急看護認定看護教育課程を受講しました。

それぞれが6ヶ月の研修を修了し、今年5月には認定試験を受ける運びです。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・安全な看護を提供できるよう努めて参ります。病院には支援を頂きありがとうございました。



城間 克也さんと石川 由紀さん



看護副部長 仲地 ますみ



副主任 兼本 愛美

## 中堅看護師研修6ヶ月コース

院内では、中堅看護師研修を開催しました。沖縄県立看護大学講師の赤嶺伊都子先生と同大学教授の新城正紀先生より月1回の指導を受けて、12 部署 12 名の中堅看護師さんが問題解決技法を

学び、日々の業務をしながら自部署の業務改善に取り組みました。1 期生の皆さん全員がよい評価を受けました。今後も 2 期生、3 期生…と継続していく予定です



赤嶺先生と  
1期生の皆さん

発表の様子



## お家で簡単！！ 新じゃがキッシュ

1人当たり  
エネルギー 226kcal  
カリウム 414mg  
塩分 1.6 g

カリウムの1日摂取基準  
男性 2500mg  
女性 2000mg

調理師  
いけみ きよと  
池味 聖登

栄養士  
たかや みき  
高屋 美希

私たちが  
監修しました！

### ●材料(2人分)●

新じゃがいも……………75g  
たまねぎ……………35g  
ほうれん草……………35g  
プチトマト……………15g

バター……………1.5g  
卵……………1個  
牛乳……………50ml  
マヨネーズ……………7.5g  
ピザ用チーズ……………25g  
塩・胡椒……………少々  
コンソメ……………2.5g

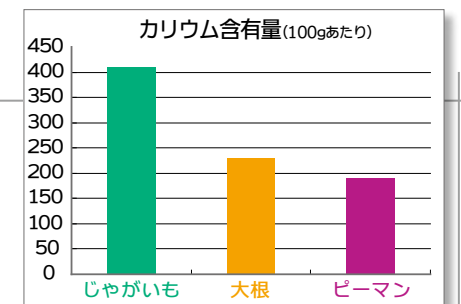
A

### ●作り方●

- ①ほうれん草を軽く茹でて水にさらし、水気を絞って3～4cmにカットします。
- ②新じゃがいもの皮をむき、3mm程度に薄切りし、固めに茹でます。
- ③トマトは好みの大きさに切ります。
- ④たまねぎは薄くスライスし、バターで軽く炒めます。
- ⑤ボールにAを入れ軽く混ぜ合わせ、①～④で下ごしらえをした野菜を加えて混ぜます。
- ⑥深みのある耐熱皿(グラタン用皿など)にバターを敷き、混ぜ合わせた⑤を入れ、180℃で20分焼いたら完成です。

### じゃがいもを食べて高血圧・動脈硬化予防を！

じゃがいもにはカリウムが豊富に含まれ、体の余分なナトリウムを体外へ出す働きがあり、高血圧予防に効果があります。また、加熱調理しても壊れにくいビタミンCが含まれていることから、抗酸化作用があり脂質の酸化を防ぎ動脈硬化予防にも役立ちます。



注：腎疾患のある方は、カリウム摂取に注意が必要となりますので、主治医にご相談下さい。



# こんにちは 患者相談 窓口です

## 高齢者が利用できる施設・住まいについて

文：医療ソーシャルワーカー おくひら ひさや  
奥平 藤也

皆さんはご自身が高齢期を迎えた時、どこでどのように暮らしていきたいですか？また、親の介護が必要になったときはどうしますか？それぞれの施設・住まいの特徴をご紹介します。

施設・住まい	対象者	特徴
介護老人福祉施設 (特別養護老人ホーム)	入院治療は必要としないが、日常生活上の介護を要する、原則として要介護3以上の認定を受けている方。	・介護老人保健施設より比較的長期に利用できます。 ・入所申込者が多く、数年待つこともあります。 ・医師は嘱託が多い（開業医が多い）。
介護老人保健施設	入院治療は必要としないが、リハビリテーションと介護を必要とする、要介護1～5の方。	・在宅復帰をめざします。 ・入所期間は入所目的により異なります。 ・医師が居て薬は施設で処方できますが、できないものもあります。
介護療養型医療施設	長期にわたる療養を必要とする、要介護1～5の方。	・介護や機能訓練、その他必要な医療が受けられる病院・診療所などです。 ・医療機関なので、医師がいます。
ケアハウス (軽費老人ホーム)	日常生活を行なうことはできるが、自立した生活が不安な方（自立・要支援・要介護）。	・介護が必要となった場合、直接提供される介護サービスを利用しながら生活できるものと、外部のサービスを利用しながら生活することができるものがあります。
有料老人ホーム	要介護者のみを対象とするところや、要支援の方も対象とするところがあります。自立のうちから利用できる施設はまれ。	・「介護付き」「住宅型」などの種類があり、それぞれ利用できるサービスが異なります。 ・介護・食事・生活支援などのサービスを受けることができます。 ・契約内容は、ホームごとに異なります。
認知症対応型共同生活介護 (グループホーム)	ホームのある市町村に住所がある、要支援2～要介護5の認定を受け、かつ、認知症の方。	・認知症の高齢者が、9人以内を1グループとし、共同生活を送ります。 ・入浴や食事等の介護サービスを受けることができます。
サービス付き高齢者向け住宅	要介護者のみを対象とするところや、要支援や自立の方も対象とするところがあります。	・基本的には「住宅」の位置づけで、安否確認と生活相談サービスが受けられ、それ以外のサービス（介護など）はそれぞれ異なります。 ・契約形態なども異なります。

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、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。



ハートライフ地域包括ケアセンター

社会医療法人かりゆし会では介護事業を開始いたします。平成26年度にケアプランセンター、訪問看護ステーション、ヘルパーステーションを、平成27年度には住宅型有料老人ホーム、デイサービスの開設を予定しています。詳細については本誌の4～5ページをご覧ください。

# 地域医療連携便り

Vol.2

## セカンドオピニオンを受けたい時は？

文 地域医療連携室  
すながわ 直樹  
な お き

セカンドオピニオンとは、現在の自分の病状、診断や治療方針について他の医師の意見を求めることを言います。セカンドオピニオンを受けることで、より多くの情報を得て、ご本人の納得がいく診療方針を選択することが可能となります。

### セカンドオピニオンを受ける際の注意点

次の点にご留意いただきますと、セカンドオピニオンをスムーズに受けることができます。

1. 現在かかっている主治医にセカンドオピニオンの希望をお伝え頂くか1階⑩番の地域医療連携室へご相談ください
2. 相談には当院からの紹介状（診療情報提供書）、検査結果一式（レントゲンを含む）が必要です。  
※情報提供に際してのご負担があります。
3. 前もってご自身の病気の経過と質問事項をまとめてください。
4. セカンドオピニオンを受けることができる方は、患者さんご本人、ご家族・お知り合い等です。ご本人で無い場合は委任状が必要となります。
5. 相談内容は治療、診断に関することに限りません。（医療費用、医療給付、医療訴訟は対象外）
6. 相談時に診療は行われません。
7. 相談に係る費用は各病院によって異なります。（保険適用外）
8. セカンドオピニオンを受けた病院の医師より頂いた紹介状（診療情報提供書）を主治医へご報告下さい。

### セカンドオピニオンを受けたい時は

セカンドオピニオンを受ける病院・診療所への予約が必要となります。主治医へ相談して頂くか、当院1階⑩番の地域医療連携室へお問い合わせください。

## 初診時特定療養費の名称変更と負担額の変更について

当院で「初診時特定療養費」の名称が「初診時保険外併用療養費」に変更になります。また、消費税増税に伴い、負担して頂く金額も3,150円（税込）から3,240円（税込）へ変更となります。

【旧】初診時特定療養費 3,150円（税込み）



【新】初診時保険外併用療養費 3,240円（税込み）

ハートライフ病院へは紹介状（診療情報提供書）をご持参のうえご来院下さい。紹介状をお持ちで無い場合、初診時保険外併用療養費3,240円（税込み）が必要になります。初診時保険外併用療養費は『初期診療は医院・診療所で、高度専門医療は病院で行うこと』を目的として厚生労働省によって制定されています。そのため、紹介状をお持ちでない初診の患者さんには通常の医療費以外に初診時保険外併用療養費をお支払頂いております。なお、公費の医療券をお持ちの方、救急車で来院の方は初診時保険外併用療養費算定の対象にはなりません。



## 社会医療法人かりゆし会に新たな仲間が加わりました！



平成26年4月1日に本年度の入職式が行われ、医師や看護師・医療技術者・事務職など合わせて58名の方が、かりゆし会の新しい仲間に加わりました。

入職式が終わると、全職種を対象とした総合オリエンテーションを開始。オリエンテーションでは、消防訓練や個人情報保護教育など社会人として働くために必要な基礎教育をはじめ、医療倫理や医療廃棄物についての講習が行われました。

新入職員らは、期待と緊張感の中、地域医療へ尽くす決意をみなぎらせていました。これから、診療現場で皆様のお役に立てるよう頑張りますので宜しくお願いします。

## 平成26年度 ハートライフ病院 新入医師紹介

私たちがハートライフ病院にて皆さまの診療にあたらせて頂きます。健康維持・治療に最善を尽くしますので、よろしくお願いいたします。



循環器内科  
さいとう 智士



消化器内科  
なかもと まなぶ



耳鼻咽喉科  
こんどう 俊輔



外科  
なかがわ ゆたか



整形外科  
かわこし のりひろ



整形外科  
くぼた てつや

2年間の初期研修を終え、  
後期研修を行います。



呼吸器内科  
なかよし ひろあき



麻酔科  
かてかる ゆり

## 新入研修医紹介

ハートライフ病院で2年間の初期研修を行う事になりました。どうぞ宜しくお願い致します！！



いとう まこと  
伊藤 誠



うえはら ちあき  
上原 千晶



うえはら ひろか  
上原 博香



たてつ ともなり  
立津 朝成



たなか ゆうや  
田中 悠也



ふくはら ともり  
普久原 朝規

### ●当院をご利用の患者さん、ご家族の皆様へ●

ハートライフ病院は、「医師卒後臨床研修指定病院」です。医師卒後臨床研修指定病院とは、医学部を卒業し医師免許を取得した医師が、最初の2年間に基本的な知識や手技を身につけるために籍を置くことができる病院です。

診療に際して研修医が診療を行う場合がありますが、その際、研修医の診療については指導医が責任を持って指導いたします。

皆様のご理解をよろしくお願いします。

## ハートライフ病院は「病院機能評価」を受審しました



去る、1月27日と28日に病院機能評価を受審しました。

病院機能評価は、公益財団法人日本医療機能評価機構が行なう、病院が組織的に医療を提供するための基本的な活動が適切に実施されているかどうかを、第三者の目として中立な立場から評価する仕組みです。平成11年に初の認定を受けてから2回の更新を経て、今回は4度目の認定を目指した受審となります。

# News

かりゆし会からののお知らせです。

## ハートライフ病院 西原東中学校2年4組の生徒さんより 色紙と千羽鶴を受贈しました。

西原東中学校 2 年 4 組の生徒さんより千羽鶴と色紙を受贈しました。当院へ通院されている患者さんや療養中の入院患者さんなどへ「早く元気になってもらいたい」という思いを込めて折られた千羽鶴です。現在は総合案内カウンターにて展示しております。西原東中学校 2 年 4 組の生徒の皆様にはこの場を借りて御礼申し上げます。



## ハートライフ病院 1.5T(テスラ) MRI装置を導入します

ハートライフ病院では 6 月の稼働を目指し 1.5T(テスラ)MRI 装置を導入します。今までの装置と比較し、画像の精度・処理能力が飛躍的に向上しており高度な画像診断が可能となります。詳細については次号にてお伝え致します。

## かりゆし会 消費税増税に伴う保険適用外 料金改定について

消費税法の改定に基づき、平成 26 年 4 月 1 日から消費税率が 5% から 8% に引き上げられました。これに伴い、当院における保険適用外の料金についても消費税率 8% へと改定させて頂きます。何卒ご理解のほどよろしくお願い致します。

## リューザ(ハートライフクリニック) カラダすっきり教室を開催します

ハートライフクリニック内で営業する疾病予防運動施設リューザでは、生活習慣病予防やシェイプアップ効果を目的としたカラダすっきり教室を開催します。教室ご利用の方には特典として、教室期間中は運動施設リューザにてトレーニングジムが利用し放題<sup>※1</sup>、ヘルシーカフェオハナの低カロリー弁当が 430 円から 400 円へ割引引き、通常 3,240 円の体組成測定とカウンセリングが無料など、大変お得な教室となっております。運動の専門家が初めての運動で不安な方や、運動習慣をつけて生活習慣病を予防したい方など皆様をサポートいたします。ハートライフ病院、ハートクリニックに通院されていない方でも利用可能です。

開催予定期間	6月3日～8月19日毎週火曜(3ヶ月全12回) 14:00～15:30
募集定員	12名 ※定員になり次第締め切り。また、最少人数5名に達しない場合は開催されない場合があります。
教室内容	①エアロビクス ②筋力トレーニング ③ボールエクササイズ ④ストレッチ ⑤フットマッサージ ⑥ダンベル ⑦マットエクササイズ等
料金	¥12,960(税込) <sup>※2</sup>
お問い合わせ	TEL 098-882-0050(直通) 担当/長嶺 敦司(ながみね あつし)

※1 運動施設リューザでのトレーニングマシン・施設の利用は、月曜から金曜の13:30から17:00に限りです。  
※2 効果的な運動を行うための事前検査費用として別途¥2,160(税込)が必要となります。



こちらから  
リューザのHPをご覧ください。

## 扉絵作者紹介

今回の扉絵は金城小学校3年生のさいく ゆいさんの作品です。

### 「てんとうむしの王さま」

金城小学校3年 さいく ゆい

てんとうむしの王さまは、ふしぎな王さまでした。  
目がてんとうむしのかたちをしていたからです。  
いつもお花のくきにのぼって、たのしくあそんでいました。

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 ●循環器内科 ●消化器内科 ●肝臓内科  
●糖尿病内科 ●血液内科 ●人工透析内科 ●心療内科 ●小児科  
●外科 ●乳腺外科 ●食道外科 ●血管外科 ●大腸・肛門外科  
●整形外科 ●形成外科 ●脳神経外科 ●産婦人科 ●泌尿器科  
●眼科 ●耳鼻咽喉科 ●皮膚科 ●放射線科 ●麻酔科  
●リハビリテーション科 ●救急科 (久場良也)

## ■予防医学センター

□人間ドック(宿泊・半日) □特定健診

## ■内視鏡センター

## ■無菌治療センター

## ■悪性腫瘍相談支援センター

外来体制表は  
こちらから

## 外来診療

## 受付時間

月～金 8:00～11:30

12:00～16:30

土

8:00～11:30

土曜日の午後・日曜日・祝日は休診

## 診療時間

9:00～12:00

14:00～17:00

※左記以外の時間は救急扱いとなります。

※内科系外来(内科初診、呼吸器、循環器、消化器、肝臓、血液)の受付時間は16:00までとなります。

※整形外科外来の午前の受付時間は11:00までとなります。

※耳鼻咽喉科外来の午前の受付時間は11:00までとなります。

※皮膚科は診療人数に達し次第、受け付けを終了いたしますのでご了承ください。

※診療科によって受診可能な時間が異なります。詳しくはお問い合わせください。

24時間救急 24時間365日、急病の方を受け付けております。

## 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

## 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（リュウザ）

## 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

■ヘルシーカフェ  
ohana（オハナ）

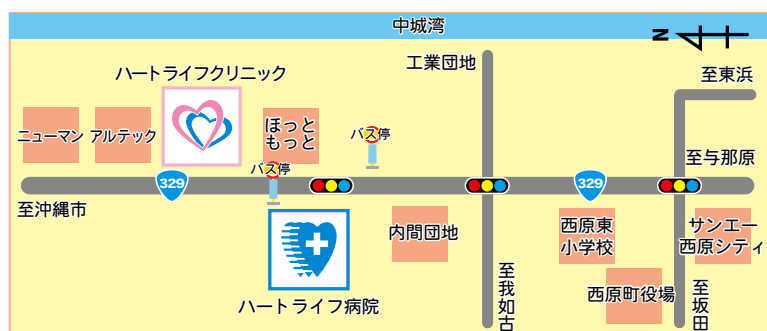
## 営業時間

月～金 8:30～14:20

土曜日・日曜日・祝祭日は休み

※一般の方も利用可能です。

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

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/>