

社会医療法人かりゆし会の広報誌

2018 No.95

秋号

無料 / TAKE FREE

ご自由にお持ち帰り下さい

# あすなる

■特集■

## 「うつらない」「うつさない」 インフルエンザ



タイトル『森船』 絵画とオブジェの詳細情報は 15 ページへ！

# 「うつらない」「うつさない」 インフルエンザ

文：ハーライフ病院 感染対策管理室  
感染管理認定看護師 城間 克也(しろま かつや)

“インフルエンザ”この季節になるとちらほら耳にする機会が増えてきます。自分や家族、学校や職場などでインフルエンザによりお休みとなる人が増えてくるなど身近な存在の感染症の一つではないでしょうか。今回、インフルエンザを人から「うつらない」人へ「うつさない」ための効果的な予防方法を確認しましょう

## インフルエンザとは？

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。インフルエンザウイルスに感染した場合、約1～3日の潜伏期間（感染しているが症状のない期間）の後、突然の38℃以上の「高熱」や頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の「全身症状」が急速に現れ発症します。やや遅れて、せきやのどの痛み、鼻水などの呼吸器症状が現れ、腰痛や

吐き気などの消化器症状を訴えることもあります。通常は10日前後で症状が落ち着き治癒します。しかし、まれにお子さまでは急性脳症、ご高齢の方や免疫力の低下している方では肺炎を伴うなど重症になることもあります。

## どうやって感染するの？

飛沫感染と接触感染の2種類があります。飛沫感染は、感染した人がせきをすることで飛んだ飛沫に含まれるウイルスを、

	インフルエンザ	かぜ（普通感冒）
原因ウイルス	インフルエンザウイルス	アデノウイルス、コロナウイルス、ライノウイルス
流行時期	冬期に流行のピーク	年間通じ散発的
症状の進行	急激	緩慢
症状	発熱	通常は微熱（37℃～38℃）
	呼吸器症状	せき、くしゃみ、のどの痛み、鼻水、鼻づまり
	その他	全身症状、全身倦怠感、食欲不振、関節痛、筋肉痛、頭痛

別の人が口や鼻から吸い込んでしまい、ウイルスが体内に入り込むことです。この際の飛沫は1～2m先まで飛んでいきます。また、感染した人がせきを手で押さえた後や、鼻水を手でぬぐった後に、ドアノブ、スイッチなどに触れると、その触れた場所にウイルスを含んだ飛沫が付着することがあります。その場所に別の人が手で触れ、さらにその手で鼻、口に再び触れることにより、粘膜などを通じてウイルスが体内に入り感染します。これを接触感染といいます。

## 「うつらない」ためには

### 1) 正しい手洗いの実施

手洗いは手指に付着したインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効な方法であり、インフルエンザに限らず感染

予防の基本です。手洗い以外にも、アルコールを含んだ消毒液で手を消毒するのも効果的です。外出からの帰宅時などにしっかり手洗いを行いましょう。

### 2) ワクチン接種

予防接種は発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防いでくれます。ただしワクチンの効果が持続する期間は一般的には5か月ほどです。また、流行するウイルスの型も変わるので、毎年接種することが望まれます。インフルエンザ流行のピークに合わせ、11月～12月初め頃までにはワクチン接種を行いましょう。

### 3) インフルエンザ流行期の過ごし方

インフルエンザ流行期には不要不急の外出を控え、特に人ごみに行かないよう心がけましょう。インフルエンザを発症してい

## 正しい手洗い



1 流水で軽く汚れを落とし、石けんを適量とりよく泡立てます。



2 手の平と手の甲に石けんを伸ばすように洗います。



3 指先、爪の先も忘れずに洗います。



4 指の間も十分に洗いましょう。



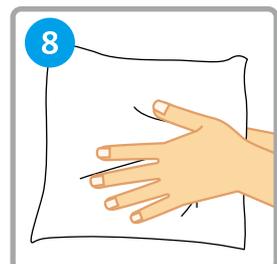
5 親指もねじるようにして洗います。



6 手首も忘れずに洗いましょう。



7 流水でよくすすぎます。



8 ペーパータオルで水気をふき取ります。

## 正しいマスクの付け方



ノーズピースの部分  
を折り曲げる。



ノーズピースの部分  
を上にして、顔に当  
てながらゴム紐を耳  
に掛ける。



折り曲げたノーズピ  
ースの部分を鼻の形  
に押さえます。



ブリーツを広げ額ま  
でしっかりと覆いま  
す。

顔とマスクの間に隙間があると本来の効果が得られません。隙間無く正しく装着しましょう。

でも症状の弱い人などもあります。しかしそのような人からもインフルエンザがうつる可能性は十分にあります。流行期など、このような人も多く存在する人ごみは避ける方がいいでしょう。

### 4) しっかり体調を整える

普段からの体調管理も重要です。しっかり食事をし、休息や睡眠を十分にとり、抵抗力を維持、高めておくこともインフルエンザ発症を防ぐことにつながります。

## 「うつさない」ためには

### 1) せきエチケット

せきエチケットとは、「せきやくしゃみの際のしぶき(飛沫)には病原体が含まれているかもしれないので、気をつけましょう」ということです。インフルエンザに限らず、せきやくしゃみでうつってしまう感染症が周囲の人に広がるのを防ぐためには重要な予防策です。

●せき、くしゃみをするときは他の人から顔をそらせましょう。

●せき、くしゃみが出ている間はマスクを

着用しましょう。

●マスクがない場合、ティッシュやハンカチでせき、くしゃみの際の口と鼻を覆いましょう。ティッシュやハンカチがない場合は、肘の内側やジャケット内側で口と鼻を隠しましょう。

### 2) 正しくマスクを着用する

せきエチケットにおけるマスクの着用ですが、その着用方法しだいでは効果を十分に発揮しないこともあります。マスクは顔の形にあったサイズや形状を選び、口元をふさぐだけでなくしっかり鼻まで覆い隠して下さい。せき、くしゃみの際には鼻からも飛沫が出ていきますので、しっかり鼻まで覆う必要があります。

### 3) 外出を控えましょう

十分な休養のためにも外出は控えましょう。外出が必要な場合はしっかりせきエチケットを守りましょう。

# ハートライフ病院 看護部便り

## 部署紹介リレー vol.9 東4・5階病棟

文 東4・5階病棟師長  
平屋敷 加代(ひらやしき かよ)



産婦人科は、昨年9月に新館（東館）の4階と5階に移転しました。中城湾の素晴らしい眺望<sup>ちやうぼう</sup>と、快適な療養環境を備え患者さんのケアを行っています。

東館5階は分娩期<sup>さんじよくき</sup>から産褥期、新生児の産科病棟です。「安全なお産」「安心な育児につなげる」を目標に日々邁進しています。全室個室で、快適な産後の入院生活を送れるように食事やアメニティを充実させています。

東館4階は、婦人科や乳腺外科、他の女性病棟と産婦人科外来です。産科は外

来受診時から助産外来や助産師による個別の保健指導を行い、安心な分娩・育児に備えています。また、婦人科でも、外来から入院・退院に至るまでの継続看護で、患者さんにとって安心できる環境となっています。更に、乳腺外科などを含め、女性専用の病棟として機能し、きめ細やかなケアに努めています。

今後も、「患者様に満足していただける環境と質の高い看護サービス」の提供を心がけて、スタッフ一同、努力してまいります。

# ハートライフ病院は 地域医療支援病院に 認定され12年目を迎えます。

文：ハートライフ病院 院長 奥島 憲彦（おくしま のりひこ）

ハートライフ病院は平成19年に沖縄県知事から地域医療支援病院に認定され12年目を迎えます。認定からこれまで沖縄県中南部東海岸の急性期中核病院としての役割を果たしてきました。

沖縄県で10病院しか認定されていない地域医療支援病院は様々な条件をクリアしないとできません。定期的に委員会を開き実績を検討し、条件クリアの確認と地域住民の代表者の意見を拝聴しています。2018年8月27日にハートライフ病院地域医療支援病院運営委員会が開催されました。クリニックから当院への紹介率や、病気が治癒してクリニックへの逆紹介率が地域医療支援病院の基準を大きく上回って満たしていることが確認されました。また、救急車の搬送件数が右肩上がりに増加し、昨年3,000件近くに達したこ

とが報告されました。地域の住民を代表して浜田京介 中城村長、上間明 西原町長、瑞慶覧長敏 南城市長、照屋勉 与那原町長、（選挙のため代理で）比嘉直美 宜野湾市健康推進部長にご参加いただき貴重なご意見を頂戴しました。また、24時間救急医療にご協力いただいている城間昌彦 中城北中城消防長、浜川秀雄 宜野湾市消防長、神里昌二 東部消防長、津波古充也 島尻消防長にも様々な質問、要望をいただきました。今井千春 中部地区医師会副会長、前原信照 中部地区薬剤師会会長、波平道子 中部地区婦人連合会会長からもいくつかのご提案を頂戴しました。

今回、頂戴しましたご意見を検討し、改善につなげて、今後より充実した地域医療支援病院になるべく努力してまいります。

画像前列左から、比嘉直美 宜野湾市健康推進部長、照屋勉 与那原町長、瑞慶覧長敏 南城市長、上間明 西原町長、浜田京介 中城村長、院長奥島、副院長佐久川2列目左から、津波古充也 島尻消防長、波平道子 中部地区婦人連合会会長、浜川秀雄 宜野湾市消防長、神里昌二 東部消防長、城間昌彦 中城北中城消防長、今井千春 中部地区医師会副会長、救急診療部副部長三戸、看護部長古波倉3列目左から、救急総合診療部部長銘苅、外科系統括部長西原、医療技術部長宮城、事務部長當銘

## 地域医療支援病院とは？

大学病院や総合病院など大きな医療機関では入院治療や精密検査などの高度な治療を行い、日頃の健康管理や通院治療が可能な病気は近所の医院や診療所で治療を行います。また、それぞれの医療機関が専門分野や特色を活かし患者さんの抱える病気や症状などによってお互いに連携し合い、それぞれの得意分野に応じた医療を提供する事も重要です。ハートライフ病院は平成19年10月に沖縄県知事より地域医療支援病院の認可を受けました。

## 甲状腺のエコー検査

文 保健師 屋我 裕子 (やが ゆうこ)

甲状腺エコー検査とは、お腹でも使うエコー装置（超音波装置）で喉にある甲状腺の様子を観察する検査です。甲状腺には体に必要なホルモンを生成する重要な役目があり、主に新陳代謝の促進や神経と精神のコントロール、さらに脳や骨の成長や発育にも関係しています。

### 検査の内容

この検査では橋本病、バセドウ病、甲状腺炎、甲状腺腫、せんしゅようこうじょうせんしゅ腺腫様甲状腺腫、甲状腺がんを調べることが出来ます。

甲状腺が病気になると甲状腺の大きさや形が変化します。エコー検査では甲状腺の全体像を調べます。検査は、超音波機器を喉にあてて調べます。検査時に痛みや圧迫感もありません。検査時間も短く、5分程度です。しこりの有無を確認し、もししこり等があった場合は、内部の状態や位置と形状などを判断します。腫瘍の硬さや血流の速度を同時に調べます。精密検査や再検査が必要な場合は、専門医をご紹介します。

### 検査の結果状況

平成 29 年度に当予防医学センターで甲状腺エコーを受けられた方のうち、経過観察や精密検査・再検査が必要と判断されたのは、検査を受けた方のうち約 65% でした。その中で、最も多かったのがのう胞で 71.8%、次に腫瘍が 58.7%、腫大が 8.9% でした。（重複あり）  
のう胞：甲状腺にできた液体の貯まった袋状のもの。健康でも見つかることが多い良性のものです。大きくなり、喉に圧迫感がある場合に



は、液体を抜く治療をする場合もあります。

腫瘍：良性と悪性があります。その判断には、CT や細胞診など精密検査が必要です。8～9割は特に治療の必要のない良性のものです。悪性の場合でも甲状腺がんの9割を占める乳頭がんは、10年生存率が90%以上で、きちんと治療を受けていれば、治りやすいがんといえます。  
腫大：しゅだいバセドウ病や橋本病という自己免疫疾患が疑われます。バセドウ病は暑がり、痩せる、脈が速くなるなどの症状が現れます。橋本病は寒がり、むくみ、太る、眠くなる、気力低下などが現れることがあります。いずれも甲状腺ホルモンを調べる検査などで診断されます。

特に女性に多い甲状腺の異常。人間ドック受診の際には、オプションとしてご検討ください。

ヘルシーカフェ  
ohanaの  
おいしい  
旬レシピ



秋だ！行楽地へ

# サバサンド

持って行こう！

サバにはDHAとEPAが含まれており、DHAには悪玉コレステロール(LDL)を減らし善玉コレステロール(HDL)を増やす効果があります。またEPAには中性脂肪を減らし、血管を拡張する働きがあり、動脈硬化、高血圧、脳卒中などの発症リスクを下げる効果があります。

食欲の秋！今年は魚を食べるよう心がけてみませんか。



監修

管理栄養士

あらかき ゆうこ  
新垣 優子

調理

調理師

すけらん しゅん  
瑞慶覧 瞬

## ●材料(2人分)●

ロールパン	4個	玉ねぎ	10g
サバフィレ	40g×4枚	トマト	60g
オリーブオイル	4g	カロリーーフマヨネーズ	20g
レタス	1枚	レモン	20g
キャベツ	10g		

## ●作り方●

1. ロールパンは横半分にカットし、オーブントースターで2~3分きつね色に焼きます。
2. 熱したフライパンにオリーブオイルをしき、サバの両面を焼きます。
3. レタスは4等分、キャベツ・玉ねぎは千切り、トマトは輪切り、レモンはくし切りにします。
4. ロールパンにレタス、キャベツ、玉ねぎ、マヨネーズ、トマト、サバをサンドします。
5. 食べる直前に、サバにレモンをかけてお召し上がり下さい。

### 栄養価 (1人あたり)

エネルギー	432kcal
たんぱく質	23.3g
脂質	27.7g
炭水化物	34.2g
食塩相当量	1.3g
食物繊維	2.3g



# みんなでお手軽 エクササイズ

## リューザバンドでいつでも!どこでも! ヘアゴムエクササイズ! Part ⑦

監修 理学療法士  
長嶺 敦司(ながみね あつし)

モデル 健康運動指導士  
平良 早陽香(たいら さやか)

今回は「目覚めて!お腹周り!」を紹介します。腹筋というと、細いウエスト!痩せた証!などの体型を改善させる部位として注目されますが、他にも大切な役割があります。腰痛予防や、バランスの取れた座位や立位、また女性は男性よりも腹筋の筋力が弱いので腹圧を高めることにより便秘予防にも効果的なのです。そこで今回はヘアゴムを使用した、腹筋群の強化を紹介します。

強さ	名称	かたち	作り方
弱い ↑ ↓ 強い	1本		ヘアゴムを輪にして2つなぎます。
	2重		つなげた輪を重ねて2重にします。
	片方2重		片方の輪を2重にします。
	4重		2重をさらに重ね4重にします。

### 1. 腹筋「ももの上にふー」

### 2. お腹横「捻ってふー」



①片方の足で二重にしたゴムバンドを踏んで、もう片方は太ももにかけます。

②ゴムバンドをかけた脚を上げながら、上体を前に倒します。息を吐きながら、お腹の筋肉を意識しましょう。



①片方の手をお尻に当てて、4重にしたゴムバンドを身体の後ろから巻きつけます。

②息を吐きながら、ゴムバンドを巻きつけるように身体をひねります。

まずは1セット、慣れたら2セット行います。3セット行うとより効果的です。

# こんにちは 医療福祉 相談室です

## 平成30年8月から 70歳以上の高額療養費の上限額が変わりました

文：医療ソーシャルワーカー 川満 慎吾（かわみつ しんご）

高額療養費制度とは、ひと月に医療機関に支払った額が高額になった場合、定められた上限を超えて支払った額を払い戻す制度です。上限額は個人や世帯の所得に応じて定められています。

平成30年8月から70歳以上の自己負担限度額が下記の表の通り変更となりました。「住民税非課税世帯」に加え、「現役所得並みⅠ・Ⅱ」の方も限度額適用認定証の申請が必要となります。

### 平成30年8月からの上限額

適用区分	個人ごと (外来)	世帯ごと (外来+入院)	限度額認定証の 申請・提示	
現役並み	Ⅲ.年収約1,160万円～	252,600円+(医療費-842,000円)×1% (多数回140,100円(※1))	×	
	Ⅱ.年収約770万円～約1,160万円	167,400円+(医療費-558,000円)×1% (多数回93,000円(※1))	○	
	Ⅰ.年収約370万円～約770万円	80,100円+(医療費-267,000円)×1% (多数回44,400円(※1))	○	
一般	年収約156万円～約370万円	18,000円 <年間の上限144,000円>	57,600円 (多数回44,400円(※1))	×
住民税非課税	低所得者Ⅱ 住民税非課税世帯で低所得者Ⅰ以外	8,000円	24,600円	○
	低所得者Ⅰ 住民税非課税世帯で年金年収80万円以下等		15,000円	○

(※1) 過去12か月以内に3回以上、上限額に達した場合は、4回目から「多数回」該当となり、上限額が下がります。  
※医療機関や薬局で負担した額について、合算して上限額以上になった場合は、後から払い戻されます。

### Q 8月から窓口で支払う医療費が増えますか？

A 窓口で支払う医療費はその月にどのくらい医療を受けるか、その月の医療費が上限額に達するかどうかによります。

年収約370万円～1,160万円の方または低所得者Ⅰ、Ⅱの方で、医療機関での支払いが高額になる可能性のある方は「限度額認定証」の交付を申請してください。

※ご自身の上限額についてはご加入の保険者にお問い合わせください。

### Q 窓口負担割合も見直されますか？

A 今回見直しを行うのは高額な医療費をご負担頂いた場合の月ごとの上限額です。窓口負担割合の見直しは行われません。

ご利用方法やその他のサービス内容など、詳しくは各市町村役場の窓口、または当院の患者総合支援センター医療福祉相談室までお問い合わせ下さい。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、お気軽に当院の患者総合支援センター医療福祉相談室までご相談下さい。ハートライフ病院1階15番窓口にご致します。

## 連携診療所紹介

ハートライフ病院は2018年4月現在で314件の診療所と連携しています。

# わかば眼科

【住所】〒901-2424

沖縄県中頭郡中城村字南上原710番地41-12

【TEL】098-894-8102 【FAX】098-894-8107

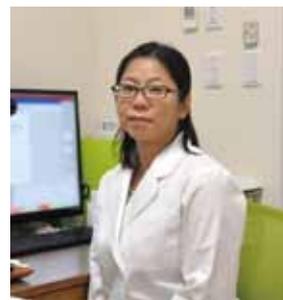
診療  
内容

眼科一般診療  
(白内障・緑内障・ドライアイ・眼底疾患・眼鏡処方など)



わかば眼科は中城村の南上原に今年の8月に開院しました。当院ではドライアイやアレルギー性結膜炎、眼鏡処方などの一般眼科診療の他にも、白内障や緑内障、糖尿病網膜症の検診などを行っています。視野検査、眼底三次元画像解析（緑内障や網膜疾患の精密検査が可能）の検査機器も完備しており診療に役立てています。

親切丁寧を心がけ、地域の皆様から信頼されるかかりつけ医を目指し、目の健康維持に貢献できるよう職員一同努めて参ります。目について気になる事がございましたら、お気軽にご来院、ご相談ください。



わかば眼科

院長 宮良 孝子 先生

プロフィール

琉球大学卒業  
日本眼科学会所属

### 診療体制

受付時間 午前8:30～11:30 午後13:30～17:00

診療時間	日	月	火	水	木	金	土
午前 8:30～12:00	休診	○	○	○	○	○	○
午後 13:30～17:30	休診	○	○	休診	○	○	休診

休診日/水曜日午後、土曜日午後、日曜日、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？」という風に、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。

# ハートライフ病院 創立30周年記念



# 健康まつり

入場  
無料

体験  
無料

2018 11/17 (土)

会場 / ハートライフ病院 本館・東館1F  
時間 / 14:00～17:00

## 市民公開講座

### 変形性膝関節症に対する関節温存手術

15:00 スタート



演者  
膝関節外科部長  
新垣 和伸 医師  
(あらかき かずのぶ)

## 健康ポスター・ 展示コーナー

- 献血と骨髄バンクの紹介
- ハートライフ病院30年の歩み

## キッズコスプレ 写真撮影コーナー

白衣や医療従事者の制服を着て  
記念撮影できます！



親子で体験できる催しが盛りだくさん

## 医療・健康 体験コーナー

- 頸動脈エコー  
検査体験



- CT・3D画像を  
操作しよう

- 早期発見しよう！乳房自己触診法体験
- 大腸カメラの検査を受けよう  
～早期発見・早期治療～
- 体力年齢チェック・認知症予防レッスン
- 手洗いでばい菌バイバイ
- 入院体験・相談コーナー
- UFOキャッチャーあめ玉とれるかな？  
～手術（腹腔鏡下）の手技体験～

- ドクタニカ三のペーパークラフト



- 心臓マッサージ・  
AEDを体験しよう

## 飲食 コーナー



わたあめ 50円  
ポップコーン 50円  
その他軽食、ソフトドリンク  
なども格安でご用意！

ドクターカーと消防車もやってくる！  
普段見ることができない消防車と  
ドクターカーの中をのぞいてみよう



※健康まつり開催中も救急の患者さんは受付致します。

※都合により体験コーナー・講演、飲食類の内容が変更または中止になる場合がございます。予めご了承下さい。

お問い合わせ：ハートライフ病院30周年記念健康まつり開催事務局 TEL:098-895-3255[担当/比嘉(5842)・富里(5845)]



# ハートライフ病院 創立30周年記念 講演会・記念祝賀会



ハートライフ病院創立30周年記念講演会・記念祝賀会が平成30年10月18日（木）にラグナガーデンホテルで開催されました。

第1部の記念講演会では日本医師会会長・世界医師会会長でもある横倉 義武 先生による講演「日本医師会の医療政策」が行われ、参加者は熱心に傾聴していました。第2部の祝賀会ではハートライフ病院 院長 奥島 憲彦の開会の挨拶から始まり、当法人の理事長 安里 哲好の主催者挨拶、横倉 義武 日本医師会会長、藤田 次郎 琉球大学医学部附属病院 院長、浜田 京介 中城村村長による祝辞を頂戴し、会場には地域の連携医を始め県内各地の医療関係者など多数の方々にご参加頂きました。また、琉球舞踊 太圭流家元であり、重要無形文化財「琉球舞踊」（総合認定）保持者でもある佐藤 太圭子氏による琉舞で会に花を添えて頂きました。

## データで見るかりゆし会 『ハートライフ病院の患者さんのシェア』

地域の実情に応じた医療を提供する体制を確保するために、沖縄本島は南部医療圏・中部医療圏・北部医療圏の3つの医療圏に分割されています。ハートライフ病院はちょうど南部医療圏と中部医療圏の境目に位置しています。そのため、患者さんは南部からも中部からもお越しになり、その割合はちょうど半々くらいです。全ての患者さんの約7割強が中城村、宜野湾市、西原町、与那原町、南城市の5市町村からお越しになります。さらに救急搬送はこの5市町村で約8割強を占めています。

このように患者さんのシェアを見ると、当院が中南部医療圏の東海岸一帯の患者さんの治療にあたる役割を担っていることがわかります。

経営企画室 安里 竜

外来患者数

上位5市町村割合

79.1%

分娩件数

上位5市町村割合

73.2%

入院患者数

上位5市町村割合

75.9%

救急患者数

上位5市町村割合

85.0%

## News

かりゆし会からのお知らせです。

デイサービスはーとらいふ(ハートライフ地域包括ケアセンター)

### 平成30年度敬老会を開催しました！

去る平成30年9月15日(土)に敬老会を開催しました。敬老会には下は68歳、上は102歳のご長寿の方合わせて約60名のデイサービス利用者が参加しました。センター長の宮平典子の挨拶と定番のかぎやで風から始まり、職員による余興やデイサービス利用者代表による挨拶、三味線の演奏やかまど体操等盛りだくさんのプログラムで会は進行しました。



デイサービスはーとらいふ(ハートライフ地域包括ケアセンター)

### ボランティアを募集しています

デイサービスはーとらいふでは、趣味や特技を活かしたボランティア活動を行って頂ける方を募集しています。興味を持たれた方、一度体験されてみたい方はお気軽にご連絡ください。

【内容】三線・舞踊・フラダンス・大正琴・ピアノ・エイサーなど

【デイサービスはーとらいふ】TEL098-944-3300(担当/西平・呉屋)

ハートライフクリニック

### ヘルシーカフェオハナで「ちゅらまーみランチ」が始まりました！

ちゅらまーみランチとは腎機能が低下している方用のお食事で腎臓がそら豆のような形をしている事からこの名が名づけられました。管理栄養士監修の元、低タンパク質・減塩・カリウム制限されたお食事ですので腎不全食として安心してお召し上がりいただけます。腎機能が気になる方、「腎機能食ってどんな味？」と気になっているご家族の方にもオススメできるランチとなっています。



低たんぱく米を使ったライスコロケ

## 扉絵作者紹介

### 「森船」

今回の扉絵は金城小学校3年 田島 聡真(たじま そうま)さんの作品です。

ぼくの好きな動物と森を船に乗せ。人間がいなくて、いろいろな食べものがある、動物たちが楽しく暮らせる島に出発する物語です。乗っばは船をてらす光で、あかるくてひらひらした感じがかきました。

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

〒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

## 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 ●血液内科 ●人工透析内科 ●腎臓内科  
●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  
●リハビリテーション科 ●麻酔科(久増良也) ●救急科 ●病理診断科

■予防医学センター(特定健診、人間ドック/2日ドック・半日) ■内視鏡センター

■ヘルニアセンター ■スポーツ関節鏡センター ■無菌治療センター

■患者総合支援センター(地域医療連携室・医療福祉相談室・入退院支援室・患者サポート相談窓口・がん相談支援室)

**外来診療** ※診療科によって診療日、受付時間、診療時間が異なります。お問い合わせのうえご来院下さい。

受付時間	診療時間
月～金 8:00～11:30 12:00～16:30	月～金 9:00～12:00 14:00～17:00
土 8:00～11:30	土 9:00～12:00

24時間救急 24時間365日、急病の方を受け付けております。

※左記以外の時間は救急扱いとなります。

土曜日の午後・日曜日・祝日は休診

## 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

## 診療科目

●糖尿病内科  
●内 科  
●小児科

**外来診療** ※診療科によって診療日、受付時間、診療時間が異なります。お問い合わせのうえご来院下さい。

受付時間	診療時間
月・火・木・金 8:00～11:30 13:00～16:30	月・火・木・金 9:00～12:00 14:00～17:30
水・土 8:00～11:30	水・土 9:00～12:00

## 休診日

糖尿病内科・小児科/水曜日午後  
土曜日・日曜日・祝日  
内科/水曜日午後・土曜日午後  
日曜日・祝日

## 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 8:30～15:00(ラストオーダー 14:20)  
土曜日・日曜日・祝祭日は休み

## ハートライフ地域包括ケアセンター

〒903-0103 沖縄県中頭郡西原町字小那覇1606番地  
TEL.(098)944-3300(代) FAX.(098)944-3311

■住宅型有料老人ホームはーとらいふ  
■デイサービスはーとらいふ  
■ケアプランセンター はーとらいふ

■ヘルパーステーション はーとらいふ  
■訪問看護ステーション はーとらいふ

## お問い合わせ

## 受付時間

午前8:30～午後17:30 月曜日～金曜日(土曜日・日曜日・祝祭日は休み)

かりゆし会についての詳細・最新情報は  
ホームページからご覧いただけます。

かりゆし会

検索

URL <https://www.heartlife.or.jp/>



QRコード

Universal Design

本誌はユニバーサルデザインコーディネータ検定準2級取得者の確認・校正作業を経て発行しています。

UD FONT

広報誌「あすなる」はユニバーサルデザイン(UD)の考え方にに基づき、より多くの人へ適切に情報を  
伝えられるよう配慮した見やすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。