2019 No.97
春　号
無料 /TAKE FREE
ご自由にお持ち帰り下さい

社会医療法人かりゆし会の広報誌

あすなろ

Topics

佐久川　廣
病院長就任のごあいさつ

タイトル　「だるまさんが、ころばない」

絵画の詳しい情報は 15 ページへ！

Topics

2019年4月1日に佐久川廣がハートライフ病院の病院長に就任しました。

佐久川　廣

病院長就任のごあいさつ

佐久川　廣　さくがわ　ひろし

プロフィール

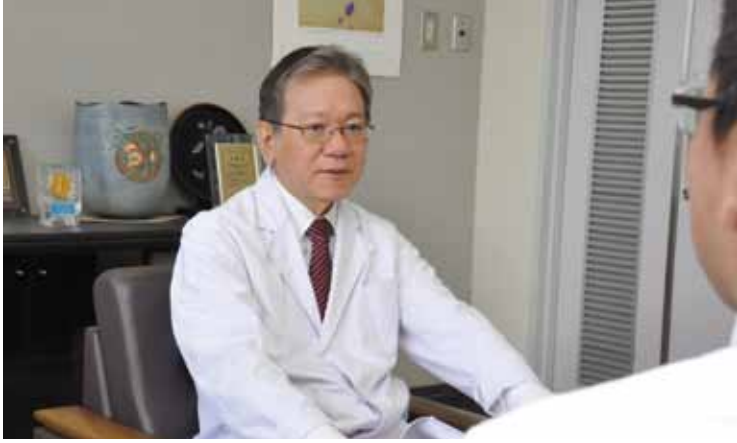
沖縄県出身、新潟大学医学部卒。2006 年よりハートライフ病院副院長として勤務。2019 年 4 月よりハートライフ病院病院長に就任。

専門分野

肝炎、肝硬変、肝癌、B 型および C 型肝炎の治療

学会認定

日本肝臓病学会指導医、日本消化器病学会指導医、日本感染症学会指導医、日本内科学会指導医　等



2019年4月1日より前任の奥島 憲彦 名誉院長の後任として、ハートライフ病院の病院長を拝命しました佐久川 廣（さくがわ ひろし）と申します。那覇市の出身で1981年に新潟大学を卒業し、その年から沖縄県の医療に携わってまいりました。最初は琉球大学の第一内科に入局し、研修医として医師人生をスタートしました。その後B型肝炎に興味を持ち、ウイルス性肝炎の疫学と臨床を主な研究テーマとして、2006年3月まで琉球大学で臨床と研究を行ってまいりました。2006年4月からハートライフ病院に就職し、主に肝臓疾患の診療に努めてきました。

病気はその原因が分かり、それに対する治療法が確立すれば治すことは容易です。たとえば、C型慢性肝炎は原因となるウイルスが発見され、そのウイルスを排除する薬が開発されて、簡単に治るようになりました。しかしながら、ガンをはじめ多くの病気はその原因が不明で、有効な治療法がないのが現状です。したがって、予防や早期発見が重要になってきます。病気の予防や健康を維持するためには「食」「運動」「社会参加」が重要といわれています。

最近、健康リテラシーという言葉が使われるようになりました。リテラシーは英語辞典によると読み書き能力と訳されています。健康リテラシーとは健康に関する正しい知識をつけて、それを実践する事と理解していいと思います。よく患者さんから「肝臓がよくなるには何を食べたらいいですか」と質問をされます。肝臓病に効果のある食材については専門誌にも記載されていませんので、「何でもバランスよく摂って下さい」と答えています。また、患者さんは肝臓病だけでなく高血圧や肥満、糖尿病などの病気を持っていることも多いので、食事に関しては肝臓以外の病気についても色々な質問を受けます。答えに窮することがほとんどです。あまり勉強できていないので、もっと勉強しなければと常々反省しています。

沖縄県は今後本格的な高齢化社会を迎えます。高齢になると多くの病気を抱えていることがよくあります。したがって、自分の専門の病気だけ診ていたらいいということにはなりません。これからの臨床医は幅広い知識をもつことを要求されます。患者さんの健康管理について正しいアドバイスができるように病院職員も健康リテラシーを向上させる必要があります。

当院は1988年に開院以来、「私たちは心と心を結ぶ信頼される医療をめざします」を理念にかかげ、地域医療支援病院として365日24時間体制の救急医療と幅広い分野の専門医療を実践してまいりました。これからも患者さんやご家族が納得し、満足していただける医療を提供するため、さらなる質の向上に努めたいと思います。どうぞ宜しくお願い致します。

■ 2019 年 4 月 1 日に行われた辞令交付式の様子。佐久川医師が院長に就任。西原医師と普天間医師が副院長に、奥島医師が名誉院長に就任しました。（左より名誉院長の奥島、副院長の西原、病院長の佐久川、理事長の安里、副院長の久場、副院長の普天間）

これからも満足していただける医療を提供するため、さらなる質の向上に努めます。

予防医学センター 人間ドック 通信

2019年1月リニューアルオープン！

改装中は、何かとご迷惑をおかけしました。当センターは、みなさまにご満足いただける心のこもった健診の提供を基本方針としております。今後ともみなさまが健康のことを思う時間と、空間づくりになお一層取り組んでまいります。

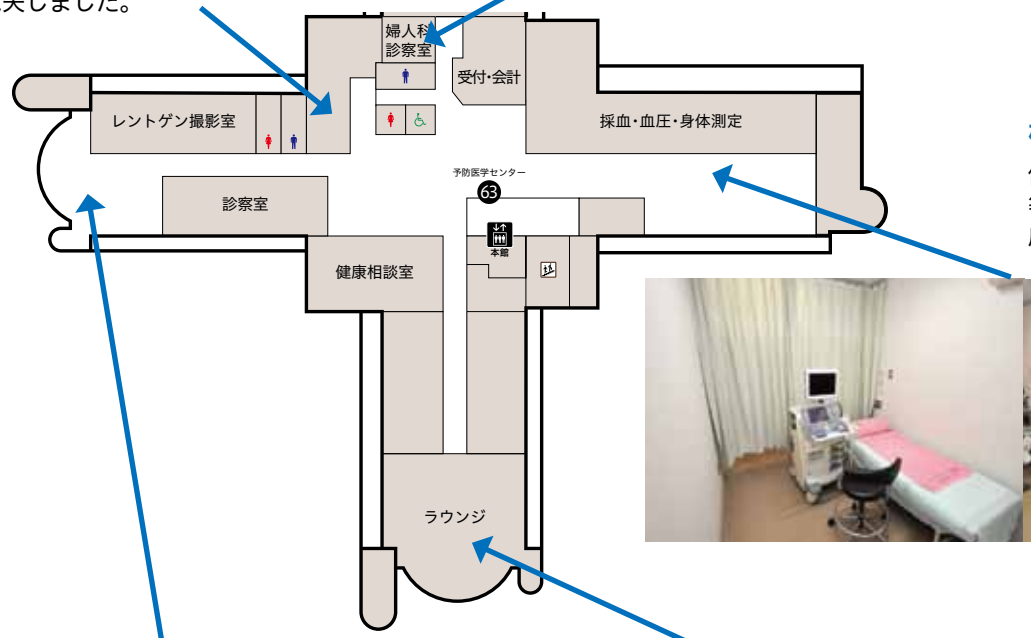
文 保健師　屋我　裕子（やが　ゆうこ）

身障者用更衣室

ご本人だけで無く、ご家族も一緒にご利用いただけるよう工夫しました。

婦人科診察室

受診される女性の気持ちを第１に考えた空間づくりにこだわりました。



検査室など

個室、カーテン、パーティション等で受診者様のプライバシーに配慮しました。

待合室

ゆったりくつろげる空間に、リクライニングチェアを設置しました。

ラウンジ

新たにサラダバーを導入。オーシャンビューの空間で管理栄養士監修によるヘルシーメニューをお楽しみ頂けます。

ヘルシーカフェ ohana の おいしい旬レシピ

玄米が苦手な方も食べられるかも‥しれない！

ぱぱっと玄米で炊き込みご飯

調　理
調理師
比嘉（ひが）　正英（まさひで）

監修
管理栄養士
新垣（あらかき）　優子（ゆうこ）

玄米は白米に比べて食物繊維が5倍近く含まれており、便秘解消になるといわれています。また、血糖値の急上昇を防ぐことができ、食後の血糖値が緩やかに変動します。

さらに玄米には、抗酸化作用があるビタミンEが豊富に含まれおり、細胞が酸化するのを防いでくれるためアンチエイジング効果につながります。

●材料（4人分）●

玄米‥‥‥‥‥ 2合
さば水煮‥‥‥ 1缶
しめじ‥‥‥‥ 100g
生姜‥‥‥‥‥ 30g
ねぎ‥‥‥‥‥ 30g
醤油、料理酒、みりん
‥‥‥‥‥‥‥ 各大さじ2

栄養価（1人あたり）

エネルギー	383kcal
たんぱく質	20.6g
脂質	4.0g
糖質	61.7g
食塩相当量	1.3g

●作り方●

1. 炊飯鍋に、研いだ米と調味料、さば缶の汁を入れ、2合のラインまで水を加え、混ぜ合わせます。
2. しめじはへたを切ってほぐし、生姜は千切り、ねぎは小口切りにします。
3. ①にさば缶、しめじ、生姜を加え15分浸水させてから炊飯します。
4. 炊きあがったらねぎを加え、サバを崩しながら混ぜ合わせれば出来上がりです！

営業時間　8:30 ～ 15:00（L.O 14:20）　電話　098-882-0087
住　　所　沖縄県中頭郡西原町字掛保久 288 番地（ハートライフクリニック 2 階）
ブ ロ グ　https://www.heartlife.or.jp/blog_ohana/

健康増進委員会＆Ryuew-ZA Presents。

みんなでお手軽エクササイズ

座り姿勢で固まった体をほぐそう！その2
股関節・上半身！捻じってク～ルクル

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)

自宅でリラックスして座っている姿勢を想像して下さい。股関節・膝関節は曲がっており、背中は丸まってないですか？ずっと同じ姿勢ではないですか？これでは股関節の周辺や膝の裏を圧迫するため、下肢の血流や体液の循環も悪くなります。また背中を丸めた姿勢で息を吸ってみてください。たくさん吸うことが難しいと思います。今回はヘアゴムを使って凝り固まった股関節から上半身をほぐし、新鮮な空気を沢山吸い全身の血流をアップさせてカラダをリフレッシュさせましょう！

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．股関節ほぐし

①ヘアゴムを２重にして手の甲に掛けます。

②前を見ながらかかとを上げ、左右に10往復捻ります。

※慣れてきたら、呼吸を意識します。捻じる時に息を吸います。

2．ハンマー投げのように!
上半身ほぐし

①ヘアゴムを2重にして、両手にぶら下げます。

②ハンマー投げのように頭を中心にヘアゴムを回します。左右5回まわしましょう。

※慣れてきたら、呼吸を意識しましょう。手が後ろの時に吸い、前の時に吐きだします。

強度を落としたい方やバンドをお持ちで無い方でも、同じ動作をする事で効果を得ることができます。ぜひお試しください。

こんにちは

医療福祉相談室です

平成31年4月から、産前産後期間の国民年金保険料が免除となります！

文：医療ソーシャルワーカー　高澤　信哉（たかざわ　しんや）

次世代育成支援の観点から、国民年金第１号被保険者が出産を行なった際は、出産前後の一定期間の国民年金保険料が免除される制度が始まります。

免除期間

①出産予定日または、出産した日が属する月の前月からの４か月間

②２人以上を同時に妊娠した場合は、出産予定日または出産した日が属する月の３か月前からの６か月間

※出産とは、妊娠85日（4か月）以上の出産をいいます。

対象者

「国民年金第１号被保険者」で出産日が平成31年２月１日以降の方

申請期間

平成31年４月以降、出産予定日の６か月前から申請が可能

申請先

住民登録している市町村役場の国民年金担当窓口

申請に必要な書類

出産前の申請の場合：①申請書 ②母子健康手帳など

出産後の申請の場合：①申請書 ②被保険者と子が別世帯の場合、「出生証明書」など出産日及び親子関係を明らかにする書類

［申請書について］

平成31年４月より年金事務所または市町村役場の国民年金の窓口にて配布されます。
同時に、日本年金機構ホームページよりダウンロードが可能となる予定です。

問い合わせ先

① 日本年金機構ホームページ（https://www.nenkin.go.jp）

② 各市町村役場の国民年金の窓口、またはお住まいを管轄する年金事務所

○出産後の届出も可能です！
○平成31年4月以前の出産でも、平成31年4月以降も産前産後期間に該当する月があれば、免除される場合があります！

ご利用方法やその他のサービス内容など、ハートライフ病院 1階15番窓口の患者総合支援センター医療福祉相談室までお気軽にご相談下さい。

連携診療所紹介　ハートライフ病院は 2019 年 4 月現在で 316 件の診療所と連携しています。

中村内科クリニック

【住所】〒901-1303
島尻郡与那原町字与那原3068-1
【TEL】098-945-2587　【FAX】098-945-9407

診療内容　内科・循環器内科・高血圧・生活習慣病・リハビリテーション

中村内科クリニックは、平成 30 年 6 月に与那原に開院いたしました。

専門は内科で高血圧や糖尿病を中心とした生活習慣病から、心不全・狭心症といった循環器病まで幅広く診療を行っています。

ご存知のように生活習慣病は、動脈硬化を引き起こし脳卒中や心臓・腎臓病などの原因となります。そのため生活習慣病の正確な評価や生活習慣の改善がとても大事になります。

当院では、心血管エコーや運動負荷心電図などを用いて動脈硬化の評価や循環器疾患の診断・治療に力を入れています。また、生活習慣改善のお役にたてるよう運動リハビリを取り入れた診療も行っています。

職員一丸となって、健康づくりのパートナーとして皆様に信頼される「かかりつけ医」を目指しています。これからもどうぞよろしくお願いいたします。

中村内科クリニック
院長　中村（なかむら）　義人（よしと）　先生

専門・所属学会
日本内科学会認定医
日本循環器病学会認定専門医
日本高血圧学会認定専門医・指導医
日本医師会認定産業医

診療体制

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前　9:00～12:30	○	○	○	○	○	○
午後14:00～17:30	○	○	休診	○	○	休診

休診日／日曜日、祝祭日、水・土曜日午後

地域医療連携室　～開放型病院・開放病床のおはなし～

開放型病院・開放病床とは、当院と連携して頂いている先生が入院を必要と判断した患者さんがいる場合に自由に利用できる病床のことです。当院は開放病床として22床を提供しています。

ハートライフ病院の医師と患者さんのかかりつけ医が共同で診療を行うことにより、患者さんは当院での診療から退院後のかかりつけ医による診療と一貫した継続診療が受けられ、入院中も普段から受診している先生の顔を見ることもでき安心につながります。

医療は、患者さんを中心に身近な地域で提供されることが望ましいとの考えから、当院の設備（ベッドや検査機器など）を地域の先生方に自由に使って頂けるよう開放し、協力して患者さんの継続した病気の治療と健康維持を目指しています。

かりゆし会

かりゆし会に新しい仲間が加わりました。

平成31年度 かりゆし会 新入職医師紹介

私たちがかりゆし会で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。

形成外科
池邉　翔平
（いけべ　しょうへい）

外科
泉家　匠
（いずみか　しょう）

泌尿器科
古謝　将之
（こじゃ　まさゆき）

消化器内科
宮城　泰雅
（みやぎ　たいが）

呼吸器内科
仲吉　博亮
（なかよし　ひろあき）

ハートライフ病院で２年間の初期研修を修了し、引き続き当院で専門医研修を行います。

整形外科
石川　樹
（いしかわ　いつき）

形成外科
石嶺　伝羽
（いしみね　でんば）

麻酔科
平良　志子
（たいら　ゆきこ）

初期臨床研修医紹介

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。

安次嶺　寿乃
（あしみね　ひさの）

石原　昌平
（いしはら　しょうへい）

岡本　卓磨
（おかもと　たくま）

金城　朋弥
（きんじょう　ともや）

玉城　頼人
（たまき　よりと）

當山　磨貴子
（とうやま　まきこ）

豊里　駿
（とよさと　しゅん）

ハートライフ病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

深夜帯の正面玄関の閉鎖と時間外出入口のご案内

ハートライフ病院のセキュリティー向上のため、平成 31 年 3 月 1 日（金）より、深夜帯（深夜 0 時～ 6 時 30 分の間）は正面玄関を閉鎖しています。深夜帯に救急受診や緊急分娩、夜間透析等でご来院の方は、時間外出入口までお越し下さい。少ない職員体制となる深夜帯の出入口を限定することで、防犯効果を高め患者さんのより一層の安全・安心を図る取り組みです。ご不便をお掛けすることになりますが、ご理解とご協力のほどよろしくお願い致します。

案内図

News かりゆし会からのお知らせです。

ハートライフ病院

2台目のドクターカーを導入しました。

ハートライフ病院としては2台目となるドクターカー(ラピッドレスポンスカー)が納車されました。機動力の高いラピッドカーを導入する事でより広いエリアをカバーする事が可能になり、また、救急車とのドッキングポイントまでいち早く到着する事で、より早い段階での初期治療を行う事ができます。

ハートライフ病院

5月29日に「足と傷のセンター」を開設します

足と傷のセンターは中々治らないキズを専門的に扱う部門で、専門的な訓練を受けた形成外科医師を中心としたチームで一丸となって治療に取り組みます。

治療は外来診療のみならず、手術から装具作成まで含めた入院管理を、短期間で集中して行います。自宅での創傷処置もサポートしており、約80%の傷が14週間程度で治療可能です。

多様な創傷に対応します

糖尿病性下肢潰瘍(かいよう)、血行障害による潰瘍など、慢性創傷の原因は実に様々で症状も治療法も大きく異なります。当センターでは多様なタイプの創傷への対応が可能です。

①動脈硬化に伴う傷
②糖尿病性疾患に伴う傷
③静脈性疾患に伴う傷
④褥瘡(じょくそう)

担当医
形成外科部長
東盛　貴光(ひがしもり　たかみつ)
■日本形成外科学会専門医
■日本創傷外科学会専門
■日本熱傷学会専門医
■日本レーザー医学会指導医・専門医
■下肢静脈に対する血管内焼灼術の実施基準による実施医

【診療日】　毎週水曜日の午後(受付:12時～16時)
※当院で受診の際は紹介状(診療情報提供書)が必要です。

潰瘍ができる前に傷の予防を行う「予防手術」についても積極的に取り組んでおります。「足の傷が治らない」、「足が壊死して他院で切断を進められた」など、難治性創傷でお悩みの方は当院にご相談下さい。

紙芝居作者紹介

「だるまさんが、ころばない」

今回の紙芝居は 童夢認定こども園 いけま ゆうのしん さん の作品です。

だるまさんとカタツムリがあそんでいると、あめがふってきてたのしかった。
だから、だるまさんはころばない。

作品提供：あがペェ子供造型教室 ☎(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結ぶ
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㈹　FAX.(098)895-2534

診療科目

●内　　科●総 合 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●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(久場良也)●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㈹　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（リューザ）
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㈹　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「あすなろ」はユニバーサルデザイン(UD)の考え方に基づき、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。

あすなろ　No.97　春　号
発行／社会医療法人かりゆし会
企画･編集／社会医療法人かりゆし会　広報委員会
〒901-2492　沖縄県中頭郡中城村字伊集208番地
電話.(098)895-3255㈹　FAX.(098)895-2534
URL https://www.heartlife.or.jp/