

2019 No.98
夏号

無料 / TAKE FREE

ご自由にお持ち帰り下さい

あすなる

特集

食道がん

～お酒を飲むと顔が赤くなる人は
食道がんになりやすいでしょうか?～

看護部便り
緩和ケア認定看護師

予防医学センター人間ドック通信
活用しよう! 人間ドックの
割引制度・補助金制度

美味しい旬レシピ
豚肉の韓国風麺

ハートライフクリニックリレーコラム
糖尿病とこころ
～臨床心理士の役割～

こんにちは。医療福祉相談室です
こども医療費助成制度って
どんなもの?

連携診療所紹介
とよむファミリークリニック

知って得するみんなで
お手軽エクササイズ

かりゆし会の話題



食道がん

～お酒を飲むと顔が赤くなる人は食道がんになりやすいでしょうか?～

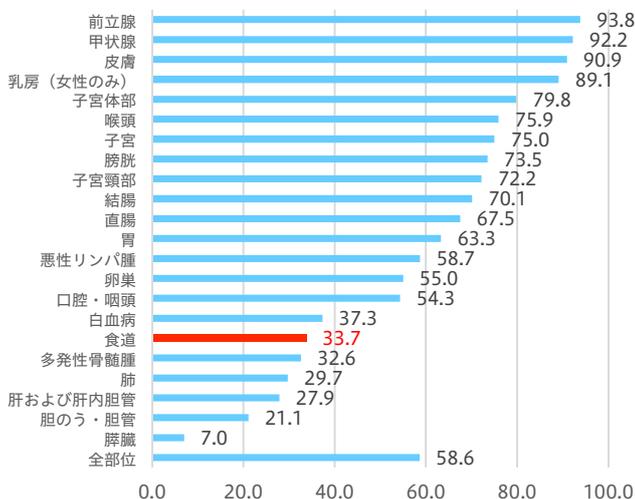
はじめに

「食道がんは悪性度が高いので治療を受けても死んでしまう。」とか「食道がんになったら人生おしまいだ。」という声をよく耳にします。本当にそうでしょうか?現状を一緒に見ていきましょう。

食道がんの悪性度

図1は各臓器のがんの5年生存率（治療をして5年後に何%が生存しているか?）です。前立腺がんや甲状腺がん、皮膚がんは100人中90人以上が治療後5年以上生存しており予後の良いがんです。前の県知事が亡くなった膵臓がんは最も予後が悪く

図1 各種がんの2003～2005年診断症例の5年相対生存率 (%)



100人中7人しか生存していません。食道がんは33%で5年後33人しか生存しておらず、予後の悪いがんの一つです。「食道がんは悪性度が高いがん」というのは事実です。

また、図2に示すように日本では肺がんや大腸がんの死亡率が年々増加していますが、食道がんの死亡率は横ばいです。次に、図3を見てみましょう。これは食道がんの専門家で構成している日本食道学会の食道がんの治療法別の5年生存率です。手術療法の5年生存率も年々向上してきていますが、48%とまだ満足すべき成績ではありません。しかし、577人に行われた内視鏡的切除術の5年生存率が84.5%と大変良好な治療成績をあげています。内視鏡的切除術とは一体どういう治療法でしょうか?これは日本で開発された治療法で内視鏡的に小さなメス

図2 日本における食道癌の粗死亡率 (人口10万人対)

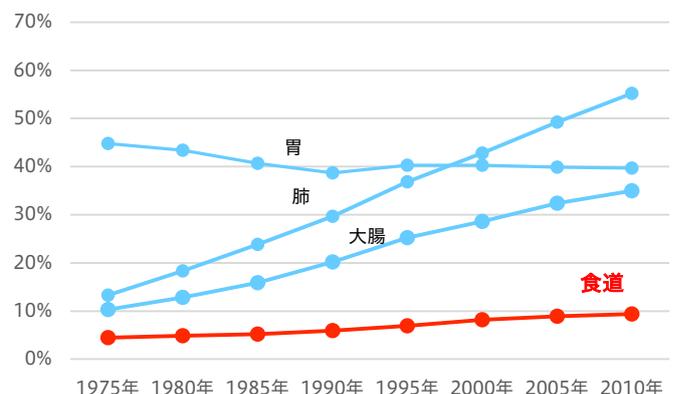


図2 出典：国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」

図1 出典：全国がん罹患モニタリング集計 2006-2008年生存率報告 (国立研究開発法人国立がん研究センターがん対策情報センター, 2016) 独立行政法人国立がん研究センターがん研究開発費「地域がん登録精度向上と活用に関する研究」平成22年度報告書

図3 食道癌初回治療後の生存率（治療法別）

	治療後経過年数				
	1年	2年	3年	4年	5年
手術療法 (n=2,282)	83.3%	66.1%	57.2%	52.2%	48.0%
内視鏡的切除術 (n=577)	98.4%	94.9%	91.3%	87.8%	84.5%
化学放射療法 (n=786)	57.6%	39.7%	32.3%	27.4%	25.7%
放射線療法単独 (n=189)	47.1%	32.8%	27.0%	24.7%	22.0%
化学療法単独 (n=78)	28.9%	12.2%	9.1%	6.1%	3.0%
緩和放射線療法 (n=11)	42.9%	14.3%	14.3%	-	-

図3 出典：日本食道学会

を用いて食道の浅い層（粘膜下層まで）を切り取る方法で、ESD（内視鏡的粘膜下層剥離術）と呼ばれ、現在世界中に広まりつつあります（図4）。体表に傷がつかないので痛みもほとんど無く、患者さんに優しい低侵襲の治療法です。ただし、誰でもこの治療法が受けられるわけではなく比較的早期の粘膜がんで発見された場合が適応になります。食道がんも粘膜がん（早期がん）で発見されたら根治できる時代になりました。

食道がんの特徴

図5は沖縄県のがん登録の状況です。乳がん、大腸がん、肺がんの患者さんが年々増加傾向にあります。食道がんの患者さんは毎年200人程度が登録されています。食道がんの患者数は女性に比べて男性が5～6倍多く性差があります。これは現在、食

図5 部位別登録数の推移（男女計）

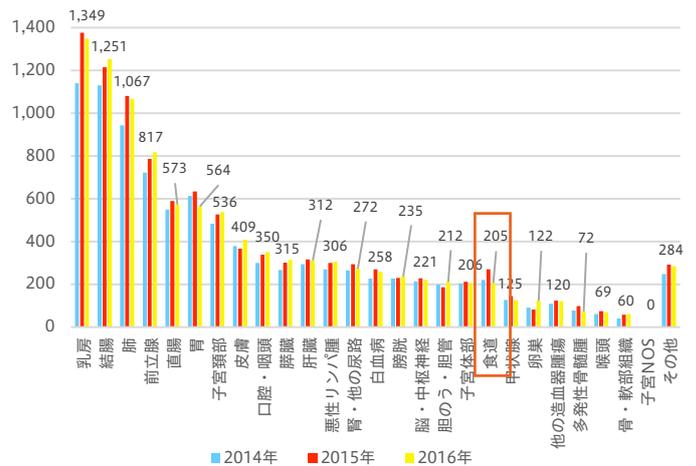
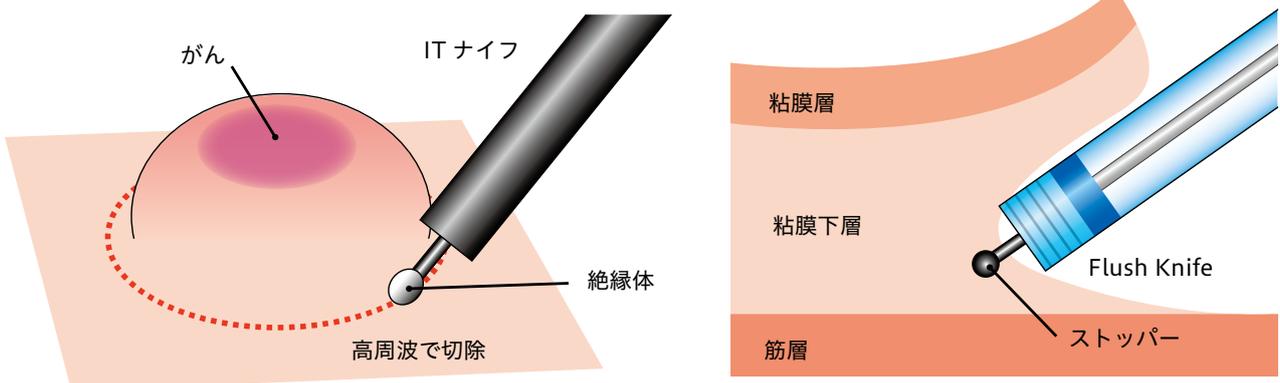


図5 出典：2016年症例 沖縄県院内がん登録集計報告書

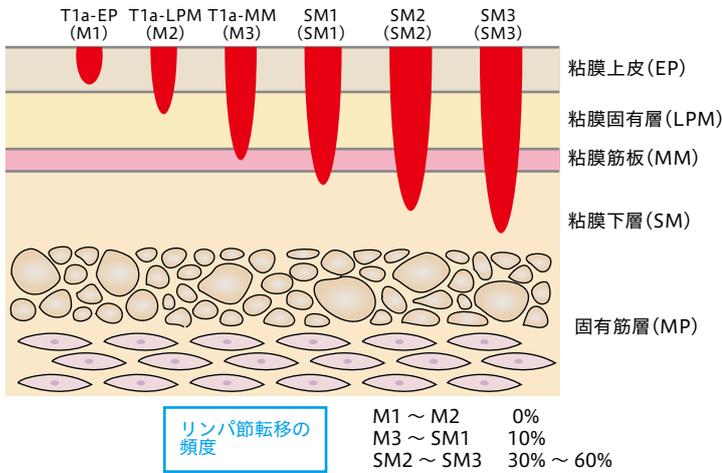
道がんの原因として認められている喫煙、多量飲酒が男性に多いことによつて言われています。また、食道がんは50歳代から増加し、60歳～70歳代にピークがあるといえます。食道は狭い縦隔という胸の中にあるため、容易に隣接する気管や大動脈、肺、心臓に浸潤しやすい特徴があります。また、リンパ網が発達し、胸部食道がんでも胸部のみならず頸部、腹部に広範囲にリンパ節転移をきたします。リンパ節転移の頻度はがんの深さ（深達度）によって規定されています。図6はがんの深さとリンパ節転移の頻度を示しています。粘膜の浅い層までのがん（m1～m2）はリンパ節転移がありませんのでESDで根治できます。粘膜下層に深くはい

図4 内視鏡的粘膜下層剥離術 ESD



小さなメスで食道がんの周囲を切開し、その後粘膜下層に内視鏡ごと入り込み粘膜下層を剥離する。

図6 がんの深さとリンパ節転移の頻度



る (sm2 ~ sm3) とリンパ節転移の頻度が高くなり局所治療では根治できず手術が必要になります。中間の m3 ~ sm1 はリンパ節転移の頻度は 10% 程度ですから、まず先行して ESD を行い切除標本の病理組織学的診断によって追加治療の有無を判断することになります。

食道がんを早期に発見するためには？

それでは根治が期待できる早期食道がんとはどのようながんでしょうか？また食道がんを早期に発見するためにはどうすれば良いのでしょうか？早期食道がんの人達の症状を調べてみると 82% が無症状であったという報告があります。また、発見のきっかけでは 95% が内視鏡検査で発見されています。食道がんのハイリスクグループとして①多量飲酒者、②お酒を飲むとすぐに顔が赤くなる人、③喫煙者、④ 50 歳以上の男性、⑤食道アカラシアの患者、⑥バレット食道の患者といわれています。ハイリスクグループの方は年に 1 回、無症状でも内視鏡検査を受けることで早期がんを発見できる可能性

が高くなります。

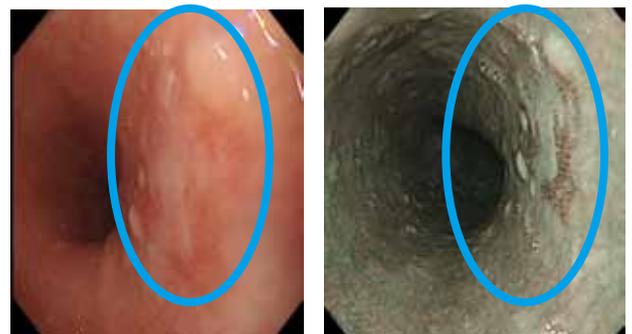
内視鏡検査の進歩

近年の内視鏡検査では通常観察に加えて、瞬時に光の波長を変えて NBI という観察ができるようになりました。NBI にすると血管がより鮮明に描出されるので、早期の食道がんが茶色の領域として認識できるようになりました。NBI 併用の内視鏡検査を行うことで早期食道がんの発見が増加しています。

NBI 併用内視鏡検査が有用だった 1 例

当院を受診した 60 歳代の男性を例にみてみましょう。無症状でしたが胃潰瘍の治療後、内視鏡検査を近くのクリニックで行ったところ早期の食道がんが発見され当院の食道外科外来に紹介されました。図 7 に示すように凹凸が無く軽度発赤で発見された早期がんでした。当院で NBI 併用の内視鏡検査を行ったところ、新たに食道の別の部位に茶色の領域を示す食道がんを認めました (図 8)。多発食道がんでした。共に ESD を行い m2 までの早期がんを根治となりました。また、術前に食道バリウム造影

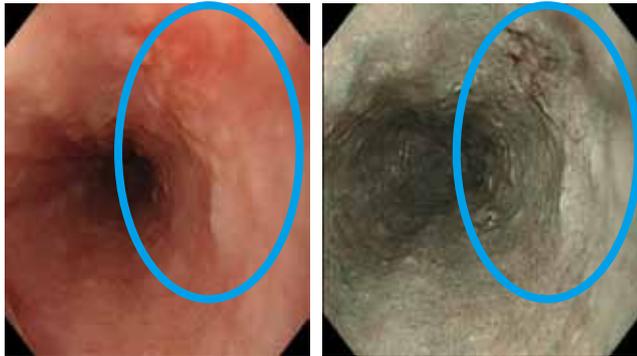
図7 上部食道の病変



右側に発赤した病変あり。

NBI 観察では茶色の領域を認める。より明瞭に認識できる。

図8 下部食道の病変



通常観察でも軽度発赤した病変を認める。

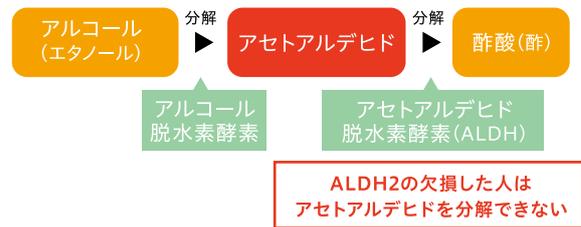
NBI観察で下部食道に新たに茶色の領域を認めた。

を行ったところ、2か所の病変がわかっているにもかかわらず、病変を描出することができませんでした。早期の食道がんはバリウム造影ではほとんど描出できません。

お酒を飲むと顔が赤くなる人は食道がんになりやすい

アルコールは肝臓で毒性の強いアセトアルデヒドに分解されます。アセトアルデヒドは直ちにアセトアルデヒド脱水素酵素によって無害な酢酸（酢）へと分解されます。しかし、日本人の約45%はアセトアルデヒド脱水素酵素の活性が弱い体質を持っています（図9）。飲酒で赤くなる人はアセトアルデヒド脱水素酵素の活性が弱く、二日酔いや悪酔いの原因で食道がんの発生に関与している毒

図9 アルコールの分解と食道がんの関係



アセトアルデヒドは毒性が強くと二日酔いや悪酔いの原因にもなっており、食道がんの発生にも関与している。

性の強いアセトアルデヒドが体内に蓄積しやすいのです。飲酒すると顔が赤くなるアセトアルデヒド脱水素酵素が欠損した人が、お酒を大量に飲むと食道がんの発がんリスクが数十倍に上がると言われています。

最後に

食道がんは悪性度の高いがんの一つですが、無症状の粘膜がん（早期がん）で見れば低侵襲の内視鏡治療で根治できます。ハイリスクグループの人は年1回、NBIを併用した内視鏡検査を受けましょう。バリウム造影検査では早期食道がんは診断できません。これまでハートライフ病院食道外科でも70人近い早期食道がんの方がESDを受けて根治し、現在も治療前と同じ快適な生活を送っています。

解説

ハートライフ病院 名誉院長
奥島 憲彦（おくしま のりひこ）

【プロフィール】

1979年に熊本大学医学部を卒業後、東京女子医科大学消化器病センター外科、琉球大学医学部第一外科を経て、1994年にハートライフ病院へ入職。2007年4月にハートライフ病院の院長に就任。2019年4月より現職。

【学会認定】

日本外科学会専門医、日本消化器外科学会指導医、日本消化器内視鏡学会指導医、日本がん治療認定医機構がん治療認定医、検診マンモグラフィ読影認定医、日本体育協会公認スポーツドクター、日本消化器内視鏡学会専門医、日本消化器外科学会専門医



ハートライフ病院 看護部便り

昨年、緩和ケア認定看護師になり、活動を始めました。今回、私がどういう人間でどんな思いがあって緩和ケアの認定看護師を目指したのか、そして今後どのような活動がしたいのかという事を皆さんにお伝えしたいと思います。

まず私の性格は基本的に真面目ですが、ちょっと面倒くさがりでもあります。そして涙もろくて、患者さんとのお別れの時は涙をこらえるのに必死です。

そんな私が緩和ケア認定看護師を目指そうと思ったきっかけは、関わった患者さんが私が出勤ではない時に永眠され、ご家族から私に「ありがとうを伝えてほしい」とお見送りした先輩に話されたそうです。その先輩から「いい看護ができていたのね」と褒められた事を今でも覚えています。がんの患者さんは、病気と



緩和ケア認定 看護師

文 緩和ケア認定看護師 高宮 里沙(たかみや りさ)

闘う中でいろいろな苦痛を感じています。そこに関わる看護師として、これでよかったのだろうかと思われたい自分の看護を考えると多くの看護師が感じている事だと思えます。私もその一人で、そんな思いをこの事例が救ってくれました。

がんと告知された時から緩和ケアを始めようという動きは世の中にあるものの、中々初めから関わる事ができていない現状が多くの病院であると思えます。

がん治療と緩和ケアの関係

これまでの考え方

がん治療終了後に緩和ケアを行う。



術前から術後、その後の人生でがんと共に生きていくためのいろいろな苦痛へのケアは十分ではないと感じています。少しでもその苦痛の軽減につながるようケアし、相談できる看護師になれるように、今後外来や病棟、緩和ケア委員会を通して患者さんに関わっていきたくと思っています。また、緩和ケアについての知識を病院内で広げ、多職種で患者さんに緩和ケアが提供できるように精進していきたくと思っています。

予防医学センター 人間ドック

通信

活用しよう！人間ドックの割引制度・補助金制度

当院の1日ドックコースの費用は30,000円(プラス税)。胃カメラ検査で受けるとさらに、4,000円(プラス税)の胃カメラ代替え料金が発生します。この検査費用がもう少し安くなると、より人間ドックが受けやすくなりますよね。今回は人間ドックを受ける際、活用できる制度の紹介をいたします。

文 保健師 安次富 道代 (あしとみ みちよ)

当院のお得な割引制度 腫瘍マーカー

当センターでは通常単品の腫瘍マーカーを4項目もしくは3項目のセットで受ける事ができます。単品で3～4項目受けるよりも15%OFFで利用する事ができます。

期間限定で人間ドックが10% OFF

1～3月の期間には1日ドックコース(企業健診制度やがん検診補助を使わない方)の料金が10%OFFで受診できます。



がん検診の補助を利用する

対象者にはがん検診の補助券が各市町村からご自宅に郵送されてきます。その補助券を人間ドック時に利用することができます。

(例) 中城村の一般検診を受ける場合(税抜表示)

	検査内容	対象年齢	通常料金	補助額	自己負担額
子宮がん	問診・細胞診	21歳以上、前年度未受診者	3,000円+税	1,300円	1,700円+税
乳がん	問診・マンモグラフィー	41歳以上、前年度未受診者	5,500円+税	3,000円	2,500円+税

加入している医療保険者から補助金を受ける

加入している医療保険者から、1～2万円前後の補助金を受けることができます。契約上、団体ごとに検査項目の内容が異なります。年齢や性別、働いている会社や加入している医療保険者によって補助金の額や使える制度も様々です。予防医学センターの予約窓口では、こうした制度を活用できないかのご相談も承っております。お気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ ☎ 0120-123-026

月～金曜日:9:00～16:00/土曜日:9:00～15:00(日曜・祝日はお休みです)



～夏バテ予防に！おすすめスタミナ料理！～

豚肉の韓国風麺

監修 管理栄養士 なかむら 中村 詩
調理 調理師 とうばる 桃原 俊

梅雨も明け暑い夏の日が続いている今日この頃。気温や湿度が高くなり体調を崩しやすくなります。夏バテを防ぎ暑い日に負けないように食事のパワーをつけたい!!!そこで今回は疲労回復に効果のある豚肉を使ったレシピの紹介です。豚肉には疲労回復の王様とも呼ばれるビタミンB₁が豊富に含まれています。また豚肉とねぎやにんにくと一緒に摂るとビタミンB₁の吸収率が上がる事が分かっています。夏を乗り切るため、食事から夏バテ予防対策をしていきましょう。

●材料 (1人分) ●

そうめん …… 100 g	★醤油 …… 小さじ1
豚こま肉 …… 60 g	★みりん …… 小さじ 1/3
ニラ …… 20g	★鶏ガラスープの素 小さじ1
鷹の爪 …… 少量	★水 …… 350ml
にんにく …… 10 g	粗挽きこしょう 少量

※ラー油や糸唐辛子をお好みで!

栄養価 (1人あたり)

エネルギー	485kcal
たんぱく質	23.8g
炭水化物	78.6g
脂質	5.5g
食塩相当量	2.2g

●作り方 ●

1. 豚こま肉を食べやすい大きさ、ニラは4cm、にんにくはスライスします。
2. 鍋に★とスライスしたにんにく、鷹の爪(お好みの量)を加え加熱します。
3. 別の鍋にお湯を沸かし、そうめんを茹でます。茹であがったらザルにあげ、水にさらしながら洗い水気を切ります。
4. ②が煮立ったら豚肉を加え5分煮ます。その後、ニラとそうめんを加えサッと煮て火を止めます。
5. 器に盛り粗挽きこしょうを振り、お好みでラー油や糸唐辛子を盛って完成です。

糖尿病と こころ

～臨床心理士の役割～

文：ハートライフクリニック 臨床心理士 にし たまみ 西 珠美

臨床心理士はこころの専門家

「臨床心理士」という職業を耳にしたことはあるでしょうか？臨床心理士というのは一言で言うと「こころの専門家」です。人それぞれがこころに抱えている悩みや問題について、その人のお話をお聞きしながら、問題を解決したり苦しみを和らげるお手伝いをしています。ハートライフクリニックには、糖尿病内科専任の臨床心理士がいます。これは全国でもかなり珍しいことです。なぜ身体の病気を扱う糖尿病内科に「こころの専門家」である臨床心理士がいるのでしょうか？

糖尿病治療の主役は患者自身

糖尿病治療の基本は日頃の食事と運動です。つまり治療の主役は患者さん自身であり、主な治療の舞台は病院ではなく患者さんそれぞれの生活の場です。食事や運動、服薬、人によっては血糖測定やインスリン注射も、す

べて毎日の生活の中で行なっていくことです。つまり、糖尿病とその治療は、患者さん自身の生活そのもの、もっと言うと毎日の生活の積み重ねである人生そのものと切っても切り離せないものだと言えます。

患者さんに寄り添い病との付き合い方を共に見つける

人間は誰一人としてまったく同じ生活や人生を送りません。だから自然と糖尿病との付き合い方も人によって変わってくるのです。糖尿病のことを頭では理解していても気持ちが追い付かない人もいれば、周りの人達との関係や生活状況などの要因でどうしても治療に取り組む気持ちになれない人もいます。そして臨床心理士が専門とする人の「こころ」もまた、二つとして同じものではありません。人それぞれ違うところを大切にするという視点を持ちながら、そして患者さんそれぞれの気持ちに寄り添いながら、その人なりの糖尿病との付き合い方を見つけていくお手伝いをすることに、糖尿病治療における臨床心理士独自の役割があると考えています。

クリニックという限られた接点ではありますが、糖尿病は患者さんの人生や患者さん自身に深く関わり、お互いに影響を与え合うものだということを考えながら、日々患者さんとお会いしています。

こんにちは 医療福祉 相談室です

こども医療費助成制度ってどんなもの？

文：医療ソーシャルワーカー 西田 悠希子（にしだ ゆきこ）

子どもの病気やケガで、かかった医療費の自己負担分を各市町村が助成する制度です。対象年齢や助成方法など、それぞれの市町村で異なります。（下記の表を参照ください）
助成方法には次の3種類あります。

- 1. 現物給付** 医療費の自己負担分を医療機関の窓口で支払うことなく、無料で医療を受けられます。窓口無料化に対応している医療機関等については、沖縄県のホームページで確認が必要です。受診の際に、窓口で「こども医療費受給者証」の提示をしてください。
- 2. 自動償還** 医療費の自己負担分を全額支払うと、診療月の翌々月の末日に指定された口座へ自動的に振り込まれます。受診の際に、窓口で「こども医療費受給者証」の提示をしてください。対応できる医療機関と、そうでない医療機関があるため直接確認してください。
- 3. 窓口申請** 医療費の自己負担分を医療機関の窓口で支払い、役所で払い戻し手続きを受けます。
- 4. 必要なもの** ●こども医療費受給者証^{*1}、●健康保険証、●印鑑（認印でも可）、●病院からの領収書



※1 受給者証の作成には、①子供の保険証、②印鑑、③保護者名義の通帳等が必要です。

●どのような人が受けられるの？

医療保険に加入している子どもが対象となっています。

●問い合わせ窓口

各市役所、町村役場 こども医療費助成担当窓口

市町村	外来		入院		
	対象年齢	給付方法	対象年齢	給付方法	食事療養費
中城村	中学卒業	現物給付、自動償還、窓口申請	中学卒業	現物給付、自動償還、窓口申請	×
北中城村	中学卒業	現物給付（未就学児のみ）、自動償還、窓口申請	中学卒業	現物給付（未就学児のみ）、自動償還、窓口申請	○
西原町	未就学児	現物給付、自動償還、窓口申請	中学卒業	現物給付（未就学児のみ）、自動償還、窓口申請	×
宜野湾市	未就学児	現物給付（未就学児のみ）、自動償還、窓口申請	中学卒業	現物給付（未就学児のみ）、自動償還、窓口申請	×
	小1～小学校卒業	1医療機関につき1,000円の自己負担あり自動償還、窓口申請			
与那原町	未就学児	現物給付、自動償還、窓口申請	高校卒業	現物給付（未就学児のみ）、自動償還、窓口申請	×
	小1～中学卒業	1医療機関につき1,000円の自己負担あり自動償還、窓口申請			
南城市	未就学児	現物給付（未就学児のみ）、自動償還、窓口申請	中学卒業	現物給付（未就学児のみ）、自動償還、窓口申請	×

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。

とよむファミリークリニック

【住所】〒901-0203

沖縄県豊見城市字長堂375-6

【TEL】098-851-1717 【FAX】098-851-1718

診療科目 内科・消化器内科・外科・整形外科



とよむファミリークリニックは2018年12月に豊見城市長堂の南部農林高校向かいに開院しました。

当クリニックは生活習慣病やかぜ、インフルエンザなどの内科全般の診療のほかにも、消化器内科、外科、整形外科の診療を行っており、特に「エコーガイド下ハイドロリリース（筋膜リリース）」に力を入れています。これはマッサージや湿布でも痛みが取れない慢性の腰痛や肩こりにとても有効で、超音波装置（エコー）を使

って患部の状態を確認しながら、癒着して固まった筋膜を注射で剥がしてこりや痛みを取り除く処置です。ちなみに超音波を活用した診断を充実させたいと「おもろそうし」にも使われる「響む（とよむ）」という単語がとよむファミリークリニックという院名の由来にもなっています。

職員一丸となって、地域の皆さまの「頼りになる『かかりつけ医』」を目指していきます。病気、健康に関することは何でもお気軽にご相談ください。



■職員の皆さんと伊佐先生(左から2番目)

とよむファミリークリニック

院長 伊佐 勉 先生

学会認定

消化器病指導医・専門医
消化器外科指導医・専門医
外科指導医・専門医
肝胆膵外科高度技能指導医
日本がん治療認定医
日本胆道学会指導医

診療体制

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○
午後14:00~18:00	○	○	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 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、「〇〇さんは、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。

みんなでお手軽 エクササイズ

知って
得する♪

文：理学療法士 長嶺 敦司(ながみね あつし)

今回より読者の皆さまへ健康の最新情報・知識など、健康ライフに役立つ健康豆知識を提供します。マスメディアの情報に左右されず、自分に合った自分のできる範囲で健康づくりの実践と「自己管理能力」を高める事を目的として、専門知識を有するスタッフが厳選した内容となっていますので安心してご一読下さい。

①朝起きてすぐの運動は体に負担がかかりやすい？

起床直後の運動は自律神経やエネルギーの燃焼など、体のメカニズムの点から負担がかかりやすくなります。朝食を摂って、副交感神経（ゆっくりするよ〜）から交感神経（今からやるぞ!）へと切り替えてから運動をするのがお勧めです。

ワンポイント 早朝に運動される方は、無理をせず徐々に運動の強さ（歩く速さ等）を上げていきましょう。

②運動前後に取り入れるストレッチは同じでよい？

運動前のストレッチは、筋肉の温度を高め、筋肉の腱（筋が骨と付いている部位）の機能を高め、また運動前に日常動作・姿勢で負担の掛かっている部位のストレッチをします。運動後のストレッチは筋肉の長さを元通りに戻し、リラックスさせ、疲労を貯めないようにします。

ワンポイント ストレッチの姿勢はキツイですが、ストレッチ部位の伸びを意識しながら1から10まで「1ふう〜…10ふう〜」と声に出して数えましょう。この数え方だと息を止めずにできますよ。

③ダイエットには有酸素運動だけでよい？

ダイエットでは有酸素運動が注目されがちですが、脂肪を燃焼させるためには、筋力をアップして基礎代謝を上げることがとても有効です。有酸素運動のみでは筋量アップは難しく、基礎代謝（生きていくために必要なエネルギー）も上がらないので、基礎代謝維持・アップのためには筋力トレーニングも大切になります。

ワンポイント ご年配の方や体力に自信の無い方は、「椅子に座るふりスクワット（屈伸）」がおすすめです。



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。月々 3,000 円（税別）で一般の方も入会できます。運動習慣を身につけることで疾病の予防と改善を目的として、理学療法士や健康運動指導士といった運動の専門家が、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】 098-882-0050（直通） 月～金 9:00～12:30 13:30～17:00

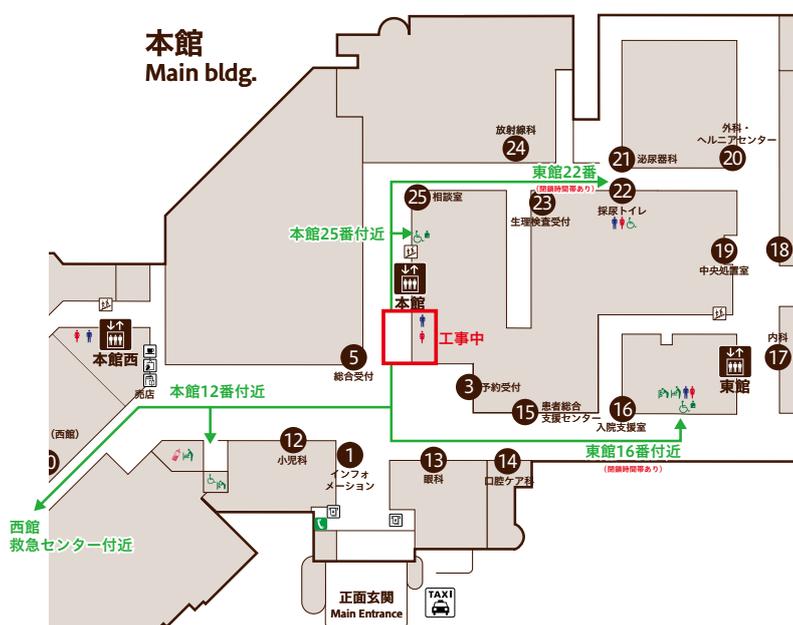
News かりゆし会からのお知らせです。

ハートライフ病院

本館 1 階トイレ改修工事のお知らせ

下記の期間中、本館エレベーター横トイレの改修工事を行っております。ご利用の皆様にはご不便をおかけいたしますが、お近くのトイレをご利用頂きますようお願いいたします。

【工事期間】2019年7月5日（金）～8月31日（土）まで



16番付近または22番のトイレが便利です。ただし、平日の19時以降と土曜日の14時以降、日祝の終日は安全上の理由から閉鎖されます。上記時間帯は、25番付近の多目的トイレまたは、12番付近の多目的トイレをご利用ください。

ハートライフクリニック（ヘルシーカフェオハナ）

営業時間が変更になりました

ハートライフクリニック内で営業するヘルシーカフェオハナの営業終了時間が**15:00 (L.O.14:20) から 14:00 (L.O.13:30) に変更**になります。ご利用の皆さまにはご迷惑をおかけ致しますが、何卒よろしくお願い致します。



ハートライフクリニックで営業しているヘルシーカフェ ohana(オハナ)は管理栄養士がプロデュースするカフェです。「ohana」はハワイ語で家族という意味があり、訪れたあなたに家族の気持ちでお食事を提供します。今の食生活が気になる方は ohana で食事をしてみませんか？ モーニング、ランチ、塩分控えめなお弁当やオードブルもご用意致します。

営業時間 8:30～14:00(L.O. 13:30) 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/

屏絵作者紹介

「にじいろリボンスープ」

今回の屏絵は 守栄原小学校 四年 前川 あいさんの作品です。

これは、まほうつかいが作った、にじいろリボンスープです。

まほうつかいがよそ見をしているとスープがあふれだしてきました。

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 ●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

■足と傷のセンター ■スポーツ関節鏡センター ■内視鏡センター ■ヘルニアセンター
■無菌治療センター ■予防医学センター(特定健診・人間ドック/2日ドック・半日)
■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	24時間救急 24時間365日、急病の方を受け付けております。
月～金 8:00～11:30 12:00～16:30 土 8:00～11:30	月～金 9:00～12:00 14:00～17:00 土 9:00～12:00	※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 水・土 8:00～11:30	月・火・木・金 9:00～12:00 14:00～17:30 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 8:30～14:00(ラストオーダー13:30)
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。