

あすなる

2020 No.101

春号

無料 / TAKE FREE

ご自由にお持ち帰り下さい

特集

2019年度 患者満足度調査の 結果について

こんにちは。医療福祉相談室です
「働きたい」を応援します。
ジョブコーチ支援事業について
ご存じですか？

予防医学センター人間ドック通信
乳がん検診の勧め

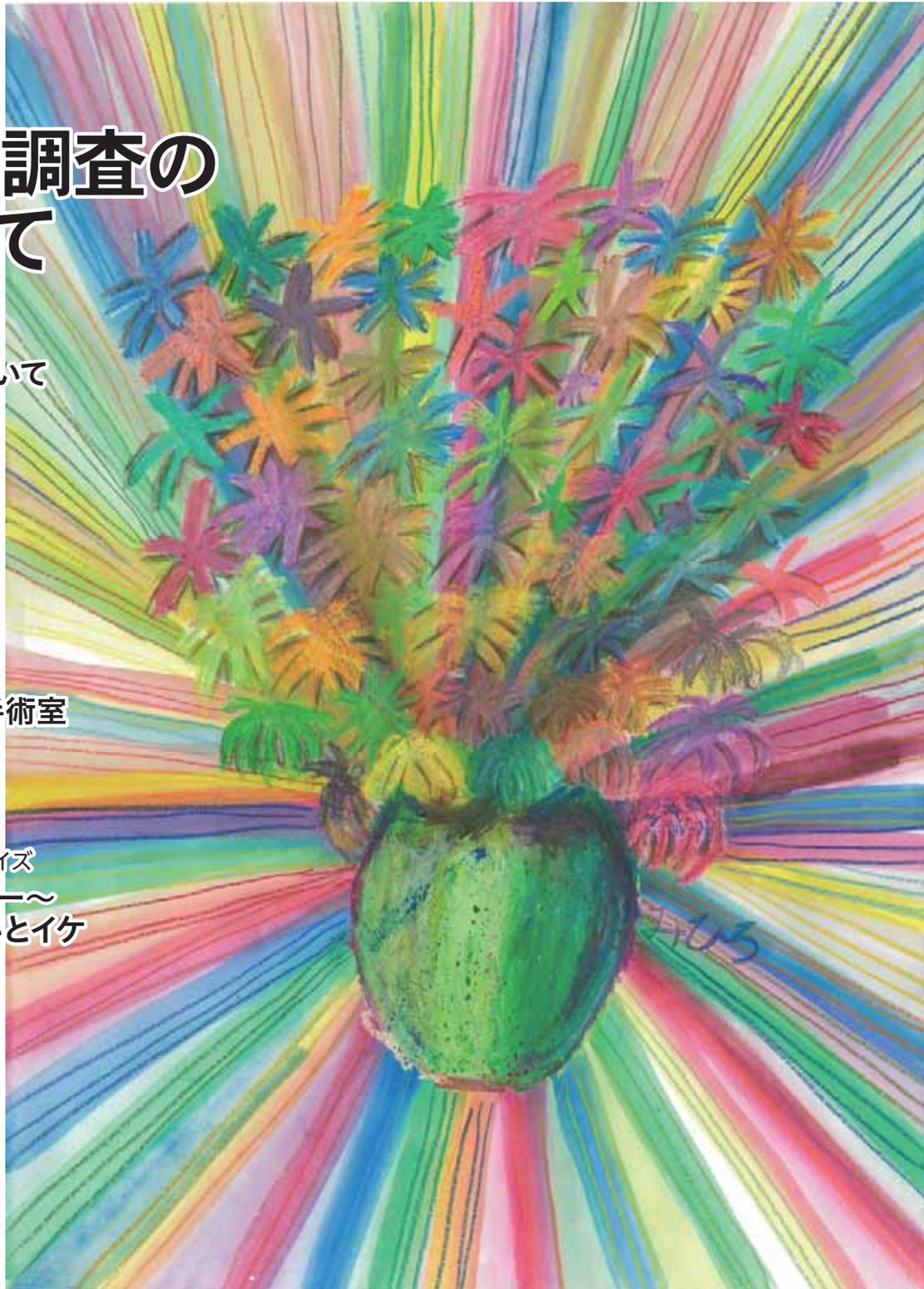
美味しい旬レシピ
クリームチーズと
あんこの抹茶マフィン

ハートライフ病院看護部便り
部署紹介リレー vol.11 手術室

連携診療所紹介
ぎのわんメンタルクリニック

知って得するみんなでお手軽エクササイズ
～人生100年時代！健康第一～
これからは体を動かさないとイケ
ない時代！？

かりゆし会の話題
2020年度 かりゆし会
新入職医師紹介 ほか

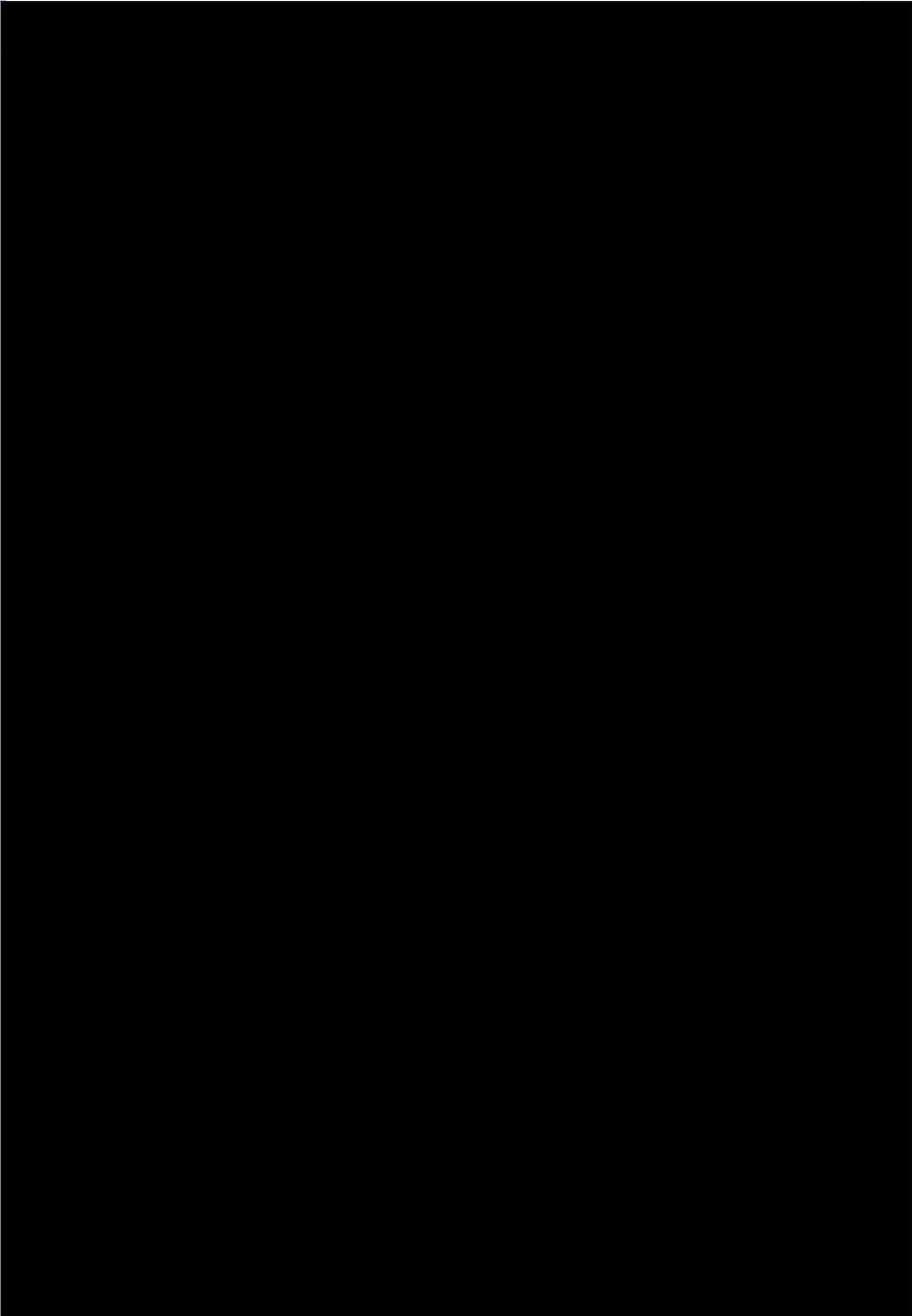


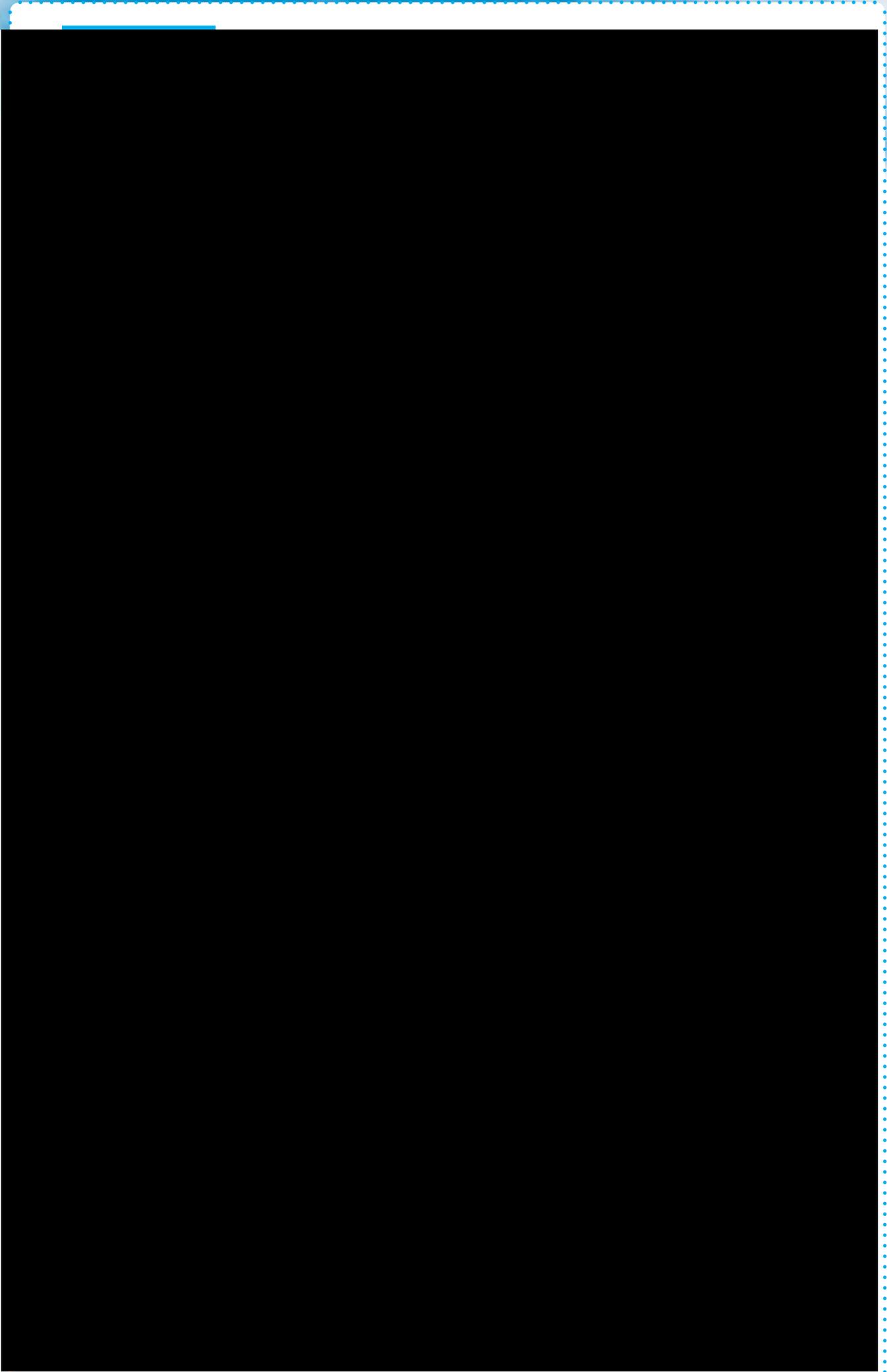
2019年度 患者満足度調査

2019年10月7日(月)から10月8日(火)の2日間(病棟のみ6日間)にハートライフ病院で患者満足度調査を実施しました。ご協力頂いたみなさまには心よりお礼申し上げます。

本調査は、当院をご利用頂いているみなさまからの当院への評価や満足度を把握し、問題点の改善や満足度の向上に役立てるものです。調査の結果をまとめましたので主な項目を本誌に一部抜粋しご報告致します。

2020年4月吉日
社会医療法人かりゆし会 ハートライフ病院
患者満足度向上委員会







こんにちは

医療福祉 相談室です

「働きたい」を応援します。

ジョブコーチ支援事業についてご存じですか？

文：医療ソーシャルワーカー 徳盛 宏賢（とくもり ひろたか）

ジョブコーチ（職場適応援助者）支援事業とは、障がい者の職場適応に課題がある場合に、職場にジョブコーチが出向いて障がい特性を踏まえた専門的な支援を行ない、障がい者の職場適応を図ることを目的としています。

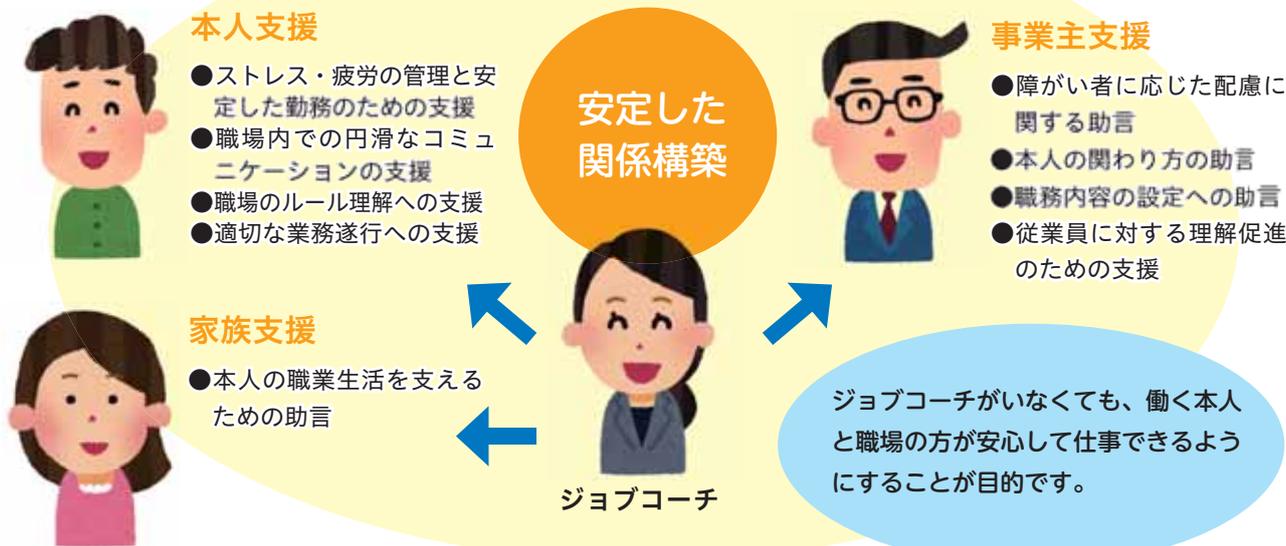
こんな時にご活用いただけます

就職したいが仕事をする上で不安がある。



障がい者雇用を考えているが不安がある。
障がい者雇用の具体的な方法を習得したい。

ジョブコーチは安定した職業生活が送れるように支援します。



支援の内容について

- 支援の費用は無料です。
- 開始当初は集中的に支援し、徐々に頻度を減らしていきます。
- 期間は標準 2～3カ月の間で設定します。支援期間の延長や再支援も可能です。
- 終了後は定期訪問を行ない、状況確認を続け支援します。

お問い合わせ先

独立行政法人 高齢・障害・求職者雇用支援機構 沖縄支部
沖縄障害者職業センター
那覇市おもろまち1丁目3番25号 沖縄職業総合庁舎5階
TEL：098-861-1254 FAX：098-861-1116

ご相談方法や内容など、詳しくは沖縄障害者職業センター、または当院 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。

乳がん検診の勧め

文 保健師 山里 尚子(やまざと なおこ)

日本人女性に急増している乳がん

近年、日本人女性に急増している乳がんですが、最新のがん統計結果からも罹患率・死亡率ともに高い状態が続いていることがわかります。(表1)

表1 女性のがんの罹患率と死亡率

	1位	2位	3位	4位	5位
罹患率(2014年)	乳房	大腸	胃	肺	子宮
死亡率(2017年)	大腸	肺	胃	膵臓	乳房

出典：国立がん研究センターがん情報サービス

がん検診が大切

また、表2のように、がんが発見できても、がんの進行が進むにつれて5年生存率が下がっています。し

表2 乳がん臨床病期別5年生存率(2008-2010年)

臨床時期	I	II	III	IV	全症例	病気判明率	追跡率
生存率	100%	96%	80.80%	38.50%	17,494	99.40%	97.90%

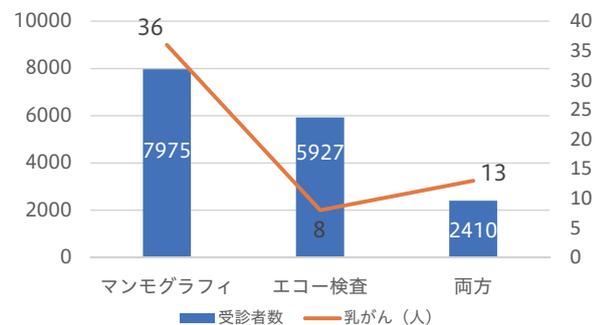
資料：全国がんセンター協議会加盟施設での治療症例

かし最近では治療法が進んでいるため、早期に見つけて適切に治療すれば治癒の確立がかなり高くなることが分かっています。そのために大切なのが、がん検診になります。

1年に1度の乳がん検診を受けましょう

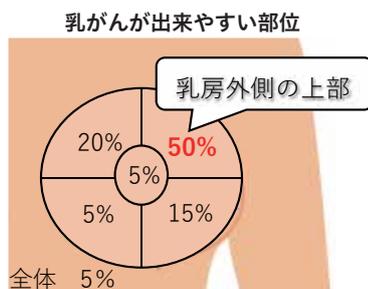
右の図をみると、当センターでは3年間で新規の乳がんが発見された方は57人となっています。乳がん検診にはマンモグラフィと乳房超音波(エコー)検査の二つの検査方法があり、当センターではマンモグラフィ検査をした方の20人に1人、エコー検査をした方の100人に1人、両方検査した方の20人に1人に乳がんが発見されています。二つの検査にはそれぞれの検査の特徴があります。そのため、マンモグラフィ検査で指摘がなくても、エコー検査でがんが発見されたり、エコー検査では指摘がなくても、マンモグラフィ検査で発見される方もいます。検査の特徴を知り月1回の自己触診に加え1年に1度の乳がん検診を受けましょう。

乳がん検査別のがん発見者数(当センター)
受診者:16,312人 乳がん:57人(H28~H30)



エコー検査(乳房超音波検査)

痛みがなく小さい腫瘍も見つけることができます。マンモグラフィで白く見える部分のがんの検出が可能です。乳房内の病変の有無、しこりの性状や大きさ、周

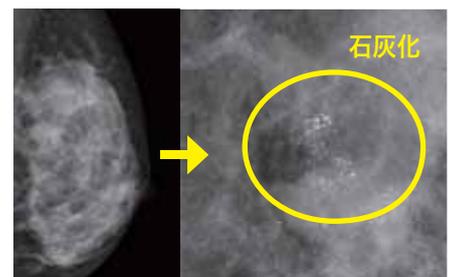


囲のリンパ節への転移の有無を調べます。乳房の表面から超音波を発生する器械をあてて、超音波の反射の様子を画像で確認します。放射線を使用しないため、妊娠中でも可能です。乳腺の張りや痛みがある方、若い方、乳腺の密度が高い方に適しています。

マンモグラフィ検査

超音波・視診・触診で発見しにくい小さな病変や石灰化も見えます。

病変の位置や広がり調べられるために行われる乳腺専用のX線検査です。少しの



被ばく線量で乳房組織を調べるため、板状のプレートで乳房をばさんで圧迫し、うすくひき伸ばして撮影します。個人差はありますが痛みを伴うことがあります。



クリームチーズと あんこの抹茶マフィン

監修 管理栄養士 とうま ゆいこ
眞結子

材料を混ぜて焼くだけの簡単おやつなので、お子さんとお菓子作りにもお勧めです。あんこが苦手な方は、あんこの代わりにチョコチップやドライフルーツを入れても美味しく頂けます。茶碗1杯のごはんと同じカロリーがあるので食べ過ぎに気をつけて下さい。

栄養価(1個あたり)

エネルギー	260Kcal
炭水化物	24g
たんぱく質	5g
脂質	15g

●材料 (Mサイズ型 10個分) ●

- ・ホットケーキミックス …… 200 g
- ・卵 …… Mサイズ 3個分
- ・砂糖 …… 60 g
- ・サラダ油 …… 90 g
- ・牛乳 …… 70 g
- ・抹茶 …… 8 g
- ・クリームチーズ …… 100 g
- ・こしあん(加糖) …… 100 g

●作り方 ●

1. 卵と砂糖を混ぜ、サラダ油と牛乳を加えてさらに混ぜます。
2. ホットケーキミックスと抹茶をふるいにかけて①に加え、練らないようにゴムベラでさっくりと混ぜます。
3. マフィン型の6分目ほどまで生地を流し、クリームチーズとこしあんを中央に埋めて隠します。
4. 予熱したオーブンを180度に設定し20～30分焼いたら出来上がりです。

ハートライフ病院 看護部便り

手術室の紹介

当院の手術件数は年々増加し、2018年度には3,000件を超えました。今後も増加が見込まれる手術件数に対応すべく、同年4月より手術室を5室から8室に増室しました。主に外科・整形外科・産婦人科・眼科・泌尿器科・脳神経外科・形成外科・耳鼻咽喉科・消化器内科・血液内科の10診療科による外科的治療が行なわれています。

また、当院は二次救急指定病院として、24時間365日昼夜を問わず救急患者を受け入れており、手術部門も同様に365日緊急手術に備えた体制をとり、沖縄本島中南部の中核医療機関としての役割を果たしています。

手術は、乳児手術から100歳超の超高齢者まで幅広い年齢層に対応し、一般的な外科手術に加え、小児腹腔鏡下単径ヘルニア手術（LPEC）、内視鏡的アカラシア手術（POEM）、鏡視下食道手術、変形性膝関節症に対する骨切術、角膜内皮移植手術等、県内の他の病院ではほとんど行われない先進医療も積極的に行っています。

高齢化社会と手術

近年、社会の高齢化に伴い、当院で手術を受ける患者さんの半数（2018年度調べ）は、65歳以上となっています。現在では高齢者も比較的安全に手術が可能となっていますが、それでも若い方に比

部署紹介リレー vol.11 手術室

文 手術室師長 東恩納 小百合(ひがしおんな さゆり)

べると基礎疾患を複数持ち、合併症のリスクも高いため、周手術期（術前・中・後）には、専門的な知識や手術看護が求められています。

このような世間的なニーズにも対応できるように、当院手術室に手術看護認定看護師（2019年7月認定取得）が在籍しております。手術看護認定看護師が、周手術期に必要な技術を実践し、他のスタッフに指導を行うことで、より質の高い周手術期看護を患者さんに提供できるように日々努めています。

手術部門の役割

手術室はその役割的に緊張感が雰囲気として出やすいため、手術に挑む患者さんに少しでも安心して頂けるよう、手術室内は有線で音楽を流しお迎えしています。また、手術に対して不安の強い患者さんには麻酔科医が術前診察時に前投薬（気持ちを落ち着かせるお薬）を用意し、不安軽減に向けた取り組みを行っています。

手術室看護師は、術前から患者さんやご家族に関わり、病棟看護師と情報を共有することで、入院から手術、退院までを見据えた継続した看護を提供できるよう心掛けています。

今後も手術を受ける患者さんがより安全で安心できる医療を提供し続けられるよう、スタッフ一同日々自己研鑽に務めて参ります。

連携診療所紹介

ハートライフ病院は2020年4月現在で313件の診療所と連携しています。

ぎのわんメンタルクリニック

院長 ^{みちした さとし} 道下 聡 先生

【住所】〒901-2225

沖縄県宜野湾市大謝名1-17-31

【TEL】098-890-7733

診療内容

心療内科、精神科



ぎのわんメンタルクリニックは宜野湾市大謝名にある心療内科・精神科のクリニックです。子供からお年寄りまで、みなさまの地域での暮らしをメンタルヘルスの面からサポートしていきたいと思っております。

眠れない、疲れが抜けない、気分が沈む、不安や緊張が強い、学校や仕事に支障がある、もの忘れ、ストレス、アルコール・ギャンブルの問題など、抱え込まずにお気軽にご相談ください。

「地域での暮らしを支えるサポーターであ



りたい」という思いから、クリニックの診療のほかにも、精神疾患や自殺予防に関する市民講座や、さまざまな職場での産業医活動なども行っています。

当クリニックではご来院いただいた方を長時間お待たせしないためにも、予約制となっています。受診の際はあらかじめお電話かインターネットでご予約ください。

ぎのわんメンタルクリニック

院長 道下 聡 先生

学会認定

医学博士
精神保健指定医
精神保健判定医
精神科専門医・指導医
労働衛生コンサルタント

ホームページ

<https://ginowan-mental-clinic.com/>

診療体制（予約制）

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
8:30~12:30	○	○	○	○	○	○	休
14:00~18:00	○	-	○	-	○	-	休

休診日 火・木・土曜午後、日曜日、祝祭日



ホームページQRコード



地域医療連携室



～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)

～人生100年時代!健康第一～ これからは体を動かさないとイケない時代!?

ひと昔前と比較して、今の時代は家事のオートメーション化や車での移動などで便利になり、ある程度動かなくても、快適に生活できます。その反面、健康のためには体を動かすことをあえて確保する時代になりつつあります。その状況を先に気づいて行動するかが、「人生100年時代!健康第一!」で元気に過ごせるかの分かれ道となります。



歩数計を使って自分の身体活動(動く)を「自分ルール」で管理しよう!

まずはご自身の身体活動を把握してみましょう。

- ①歩数計もしくはスマホの歩数機能などを使用します。
- ②特に歩くことを意識せず、いつも通りに過ごします。
- ③朝起きてから寝るまで、どのくらい動いているか(歩数)を確認します。
- ④1日の終わりに5,000歩に満たない場合、病気の確率(有病率)が高くなります(表1)。

少しずつ歩数を増やしましょう!

- ⑤歩数が5,000歩に満たない方はまずは500歩増やしてみてください。時間にして約7分程度です。
- ⑥いきなり5,000歩以上を目指すのではなく、ご自身の生活に無理なく徐々に歩数を増やして、目標に近づけていきましょう。これが「自分ルール」です。

自分ルールの方法を
動画で紹介



表1 高齢者5,000人の歩数と有病率の関係(%)

	1日の歩数 中強度の活動時間	うつ病	認知症	心疾患	脳卒中	がん	骨粗鬆症	高血圧	糖尿病
高い	2,000歩未満	6	7	12	15	8	18	48	16
	2,000～5,000歩 7.5分未満	4	4	7	9	6	13	36	12
	5,000～7,000歩 7.5～15分未満	2	1	2	3	4	8	24	8
	7,000～9,000歩 15～25分未満	1	0	1	1	2	3	12	4
低い	9,000歩以上 25分以上	0	0	1	1	1	1	8	2

※中之条研究より(群馬県中之条町で2000年から15年間65歳以上の住民、約5000人を対象に調査)

News

かりゆし会からのお知らせです。

かりゆし会

2020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。



耳鼻咽喉科
赤澤 幸則
(あかざわ ゆきのり)



眼科
安次嶺 千晶
(あしみね ちあき)



糖尿病内科
小原 正也
(おはら まさや)



内科
工藤 祐樹
(くどう ゆうき)



放射線科
座波 麻耶子
(ぎは まよこ)



耳鼻咽喉科
島袋 拓也
(しまぶくろ たくや)



整形外科
島袋 全志
(しまぶくろ まさし)



形成外科
立津 朝成
(たてつ ともなり)



病理診断科
鶴田 裕真
(つるた ゆうま)



小児科
仲西 大輔
(なかにし だいすけ)



外科
比嘉 宇郎
(ひが たかお)



外科
藤川 秀爾
(ふじかわ しゅうじ)



消化器内科
圓若 修一
(まるわか しゅういち)



乳腺外科
宮平 礼
(みやひら あや)

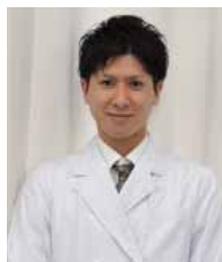


小児科
安木 大地
(やすき だいち)

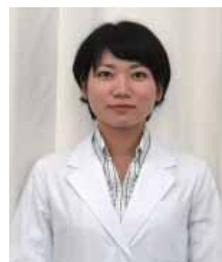
ハートライフ病院で2年間の初期研修を修了し、引き続き当院で専門研修を行います。



整形外科
東江 拓海
(あがりえ たくみ)



形成外科
勝連 伸一郎
(かつれん しんいちろう)



総合内科
兼元 萌実
(かねもと もえみ)

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。



金子 侑暉
(かねこ ゆうき)



野澤 圭
(のざわ けい)



眞榮城 明里
(まえしろ めいり)

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願います。

ハートライフ病院

手術室に整形外科(手と足)専用X線イメージ装置を導入しました

年々増加する整形外科のハンド（手と足）の手術に対応するため、かねてから検討していたハンド専用透視装置を導入しました。骨の外科手術ではX線透視（骨の透視画像）が欠かせず、高画質で低被ばくな装置が求められます。これまではどの部位でも使用できる透視装置（汎用型）を使用していましたが、装置自体も大きく、ポジショニングなどに手間がかかっていました。今回導入した装置は、手と足に特化した装置でX



線検出部分も従来の2倍の検出能力を持ち、さらに十分な画質を維持しながら通常の半分の線量で連続透視が行えることから、被ばくの低減にもつながり患者さんにも術者にも優しい設計となっています。また、コンパクトでポジショニングも容易に行えるため術者にとってストレスの少ない手術環境で治療成績の向上にも寄与しております。



イメージ装置を使用した透視画像

News かりゆし会からのお知らせです。

ハートライフ病院

初診時選定療養費の改定と再診時選定療養費の新設について

国が主導する医療制度改革に伴い、次のとおり初診時選定療養費の改定と再診時選定療養費の新設を行います。

初診時選定療養費は、初診の際に他の医療機関からの診療情報提供書（紹介状）を持たずに受診なさった方のご負担が3,300円（税込）から5,500円（税込）に変更となります。

再診時選定療養費は、当院での治療により状態が落ち着いた後、担当医が他の医療機関へのご紹介を申し出た後も当院での診療を希望し受診なさった場合には、受診の都度2,750円（税込）をご負担頂きます。

選定療養費の種類	対象の方	改訂・新設	
		前 2020年3月31日まで	後 2020年4月1日より
初診時選定療養費	初診の際に、他の医療機関からの診療情報提供書（紹介状）を持たずに受診なさった方	3,300円 (税込)	→ 5,500円 (税込) 変更後
再診時選定療養費	治療により状態が落ち着いた後、当院担当医が他の医療機関へのご紹介を申し出た後も当院での診療を希望し受診なさった場合	なし	→ 2,750円 (税込) 変更後

ご負担の対象とならない例

- ・ 救急搬入などの救急患者
- ・ 当院の他の診療科で継続通院が必要な方
- ・ 妊娠・ご出産の方
- ・ 国の公費負担医療制度の受給対象者
- ・ 自費診療の方
- ・ 治験、労災、公務災害、交通事故、予防接種の場合
- ・ 特定の障がい、特定の疾病などにより各種公費負担制度の受給対象の方
- ・ その他、医療機関が直接受診する必要性を認めた場合



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/

Everyone's voice

みなさまの**声**。このコーナーではみなさまから寄せられた
ご意見やご質問とその回答を掲載していますみなさまからの **ご意見**・**ご要望** をお待ちしております。

投書箱はかりゆし会の各施設の各所に設置しています。詳しくはお近くの職員までお尋ね下さい。ご氏名・ご住所をご記入頂ければ、文書やお電話にて直接回答いたしますので、ご協力のほど宜しくお願い申し上げます。※お寄せ頂いた情報は業務改善とその経過報告のために個人を特定できない形で公開する事があります。

扉絵作者紹介

「はなび」

今回の扉絵は 豊見城中学校1年の豊里 みひろさんの作品です。

この花火は明るい昼間にはじけます。花ビンの中から火の花を咲かせます。

虹色の細かい光の線で一杯になります。でも、音はしません。静かな花火です。

作品提供：あがペエ子供造型教室 ☎ (098)856-8643



わたしたちは心と心をつなぐ
信頼される医療をめざします

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 ●リウマチ科 ●小児科 ●心療内科 ●精神科 ●外科 ●乳腺外科
●食道外科 ●膵臓外科 ●血管外科 ●大腸・肛門外科 ●整形外科 ●形成外科 ●脳神経外科
●耳鼻咽喉科 ●眼科 ●産婦人科 ●泌尿器科 ●皮膚科 ●放射線科 ●麻酔科
●救急科 ●リハビリテーション科 ●病理診断科 ●歯科 ●口腔ケア科

■内視鏡センター ■予防医学センター（特定健診、人間ドック/2日ドック・半日） ■ヘルニアセンター
■無菌治療センター ■スポーツ関節鏡センター ■足と傷のセンター
■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		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	月～金	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。
土	8:00～11:30	土	9:00～12:00	

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/水曜日午後、土曜日、日曜日、祝日
小児科/月・水曜日午後、土曜日、日曜日、祝日
内科/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。



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。