

医療機関や高齢者施設では引き続きマスク着用のご協力をお願い致します。

社会医療法人かりゆし会の広報誌

2023 No.114  
夏号

無料 / TAKE FREE

ご自由にお持ち帰り下さい

# あすなる

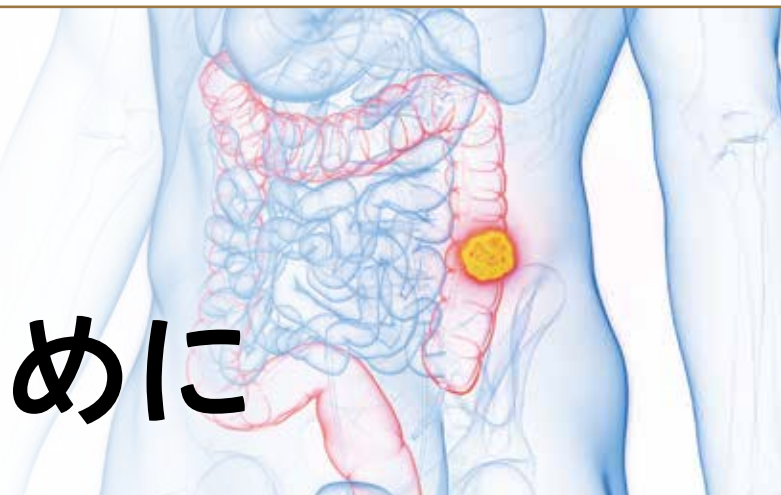
特集

## 大腸がんで死なないために



タイトル 『さくら』 作品の詳細情報は15ページへ！

# 大腸がんで死なないために



## 長寿県陥落

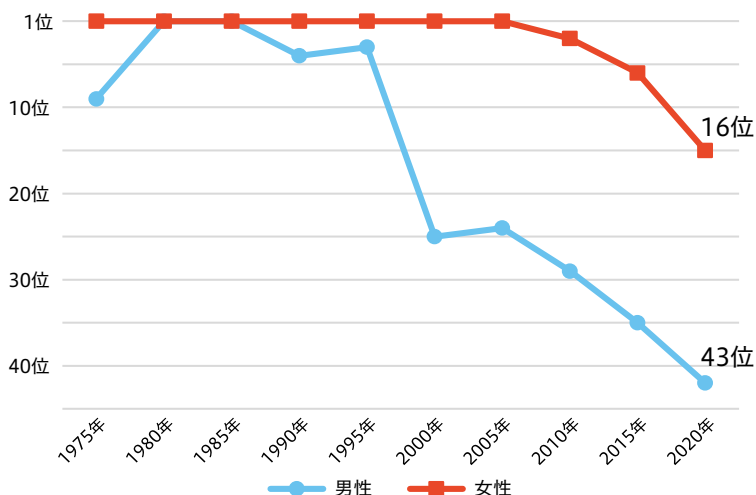
沖縄県といえば、長寿県のイメージがあります。1995年に当時の大田 昌秀<sup>おおた まさひで</sup>沖縄県知事は「世界長寿地域宣言」を行い、記念碑を泡瀬の沖縄県総合運動公園に建立しました。また2004年には、米国の有名なニュース雑誌であるタイム誌の特集に「長生きしたいのなら、沖縄の生活スタイルに学べ」と取り上げられました。しかし、現実には表1のように、都道府県別平均寿命ランキングで1980年代は男女とも1位だったものが近年は急降下し、直近2020年の国勢調査では男性が43位、女性も16位に順位を

下げました。特に男性は最下位になる勢いです。さらに悪い情報として、35～64歳の早世率（65歳未満で亡くなる率）が男女ともに全国ワーストで、今後さらに順位を落とすことが確実視されています。残念ながら長寿県沖縄は完全に過去のものとなったのです。

## がんの統計で大腸がんが1位に

国立研究開発法人国立がん研究センターから発表された「最新がん統計のまとめ」によると、2019年に新たに診断されたがんは約99万人（男性56万人、女性43万人）、2021年にがんで死亡した人は約38万人（男性22万人、女性16万人）でした。日本人が一生のうちにがんと診断される確率は男性65.5%（2人に1人以上）女性51.2%（2人に1人）でした。また、がんで死亡する確率は男性26.2%（4人に1人）女性17.7%（6人に1人）となっています。つまり、日本人の半分以上が一生の間のがんに罹患するのです。ちなみに2019年のがん罹患数では大腸がんが男女ともに2位で男女合わせると1位です<sup>(表2)</sup>。2位以降は、

表1 沖縄県の平均寿命の推移



出典：厚生労働省ホームページ 令和2年都道府県別生命表の概況表2 平均寿命の年次推移 (<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/life/tdfk20/index.html>) をもとにグラフに編集

表2 がん罹患数の順位(2019年)

	1位	2位	3位	4位	5位	
総数	大腸	肺	胃	乳房	前立腺	大腸を結腸と直腸に分けた場合、結腸3位、直腸6位
男性	前立腺	大腸	胃	肺	肝臓	大腸を結腸と直腸に分けた場合、結腸4位、直腸5位
女性	乳房	大腸	肺	胃	子宮	大腸を結腸と直腸に分けた場合、結腸2位、直腸7位

出典：国立がん研究センター がん情報サービス「がん統計」(全国がん登録)

胃がん、肺がん、前立腺がん、乳がんと続いており、特に近年は大腸がんの急増が著明です。(図1)

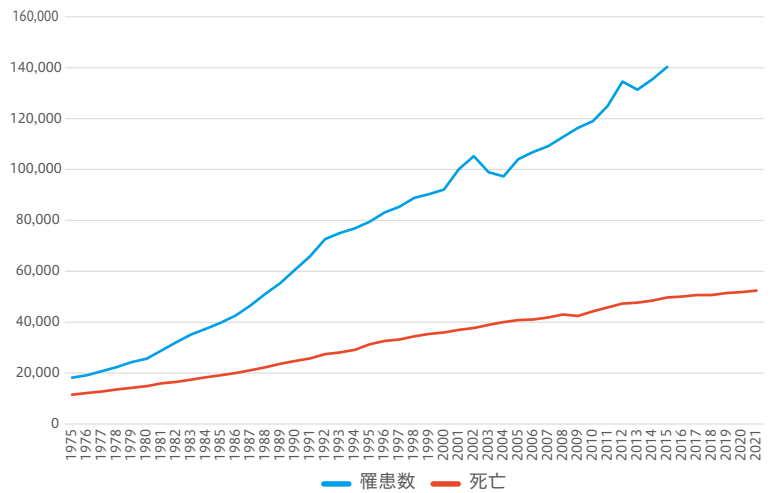
## 「がん」はなぜできるのか？

では、なぜがんができるのでしょうか。がんは遺伝子に突然変異という異常が起こることで発生します。通常は一つの遺伝子異常で起こることは少なく、複数の遺伝子異常が重なることで発生すると考えられています。遺伝子異常の原因は加齢や両親から受け継いだ遺伝的要因だけでなく、喫煙やウイルス感染、飲酒、食生活などの環境要因があります。加齢や遺伝的要因は自分ではどうすることもできないので環境要因がより重要となってきます。

## 大腸がんの原因と予防

大腸がんの原因は、複数の危険因子が考えられています。特に重要な危険因子は飲酒や加工肉や赤身肉(牛肉、豚肉など)の過剰摂取です。加工肉の代表は沖縄県民が大好きなポークランチョンミートです。ファストフードも避けるべきで、人気の某フライドチキンは沖縄県が全国一の消費量となっています。肥満や運動不足も原因となりま

図1 大腸がん罹患数と死亡数の推移



出典：国立がん研究センター がん情報サービス「がん統計」(全国がん登録)、(全国がん罹患モニタリング集計(MCI))

す。肥満は高血圧や糖尿病、心臓病、脳卒中などの生活習慣病の原因となることはよく知られていますが、種々のがんの危険因子とされています。例えば、子宮がんや乳がん、胆嚢がんや膵がんなどです。肥満によって蓄積された内臓脂肪からがんを誘発する物質が産生される為大腸がんになると考えられています。戦後早くから米軍駐留による食の欧米化が進み、肥満や生活習慣病が増加することで沖縄県の大腸がんの治療成績も下位に低迷しています。(表3) また、昨今のコロナ禍で行動制限や外出規制が影響し、肥満の人が増加しているとのデータもあり、気になるところです。逆に大腸がんの予防となるのが食物繊維を摂取することや運動習慣などです。10年くらい前には県民こぞって体重を「1キロ減らす!」をキャッチフレーズにマスコミがこぞってキャンペーンをし

表3 大腸がん治療成績都道府県別ランキング

	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016
男性	46	45	47	47	47	43	46	46	46
女性	12	11	12	13	26	46	47	41	19
全体	43	45	44	46	46	46	46	46	46

出典：国立がん研究センター がん情報サービス「がん統計」(人口動態統計)

ていたのが今こそ再開して欲しいところです。

## 早期発見プロジェクト で二次予防

病気の予防には、そもそも病気にならないようにする1次予防と早期発見で完治させる2次予防があります。先ほど述べたようにいくら生活習慣を気をつけても、日本人の半分以上はがんになることを考えると、2次予防で早期発見に努め、治療で治すことがもっと大切だと考えるのです。本文のタイトルが「大腸がんにならないために」ではなく「大腸がんで死なないために」としたのは、大

腸がんになったとしても早期発見で完治させることが大事だからです。当院では2017年から「大腸がん早期発見プロジェクト」<sup>(図2)</sup>を開始し、入院患者様に無料で便潜血検査を行い、多数の早期大腸がんや大腸腺腫(前癌病変)を発見し、治療に結びつけています。

## 大腸がんの症状、 検査、治療

大腸がんは腹痛や血便などが自覚症状としてありますが、このような症状はかなり進行した状態であることが多いです。ですので無症状で発見することが重要で、そのために検診や人間ドックがあるのです。検診や人間ドックでは便潜血で判定します。精密検査は大腸内視鏡検査(大腸カメラ)を行い、がんが疑わしいところの組織を採取して病理検査で判定します。それで大腸がんと診断されたら、CT検査で進行度(ステージ)を判定します。大まかにいって、ステージ0は大腸内視鏡で切除となります。ステージ1から3は外科手術となります。ステージ4は一部が手術で大部分は薬物療法(いわゆる抗がん剤治療)となります。ステージ別の5年生存率を図3に示しますが、ステージが進むほどに5年生存率が低下し、ステージ4では20%以下となります。表にはありませんが、ステージ0はほぼ100%治ります。

図2  
大腸がん早期発見プロジェクト

**2014年沖縄県は  
大腸がんの死亡率が**

女性  
ワースト  
**1位**

男性  
ワースト  
**2位**

だから、早期発見をめざして平成29年4月24日(月)スタート!!

ハートライフ病院

大腸がん  
早期発見  
プロジェクト



対象となる入院予約の患者さんに無料で  
便潜血検査を実施します

---

対象の患者さん：2泊以上入院見込みで35歳以上の患者さん  
※緊急入院および消化器の手術がある患者さんを除きます

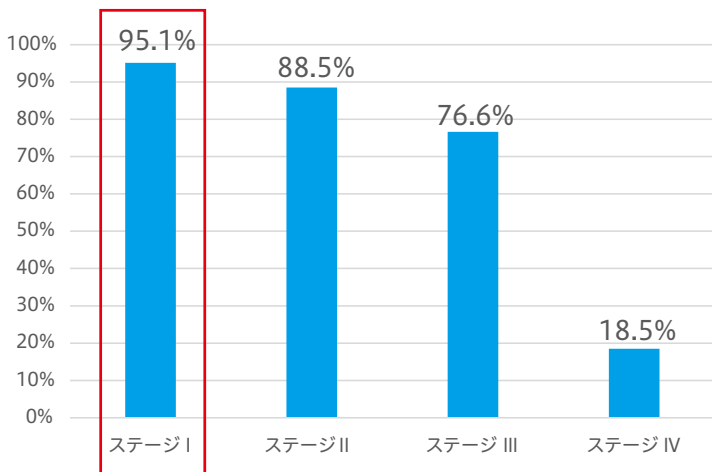
便潜血検査

異常あり  
(陽性反応) → 外来受診 → 精密検査

異常なし  
(陰性反応) → 翌年も便潜血検査を受ける事を  
おすすめします。

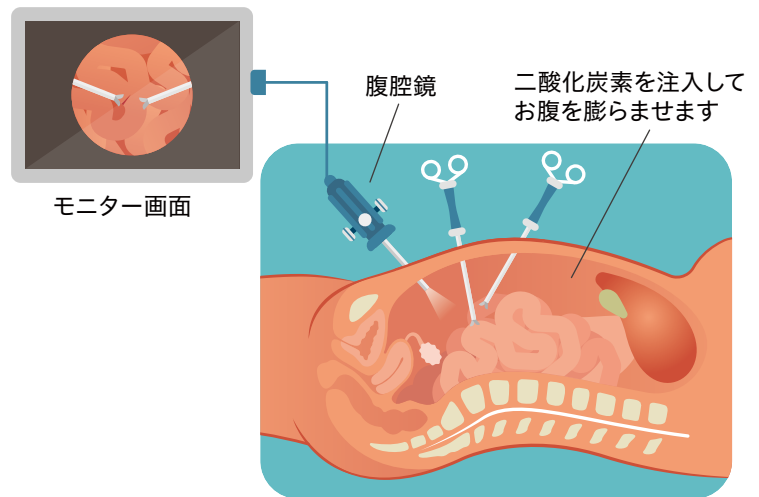
●異常あり(陽性反応)の患者さんのみ検査結果をお知らせします。  
●本プロジェクトは、大腸がんの早期発見を目的として無料で実施しております。  
精密検査や治療が必要となった場合は、健康保険適用で別途費用がかかります。

図3 大腸がんの5年生存率



出典：国立がん研究センター がん対策情報センター「がん診療連携拠点病院等 院内がん登録 2010-2011年5年生存率集計 報告書」

図4 腹腔鏡手術のイメージ



ポイント阻害薬の導入とがんの遺伝子診断に基づく適切な薬剤の投与で生存期間の著明な改善が認められています。

## 進歩する外科手術と薬物療法

外科手術は腹腔鏡手術<sup>(図4)</sup> といって、小さい傷で細い手術器具をお腹の中に入れて、モニターを見ながら病気の部分を切除する手術法が主流になりつつあります。一部の施設では「ロボット支援手術」も導入されています。このような低侵襲手術（傷が小さく、体への負担が少ない手術）がこれからさらに進歩していくことでしょう。

薬物療法の目的は大きく2つに分けられ、一つは再発予防でもう一つは延命目的です。特に延命目的の薬物療法はこの10数年で大きく進歩し、分子標的薬や免疫チェック

## まとめ

「大腸がんにならない」ためには、太らないこと、アルコールや赤身肉・加工肉の摂取を減らすこと、食物繊維の摂取を増やすこと、運動習慣をつけることです。もっと大事なことは「大腸がんで死なない」ために、検診を受けて早期発見・早期治療に努めることです。最後までお読みいただきありがとうございます。本文が沖縄県の大腸がん治療成績の向上と、長寿県復活に少しでも貢献できれば嬉しく思います。

### 解説

ハートライフ病院 外科部長 **宮平 たくみ**

#### 【プロフィール】

広島大学医学部を卒業後、琉球大学医学部附属病院で初期臨床研修を修了。その後、ハートライフ病院や沖縄協同病院、国立長崎中央病院や浦添総合病院、国立療養所沖縄病院で臨床経験を積み、平成17年にハートライフ病院に入職。平成26年には外科部長に就任し現在に至る。胃がんや大腸がんに対する手術治療や抗がん剤治療、各種消化器疾患に対する腹腔鏡手術を得意としている。

#### 【学会認定】

日本外科学会専門医・指導医、日本消化器外科学会専門医・指導医、日本消化器外科学会消化器がん外科治療認定医、日本内視鏡外科学会技術認定医、日本内視鏡外科学会評議員、日本消化器病学会専門医・指導医、日本がん治療認定医機構がん治療認定医



# ハートライフ病院 看護部便り

## 2023年度 新人看護師が 入職しました!

文 教育担当主任 仲宗根 香織(なかそね かおり)

うりずんの季節と共に、今年度も新人看護師26名、看護補助者3名が入職しました。

「わたくしたちは患者さんの信頼に応え 感性豊かな心ふれあう看護を提供いたします」を看護部の理念に掲げ、ハートライフ病院では新人看護師に入職から約2週間の研修を行っています。研修では、師長・主任・経験豊かな先輩看護師の指導のもと、看護における知識・技術を習得します。

配属となった部署においては、先輩看護師がマンツーマンでサポートするといった教育支援体制（プリセプター

制度）を導入しており、安心・安全な看護を提供するため、スタッフ全員でもサポートしています。

新人看護師からは、患者さんの心に寄り添った看護師になりたい、患者さんにとって本当に大切なことはなにかを考えた看護がしたい、患者さんに信頼される看護師になりたい等、夢と希望に満ちあふれた声が多く聞かれ、目を輝かせ業務に励んでいます。

今年度は、黄色いストラップが新人看護師の目印となっています。どうぞ、温かく見守って頂きますようよろしくお願いいたします。



## 腸内環境を整えて健康管理に役立てよう!



文 管理栄養士 友寄 一乃(ともよせ かずの)

日々の健康管理のために、みなさんはどのような工夫をしていますか?腸内環境を健やかに保つことは全身の健康管理にも繋がることが知られています。腸内には約1.5～2kgの腸内細菌が存在しており、「腸内環境が良い」といわれる状態は、腸内細菌のバランスが良く多様性に富んでいる事だと考えられています。

腸の健康具合をチェックする身近な方法は「便の状態」です。水分や栄養素の過不足はないか、ストレスがかかりすぎていないか、身体が冷えていないかなど、便は食事

やその他の生活習慣で良くも悪くも変化します。

腸を健やかに保つための食事や運動習慣、ストレスマネジメントなどご自身に合った方法は様々です(下表)。実際に取り入れてみて、「便の状態」や「お腹の張り感」など不快な症状は改善されていますか?腸内環境を整えるために好ましい習慣を取り入れることと同時に、腸内環境を悪化させてしまう習慣を遠ざけることも大切です。いずれにしても、まず一定期間(2～3週間程度)、継続して体調の変化を感じてみてください。

腸内環境を整えるために出来ること	腸内環境を悪化させてしまうこと
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 発酵食品を摂る</li> <li>・ 食物繊維を摂る</li> <li>・ こまめに水分補給する</li> <li>・ 軽い運動をする</li> <li>・ 十分な睡眠をとる</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 脂質や糖質の摂り過ぎ</li> <li>・ アルコール</li> <li>・ タバコ</li> <li>・ 運動不足</li> <li>・ 冷たいものや辛い物など刺激物の摂り過ぎ</li> <li>・ 過剰なストレス</li> </ul> 

当院では、オプション検査として腸内細菌のバランスを調べる事ができる「腸内フローラ」検査を実施しています。腸内環境は生活習慣次第で数週間～数ヶ月かけて変化します。ぜひ今日から腸内環境を整える習慣を取り入れて、心身ともに健やかな毎日を送りましょう。



## しっかりとれる栄養素はビタミンC キウイシャーベット

### 栄養価 (1人前)

エネルギー	89kcal
タンパク質	1.1g
脂質	0g
炭水化物	23g
食塩相当量	0g
ビタミンC	127mg

監修 管理栄養士 新垣 優子(あらかき ゆうこ)

暑い夏は、さっぱりとひんやりしたシャーベットを作ってみませんか。ビタミンCたっぷりのキウイフルーツがあなたの夏の疲れを吹き飛ばします。休日前に用意しておけば、お昼ご飯のデザートとして楽しめます。

### ● 材料 (2人分) ●

グリーンキウイフルーツ	..... 1個	シロップ(ポーションタイプ)	..... 2個
ゴールドキウイフルーツ	..... 1個	レモン果汁	..... 小さじ2

### ● 作り方 ●

1. キウイフルーツは皮をむき6等分にします。
2. グリーンキウイ、シロップ1個、レモン汁小さじ1をミキサーにかけとろとろの状態にし、冷凍可能な容器に入れ約2時間冷凍します。(分量が多い場合は冷凍時間も長くなります。)
3. ゴールドキウイも同様に調理します。
4. 2と3を冷凍庫から出しかくはん攪拌し、さらに約2時間冷凍します。
5. 4を器に盛り付ければ出来上がりです！



# みんなでお手軽 エクササイズ

知って  
得する♪

## 腎活について

文 理学療法士 長嶺 敦司(ながみね あつし)

知って得する豆知識！今回は「腎活」を紹介します。腎臓は「尿を作り出す」という代表的な機能の他にも生命を維持するための多くの役割を担っています。しかし、腎機能の低下は自覚症状が現れにくく、一度機能が低下してしまうと元に戻ることがないという特徴があります。腎臓に負担をかけない活動を心掛けていきましょう！

### 腎臓の役割

#### 1. 尿を作り出す

99%は再び吸収(蛋白質, 赤血球, 白血球が必要だから)、1%が尿(1.5ℓ/約1日)になる。

#### 2. 水分とミネラルの調整

多いと排出、少ないと再吸収し濃度を一定にする。

#### 3. pHの調整

細胞が正常に機能を発揮するために体液をpH=7.4に保ち生命の維持を担っている。

#### 4. 血圧の調整

血圧を調節するホルモンを産生し、細胞に酸素や栄養素を届け生命を維持する。

#### 5. 赤血球の産生

赤血球の生成を促すホルモンを分泌。減少すると貧血になり、細胞が酸欠になる。

#### 6. ビタミンDの活性化

腎は体内のビタミンDを「活性化ビタミンD」に変化させ、骨を強化させる。

### 腎機能が低下する原因は？機能が低下すると役割を果たせなくなります

高血圧になると：毛細血管の動脈硬化、腎へ負担が掛かり硬くなる

高血糖になると：ろ過する糖が多いため、腎へ負担が掛かる

感染症になると：尿路感染、膀胱炎、腎盂（発熱、背部痛）

### 腎活のポイントを語呂と絵で覚えよう！

今回ご紹介するのは、腎機能が低下してからではなく、健康な腎機能を維持していくためのものです。すでに腎臓病の方は主治医にご相談ください。

#### 1. 減塩：1日、男性7.5g/ 女性6.5g 「男性は名護(7.5)、女性はロックでゴ〜(6.5)！」

●沖縄そばの場合だと約6g程度です。

#### 2. 血糖コントロール：「朝食抜かない、もぐもぐよく噛み、ゆっくり食べる」

●朝食を抜くと昼食時に一気に血糖値が上がります。よく噛んで脳の満腹中枢を刺激しましょう。

#### 3. 免疫力

①腸内環境を整え免疫力アップ！「お手本は和食玄米+ヨーグルトバナナ」

●ヨーグルトやキムチ、味噌などの発酵食品や、海藻類、きのこなどの食物繊維が豊富な食品はオススメです！

②自律神経を整え免疫力アップ！「目をつぶり10まで数えて最後に「に」と笑顔！」

●ゆっくり呼吸(瞑想)→笑う→扁桃体(脳の部位)刺激→副交感神経優位(リラックス)となります。



「1,2,3…」



「に！」

### 「筋肉鍛えて！臓器は労わる！」

衰えていく筋肉は鍛えて、長年使っている臓器は労わりましょう！

# 医療福祉 相談室です

## 介護保険制度とは

文 医療ソーシャルワーカー 根間 侑妃乃（ねま ゆきの）

### 介護保険とは

介護保険は市町村が保険者となって運営しており、介護を必要とする方に費用を給付し、適切なサービスが受けられるようにサポートする制度です。自立支援や介護する家族の負担軽減を目的としています。

40歳以上の方は被保険者となって保険料を納め、介護が必要になった時には、費用の一部を支払い、サービスを利用することが出来ます。

### 利用できる方

介護保険に加入している「被保険者」の方が利用できます。

**第1号被保険者:**65歳以上の方

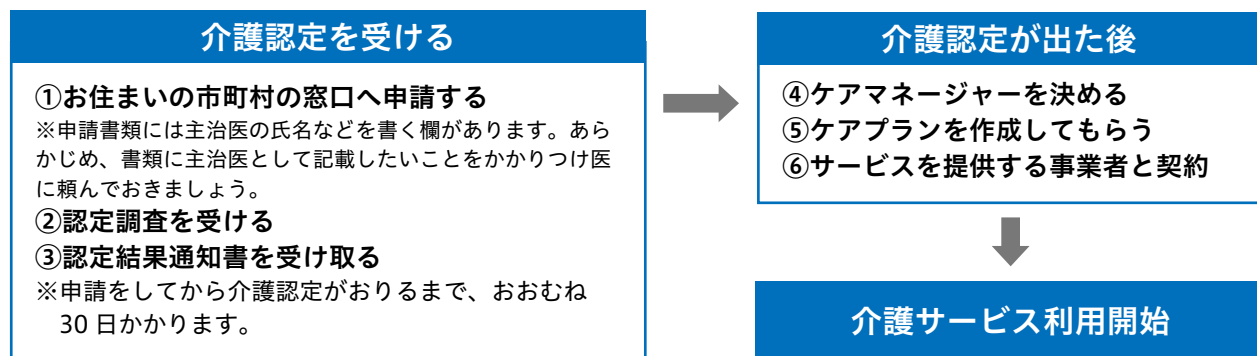
**第2号被保険者:**40歳から64歳の方で国が定める「特定疾病」

(例: がん、関節リウマチ、脳血管疾患等)に該当する方



### 利用開始までの流れ

介護保険サービスを利用するには、お住まいの市町村の窓口申請し「介護が必要である」という認定(介護認定)を受ける必要があります。介護認定を受けたら、ケアマネジャーを選定し、ケアプランの作成、事業者との契約を経て、介護保険サービスを利用することができます。



### 介護保険サービスの例

【訪問】訪問介護(ホームヘルプ)、訪問看護、訪問入浴介護、訪問リハビリテーション等

【通所】通所介護(デイサービス)、通所リハビリテーション(デイケア)等

【短期入所】ショートステイ

【施設入所】特別養護老人ホーム、介護老人保健施設等※ほとんどの介護施設にて介護認定が必要

【その他】福祉用具貸与(車椅子、介護用ベッドなど)、特定福祉用具販売、住宅改修

ご相談方法や内容など、詳しくは当院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。

# 地域医療連携便り

Vol.5

## 初診時選定療養費について

文 地域医療連携室  
課長 金城 司(きんじょう つかさ)

### ハートライフ病院は地域医療支援病院です

ハートライフ病院は地域医療の中核を担う「地域医療支援病院」という役割の病院で、精密検査や入院・手術などの高度な治療を行う病院となっています。

この制度は日常の診療は地域の身近な「診療所やクリニック」といった「かかりつけ医」を受診して、専門的な治療が必要な場合には「かかりつけ医」に紹介状(診療情報提供書)を書いてもらい病院を受診するというもので、患者さんが大きな病院に集中しないように、また病院が重症の患者さんの診療に専念できる制度になっています。

そのため、ハートライフ病院を受診希望の方は紹介状(診療情報提供書)をご持参のうえ来院下さい。紹介状をお持ちでない場合は初診時選定療養費 7,700円(税込)をご負担していただきます。



### 初診時選定療養費について

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。紹介状をお持ちでない場合、初診時選定療養費 **7,700円(税込)**が必要になります。

初診時選定療養費は『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選定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、妊娠・ご出産の方、自費診療の方は初診時選定療養費算定の対象にはなりません。

### 近隣の医療機関へご案内します

ハートライフ病院では原則として、初診の患者さんのうち、他の医療機関からの紹介状(診療情報提供書)をお持ちでない患者さんについては、お近くの診療所などの医療機関へのご案内や、ハートライフクリニックへの受診をお願いしております。

ハートライフクリニックでは以下の診療が受けられます。

- ① 糖尿病内科(但し、他の医療機関からご紹介の方や、重度の方のみを対象としております)
- ② 小児科
- ③ 一般内科

# 訪問看護ステーション

## はーとらいふ

### のご紹介

24時間・365日・安心の対応。  
在宅での医療を支え、  
利用者様とご家族様に寄り添う  
訪問看護をぜひご利用ください。



ハートライフ病院のとなり、メイクマンニューマン店の向かいに位置するハートライフ地域包括ケアセンターには「訪問看護ステーションはーとらいふ」の事業所があります。

訪問看護は病気や障がい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、看護ケアを提供します。介護保険証や医療保険証をお持ちの方またはかかりつけ医が訪問看護の必要性を認めた場合、どなたでもご利用いただけます。



## サービス内容

### 健康状態の観察

- 体温や脈拍、血圧、呼吸などの測定
- 病状の把握

### 日常生活援助

- 入浴介助、清拭
- 排泄ケア
- 栄養食事摂取ケア
- 介護相談

### 看取りの支援

- 苦痛の緩和
- 身体的、精神的支援
- 家族への支援

### 専門的なりハビリ


- 生活環境に応じた転倒予防への援助
- 本人の状態や病状に合わせてリハビリ
- 福祉用具や住宅改修、介護方法へのアドバイス

### 認知症看護

- 認知症状への対応方法のアドバイス
- 事故防止へのアドバイス

### 医療的ケア

- 医療機器やカテーテル、点滴などの管理
- 床ずれ、その他傷の処置
- 内服管理と指導

 新型コロナウイルス感染症に罹患した患者さんの対応も可能です。  
詳細はお問合せください。

## 対象地域

西原町、中城村、北中城村、与那原町、宜野湾市、浦添市



相談は無料です。お気軽にご相談ください。

〒903-0103 沖縄県中頭郡西原町小那覇1606番地

☎ 098-944-3300

お問い合わせ  
受付時間

8:30~17:30 (平日)



ホームページ



## ハートライフ病院

# 公益社団法人沖縄県看護協会長表彰を受賞しました

ハートライフ病院看護部看護部長の古波倉 美登利(こはぐら みどり)が「令和5年度公益社団法人沖縄県看護協会長表彰」を受賞しました。

この賞は、通算20年以上沖縄県看護協会の会員であり、役員または委員等として協会活動に貢献した者、看護業務に特に顕著な功績があったと認められる者を表彰するものです。



## かりゆし会

# 職員はウォーキングチャレンジを実施しています

平均寿命・健康寿命の低下、健診の有所見率の10年連続ワースト1など、沖縄県では生活習慣の改善による健康増進が不可欠です。そこで、患者さんの治療に携わる医療人だからこそ、まずは自ら行動で示し、少しずつでも沖縄県の健康増進に寄与しようと始まったのがこの取り組みです。現在、約110名のかりゆし会職員が参加し日々歩数を競っています。この記事を読まれた皆様もぜひ運動習慣を身に付けて、ご自身の健康増進に関心を寄せ健康長寿県沖縄を取り戻しましょう！



## かりゆし会

# 医療機関や高齢者施設ではマスクの着用をお願いします

感染対策上のマスク着用基準緩和に伴い、一律のマスク着用は求められなくなりました。特に屋外での着用は原則不要となり、着用は個人の判断に委ねることとなっていますが、医療機関や高齢者施設を利用・訪問する際にはマスクの着用をお願い致します。

医療機関や高齢者施設には体力が低下している方や重症化リスクのある方が多く、感染対策が必要なことに変わりありません。厚生労働省からも指針が示されています。これらの対策は新型コロナウイルス以外の感染症でも有効です。

なお、職員のマスク着用についても基本的な感染対策を行うとともに、基準緩和に合わせて通勤時など他者と接しない場面や対面で会話を行わない場面ではマスクの着用を行わない場合がありますので、ご理解のほどよろしくお願い致します。

## 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

### さくら

今回の扉絵は 銘苅小学校4年生 かりゆし 嘉数 怜さんの作品です。

ぼくにとってさくらは、たのしい思い出がいっぱいです。  
青森のきれいなさくらを思い出して、たのしいあがるいろを  
つかってかきました。

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 ●小児科 ●心療内科 ●精神科 ●外 科 ●乳腺外科 ●食道外科  
●血管外科 ●大腸・肛門外科 ●脾臓外科 ●整形外科 ●リウマチ科 ●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。ホームページをご確認のうえご来院下さい。

	受付時間	診療時間
月～金	8:00～11:00 12:00～16:30	月～金 9:00～12:00 14:00～17:00
土	8:00～11:00	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。  
※2022年10月より脳神経外科は土曜・日曜の救急診療は行っておりません。

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。ホームページをご確認のうえご来院下さい。

	受付時間	診療時間
月～金	8:00～11:30 13:00～16:30	月～金 9:00～12:00 14:00～17:30

### 休診日

糖尿病内科/水曜日午後、  
土曜日、日曜日、祝日  
小児科/土曜日、日曜日、祝日  
内科/土曜日、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  
■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)