

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

2024 No.116

新年号

無料 / TAKE FREE

ご自由にお持ち帰り下さい

あすなる

特集

2023年度患者満足度調査



タイトル 『もち月』 作品の詳細情報は15ページへ！

社会医療法人かりゆし会

新年のごあいさつ



社会医療法人かりゆし会
理事長 あさと てつよし 安里 哲好

新しい年を迎えました。今年こそ皆さんにとって明るく健康で実り多い年でありますよう祈念します。

今年は、社会医療法人かりゆし会ハートライフ病院が開院36年目になります。次の5～10年に向けて、勇気を持ちつつ忍耐強く再構築し、そして挑戦をする年にしたいものです。

医療は、患者さんと医療技術の向上（医療教育）と医療制度、そして医療従事者の医療活動（チーム医療）によって推進されます。「医療は患者と共に始まり、患者と共にありて、患者と共に終わる」とのウィリアム・オスラーの言葉があります。かりゆし会の理念は「わたしたちは心と心を結ぶ信頼される医療と介護をめざします」であり、すなわち双方向の信頼関係を医療の底流としています。

医療圏における人口動態は今後5～10年において大きな変化は無く、医療対象人口は1.4倍、介護対象人口は1.7倍程度と推測します。医療圏における医療施設の推移は2023年12月に急性期総合病院（334床）が比較的近距离に移転します。一方、2025年初頭に琉大病院（600床）が西普天間住宅跡地に移転します。今後の患者受診動向が注視されます。

医療技術の向上と医師及びスタッフの育成と確保は引き続き大きな課題であります。そのことに働き方改革が大きな影響を及ぼすでしょう。医師の年齢層の若返りが一番大きな課題でしょう。機能の低下した診療科の改革改善が強く望まれ、また若い医師の確保が強く望まれます。

医療制度は病床機能分化から、病院機能分化及び集約化と連携に進みつつあります。また、少子化対策の財源としての社会保障費の抑制として、診療報酬改定は厳しい方向に進む可能性があります。

医療はチーム医療です。医療スタッフは各々を尊敬しながら家族の様な仲間として親しみ、支え合い、一つのチームとして和を築き、それを力とし医療技術を高め患者さんに還元していきたいと思えます。

今年はかりゆし会にとって、診療報酬改定・介護報酬改定を含む医療・介護制度の変革、ポストコロナ（受診抑制）や内的医療機能の変革などがあり、36年の歴史の中で2度目の苦難な年と思われます。皆でスクラムを組み、心身ともに健康である事を第一とし、粘り強く耐えながら乗り越え、次の時代に突き進んでいきたいと思えます。



ハートライフ病院
院長 佐久川 廣

明けましておめでとうございます。

昨年の5月から新型コロナは5類感染症としてインフルエンザと同等の扱いになりました。しかしながら、感染力は依然として強力で、高齢者や重篤な基礎疾患患者の多い病院内では警戒を解くわけにはいかず、来訪者にはマスク着用をお願いしています。幸いにも多くの皆様は非常に協力的で、病院内では殆どの方がマスクを着用しています。ご不便かと思いますが、もうしばらくご協力をお願い致します。

今年は、ウクライナや中東での戦争が終わり、平和な世界が実現することを願っています。夏にはパリオリンピック・パラリンピックがあり、スポーツ

を介して世界中の人たちが平和について考える機会になればと期待しています。

円安が追い風になり日本企業の業績は全体的に良好です。それに伴って物価が高騰し、長く続いたデフレ経済から脱却できそうです。有効求人倍率も高く、雇用の状況は悪くありません。後は働く人たちの賃金が物価以上に上がれば、更なる経済の発展につながると思います。

ハートライフ病院は開院後 36 年目の年を迎えました。これまで心と心を結ぶ信頼される医療を理念にかかげ、中南部東海岸の中核病院として地域の皆様のお役に立つよう努力してまいりました。人材確保に難渋している中、職員は日々成長し、多様な医療ニーズに応えられる体制ができつつあります。今年もより安全で質の高い医療を提供できるよう職員一同精進していきたいと思います。

本年も皆様にとって健康で、充実した1年になるよう祈願しています。



ハートライフクリニック
院長 山本 壽一

あけましておめでとうございます。令和6年のお正月、皆様はいかがお過ごしでしょうか。ようやく新型コロナ感染症は皆様の予防意識や医療の進化、またウイルスの弱毒化が奏功してコントロール可能な状態となってきました。もちろん新しい変異株に対する警戒は必要なのでハートライフクリニックでは予防対策を続けることとなります。皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

昨今、いたるところで電子化が進んでいます。もちろん便利なツールは利用する価値がありますが、AI が登場し仮想空間があたかも現実のように錯覚される場面も多くなりました。スマートに早く処理することで私たちの生活は便利になります。しかし、メンタルも含めて人間の健康は電子化に完全対応しているわけではありません。適切な運動や健康的で安全な食事などにはひと手間が必要だと思います。単純に消費カロリーや摂取カロリーの量を満たすのではなく、質のよい健康行動を AI ではなくてハートライフクリニックのスタッフと一緒に考えてみませんか。

皆様とご家族のご健康、ご多幸をお祈り致します。



ハートライフ
地域包括ケアセンター
センター長 みやひら 宮平 のりこ 典子

新年明けましておめでとうございます。皆様におかれましては、健やかに新春をお迎えの事とお慶び申し上げます。

2023年5月8日より新型コロナは第5類に引き下げられましたが、その後も感染が衰えることはなく、上半期は当センターでもクラスター（集団感染）が発生しその対応に追われました。8月には台風6号による被害で一部の空調設備が故障し、復旧までに約1か月を要しました。その間はコロナ対策に加えて、暑さ対策にも細心の注意を払う等、入居者様の体調管理に日々緊張の連続でした。その難局を乗り越えて無事新年を迎えることが出来たことは、職員はじめ関係各位のご理解とご協力のおかげと心から感謝致しております。今後は「日常を取り戻す」を目標に、市中の感染状況を踏まえご面会や外出等の制限緩和に努めると共に、入居者様とご家族の満足度向上に向け職員一同頑張っていく所存でございます。

2023年度もスポーツ界では素晴らしい活躍がありました。特に印象深いのはWBC日本代表の優勝です。メキシコ戦は今でも脳裏に焼き付いており感動の涙を忘れられません。大谷翔平選手の言葉「憧れるのをやめましょう！」や、果敢に闘う姿は国民に感動と勇気を与えてくれました。

今年の干支である辰は「成功の芽が成長し姿を変えていき、努力した成果が実る年」で、十二支の中で最も縁起の良い干支といわれています。過去には1988年日本の土木史上空前のスケールを誇ると伝えられる青函トンネルの開通があります。株式相場でも「戌亥の借金辰巳で返せ」との格言もあり、景気が上向きになるとのことで期待に胸が膨らみます。

最後に、2024年が入居者様とご家族・そして職員、関係各位にとって幸多い年になりますことを心からお祈りいたします。今年もどうぞ宜しくお願い致します。



辰年

2023年度 患者満足度調査

当院では、患者サービス向上を目的に「患者満足度調査」を実施しております。以下に2023年度に実施されました調査結果の一部をご報告致します。アンケートにご協力下さった皆様に心より感謝を申し上げます。なお、誌面の都合上、全ての調査結果を掲載できないことを予めご了承くださいませようお願い致します。

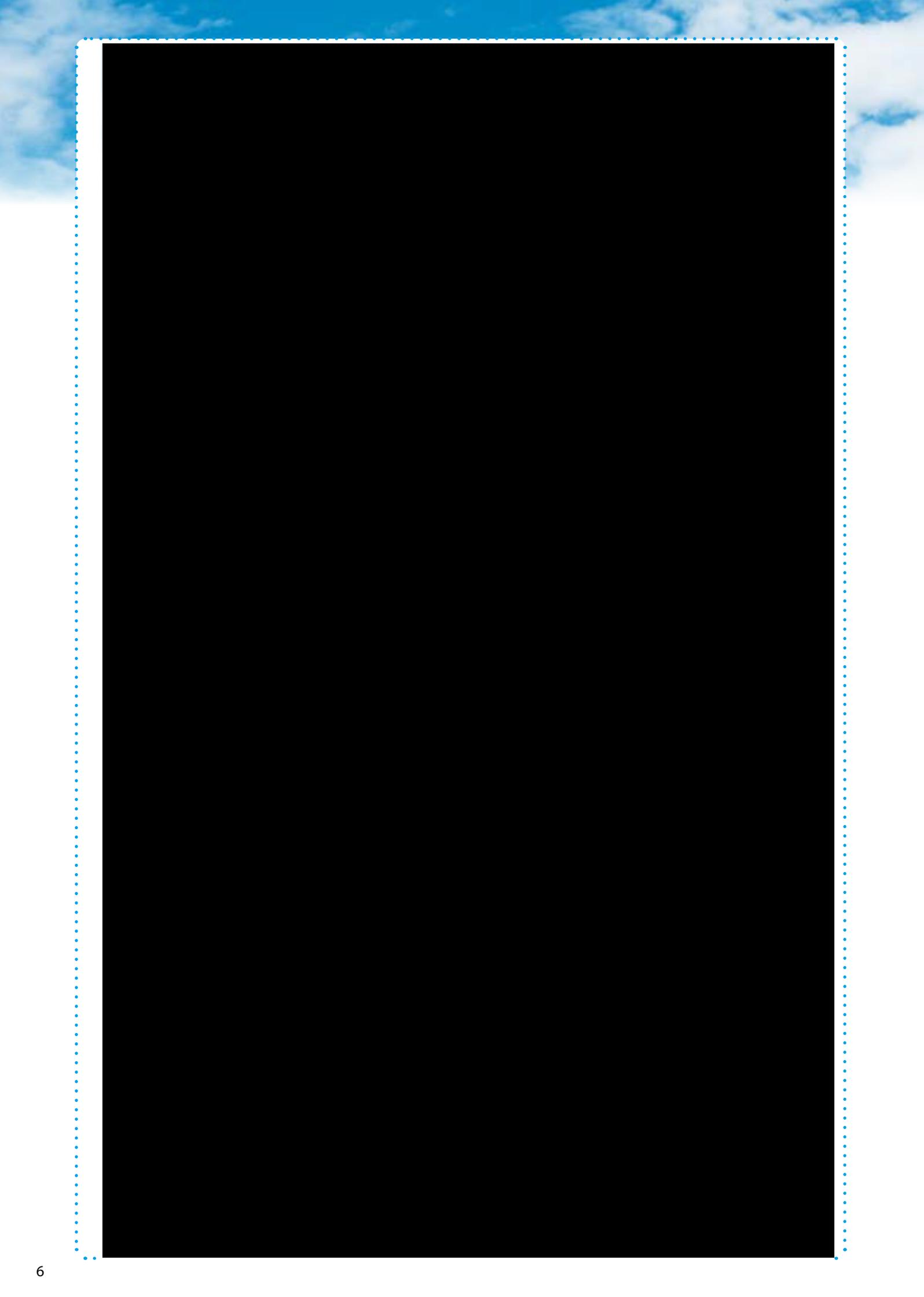
今後は、皆様からいただいた貴重なご意見を病院内の全部署で共有し、より良い医療環境の提供・サービス向上に取り組んでまいります。今後ともご理解とご協力の程、どうぞよろしくお願い致します。

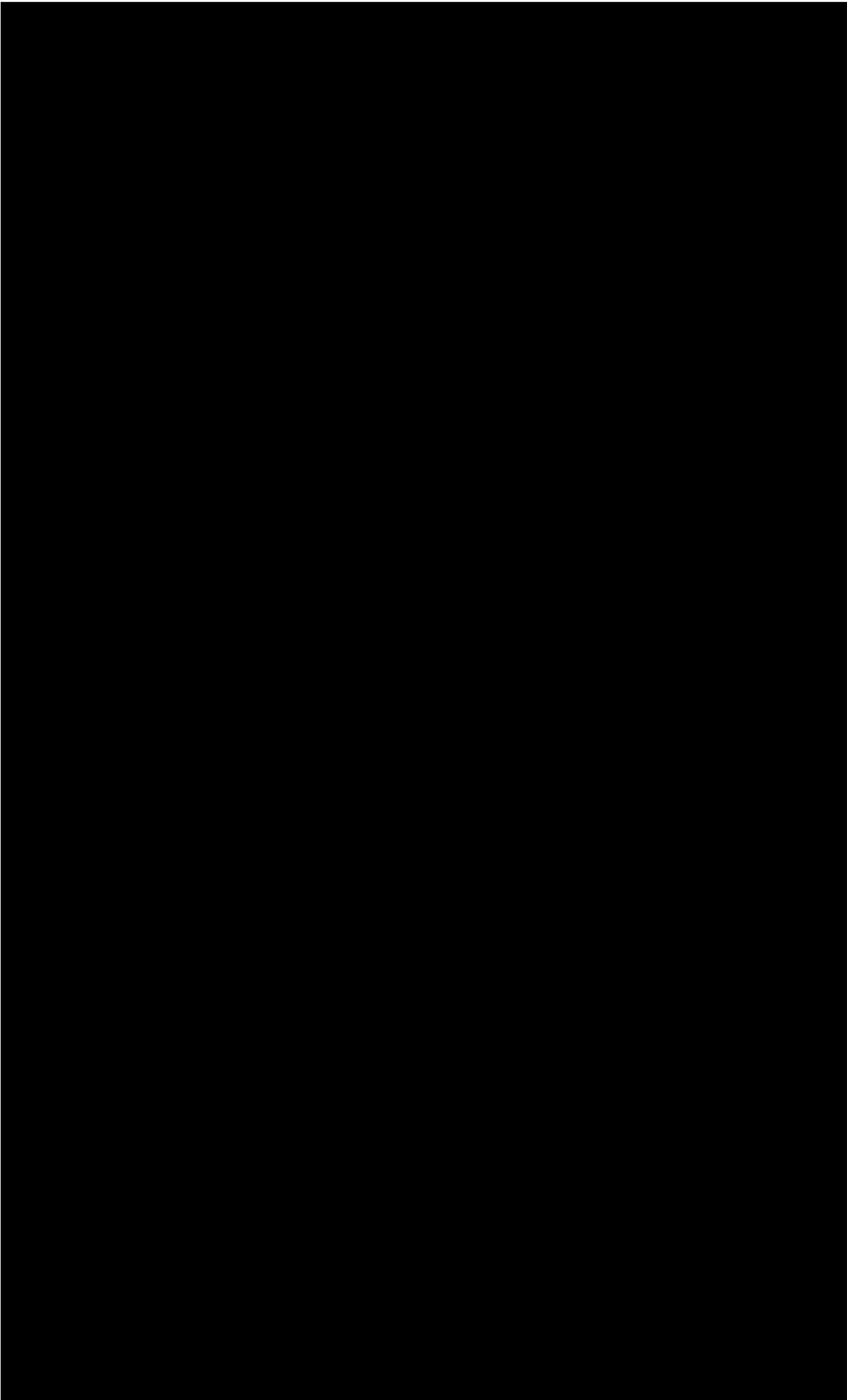
2024年1月吉日
社会医療法人かりゆし会 ハートライフ病院 患者満足度向上委員会

調査日時:2023年11月6日(月)から11月7日(火)の2日間

※病棟、透析室は2023年11月6日(月)から11月11日(土)の6日間

調査場所:ハートライフ病院 外来・各病棟・透析室・予防医学センター・内視鏡センター





ハートライフ病院 看護部便り

タスクシェアで チーム力UP

文 看護部長 古波倉 美登利(こはぐら みどり)

様々な職種や職場で働き方改革が謳われており、タスクシフト・タスクシェアが進められています。そのような取り組みの一つとして、内視鏡センターでは昨年より臨床工学技士が加わりタスクシェアが進められています。

内視鏡センターでは、検査や治療に必要な医療機器や処置具が数多くあり、これまでは、看護師が取扱説明書を熟知し、更にメーカーからサポートをもらいながら機器管理を行っていました。看護師は業務上の使命感で全力投球で頑張っていますが、得意分野ではありませんでした。そこへ医療機器を取り扱

うエキスパート・臨床工学技士がチームに加わる事でうまくタスクシェアを実現し、臨床工学技士にとって活躍の場が広がった印象です。今では看護師とペアになり業務分担を明確にしながら検査や治療の場でも大活躍です。医師や看護師、臨床工学技士と専門領域を明確にしながら質の高い医療の提供を実践し内視鏡センターのチーム力もUPしています。

現在2人の臨床工学技士が活躍中ですが、今後3人へ増員し更なるタスクシェアの実践を目指しており、今後の活躍にも期待をしています。



文 管理栄養士 友寄 一乃(ともよせ かずの)

健康づくりは元気な口元から！

かかりつけの歯科医院はお持ちですか？
歯や口の健康管理は全身の健康に繋がっています。よく噛んで美味しく食事を摂ることで食べ過ぎ防止や脳の活性化、消化管の負担軽減に繋がります。また歯や口は会話や表情などのコミュニケーションをとるためにも大きな役割を担っています。

よく噛めない、よく噛まない とどうなるの？

歯の欠損やかみ合わせが悪い、歯周病があるなど、噛みにくい状態が続くと食事バランスが乱れます。食べやすく柔らかいものを好むようになり、肉などのかたく食べにくい物や、野菜やきのこなど食物繊維を豊富に含む食材を避けるようになります。改善するためには歯科での治療が大切です。

よく噛まないことで早食いになります。早食いをすると満腹を感じる前に食べ過ぎてしまう傾向があります。よく噛むことを目安はひと口で30回以上です。飲みこもうと思ったあと10回噛むように心がけてみてください。

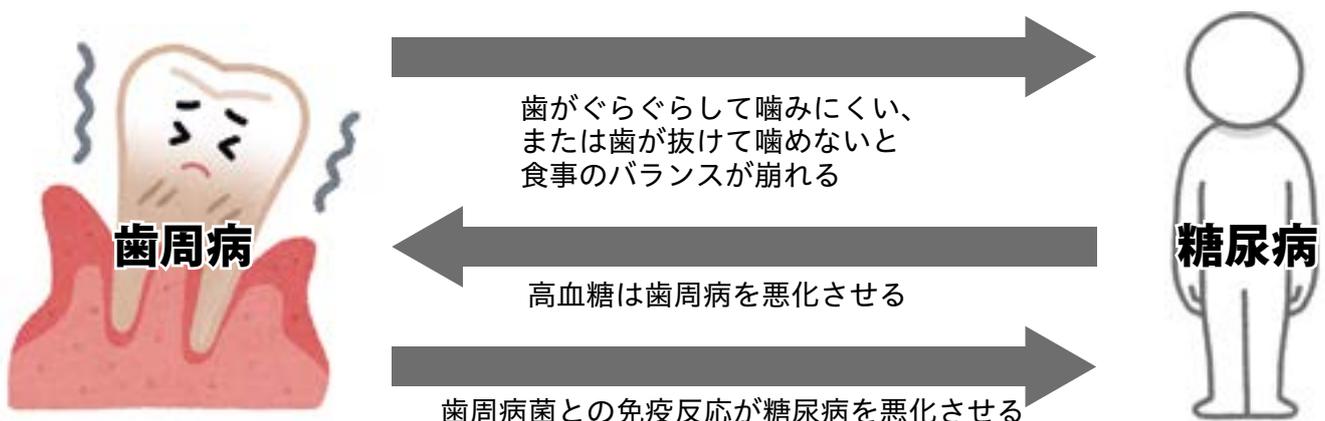
歯周病と糖尿病の関係

糖尿病になると歯肉の毛細血管の血流が悪くなるため免疫力が低下し、歯周病が悪化しやすい環境になります。逆に歯周病が重症化すると、TNF- α という物質が歯肉の毛細血管から全身の血流をまわり、インスリンの働きを落とすため糖尿病が悪化することも分かってきました。糖尿病を悪化させないためにも正しく歯科治療を受けることが大切です（下図）。

セルフケアでは歯ブラシ以外の のツール活用を

歯ブラシだけで歯を磨いても実は60%程度の歯垢（しこう）しか取れないと言われていています。フロスや歯間ブラシ、ポイントで磨けるワンタフト（ポイント・チップ）ブラシなどを活用して、丁寧なケアを取り入れてみてくださいね。

毎日のセルフケアとともに、定期的に歯科でのプロフェッショナルケアを受けて、毎日を笑顔で健康に過ごしましょう！



パーティーにもぴったりに！ 減塩きのこのこのマリネ

栄養価 (1人前)

エネルギー	28kcal
食物繊維	1.9g
たんぱく質	1.8g
脂質	0.8g
炭水化物	5.3g
食塩相当量	0.2g

監修 管理栄養士 棚原 みね子(たなはら みねこ)

なにかと会食が多いこの季節はついつい食物繊維が不足しがちです。そこで常備菜にはもちろんのこと、パーティーシーンにも映えるようなちょっとオシャレな簡単おかずをご紹介します！

●材料●

お好みのきのこ …… 2袋
(今回はえのき1袋、しめじ1袋、乾燥しいたけ20g)

★ノンオイル
減塩ドレッシング* …… 大さじ4と1/2

★パプリカ …… 1/2個(なくてもOK)

★粒マスタード …… 小さじ2

★オリーブオイル …… 小さじ2

★おろしにんにく …… 小さじ1/4

★黒こしょう …… 適量

●作り方●

- えのき、しめじは石づきを切り落としてほぐします。乾燥しいたけは水でもどします(電子レンジで1分程加熱すると時短になります)。パプリカはヘタと種を取り除き千切りにします。
★の材料を混ぜ合わせておきます。
- えのき、しめじを大きめの耐熱皿に入れふんわりとラップをし、電子レンジ500wで3分加熱します。粗熱がとれたらしっかり水気をきりましょう。
- えのき、しめじ、しいたけ、パプリカと、1で混ぜ合わせた★の材料を合わせて完成です！

※今回紹介したドレッシングはハートライフクリニック2階のヘルシーカフェオハナで購入できます！

POINT!

その1

きのこは加熱後、水分がたくさん出ます。しっかりと水気をきることで味がボケません！

その2

オリーブオイル、粒マスタード、おろしにんにくの香りで薄味でも美味しく感じるだけでなく、オシャレな味になります！

その3

きのこマリネはそのままでも美味しいですが、サラダにトッピングしたり、サンドイッチの具にもオススメです。

知って得する 健康豆知識

「ホル活」

文 理学療法士 長嶺 敦司(ながみね あつし)

今回は「ホルモン」について解説していきます。生活習慣によって働きが左右されやすいのがホルモンです。数あるホルモンの中でも、体を若々しく保つためのホルモンの代表格が「成長ホルモン」です。成長ホルモンは脳の下垂体前葉から分泌され、全身のさまざまな細胞に作用しています。子供の発育に重要なホルモンですが、大人にとっても欠かすことは出来ません。成長ホルモンの分泌は40歳で成長期の半分程度に、60歳では1/4程度に低下してしまうといわれています。成長ホルモンの働きを最大限引き出し、若々しい体を手に入れましょう。

適度な空腹を感じる = 「若返り時間」

成長ホルモンは、満腹状態が続くと分泌が低下します。適度な空腹は、「グレリン」という食欲を高めるホルモンを分泌し、その刺激が強力に成長ホルモンの分泌を促進させます。食事をしてから3～4時間後の空腹時間を「おやつ時間」から「若返りの時間」に変えてみてはどうでしょうか？

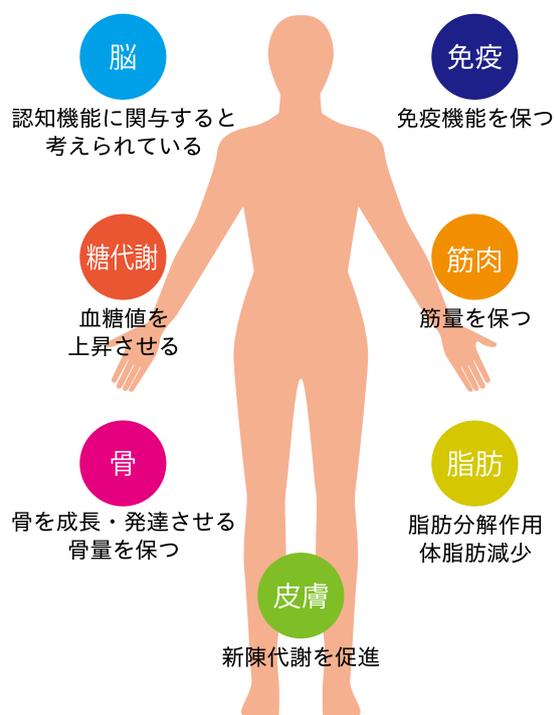
やはり運動！（体を動かす）

適度な運動は筋肉細胞に傷をつけるため、成長ホルモンの分泌を促します。筋トレをして傷ついた筋肉を修復し、太い筋繊維へと変わるときに成長ホルモンが分泌されます。

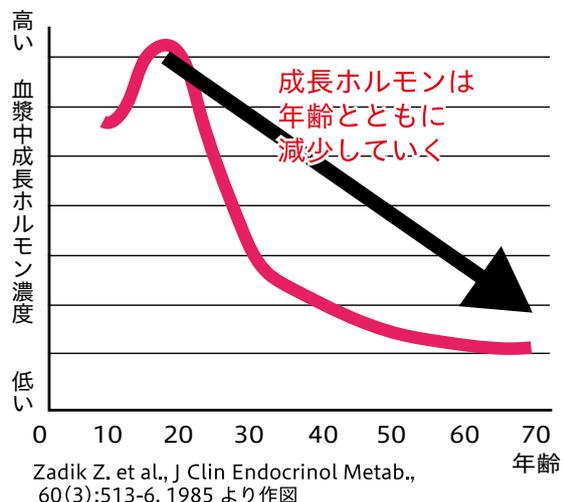
十分な睡眠をとる

眠り始めて最初のノンレム睡眠（脳が休んでいる深い睡眠）の時間帯に多く分泌されます。深い睡眠がとれるよう部屋の温度や湿度、明るさなど環境を整えましょう。運動による適度な疲労感も睡眠を促します。

成長ホルモンの働き



血漿中成长ホルモン分泌量変化



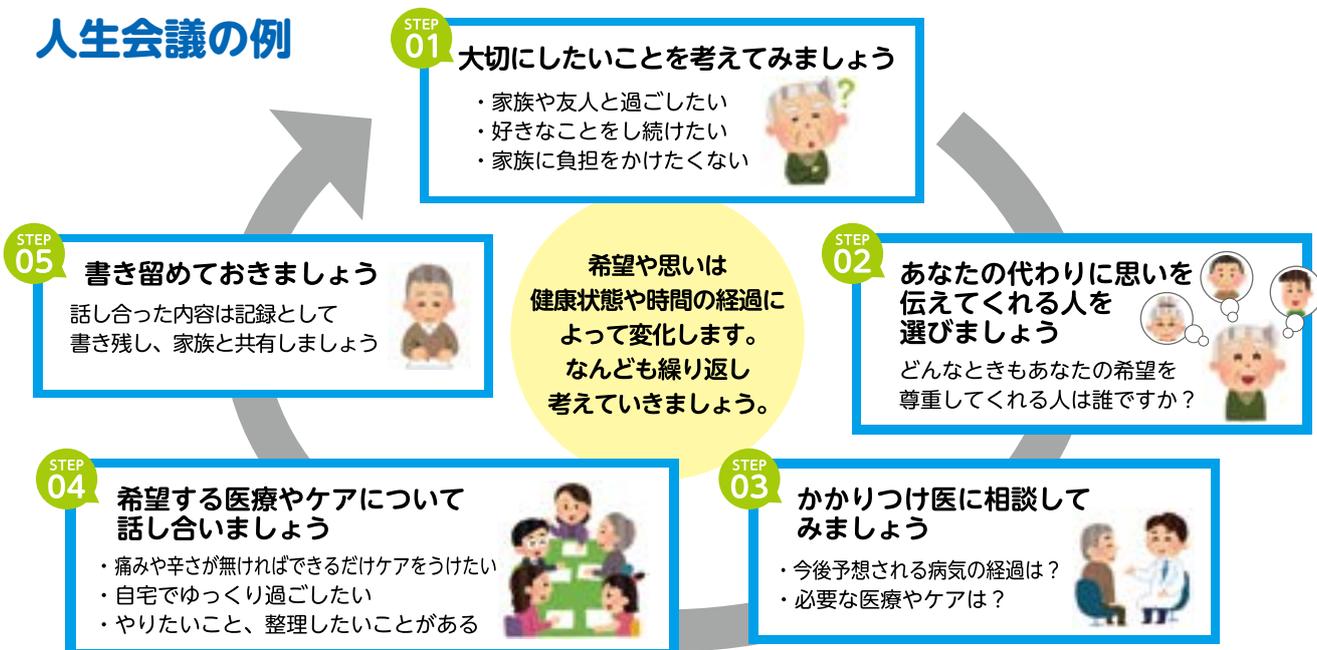
医療福祉 相談室です

「人生会議」を知っていますか？ ～もしものときのための意思表示～

文 医療ソーシャルワーカー 徳盛 宏賢（とくもり ひろたか）

「人生会議」とは、アドバンス・ケア・プランニング（ACP）とも言います。人は誰でも大きな病気やケガをする可能性があります。「人生会議」とは本人、家族、医療従事者やさまざまな関係機関と話し合いを行い、希望する医療や介護・ケアを受けられるよう、皆で共有する会議のことを言います。

人生会議の例



※全ての人が「人生会議」をしなくてはならないというわけでは、決してありません。あくまで、個人の主体的な行いによって考え、進めるものです。一方で「人生会議」を行い、重ねることはそれぞれの大切な「想い」を共有することに繋がります。

「命しるべ いのちの道標パンフレット」について

沖縄県では医療と介護の両方を必要とする方が、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けることができるよう在宅医療・介護の仕組みづくりを推進しています。

人生の最終段階において希望する医療やケアについて自ら考える機会や、本人が意思決定を表明できるように患者・家族及び医療・介護関係者向けに、「人生会議」(ACP)を推進するための意思決定支援パンフレット「命しるべ」を作成しています。右のQRコードよりダウンロード、参照することができます。



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。

連携診療所紹介

ハートライフ病院は2023年4月現在で299件の診療所と連携しています。

のだけこどもクリニック

院長 大見 剛(おおみ つよし) 先生

住所 〒901-2203 沖縄県宜野湾市野嵩2丁目17-22 1階

TEL 098-892-1515

H P <https://www.nodake-kodomo.com/>

診療内容 小児科



のだけこどもクリニックは、2023年10月に宜野湾市役所近くに開院しました。

発熱や咳、鼻水といった一般的な小児診療をはじめ、喘息や食物アレルギーなどの小児アレルギー疾患、けいれんやてんかんなどの小児神経疾患、夜尿症や慢性頭痛、繰り返す腹痛などの診療を行う小児心身外来も開設しています。

また、24時間いつでもどこでも予約できる

ウェブ予約システムを導入し患者様の負担軽減を図っており、さらに昨今の感染症の流行に備え、メインの入口の他に発熱患者様専用の入口を用意しており、万全の感染症対策を実施しています。

保護者の方とお子様ご本人のお話をじっくり伺うことで適切な医療を提供し、かかりつけ医として地域で最も身近なクリニックを目指して参りたいと思います。



院長 大見 剛 先生

学会認定等

- ・日本小児科学会専門医
- ・日本小児神経学会専門医
- ・日本てんかん学会専門医



診療時間

	月	火	水	木	金	土	日
8:45~12:00	○	○	○	-	○	○	-
予防接種・健診 13:30~14:30	○	○	○	-	○	○	-
14:30~17:45	○	○	○	-	○	○	-

休日:木曜、日曜、祝日 ※受付終了時刻は、診察終了時刻の30分前となります。

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?」と言う風に、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

10年・20年勤続者に対する医療従事者表彰が行われました

中部地区医師会と沖縄県医師会のそれぞれが主催する医療従事者表彰が行われました。

2023年11月9日（木）に行われた中部地区医師会の表彰では、30の医療機関が参加する中、当法人の表彰者は2番目に多い33名の10年勤続者が表彰されました。

2023年11月15日（水）に行われた沖縄県医師会の表彰では、全79の医療機関が参加する中、当法人の表彰者は1番多い14名の20年勤続者が、当会理事長でもある安里県医師会会長より表彰されました。



はーとらいふ保育園

令和6年度入園の園児を募集しています

はーとらいふ保育園はかりゆし会が運営する企業主導型の保育園です。お誕生会や節分、クリスマスなど、季節ごとの行事を年間を通して開催しお子さまを元気に育みます。

「年に2回の監査で高い保育の質を確保」、「年度更新の際も役所への手続きや審査いらずで継続利用できる」といった企業主導型の保育園ならではのメリットもあります。

令和6年度入園の園児を募集しています

- 【対象】 地域枠 1・2歳児 8名
- 【住所】 沖縄県中頭郡中城村字伊集159
- 【電話】 098-987-6543(直通)



ホームページ



ブログ

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

もち月

今回の扉絵は安岡中学校3年 たいら 平良 ことあ 琴和さんの作品です。

好奇心旺盛で食いしん坊で、ちょっと抜けてるうさぎがいました。
キラキラしているお餅を作って色々な食べ方をしていました。
ときには、大きく作りすぎて全然食べれなかったり、ちょっとだけ残したり、
味変で自分が好きな色にしてたべたりと、
うさぎの体は、どんどん大きくなりました。
うさぎはまだ気がつかないみたいです、自分が作っている物がお月様だと。

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
信頼される医療と介護をめざします

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	24時間救急
月～金 8:00～11:00 12:00～16:30	月～金 9:00～12:00 14:00～17:00	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 8:00～11:00	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。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)