

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

無料 / TAKE FREE

ご自由にお持ち帰り下さい

新年号

あすなる

特集

身近な乳がん

～早期発見

ブレスト・アウェアネスと
治療の進歩～

社会医療法人かりゆし会
新年のごあいさつ

看護部便り

地域の課題を共有し連携を
深める「はーとネットワーク会議」

知って得する 健康豆知識

やってみよう!リラクゼーション
「筋弛緩法」

管理栄養士の美味しい旬レシピ

冬風邪に備えよう!島ニンジン
と彩り野菜の温しゃぶ

こんにちは。医療福祉相談室です
ひきこもり支援について

連携診療所紹介

さくもと内科クリニック

かりゆし会の話題

外来診療や検査等のお呼び出
しを番号で行います ほか



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
あさと てつよし
理事長 安里 哲好

明けましておめでとうございます。今年も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。2025年は乙(きのと)巳(み)の年で、「再生や変化を繰り返しながら柔軟に発展していく」年になると考えられています。

右肩上がりに成長してきた医療法人 36 年間の歴史の中でも、昨年は最も厳しい 1 年でした。ポストコロナ、医療制度改革・診療報酬改定、人口動態における高齢化（中南部東海岸の人口推移は微増・微減と大きな変化は無いものの高齢化が進む）、地域の医療環境、医療法人内の医療の動向も加わり不安定な 1 年でした。しかし、職員が一体となり、次の時代に向けて大きく変化し発展していく年でもありました。

今年は真に、「再生や変化を繰り返しながら柔軟に発展して行く」5 年後を見据え、その出発の年にしたいものです。開設 37 年目の今年から 3 年後までに、医療の質を更に向上させ、40 周年記念式典を迎えたいものです。地域における出前健康講話の推進、予防医学・早期発見の充実（5 大がんの二次精査率 100%）、大腸がん対策の推進と効率化、外科・外科系の充実、救急医療と脳神経外科の強化、法人内の DX 推進等、課題が山積しています。地域に必要とされる医療法人として、職員一同がスクラムを組んで進んでいきたいと思えます。

私は 24 年間沖縄県医師会理事を務め、そのうち中部地区医師会長を 2 期 4 年、県医師会副会長を 2 期 4 年、県医師会長を 4 期 8 年務め、昨年 6 月を以って退任しました。任期中、中部医療圏の医療は、北部の医療は、或いは宮古・八重山の医療はと常に考えていました。その期間、新臨床研修医制度における 3 病院群の研修プログラムの検討、地域医療における指導医の育成、全国勤務医部会沖縄大会における働き方改革に繋がる「沖縄宣言」、離島診療所の医師確保や新型コロナウイルス感染症の対策、琉大医学部・病院移転、北部医療センター開設、県立清和病院統合の推進、県下脳卒中連携から地域医療 IT 連携（北部医療圏を IT でつなぎ全県下に広げる）、働き盛り世代の健康づくり等の推進を積極的に進めて来ました。

今、公的任務を離れ原点に戻り、社会医療法人かりゆし会を通して地域社会（中南部東海岸）、ひいては県民にどのように貢献できるかについて思索中です。ひたすら「医療の質向上を求め」、医療の質向上が医療経営に寄与し、医療経営の安定化が翻って医療の質向上を支援する気持ちを持ち続けたいと思えます。今、真に働き盛り世代である職員の健康をも保持・増進しながら、職員一同一丸となり、希望に満ちた近未来を創るための挑戦の 1 年でありたいと思えます。



ハートライフ病院
院長 にしはら 西原 みのる 実

あけましておめでとうございます。

ハートライフ病院は開院37年目のお正月を迎えました。「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」という理念のもと、「笑顔で親切、ハートライフ病院」をキャッチフレーズに日々の診療に取り組んでおります。沖縄本島中南部東海岸における中核病院として、高度で質の高い、安全な医療を目指して、職員一丸となって頑張っております。

新型コロナが5類感染症としてインフルエンザと同等な扱いとなり、社会、経済活動が以前のような繁栄を取り戻しつつある状況ではありますが、高齢者や併存疾患の多い患者さんがいる病院では、来訪者にマスクの着用をお願いせざるを得ません。引き続きご協力をお願いいたします。

昨年はパリオリンピック・パラリンピックが開催され、日本人選手の活躍に一喜一憂しました。一方で琉球ゴールデンキングスは優勝を逃し、県民は残念な思いをいたしました。戻ってきた観客と共に喜び、共に泣くといった光景が見られるようになり、喜ばしい限りです。今年もこのような状況が続くことを願わずにはられません。普通であることの素晴らしさを実感しております。

昨年スタートしたロボット支援手術(ダビンチ)は今年も強力に推し進めていきます。病院一丸となって、より高度で質の高い、安全な医療を追求していきます。本年もハートライフ病院をどうぞよろしくお願いいたします。



ハートライフクリニック
院長 やまもと 山本 としかず 壽一

新年あけましておめでとうございます。本年も皆様の健康を支えるため、地域に根ざしたクリニックとして、更なる努力を続けてまいります。

昨年も多くの挑戦がありましたが、地域の皆様と共に歩む中で、多くの成果を得ることができました。今年は特に、地域全体の健康促進活動に注力してまいります。これには、慢性疾患である糖尿病や高血圧症、動脈硬化やメタボ関連疾患、喘息や喫煙関連の呼吸器疾患、県民の宝である子供の急性疾患の診療と予防接種です。昨年からの保険診療の改定があり生活習慣病への指導が強化されました。沖縄県において肥満やメタボリックシンドロームは特に注目される疾患で、重要な保険診療の改定と言えます。

当クリニックでは、これらの問題に対処するための検査や専門の栄養士、健康運動指導士と看護師による指導、医師の診察指導など具体的なプログラムを用意しています。定期的な受診により地域住民の皆様が健康的なライフスタイルを実践できるようサポートしてまいります。糖尿病の患者会でのウォーキングイベントや健康セミナー、WEBでの勉強会などを開催しています。

また、クリニック併設のヘルシーカフェ ohana (オハナ)、運動施設 Ryuew-ZA (リューザ) も診療部門と同じコンセプトで皆様の健康維持・増進に貢献いたします。これらの活動を通じて、地域の皆様が健康で充実した生活を送れるよう、スタッフ一同全力を尽くしてまいります。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。



西平医院
院長 にしひら もりき 西平 守樹

あけましておめでとうございます。巳年の今年、その姿から再成復活又は巳を実とかけて実を結ぶ年といわれています。

昨年、かりゆし会の仲間に入れて頂き、新たな年を迎えています。かりゆし会も以前からそうであった様に、西平医院の考え方も以前と変わりなく、医療における主人公は患者さんだと考えて医療を続けています。あくまでも医者の方でなく、看護師を含む多くの医療従事者が、全ての力を患者さんの為につくすというのは今でも同じです。どんな時もどんな場面でも患者さんが困らない様にどうすれば良いか、その事を念頭に医療に力を注ぎます。西平医院は

玄関において次のように誓っています。

当院のモットー

- 愛する父母を看（診）るように
- 愛おしい我が子を見るように
- 愛する我妻を見るように
- 愛おしい恋人を見るように
- 貴方を看たい

細かい表現は少し異なっているかもしれませんが、わたし達が患者さんには可能な限り幸を与えなければいけない人々です。今年も同じ思いを保ちつつ、皆さんを診（看）る事ができれば、我々スタッフ一同皆幸せです。



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 のりこ 宮平 典子

新年明けましておめでとうございます。皆様が健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。旧年中は当ケアセンターをご利用いただいた皆様、ご家族様、そして地域の皆様から多大なるご支援を賜り、心より感謝申し上げます。

コロナ禍から4年が経過し、当センターも2024年11月末より面会時の入館を再開し、通常の運営に戻ることができました（本稿執筆時）。これもひとえに皆様のご理解とご協力のお陰です。

2024年は元旦に石川県で発生した「能登半島地震」から始まりました。テレビで流れるニュースの緊迫した状況に胸を痛めながら、「災害に備える」重要性をより強く認識した一年でした。

また、本年は「2025年問題」に関連する医療・介護・福祉分野の課題が注目されています。物価高や人件費の高騰が予測される中、当センターは「地域に寄り添い支える医療・介護の提供」を念頭に尽力していく所存でございます。

2025年の干支である乙巳（蛇）は、脱皮を繰り返すことから「再生や発展の象徴」とされ、また金運や財運のシンボルとも言われます。この特別な年が皆様にとって良い変化と成長をもたらすことを願いつつ、新年のご挨拶とさせていただきます。

本年も入居者様、ご家族の皆様、多くの関係者の皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。

身近な乳がん

～早期発見

ブレスト・アウェアネスと治療の進歩～



乳がんの現状と 早期発見の重要性

乳がんは今や日本人女性が生涯で9人に1人発症する非常に身近ながんで、年間10万人弱が発症します。一方で、ステージ1の方の5年生存率はおよそ99%と早期で発見できれば命を失うことのないがんの代表となっています。しかし発見契機では約1/3の方が乳がん検診で発見される一方、未だに約半数の方がしこりを自覚され受診しています。おそらくその患者さん

の多くは我々専門医のマンモグラフィ・乳房超音波を用いた検診ならば数年前により早期に発見でき、再発を減らすだけでなく術後の薬物療法も回避できた可能性さえあります（図1）。

乳がん検診の課題と ブレスト・アウェアネス の重要性

乳がんの発症年齢に関しては40代と60代の2つのピークがあり、最近では後者の割合が増加傾向です。40代では家庭でも社会でも女性のライフスパンを考えると最も責任のある重要な立場であることも多く、治療による家庭や就業へのダメージは少なくありません。またご家族のために精一杯で自分の身体に注意が向き難い時期でもあり、検診受診が疎かになることもあるでしょう（図2/次ページ）。

乳がん検診はマンモグラフィを基本として、40代への乳房超音波併用の有用性が日本から発信され、より精度高く乳がんを発見できる様にはなってきましたが、上記の様に一番検診を受けて頂きたい年齢では時

図1：乳がんの発見契機（2020年）

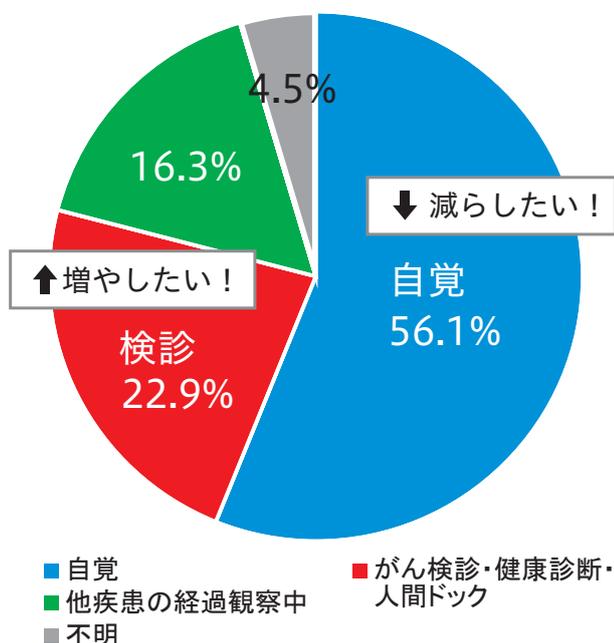
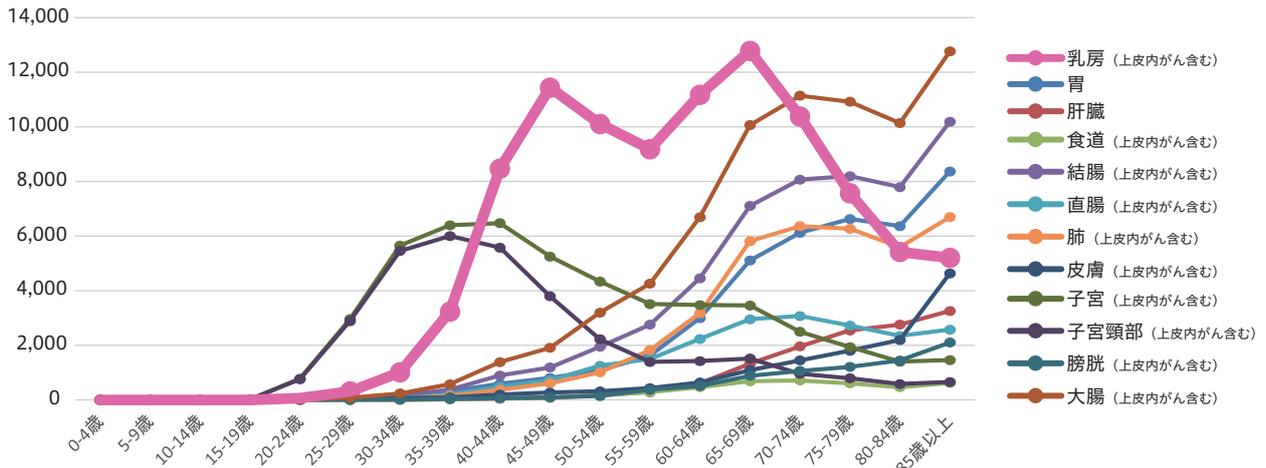


図2：乳がんと他のがんの年齢別発症数（2015年）



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

間をとれない方も少なくありません。また欧米に比べ若年発症も多い傾向から、40歳未満の検診の適応年齢でない方の不安も考慮しなければなりません。決して検診の代用ではありませんが、早期発見の大事な習慣として近年「ブレスト・アウェアネス」が提唱されています。これは「普段の乳房の状態を知る」「変化に気を付ける」「変化に

気づいたら医師に相談」「乳がん検診を受ける」により、乳房の異常をご自分で気付こうとするもので、どの年齢でもご自分の身体を大事にする習慣の1つとして広がっていくことを期待します（図3）。

閉経後の乳がんと生活習慣改善の重要性

かたや閉経後の乳がんは特に「過体重」「不活動性」「糖尿病」「飲酒」「喫煙」がハイリスクと考えられ、いわゆる中年太り、運

図3：ブレスト・アウェアネス

乳腺のセルフチェックから ブレスト・アウェアネスへ

乳がん専門家の間では「自己触診（セルフチェック）」の科学的根拠をめぐる議論がなされ、固もそれまでの普及啓発の発信を見直し、検診行為である「自己触診」に代えて「ブレスト・アウェアネス（乳房を意図する生活習慣）」を提唱するようになりました。

乳がんってどんな病気？
日本人女性の生涯で9人に1人、乳がんはとも身近な病気です。乳がんは乳房の組織にできるがんで、多くの場合は40歳発症まで高年齢から発生します。リスク要因としては、飲酒や喫煙、閉経後の肥満、一親等の乳がんの家系歴などが挙げられます。



気が付くことが出来るがんです
乳がんは自分で気が付くことが出来る可能性のある数少ないがんでもあります。日頃から自分の身体を知ること、早期発見と適切な治療につながる事が重要です。



Point 1 普段の乳房の状態を知る（ブレストチェック）
しこりを探す必要はありません。「いつもと変りかかぬ」という気持ちで、バスタイムや寝る前、着替える時など、日常的に行いましょう。



Point 2 乳房の変化に気を付ける
変化が現れた際にすぐに気が付くことが出来るように覚えておきましょう。



Point 3 変化に気づいたらすぐ医師へ相談する
普段の自分の乳房と違う変化を感じたら、次の定期検診を待たずにすぐに乳腺を専門とする医療機関を受診してください。早期であればほど治療率も高まり、身体面・精神面・経済面ともに負担が軽くなります。

Point 4 40歳になったら2年に1回乳がん検診を受ける
症状がないうちに受けるからこそ、早期の発見が可能です。マンモグラフィ検査時の痛みが心配な場合は、乳房のハリが強くなる月経前を避けるとうよいでしょう。



どんな検査？
どんなのがかりやすい？
乳がん検診されたら？
詳細は、日本乳がん協会「ピンクリボンフェスティバル」HPへ
<https://pinkribbonfestival.jp/>

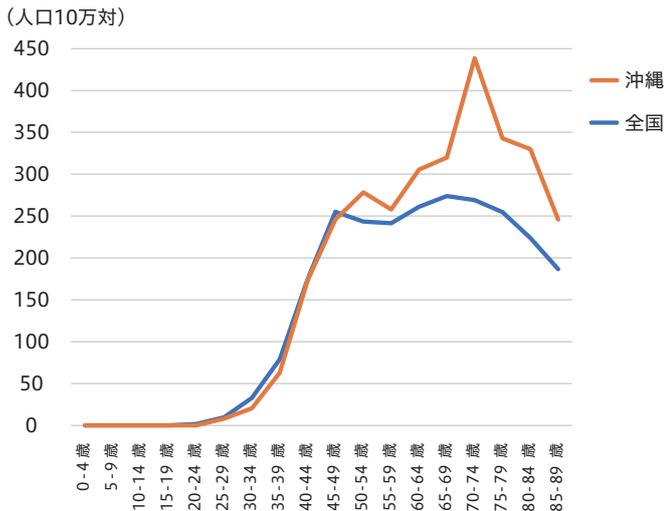
社会福祉法人かりゆし舎
ハートライフ病院 乳腺外科センター

図4：乳がんから遠ざかる生活習慣



患者さんのための乳がん診療ガイドライン 2023 年版
Q62 食生活・生活習慣・持病と乳がん発症リスクについて：乳がん予防のために心がけたいことより作図 (<https://jbcx.xsrv.jp/guideline/p2023/gindex/100-2/q62/>)

図5：乳がん罹患率 沖縄県民と全国の比較（2020年）



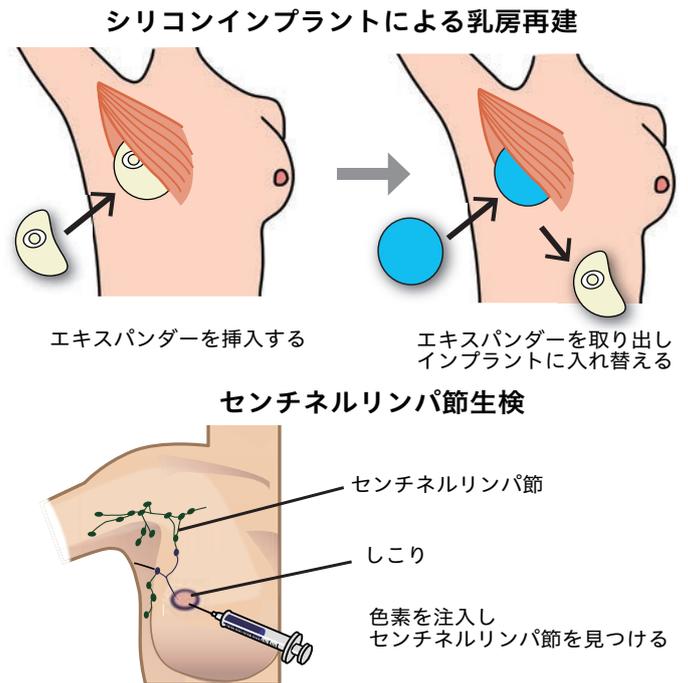
出典：国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」（全国がん登録・厚生労働省人口動態統計）

動不足と不摂生が大きな誘因と考えられます。沖縄に目を転じますと肥満率やアルコール消費量、定期的運動習慣の無さは全国上位にあり、高齢者の乳がんも他県より多いことから生活習慣の改善が大きな課題です。「規則正しい生活を心がける」と乳がんは減少する可能性があるのです（図4、5）。

治療の進歩

乳がん治療は「外科療法」「薬物療法」「放射線療法」、さらに最近では「免疫療法」で4つの柱から構成されます。手術はより低侵襲手術が標準化され、乳房温存術はがんを切除するという基本を押さえつつ整容性（形の良さ）も両立できるように進歩・発展し、脇のリンパ節も見張りリンパ節のみを摘出するセンチネルリンパ節生検の普及により顕著にリンパ浮腫発症が減少しました。また乳房再建手術もシリコンインプラント手術の保険適応により増えており、乳房消失の精神的ダメージを軽減できるようになってきました（図6）。

図6：センチネルリンパ節生検とシリコンインプラントによる乳房再建



手術前後の薬物療法では、5つの亜分類と遺伝性乳がんに対して標準的な治療がほぼ整い、本当に有効な治療を安全に実施することが求められています（図7）。特に「再発が怖いから念のため実施」の傾向があったホルモン感受性乳がんへの抗がん剤（殺細胞性化学療法）の上乗せ効果は、保険適応となった多遺伝子検査にて臨床的に必要と考えられていた60%程の患者さんが不要に転じる報告もあります。HER2（ハーツー）陽性早期乳がんでは併用抗がん剤を1種類減しても同等の効果となり患者さんは随分楽に治療ができるようになりました。逆に高悪性度トリプルネガティブ乳がんへは免疫チェックポイント阻害剤を併用することで明らかな治療効果の向上が得られることに、あるいは術前薬物療法をして治療効果が十分でない場合、もう1つの治療を追加することで更に30～50%再発が減ることが明らかになりました。同時に副作用を抑える治療

特集

図7：乳がんの性格による分類
- 治療ターゲットによる分類 -

	ホルモン感受性あり	ホルモン感受性なし
HER2増幅	 ルミナル-HER2 BRCA+2	 HER2 1
HER2正常	低増殖  ルミナルA 高増殖  ルミナルB	 トリプルネガティブ

BRCA:Breast Cancer susceptibility gene

の進歩も著しく、嘔吐のない治療が大多数となり、白血球を増やす薬の併用で治療中の重症感染症も激減しています。

残念ながら進行再発された方への薬物療法も日々進歩しており、抗がん剤・ホルモン剤に分子標的薬を併用することで5年以上の生存期間も日常的に報告されており、更には10%程度の方が腫瘍が存在しないある種の寛解状態になることができる時代となりました。

またACP（アドバンスケアプランニング）やSDM（シェアードディシジョンメイキング）といった、治療中も患者さん中心で個々の価値観を優先した治療を進める考え方も

乳がんではいち早く浸透しており、その方らしく生きることを支えていくことが我々の本望となっています。

さいごに

小職は30年の乳がん診療経験をもって2024年9月にハートライフ病院乳腺外科センターに着任しました。幸いにもスタッフの温かく協力的なサポートで、診断から手術、薬物療法までスムーズな診療体制が確立され、スチュアール スキャフォールド Suture Scaffold 法という新たな美しい乳房温存術、乳房再建手術も定着し、殆どの高度な薬物療法の実践が可能となりました。何よりもがん専門・乳がん看護認定看護師を中心とした患者さんの心に寄り添うケア体制が優秀なスタッフの尽力で構築され、私自身も安心して治療が進められる環境になりました。この奇跡的な環境の中で、患者さんお1人おひとりに丁寧に、満足して頂ける医療を提供してまいりますので、検診から治療に関するセカンドオピニオン、また治療施設としての見学等いつでも承りますので、どうぞご用命いただければ幸いです。

解説

ハートライフ病院 乳腺外科センター長

かしわば まさひろ
柏葉 匡寛

【プロフィール】

大学院で乳腺病理学、米国でがんの遺伝子異常、免疫、遺伝子治療を研究、その後大学病院で日常診療と並行し多くの薬剤開発、医師主導試験に携わり、30年に渡り乳がんを専門に診療を行ってきた。また質の高い医療と患者さんのより良い生き方の共存を目指し「チーム医療」を早くから実践。2024年9月より現職。

【学会認定等】

日本乳癌学会指導医、日本乳癌学会専門医、日本外科学会専門医、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、日本乳房オンコプラスティックサージャリー学会評議員



ハートライフ病院 看護部便り

地域の課題を共有し連携を深める はーとネットワーク会議

文 患者総合支援センター

入退院支援室 屋宜 鮎美 (やぎ あゆみ)
医療福祉相談室 徳盛 宏賢 (とくもり ひろたか)

患者総合支援センターは、入退院支援室・地域医療連携室・医療福祉相談室の3部署で構成されており、外来受診や入院相談、患者さん・ご家族が退院後も安心して生活が送れるよう、院内の様々な多職種チームと連携しながら支援を行っています。

当センターでは、地域の医療機関・介護施設と顔が見える連携作り・お互いの現場の悩みや取り組みを気軽に共有することを目的として「はーとネットワーク会議」を開催しています。

2024年11月21日に開催した「第4回はーとネットワーク会議」では、3つの医療機関（宜野湾記念病院、北中城若松病院、牧港中央病院）と3つの介護施設（池田苑、西原敬愛園、うりずん）が参加し、アドバンス・ケア・プランニング（ACP）をテーマに意見交換を行いました。

医療機関からは、臨床倫理委員会を中心にしたチームカンファレンスの体制作りや、ACPを聴き取る際の共通項目の作成、患者さんが大切にしていることや今後の生活をどう過ごしていきたいか整理する「もしもノート」の作成と

活用について報告がありました。また、介護施設からは、ACPに関する勉強会の企画や、身寄りがなく認知症を抱える入所者の延命治療について、行政なども含めた支援を検討した症例報告がありました。

各報告の後、グループに分かれ、現場での困りごとや課題、支援の工夫などについて意見交換を行い、各施設の視点からさまざまな気づきや学びを得る機会となりました。

今後も「はーとネットワーク会議」を通じて、院内や地域の医療機関・介護施設との連携をさらに深め、患者さんやご家族への支援と連携体制の充実に努めてまいります。



■第4回はーとネットワーク会議に参加したみなさん

アドバンス・ケア・プランニング(ACP)とは？

人生の最終段階で受ける医療やケアなどについて、患者本人、家族や親しい人、関わる医療・介護従事者が事前に繰り返し話し合う取り組みや意思決定支援のことを指します。

やってみよう!リラクゼーション「筋弛緩法」

文 理学療法士 長嶺 敦司(ながみね あつし)

人は不安や緊張、恐怖などのストレスがある時、無意識に体に力が入り緊張状態になっています。筋弛緩法は、筋肉の完全な脱力へと誘導します。そして、緊張が現れやすい部位は顔・首・肩・背中・お腹・手足です。筋肉は一度力を入れて緊張させてからゆるめると、さらに力がゆるみます。脱力（力を抜く）の感覚を習得すると、生活の中での緊張にもすぐ気づけるようになり、心身のストレスを除くために役立ちます。

【筋弛緩法の効果】

- 不安を低下させる
- 緊張している体に気付く
- 眠りやすい状態を作る

筋弛緩法は就寝前に行うのがおすすめ！

仰向けに寝て下図の①～③を順に行いましょう。③だけでも構いません。

1. 力を入れるときは、最大力の70～80%までにしましょう。
 2. 力を入れて「1ふう～2ふう～…」と数え「5ふう～」まで力をいれます。
 3. その後、全身の力を抜いて「1ふう～…10ふう～」まで数えます。
- 脱力できましたか？力を入れた時と緩めた時のカラダの感覚の違いを十分に味わいましょう。

① 顔



顔くちゅ～と緊張～



口を開けて脱力～

② 腕



力こぶ作って緊張～



手のひら開いて
肘を伸ばして脱力～

③ 全身



①と②に加えてつま先も上げて緊張～



脱力～



冬風邪に備えよう！ 島ニンジンと彩り野菜の温しやぶ

監修 管理栄養士 大屋 リサ(おおや りさ)

島ニンジンとは伝統的な島ヤサイの一つで、形の細長さと色鮮やかな黄肌が特徴的な食材です。抗酸化作用を持つβカロテンやビタミンCを含み、滋養食として沖縄の郷土料理にも利用されています。

新春を迎え寒さの続くこの時期は、冬風邪に備えることも大切です。今回はたっぷりと野菜が摂れ、ご家族でも楽しめるしゃぶしゃぶレシピをご紹介します。



島ニンジン

●材料(2人分)●

- ・島ニンジン ……1/2本 (約60g)
- ・人参 ……1/4本 (約40g)
- ・えのき ……1/3袋 (約60g)
- ・豆苗 ……1/4袋 (約25g)
- ・刺身 ……マグロ4枚・イカ4枚・ブリ4枚 (約120g)
- ・かつお出汁又は
昆布出汁 ……1L

つけ汁

- ・ポン酢醤油 ……大さじ1 (約18g)
- ・ゴマ油 ……小さじ1/2 (約2g)
- ・すりおろし生姜 ……1g
- ・すりおろしにんにく 1g

●作り方●

1. 島ニンジン、人参はピーラーで薄くスライスし、えのきは石づきを切り落とします。
2. 豆苗は底を切り落として1/2の長さに切ります。
3. Aの調味料を合わせ、つけ汁を作ります。
4. 鍋に分量の出汁を入れ火にかけ、沸騰したら中火にし、1の野菜を加えます。
5. 全ての野菜に火が通ったら、鍋に刺身をサッとくぐらせます。
6. 刺身と野菜と一緒に、つけ汁に付けてお召し上がり下さい。

栄養価 (1人分)

エネルギー	148 kcal
タンパク質	17.0 g
脂質	6.3 g
炭水化物	8.1 g
食塩相当量	1.4 g
βカロテン	1,279 μg
ビタミンC	14mg

こんにちは

医療福祉 相談室です

ひきこもり支援について

文 医療ソーシャルワーカー 銘苺 克徳 (めかる かつのり)

最近、新聞やニュースなどで目や耳にすることの多くなった「ひきこもり」という言葉。「他人に話せない。」「社会から孤立している。」「相談先がわからない。」と悩んでいる方々、この記事参考に、まずは相談先へご相談ください。

「ひきこもり」とは

「ひきこもり」とは病名や診断名ではありません。6か月以上、自宅内（場合によっては自室内）にこもって、他者とかかわりなく過ごしている状況の方は、「ひきこもり」状態の方と言えます。ひきこもり状態になるきっかけは、就学期におけるいじめや受験の失敗による「不登校」、就職活動がうまくいかないことからの「未就労」、病気や精神疾患などからの「離職」など、そのきっかけは様々です。

ひきこもりに対する支援

- ・相談支援（本人・家族からの電話または来所等による相談、訪問支援）
- ・居場所づくり
- ・地域のネットワークづくり
- ・当事者会、家族会や住民向け講演会、研修会などの開催

これらが主に自治体の主体によって行なわれています。



主な相談先

沖縄県立総合精神保健福祉センター内に設置されている「沖縄県ひきこもり専門支援センター」や各市町村に設置の「引きこもりに関する相談窓口」、民間の支援団体・自助組織（当事者会・家族会等）、学校のスクールカウンセラー、通院中・入院中の医療機関、お住まいの地区の地域包括支援センターなどへご相談ください。

沖縄県の相談窓口

市町村名	相談窓口	電話番号
南風原町	沖縄県ひきこもり専門支援センター	098-888-1455

近隣市町村の相談窓口

市町村名	相談窓口	電話番号
宜野湾市	宜野湾市役所 生活支援係	098-893-4480
南城市	南城市役所 南城市就職・生活支援パーソナルサポートセンター	098-917-5334
北中城村	北中城村役場 福祉課	098-935-2263
中城村	中城村役場 福祉課	098-895-1738
西原町	西原町役場 福祉課	098-945-4791
与那原町	与那原町役場 福祉課	098-945-1525

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。

さくもと内科クリニック

院長 佐久本 高達(さくもと こうたつ) 先生

住所 〒904-2225 うるま市字喜屋武384-3-2
きやんメディカルプラザ2B

TEL 098-989-7211

H P <https://www.sakumoto-naika.com/>

診療科

内科・消化器内科



2023年1月にうるま市喜屋武にさくもと内科クリニックを開業しました。

当院は内科・消化器内科のクリニックです。成人の患者様を対象とした逆流性食道炎や脂肪肝などの消化器疾患の診療を行っています。また、咳やのどの痛み、頭痛や発熱、高血圧や脂質異常症といった一般内科診療も幅広く対応しています。

内視鏡検査では鎮静剤を使用した胃カメ

ラや、炭酸ガスを使用した大腸カメラで患者様の負担も軽減しています。さらに、大腸カメラでは検査前の下剤内服に専用の個室を完備し、プライバシーに配慮した環境を整えています。

地域の皆様の健康を支えるパートナーとして、患者様の支えになる安心して通えるクリニックを目指しています。



院長 佐久本 高達 先生

学会認定等

- ・日本内科学会認定医
- ・日本消化器病学会専門医
- ・日本消化器内視鏡学会専門医



診療時間

	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~12:00	○	○	-	○	○	○	-
13:00~17:00	○	○	-	○	○	○	-

休診日：水曜、日曜、祝日

※受付時間は、午前8:35~11:30(Web予約は11:00まで)、午後は13:00~16:30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、「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。

News

かりゆし会からののお知らせです。

ハートライフ病院

外来診療や検査等のお呼び出しを番号で行います

当院では個人情報保護の観点から、2024年12月1日より外来診療や検査、お会計時のお呼び出しをお名前ではなく番号で行っています。受付時にお渡しする「受付番号兼会計番号票」を無くさないよう大切にお持ちください。

見本

01234567

受付番号 兼 会計番号

ハートライフ タロウ

ハートライフ 太郎 様

00



ハートライフ病院

会計まで大切に保管して
当日限り有効

この番号で
ご案内いたします。

みなさまのご理解とご協力をお願いいたします。なお、番号での呼び出しに回答がない場合、お名前でお呼びする事がございます。

※診察や検査の際には、患者誤認防止のためお名前をお伝えいただきます。

※診察室、検査室、会計時への呼び出しは番号順でのご案内ではありません。

※救急外来ではこれまで通り患者さんのお名前でご案内いたします。

ハートライフ病院

インプラントおよびエキスパンダー実施施設として認定を受けました

当院は、日本乳房オンコプラスティックサージャリー学会からインプラントおよびエキスパンダー実施施設として認定を受けました。

インプラントやエキスパンダーを用いた乳房再建は、患者さんのQOLを高めるとともに、多くの方が乳がん罹患する現代において、女性が安心して自らの選択ができるための環境づくりに貢献できるものと考えています。今後も最善の医療を目指し、みなさまの健康に寄り添ってまいります。



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**だいすきなアイス**

今回の扉絵は城北こども園 たなバ 田邊 おじ 緒音 さんの作品です。

だいすきなアイスのなかには、いちご、みかん、マスカット、スイカ、ぶどう、パイナップル。

いっぱいのがだものがはいつているよ。

おとは、キウイがにがてだから、1びきのネコちゃんにキウイあじのアイスをたべてもらいます。

もう1びきのネコちゃんには、イチゴあじあげるからゆるしてね。

作品提供：あがぺエ子供造型教室 ☎(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. 0570-00-3255 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 ●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 ●小児外科 ●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
■スポーツ関節鏡センター ■足と傷のセンター ■乳腺外科センター
■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 08:00～11:00 12:00～16:30	月～金 09:00～12:00 14:00～17:00	24時間365日、急病の方を受け付けております。
土 08:00～11:00	土 09:00～12:00	※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。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

西平医院

〒901-2205 沖縄県宜野湾市赤道2丁目2番2号
TEL. 098-896-1116(代) FAX. 098-896-0766

診療科目

●内科 ●人工透析内科
●呼吸器内科 ●整形外科
●循環器内科 ●リハビリテーション科
●消化器内科

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～水・金 8:30～12:00 13:30～17:00	月～水・金 9:00～12:30 14:00～17:30
木・土 8:30～12:00	木・土 9:00～12:30

**木曜・土曜の午後、
日曜は休診**

※木曜・土曜の午後は休診 ※火曜午後の受付は16時、診療は16時半まで

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)