

社会医療法人かりゆし会の広報誌

2018 No.94  
夏号

無料 / TAKE FREE

ご自由にお持ち帰り下さい

# あすなる

■特集■

## ハートライフ病院は 開院30周年を迎えます



タイトル 『2つの不思議な世界』 絵画とオブジェの詳細な情報は 15 ページへ！



# ハートライフ病院は 開院30周年を迎えます

## 30年前の日々

夏の早朝、医局（現：別館）から渡り廊下を通り知名岬と中城湾から太平洋に広がる大海原を横目で見ながら病棟（現：西館）に向かう30年前の日々を走馬灯の様に一瞬思い出されます。

医局で症例検討会や地域住民への健康講話の事前プレゼンテーションをしている際に、本館の建物が徐々に階を重ねて建築されていく光景や、本館が出来た次の年の台風時期に、9階にあった医局にわずかな壁の裂け目から雨が侵入し医局が水浸しになり、一晩中、先生方の医学書・書類等を机の上や高い場所に移動した事が思い出されます。また、大晦日の当直の深夜、「分娩です！先生来てください。」とのコールがありました。産科病棟に向かう途中、学生時の実習でも研修医時代にも分娩に立ち会った事が無いので、頭の中をぐるぐる回転させても良いアイデアが浮かんでき

ません。助産師は居るので、覚悟を決めて分娩時は産婦さんと助産師の横に立ち注意深く観察し、加えてメンタルサポートに回ろうと覚悟を決めました。無論、出産後の救急対応（新生児の挿管等）は自信がありましたが、階段を上り産婦人科病棟（現：西館）に着くと同時に産科医が到着しました。医師生活で最も緊張した一瞬でしたが、スムーズな自然分娩で健康な赤ちゃんの誕生にとっても嬉しく感動した瞬間でもありました。

## 挑戦の連続

時間外の救急医療も、まだ十分な諸整備がされておらず皆が反対する中、循環器科は救急医療無くして存続できないと訴え、一桁の医師数で病院開設の次の年に24時間救急医療を始めたのを記憶しています。卒後医師臨床研修指定病院認定を取得する時もハードルが高いと反対されました。



関連施設:ハートライフクリニック 2012年に開院



関連施設:ハートライフ地域包括ケアセンター 2015年に開設



社会から認められ、地域から必要とされる病院でなければ存続し得ないと強く感じていましたので、常に成長が求められ背伸びをして身の丈より一つ上を見て進んできたような気がします。

## 全県下レベルの医療を目指す

東は大海原の太平洋、西は山、北は過疎地域、南もかなりの距離を置いて町がある程度の地域で、300床の急性期でやっていけるのかを模索する20年で有ったような気がします。病院はコンサルタントを雇い50～100床を療養病床（一部療養病床に移った総合病院もありました）にと導入を進めていましたが、これにも反対しました。

急性期300床を強く心に秘め、そして合言葉にして過疎地で奮闘しました。

全県下レベルの医療

骨髄移植を考えその施設を作り、残り250床の90%前後で急性期病床としました。そのような背景で今に至っています。

挑戦した中で、取得できなかったのは地域がん診療連携拠点病院でした。すごい攻防が有りましたが、基本的なところの放射線治療機器を有していなかった為、認定は成し得ませんでした。近未来は、固形がんの多くがIVR（血管内治療）&化学療法と放射線療法との併用で治療がなされ、個々人にあった免疫細胞療法やゲノム解析を加味した化学療法も進んで行くでしょう。

今後25年は三世代構造（西館・S58年、本館H3年、東館H29年）を保持しながら、病院の理念（わたしたちは、心と心を結ぶ信頼される医療をめざします）を抱き、新たな時代の医療の質の向上を、全職員の心（挑戦する意志）と手（技術）で構築・推進される時代の到来です。

最後となりますが、ハートライフ病院が30周年を迎えられたのも、地域住民の方や連携診療所



文: かりゆし会理事長  
あさと てつよし  
安里 哲好

常に成長が求められた30年。背伸びをして身の丈より一つ上を見て進んできたような気がします。

を目指し急性期・慢性期でもあり、高度医療・先進医療でもある血液内科・無菌治療室・

の先生方、さらには近隣病院の皆様のご協力の賜で御座います。誠にありがとうございます。今後とも、ご支援ご指導の程よろしくお願い申し上げます。

社会医療法人かりゆし会 30年の歩み  
ハートライフ病院

1988 to 2003



開院当時のハートライフ病院



病院設立準備室のメンバー



白十字病院からの改修工事スタート



ハートライフ病院開院式の様子

1988年 (S63)				1989年 (H1)				1990年 (H2)			1991年 (H3)			1992年 (H4)		1993年 (H5)	1994年 (H6)		1995年 (H7)		1996年 (H8)																																																																																				
2月	5月	8月	10月	11月	12月	2月	4月	5月	6月	9月	11月	2月	6月	7月	10月	1月	4月	7月	10月	5月	1月	6月	8月	8月	12月	6月	12月																																																																														
医療法人かりゆし会病院設立準備室発足				医療法人かりゆし会ハートライフ病院開院(157床)				2階病棟開棟(55床)				人工透析室開設				職員互助会発足		3階病棟(51床)開棟		増床(300床)の認可を受ける		夜間(18時~20時)診療開始		夜間透析開始		ハートライフ総合病院増改築工事開始		理学療法科夜間診療開始		胸部・胃部検診車納車		4階病棟開棟(51床)		広報誌あすなろ創刊		救急指定病院認可(内科・外科・脳外科)		本館地鎮祭		保健相談室開設		小児科開設		整形外科開設		院内保育園ドリームオープン		泌尿器科開設		本館完成・移転(4・5・6階病棟)		西館(旧館)改修工事開始		脳神経外科開設		産婦人科開設		本館3階病棟開棟(50床)		眼科開設		耳鼻咽喉科開設		増改築工事完了(300床)		西館(旧館)改修工事終了		形成外科開設		産婦人科病棟開棟(29床)		院内合同慰霊祭		ハートライフ病院増改築落成記念祝賀会		ハートライフ病院ランドオープン		7階病棟開棟(50床)		増改築工事完成(300床)		西館(旧館)改修工事終了		産科開設		ICU開棟		麻酔科開設		第1回院内研究発表会開催		部分業分業開始(院外処方発行)		保育園リニューアルオープン		臨床検査室移転(本館8階より西館3階へ)		骨塩定量機器設置		人間ドック検査部門及び受付9階へ移動		内視鏡センターオープン		病理解剖実室	



開院当時の職員のみなさん



当時の病院パンフレット



現:本館の増改築工事の様子



増改築工事落成記念式典



現・本館の病棟オープン時の式典の様子



現・本館の外来オープン時の式典の様子



整形外科オープン式典で花束を受け取る松元副院長



眼科オープン時の医師と看護師



耳鼻咽喉科開設



メディカルサービスセンター(現予防医学センター)オープン



消化器内視鏡センターオープン記念講演



血管造影装置導入

1997年 (H9)		1998年 (H10)				1999年 (H11)				2000年 (H12)				2001年 (H13)				2002年 (H14)				2003年 (H15)									
5月	7月	1月	5月	6月	9月	11月	12月	1月	2月	4月	5月	9月	11月	12月	1月	2月	3月	6月	2月	4月	5月	9月	12月	3月	4月	5月	8月	10月	11月		
外来患者予約システム試験運用開始	訪問看護室、医療相談室、予約受付、透析室一部変更	病床数の変更(西2階29床から23床、ICU11床から9床、3階病棟50床から58床)	言語療法室設置	リウマチ科開設	10周年記念「病院祭」院内駐車場にて開放型病院承認300床のうち22床	10周年記念シンポジウム「長寿社会とハートライフ」	血管造影装置導入	病院内機能評価受審	病院内機能評価受審	病院内機能評価受審	病院内機能評価受審	病院内機能評価受審	病院内機能評価受審	病院内機能評価受審	病院内機能評価受審	病院内機能評価受審	病院内機能評価受審	病院内機能評価受審	病院内機能評価受審	病院内機能評価受審	病院内機能評価受審	病院内機能評価受審	病院内機能評価受審	病院内機能評価受審	病院内機能評価受審	病院内機能評価受審	病院内機能評価受審	病院内機能評価受審	病院内機能評価受審	病院内機能評価受審	病院内機能評価受審



ハートライフ病院10周年記念シンポジウム



大腸肛門病外来開設



糖尿病センター開設



ハートライフ病院が初めて開設したホームページ

へんせん  
**広報誌あすなろの変遷**

本誌はハートライフ病院の開院翌年の1989年6月に創刊されました。当時はB5版3色印刷でしたが、病院・法人の規模拡大に伴い2000年の第25号にはA4版に、その後、A4版4色印刷16ページ構成となり、現在までに94号まで発行されています。また、1999年より「あがべ子供造形教室」から提供された作品が表紙を彩り、今では広報誌の表紙のほかにも院内各所に子供達の作品が展示されています。

社会医療法人かりゆし会 30年の歩み  
ハートライフ病院  
2004 to 2018



救急外来リニューアル運用開始



常用発電機稼動開始



マルチスライスCT導入



卒後臨床研修医第1期生 3名修了



頭頸部腫瘍センターオープン式典の様子

2004年 (H16)				2005年 (H17)				2006年 (H18)				2007年 (H19)				2008年 (H20)				2009年 (H21)				2010年 (H22)																																																											
1月	2月	5月	12月	1月	2月	3月	7月	8月	10月	12月	3月	6月	7月	8月	12月	3月	4月	5月	6月	10月	11月	4月	7月	8月	9月	10月	1月	2月	3月	4月	6月	8月	9月	2月	3月	4月	11月																																														
病院機能評価更新取得「バージョンIV」	卒後臨床研修医第1期生 3名採用	DPC導入調査協力病院(7月、10月)	初診時保険外併用療養費変更1755円から43,150円	救急外来・図書室・講堂等増築拡張工事開始	医療事故全国発生頻度に関する研究調査協力施設	沖繩赤十字大会・有功受賞	マンモグラフィ装置導入	沖繩県中部福祉保健所より禁煙分煙認定基準2A認定	個人情報保護法施行へ対応	『医療法人かりゆし会から「特定医療法人かりゆし会へ変更	卒後臨床研修医第1期生 3名修了	マンモグラフィ検診施設画像認定A取得	『特定医療法人かりゆし会から「特定医療法人かりゆし会へ変更	パックス導入開始	院内フィルムレス開始	DPC導入調査協力病院	救急外来リニューアル運用開始	個人情報保護法施行へ対応	『医療法人かりゆし会から「特定医療法人かりゆし会へ変更	沖繩県中部福祉保健所より禁煙分煙認定基準2A認定	マンモグラフィ装置導入	沖繩赤十字大会・有功受賞	医療事故全国発生頻度に関する研究調査協力施設	初診時保険外併用療養費変更1755円から43,150円	救急外来・図書室・講堂等増築拡張工事開始	DPC導入調査協力病院(7月、10月)	卒後臨床研修医第1期生 3名採用	病院機能評価更新取得「バージョンIV」	無菌治療センター10床開設	認定看護師当院取得第1号	事務部男子制服にかりゆしウェアを導入	メッシュサポートへの支援として自動販売機設置及び職員募金と院内募金箱の設置開始	第1回「ハートライフ病院卒後臨床研修医同期会	第1回各部署実績報告会開催	卒後臨床研修評価改善更新(2009.11~2011.10)	第1回委員会実績報告会開催	地域に出向いての出前健康講話スタート	第1回各科診療実績報告会開催	新型インフルエンザ対策のため発熱外来設置	心療内科開設	ハートライフ病院の20年記念誌発行	『特定医療法人』から「社会医療法人」へ	病院機能評価認定病院更新取得「バージョンV」	病院機能評価改善「バージョンV」	病院開院20周年記念「世界のアーティスト展」幸地学氏	病院開院20周年記念式典 特別記念講演 相澤病院における院内改革の歩み 相澤孝夫氏	開院20周年	ICカードによるセキュリティドアロック開始	統合医療システム運用開始	卒後臨床研修評価機構認定	地域医療支援病院認定	看護師勤務体制変更3交代制から2交代制へ(3階、7階病棟)	7対1看護体制スタート	奥島憲彦がハートライフ病院院長に就任	安里哲好が理事長専任へ	新医師臨床研修評価受診	救急救命士による気管挿管病院実習(県内第1号)	禁煙外来開設	DPC導入調査協力病院(7月、10月)	敷地内完全禁煙実施	中城地区地滑り住民に対する健康相談	救急救命士による薬剤投与実習受入開始	2階医局改修工事開始	頭頸部腫瘍センターオープン	マルチX線CT(64列)導入	卒後臨床研修医第1期生 3名修了	マンモグラフィ検診施設画像認定A取得	『特定医療法人かりゆし会から「特定医療法人かりゆし会へ変更	パックス導入開始	院内フィルムレス開始	DPC導入調査協力病院	救急外来リニューアル運用開始	個人情報保護法施行へ対応	『医療法人かりゆし会から「特定医療法人かりゆし会へ変更	沖繩県中部福祉保健所より禁煙分煙認定基準2A認定	マンモグラフィ装置導入	沖繩赤十字大会・有功受賞	医療事故全国発生頻度に関する研究調査協力施設	初診時保険外併用療養費変更1755円から43,150円	救急外来・図書室・講堂等増築拡張工事開始	DPC導入調査協力病院(7月、10月)	卒後臨床研修医第1期生 3名採用	病院機能評価更新取得「バージョンIV」



パックス導入によるフィルムレス開始



救急救命士による薬剤投与実習受入開始



20周年記念講演・祝賀会



無菌治療センター開設

病院機能評価

ハートライフ病院は1999年2月に医療施設の機能を評価する財団法人日本医療機能評価機構から「地域医療の基幹的、中心的な役割を担い、高次の医療に対応しうる」とされる「一般病院B」で基準を達していると認定を受けました。当時としては沖繩県内で2番目の認定で新聞でも報道されました。当院ではその後も5年ごとに3回の更新を重ね、2019年には第4回目の更新を予定しています。





細胞調製室(CPC)開設



ハートライフクリニック開院



ABMi 療法の臨床研究を開始(第1 症例の実施)



沖縄県ワーク・ライフ・バランス企業として認証登録



かりゆし会として初となる介護事業がスタート



ハートライフ地域包括ケアセンター落成

2011年 (H23)			2012年 (H24)			2013年 (H25)			2014年 (H26)			2015年 (H27)			2016年 (H28)			2017年 (H29)			2018年 (H30)									
1月	3月	4月	4月	9月	12月	1月	2月	4月	1月	2月	4月	7月	9月	10月	11月	12月	4月	5月	7月	11月	2月	3月	4月	7月	8月	9月	10月	1月	4月	5月
電子カルテシステム導入	東日本大震災に伴う救急医療班職員派遣医師・4名看護師・4名薬剤師・1名合計9名	【細胞調製室(CPC)開設】	【細胞調製室(CPC)開設】	救急医療功労者厚労省労働大臣表彰	救急医療功労者厚労省労働大臣表彰	救急医療功労者厚労省労働大臣表彰	救急医療功労者厚労省労働大臣表彰	救急医療功労者厚労省労働大臣表彰	救急医療功労者厚労省労働大臣表彰	救急医療功労者厚労省労働大臣表彰	救急医療功労者厚労省労働大臣表彰	救急医療功労者厚労省労働大臣表彰	救急医療功労者厚労省労働大臣表彰	救急医療功労者厚労省労働大臣表彰	救急医療功労者厚労省労働大臣表彰	救急医療功労者厚労省労働大臣表彰	救急医療功労者厚労省労働大臣表彰	救急医療功労者厚労省労働大臣表彰	救急医療功労者厚労省労働大臣表彰	救急医療功労者厚労省労働大臣表彰	救急医療功労者厚労省労働大臣表彰	救急医療功労者厚労省労働大臣表彰	救急医療功労者厚労省労働大臣表彰	救急医療功労者厚労省労働大臣表彰	救急医療功労者厚労省労働大臣表彰	救急医療功労者厚労省労働大臣表彰	救急医療功労者厚労省労働大臣表彰	救急医療功労者厚労省労働大臣表彰	救急医療功労者厚労省労働大臣表彰	救急医療功労者厚労省労働大臣表彰



熊本地震へのハートライフ病院DMAT隊派遣



第1回ハートライフ病院市民公開講座開催



救急車型ドクターカー導入



地域災害拠点病院に指定



X線血管撮影装置(パイブレン)増設



ハートライフ病院東館竣工



# 患者総合支援センターを 開設しました。

ハートライフ病院では患者さんとそのご家族の療養上の不安や悩みに対応するために「患者総合支援センター」を設置しています。看護師や医療ソーシャルワーカーがお話しを伺い多職種で連携してサポートさせていただきます。

## 地域医療連携室

主に診療所等と当院をつなぐ役割を担う前方連携として活動しています。

地域の開業医の先生方が入院や専門的な治療が必要とした患者さんを当院へご紹介頂いております。紹介状を事前に送付して頂き連携施設との情報共有、カルテの準備、外来への診療案内、また、検査や入院の手配など、少しでも効率の良い診療のサポートをして参ります。

地域と当院を結ぶ架け橋として、①安全で信頼される医療、②顔の見える連携を目指します。

## 医療福祉相談室

入院・外来問わず病気療養には生活の様々な悩みや課題が起こります。患者さんやご家族、地域の医療福祉関係者と連携し安心して治療に専念できるよう医療ソーシャルワーカーが支援します。

### ◆こんな時にご相談下さい

- ・ 自宅で療養したい
- ・ 退院後の介護について相談したい
- ・ 転院先を探したい
- ・ 医療費や生活費等に関する医療保障制度や福祉制度を知りたい

患者さんやご家族の意向を尊重しながら支援していきます。



# 入退院支援室

入院前に面談を行い、様々な問題に対して早期に把握し一人ひとりが安全・安楽な入院生活が送れるよう支援します。入院前から患者さんの退院後の生活を見据えて早期から多職種で連携し、退院後も安心して療養生活が送れるように支援します。

## ◆主な業務

- ・ 入院のオリエンテーション
- ・ 治療予定や検査の説明
- ・ 入院時より退院後を見据えた様々な相談など

# がん相談支援室

患者さん・ご家族・医療スタッフからの「がん」に関する疑問や不安についての相談窓口として開設しています。看護師、相談員がお話を伺い、多職種の病院スタッフで連携しながら問題解決のお手伝いをさせて頂きます。

## ◆こんな時にご相談下さい

- ・ セカンドオピニオンを受けたい
- ・ 患者会や家族会を探したい
- ・ 治療にかかる費用を知りたい
- ・ 治療や副作用について相談したい
- ・ 痛みやつらさについて相談したい
- ・ 地域で利用できる制度やサービスを知りたい
- ・ 治療と仕事の両立について相談したいなど



# 患者サポート窓口

当院を利用される患者さんが安心して治療を受けて頂く事を目的に開設しました。患者サポート窓口では病気や生活、医療費についてなど、様々な相談を承っておりますのでお気軽にご相談下さい。

## ◆こんな時にご相談下さい

- ・ 入院中の療養に関する事
- ・ 診療に関する事（どの診療科を受診したらいいかわからない時など）
- ・ お薬に関する事
- ・ 検査に関する事
- ・ 治療に関する事
- ・ 手術に関する事
- ・ 費用に関する事
- ・ 主治医や看護師、その他スタッフに関する事
- ・ 他の患者さんとのトラブルに関する事
- ・ 臨床研修医や実習生に関する事
- ・ 職員間の連携体制に関する事
- ・ 不満があるけど、思いを伝えることができないとき
- ・ その他病院に対するご意見やご要望など

## 患者サポート窓口受付時間

- 午前 9:00 ~ 12:00
- 午後 14:00 ~ 16:30

## 患者総合支援センターへのご相談について

当センターへの相談に関しては本館1階15番までご連絡下さい

医療福祉相談室・入退院支援室・  
がん相談支援室・患者サポート窓口

☎ 098-895-3255(代)

地域医療連携室

☎ 098-895-6710(直通)

文 保健師 屋我 裕子 (やが ゆうこ)

## 大腸がんが増えています

厚生労働省の統計によると、2015年に大腸がんで亡くなった男性が26,818人、女性は22,881人でした。特に沖縄県内の大腸がん死亡率は2014年に全国ワースト2位となり、中でも女性はワースト1位になっています。

## 年に1回の大腸がん検査を

大腸にがんやポリープがあると便が腸内を移動する際に、便と組織が擦れて血液が付着します。大腸がんのスクリーニング検査は便に潜む血液の有無を調べる便潜血検査、いわゆる検便を行います。便潜血検査では目に見えないわずかな出血も検知することが可能です。便潜血検査を受けた人は、大腸がんによる死亡率が大幅に減ることが報告されています。



### 便潜血検査キット

便潜血検査は大腸がんを発見するために広く行われているスクリーニング検査で、その名のとおり便の中に血液が潜んでいるかどうかを調べる検査です。最大の利点として偶発症(副作用や事故)が無く、食事制限や内服薬の制限も不要なので身体的負担もありません。

## 便潜血があったら 大腸内視鏡検査

大腸内視鏡検査では、肛門から内視鏡を挿入して大腸を詳しく調べます。検査は20分程度で終わり、多くの場合大きな苦痛もありません。ポリープ等の病変が見つければ、悪性か良性かどうかを調べるために病変の一部を採取して、悪性度を調べることもあります。大腸がんは、早期であれば90%以上が完治します。要精密検査となった場合には、必ず大腸内視鏡検査をお受けください。

## 大腸がんは決して 他人事ではないのです

国立がん研究センターによると、便潜血検査の精密検査受診率(大腸内視鏡検査を受けた割合)は全国平均68.3%に対し、沖縄県は56.5%と全国3番目の低さです。予防医学センターでは、大腸がんの早期発見への取り組みとして、平成29年度より検査で便潜血があった方に対し、当日中の結果説明と受診先の選定・紹介状発行を行っています。その結果平成28年度に比べ、精密検査の受診率が上昇し、大腸がんの発見数も増加しています。しかしながら3人に1人の方が未受診のままになっています。

今後も便潜血検査・精密検査の受診率100%を目標に、取り組みを継続してまいります。



# みんなでお手軽 エクササイズ

## リューザバンドでいつでも!どこでも! ヘアゴムエクササイズ! Part ⑥

監修 理学療法士  
長嶺 敦司(ながみね あつし)

モデル 健康運動指導士  
平良 早陽香(たいら さやか)

今回はヘアゴムバンドを使用して「バイバイ振袖!二の腕運動」を紹介します。二の腕の筋肉は「肘を伸ばす」動作で使われます。例えば床から起き上がる時に「肘を伸ばす」などです。日常生活のほとんどは「肘を曲げて」体の前面での作業が多いので、二の腕の筋肉量は少なく脂肪が目立ってしまいます。そこでヘアゴムバンドを使って、いつもあまり使われていない二の腕を目覚めさせましょう!

強さ	名称	かたち	作り方
 弱い 強い	1本		ヘアゴムを輪にして2つなぎます。
	2重		つなげた輪を重ねて2重にします。
	片方2重		片方の輪を2重にします。
	4重		2重をさらに重ね4重にします。

### 1. 二の腕の内側

①手の平をからだ側にして、2重にしたバンドをおへそに当てて肘を曲げます。



②おへそにバンドを当てたまま肘を伸ばします。

### 2. 二の腕の外側

①手のひらを前に向けて、2重にしたバンドをおへそに当てて肘を曲げます。



②手のひらは前に向けたまま、おへそにバンドを当てた状態で肘を伸ばします。



#### Point 1

二の腕には内側と外側の筋肉があるので、両方の運動を行うと効果的です。



#### Point 2

腕を伸ばす際に、バンドがおへそから離れないようにしましょう。

医師から運動禁止の指示が出ておられる方や、痛みが出る方はこの運動を行わないでください。



# ダイエットの味方！ ゆず香る 低カロリーー冷麺

調理師  
ずけらん しゅん  
瑞慶覧 瞬

レシピ監修  
管理栄養士  
しばた  
柴田 みね子

麺料理を食べたいけどカロリーが気になる…。そんな方にオススメなレシピをご紹介します。この冷麺は中華麺の代わりにこんにゃく麺を使っているので低カロリーで、食物繊維もたっぷり摂れて一石二鳥！

## ●材料 (1人分) ●

- ★鶏ガラスープの素 …… 2g
- ★お湯 …… 70ml
- ★酢 …… 小さじ2
- ★しょうゆ …… 小さじ1/5
- ★ノンオイル低塩ドレッシング(和風味) …… 大さじ1と1/3
- ★ごま油 …… 1～2滴
- ★おろし生姜 …… 1g
- ・あおさこんにゃく麺 …… 100g
- ・ゆで卵 …… 1/2個
- ・好みの野菜 …… 50g
- ・ゆず胡椒 …… 1g
- ・ごま …… 適量

## ●作り方 ●

1. まずはじめにスープを作ります。★の材料をすべて混ぜ合わせ冷やしておきましょう。
2. こんにゃく麺は水洗いしザルにあげて水気をきります。
3. お好みの野菜とゆで卵をスライスします。
4. 容器に②、③を盛り付け、①で作ったスープをかけ、最後にゆずこしょうを添え、ごまを散らして完成です。

**栄養価 (1人あたり)**

エネルギー	73kcal
たんぱく質	4.8g
脂質	3g
炭水化物	7.2g
食塩相当量	2.1g
食物繊維	3.9g



材料のあおさこんにゃく麺とノンオイル低塩ドレッシングは ohana で販売中です。また、こちらの冷麺は 8月の月替わりランチメニューに登場します。お近くへお立ち寄りの際にはぜひご来店ください。

営業時間 8:30 ~ 15:00 (L.O 14:20) 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/](https://www.heartlife.or.jp/blog_ohana/)

## 連携診療所紹介

ハートライフ病院は2018年4月現在で314件の診療所と連携しています。

# ねたて内科クリニック

【住所】〒901-2226 沖縄県宜野湾市嘉数1-22-5

【TEL】098-890-1500 【FAX】098-890-1501

診療  
科目

内科・脳神経内科・  
リハビリテーション科(外来・難病)

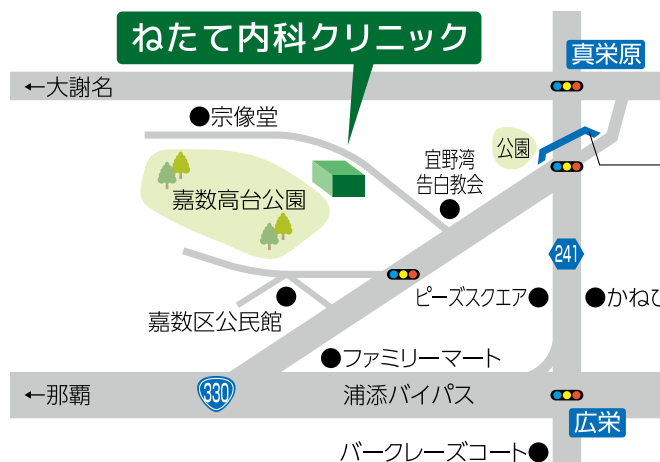


ねたて内科クリニックは、かぜやインフルエンザといった一般的な内科領域の診療の他にもパーキンソン病や脊髄小脳変性症等の脳神経内科領域、さらに神経難病に対する内服治療や患者さま個々の状態に応じた運動療法(リハビリテーション)を行っています。

「ねたて」とは、古謡「おもろそうし」に表された言葉で、古琉球の時代から「物事の根元」または「共同体の中心」、「まつ

りごとの中心地」を意味しています。当院では患者さまが中心の医療を提供し信頼されるクリニックを目指す思いから「ねたて内科クリニック」と名付けました。

地域の皆様の健康維持や治療に貢献出来るよう職員一同努めて参ります。お気軽にご相談下さい。



ねたて内科クリニック

院長 花城 清祥 先生

資格・認定等

- 日本神経学会認定神経内科専門医
- 日本内科学会認定内科医

### 診療体制

診療時間	日	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	休診	○	○	○	休診	○	○
午後14:00~17:30	休診	○	○	○	休診	○	○

受付は診療終了時間の30分前までにお済ませ下さい。  
休診日/木曜日、日曜日、祝祭日、年末年始

## 地域医療連携室

～開放型病院・開放病床のおはなし～

開放型病院・開放病床とは、当院と連携して頂いている先生が入院を必要と判断した患者さんがいる場合に自由に利用できる病床のことです。当院は開放病床として22床を提供しています。

ハートライフ病院の医師と患者さんのかかりつけ医が共同で診療を行うことにより、患者さんは当院での診療から退院後のかかりつけ医による診療と一貫した継続診療が受けられ、入院中も普段から受診している先生の顔を見ることもでき安心につながります。

医療は、患者さんを中心に身近な地域で提供されることが望ましいとの考えから、当院の設備(ベッドや検査機器など)を地域の先生方に自由に使って頂けるよう開放し、協力して患者さんの継続した病気の治療と健康維持を目指しています。

## News かりゆし会からのお知らせです。

### ハートライフクリニック

## 糖尿病教室を開催しています

ハートライフクリニックでは糖尿病内科の休診日である土曜日を利用して、糖尿病教室を開催しています。糖尿病に関する講話が主になりますが、健康に関心のある方なら事前申込み不要・無料でどなたでも参加可能です。ぜひお気軽にご参加ください。

【開催日程】 毎月1回 土曜日の午前9時～11時15分まで

【直近の予定】

9月8日 テーマ「いつ来るか分からないからこそ…。備えよう、災害！」

10月20日 テーマ「自分の身体を自分でメンテナンス セルフケア」

※都合によりプログラムの変更や教室が変更になる場合がございます。ご興味のある方はホームページをご覧ください。下記の連絡先までお問い合わせ下さい。

URL:[https://www.heartlife.or.jp/clinic/dm\\_info/](https://www.heartlife.or.jp/clinic/dm_info/)



詳細はお問い合わせください

ハートライフクリニック TEL: 098-882-0810 (代) 担当 / 外来教室予約担当係

## 新規入会募集中です！月々3,000円で通える 医療機関（ハートライフクリニック）附帯の運動施設



疾病予防運動施設「Ryuew-ZA：リューザ」は医療施設と併設しているため、安心して効果的な運動による疾病予防が可能です。さらにリューザでは、理学療法士や健康運動指導士といった運動の専門家がお一人お一人のからだの状態に合った運動プログラムを作成し、健康づくりをサポートします。



疾病予防運動施設

Ryuew-ZA (リューザ) ☎ 098-882-0050

西原町字掛保久 288 ハートライフクリニック 2階  
お問い合わせ：平日 9:00～17:00 (土・日・祝日休館)



## 扉絵作者紹介

### 「2つの不思議な世界」

今回の扉絵は那覇中学校1年 砂川 遥奈(すなかわ はるな)さんの作品です。

パレットの中は春の風景で、パレットの外は冬の風景です。  
おもしろくするために、2つの風景を逆さまにしました。

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 ●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 ●腎臓内科  
●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(久増良也) ●救急科 ●病理診断科

■予防医学センター(特定健診、人間ドック/2日ドック・半日) ■内視鏡センター  
■ヘルニアセンター ■スポーツ関節鏡センター ■無菌治療センター  
■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 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。 <b>土曜日の午後・日曜日・祝日は休診</b>

## 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)

#### 営業時間

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 8:30～15:00(ラストオーダー 14:20)  
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。