

すまいる きづ川

夏号



もっと知りたい!
スタッフインタビュー

城陽名産めぐり
イチジク

患者さんに聞きました
京都きづ川病院なら安心です!

ニューフェイス
新人スタッフ紹介

病院食あれこれ
【旬の素材】トマト

医療ニュース&トピックス
骨密度を測定しましょう

最先端メディカルレポート
ESWLを導入しました!

ニュース掲示板



知りたい!

スタッフインタビュー

難病を克服するためには 周囲の理解とサポートが 欠かせません。

京都きづ川病院 脳卒中・神経疾患センター所長 武内重二先生

パーキンソン病について
ご説明ください。

脳内のドーパミンという神経伝

達物質に変性が起こり、脳が出す運動の指令がうまく伝わらないため、体がスムーズに動かなくなり、手足が震えたり、筋肉がこわばったりするのが主な症状で、動作そのものも遅くなります。具体的には、会話中に相づちが打てなかったり、表情が変わらなくなったり、食事にもかなり時間がかかるようになります。

ご本人はまず整形外科や神経内科を受診されるでしょう。いきなりパーキンソン病を疑う人はまれですね。しかし、もしこの病気であれば、処方された薬を服用し

ていても、やがて効かなくなつてきます。この時が、最初の手術のタイミングです。

完治のむずかしい
難病とのことですが…。

一般には50歳以上で発症しますから、老化現象の一つのように本人も周囲も考えがちです。高齢で発症するほど症状の進行が早まるので、手術のタイミングを逃すことになりかねません。見過ごさず、何かおかしいと感じたら診察を受けてください。薬物治療に加えて、時宜を得た手術を行えば、通常の社会生活を送ることも従来の勤務に復帰することも可能です。



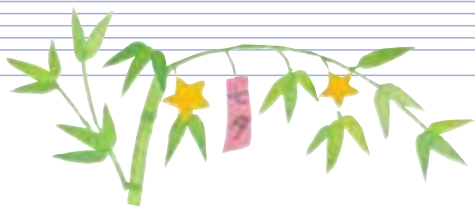
何よりも大切なことは、周囲の理解とサポートです。パーキンソン病と診断されると、ショックが大きく、たいていの方が鬱状態になります。大変なことですが、ご家族にはよく理解してもらって、精神的な介助をお願いしたい。もちろん、我々医療に携わる側は、患者さんの心身両面でのサポートに努めなければなりません。

プロフィール

昭和15年、福井県生まれ。
昭和39年京都大学医学部卒業、47年大学院修了。その後、福井赤十字病院、国立宇多野病院を経て、平成10年から京都きづ川病院脳卒中・神経疾患センター所長。パーキンソン病の患者さんが全国から集まるため、現在、週に1〜2人のペースで手術を行っている。



散歩にはいつもカメラを持参し、道すがら目にとまった花を撮影。同僚や患者さんにプレゼントすることも。「もっと上達して、いずれは人物を撮りたいんですよ」



患者さんご本人だけでなく ご家族が安心できる 病院でありたいですね。

京都きづ川病院 3階北病棟 看護師長 岡井 智子さん



これまでの看護師生活で
心に残っている出来事があれば
教えてください。

重い病気と闘っておられた、あ
る患者さんのことですね。心配さ
れるご両親を前にしていつも明
るく気丈にふるまい、回復をあき
らめないその姿が非常に印象に残っ
ています。当時私はまだ二十代で、
患者さんの心の中まで見つめる余
裕はありませんでしたが、今、自
分がその患者さんと同じ年代になっ
てみると、いろいろ考えさせられ
ます。



主任を務めていた
病棟のスタッフと。



ディズニーシーにて。
「外出先は娘の意向で
つい、遊園地中心になりますね」

入院や通院期間の長

い患者さん、同じ病気で
入退院を繰り返す患者
さんたちと顔なじみに
なり、気軽に話ができ
るようになることは、看
護師として一方ではうれ
しいのですが、やはり治っ
て帰っていただくことが
いちばん。「元氣になり
ました、ありがとう」といっ
て笑顔で家に帰ってくだ
さるその時が、看護師冥
利に尽きる瞬間です。

ハードなお仕事ですが、
健康管理はどのように
なさっていますか？

どのようなお仕事でもそうで
すが、看護師も体が資本ですから
体調には注意を払います。とはい
え、私の場合はよく食べてよく寝
ること。夜勤前後などは睡眠時
間の調節がむずかしいのですが、
看護師の体は、いつでもどこで
も眠れるようにできておりまし
て(笑)、寝不足にならないように
工夫しています。

一つの病棟を任せられるようになっ
て、担当スタッフらのチームワーク、
他病棟との連携など考慮すべき
ことは多々あります。でも何より
も、患者さんご本人はもちろん、
ご家族が安心できる病院であり
たいと思います。スタッフは目の前
の業務に追われますから、私たち
管理者が患者さんやご家族と十
分に話し合える場を作り、より
快適な入院生活を送っていただ
けるようにしたいですね。



看護師歴13年。「私などまだまだ“若手”です」



城陽
名産めぐり

イチジク

京都に出回る
大半のイチジクが城陽産

イチジクの木が整然と並ぶ曾谷さんの畑。この樹形は一字づくりというもので、イチジクの枝が左右にまっすぐ広がっています。木にまんべんなく日光を当て、良質の果実を多く収穫するための、最適な形だそうです。

ひとつひとつの実の色づき具合を見ながら、城陽のイチジク栽培について話してくださる曾谷さん。イチジク栽培を始めたのは昭和42年。当時はまだ、イチジクをつくる農家は10軒程度でした。昭和45年以降、コメの生産調整の影響で城陽市全体でも栽培面積が増え、一方、パック詰めされたイチジクがスーパーにどんどん出回り、消費者にとって購入しやすくなったことも販売の伸びに拍車をかけました。こうして生産が拡大し、現在、城陽では100軒余のイチジク栽培農家が、おいしく熟したイチジクを年間約450トン出荷しています。京都市場に出回るイチジクの、実に90%が城陽産です。

たゆみない手入れと工夫を重ね、城陽の特産品に。

イチジク栽培農家 曾谷 敏夫さん（70歳 城陽市富野在住）



よい実ができるのと
苦勞も報われる

順風満帆な道のりだったわけではありません。根が張りすぎたために木が苦しそうに見えた時は、元氣な根をうまく生かし、さらに土の風通しを良くするなど土壌に改良を加えました。また、熟しかけのイチジクの実はムクドリが狙うので、その防衛対策にもひと苦勞あつたとか。もちろん害虫の除去、混みあつた枝葉を取り除く芽かき作業など、日頃から手入れと工夫は欠かせません。城陽の特産品「イチジク」の収穫と出荷は7月末からが本番。傷つきやすい実の扱いには細心の注意が必要ですが、「よい実ができればそれまでの苦勞など何でもあります」とは、曾谷さんの心強い言葉です。



イチジクサラダはいかが

イチジクの皮をむき、薄く輪切りにする。サニーレタスやきゅうりと一緒に盛りつけ、フレンチドレッシングやマヨネーズなど、ソースはお好みで。

声

患者さんに聞きました
京都きづ川病院なら
安心です！



レンズを通して花や風景に感動

宇治市在住 松本 辰三さん(76歳)

きづ川クリニックには、ここ1年ほどお世話になっています。ずっと前に悪化した肝臓のほうも診てもらっており、肝硬変予防のため毎月1回検査のために通院しています。待合室も雰囲気明るく広々していて、とても安心できます。おかげで趣味のカメラに本格的に凝りだしまして、四つ切に引き伸ばした写真でダンスの中がいっぱいになりました。被写体に向かってカメラを構えていると、暑さ寒さも忘れそうです。夫唱婦随といいますが、最近家内もデジカメを買って、二人で撮っています。私は何かと先輩がって家内にアドバイスしているんですよ。



職員の皆さんの親切が心の支え

城陽市在住 久保 怜子さん(74歳)

椎骨脳底動脈循環不全症という長い名前の病気で10年以上前から京都きづ川病院を受診しています。ひどいめまいが起こる病気なので、かつては毎日通院していましたが、今は週に2回の点滴、2週間に1回の診察だけになりました。過労がめまいの原因のひとつになるので、ふだんから疲れがたまらないように気をつけています。先生はじめ職員の皆さんがとても親切で、どんなことにも親身になって耳を傾けてくださいます。遠出や旅行には先生の許可が要りますし、この先ずっと通院することを思うと憂鬱にもなりますが、こちらで診てもらっていることが心の支えになっています。

ニューフェイス

4月からスタッフの仲間入りをしました。



治療の現場で責任を ひしひしとを感じる日々

薬剤師
山中 洋さん(24歳)
大阪府出身 神戸薬科大学卒

薬科大学を卒業すると、製薬会社のMR(医薬情報担当者)や研究者など、進路の選択肢はいろいろあります。しかし僕は薬剤師、それも病院勤務の薬剤師になることを選びました。薬を必要としている患者さんたちにいちばん近い現場で仕事ができると思ったからです。現在、入院患者さん向けの調剤を担当しています。薬のひと処方ごとに責任をひしひし感じますね。病院での勤務は非常に厳しいと聞いていたのですが、当院スタッフはみんな優しいですよ。休日にはドライブで気分転換。間違いのないきちんとした仕事をしようと張り切っています。



「ありがとう」のひと言が 何よりの励まし

リハビリテーション科 理学療法士
岸本 幸治さん(23歳)
大阪府出身 関西医療技術専門学校卒

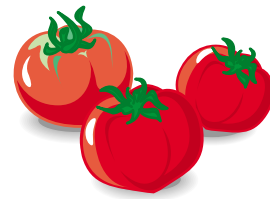
高校時代、部活でバレーボールをやっていたのですが、2年生の時にけがをしまして、リハビリを受けたのです。理学療法士という職業があることを知ったのはこの時ですね。医師ではないけれども、患者さんの体をよく知り機能回復への手助けをする重要な仕事だと思っています。整形外科受診の患者さんだけでなく、脳外科やその他の診療科からもリハビリを受けに来られます。広い知識が求められる分、やりがいがあります。少しずつ体の具合がよくなってきた患者さんから、「ありがとう」のひと言をいただけるのがこの上なくうれしいですね。



病院食 あれこれ

当病院ならではのメニューや専門スタッフの心遣いなど、病院食に関するあれこれを紹介します。

【旬の素材】 トマト



**栄養価の高いトマトは夏の味方
水分補給と抗酸化作用に効果大**

解毒作用をもち、血圧を下げる働きのあるトマトは、夏の水分補給にも大変役立ちます。夏は水より野菜から水分を摂るほうがよいのです。水はいくら飲んでも短時間で尿となつて排出されてしまいます。また、多量に飲むと胃酸を流してしまい、食欲減退の一因となります。それに比べて野菜に含まれる水分は、ゆっくりと吸収・排出されるので体にやさしいのです。

夏野菜のトマトは、赤い色素のリコピンなどを豊富に含む栄養価の高い野菜です。トマトをたくさん食べる人には消化器ガンが少ないといわれますが、リコピンが発ガン抑制に働くからだと考えられています。

動脈硬化は酸化されたLDLコレステロールが血液中に増えることで進みますが、トマトジュースを毎日飲むと、LDLが酸化されにくくなることが確認されています。リコピンがLDLコレステロール内に入り、抗酸

化作用を発揮するためです。同様の効果が赤ワインで証明されて一時ブームにもなりましたが、トマトジュースなら肝臓への負担もなく安心です。

加熱しても生野菜のサラダでも

生のトマトでもリコピンは摂れますが、加工用トマトとは品種が異なり、摂取量は3分の1程度になります。リコピンは油と一緒に加熱することで吸収が高まります。生のトマトならドレッシングなど油をからめていただくのが良いようです。



「ある日」
のメニュー

カレーの煮つけ、南瓜の含め煮、大豆もやしのカレー
スープ、トマトのサラダ、オレンジ、ご飯

◆ 管理栄養士 山田 珠子 ◆

目指せ!健康生活 食生活改善アドバイス

紫外線に要注意!

夏は太陽の光が強くなり、紫外線がぐんと多い季節です。日焼けや乾燥から肌や髪を守るとともに、肌や髪を健康に保つ食品を上手に摂って、体の中から美しくなりましょう。

肌や髪に重要な栄養素

蛋白質	肌や髪をつくる材料になる
ビタミンAとビタミンB群	皮膚や粘膜の機能を保つ
ビタミンC	シミの原因になるメラニン色素の生成と沈着を抑える
亜鉛	肌の新陳代謝を活発にする

肌や髪を健康に保つ食材

豚肉	肉には蛋白質や亜鉛が多いが、豚肉にはビタミンB1も豊富。
ウナギの蒲焼	ビタミンA、ビタミンB1・B2が多い。手軽に食べられるのも利点。
枝豆	蛋白質やビタミンB1、亜鉛が多い。旬のこの時期にたくさん摂りたい。
オクラ	カロテンが多い。カルシウムや鉄などのミネラルも含む。
ゴーヤ	ビタミンCを豊富に含む。独特な苦味が食欲を高めてくれる。夏バテ予防に欠かせない。
きのこ	ビタミンB1・B2が多い。便秘を予防する食物繊維も豊富で、肌のトラブル解消に一石二鳥。

TOPICS

X線骨密度測定装置 DTX-200



楽な姿勢で測定



緻密な測定結果

測定結果は
その場でプリントアウト

※実際のものとは異なります。

骨密度を
測定しましょう

骨粗鬆症を予防するために

平均寿命が長くなり、骨粗鬆症が注目されています。加齢とともに骨吸収率が低下することによっておこる疾患です。肩や背中、腰に痛みがあったり、手足が痙攣したりします。骨がもろくなっているので骨折もしやすくなります。骨粗鬆症が原因で腰や背中に骨折が起ると、「寝たきり」にもなりかねません。骨を丈夫に保ち、骨粗鬆症を予防したいものです。



骨密度を定期的に測定しましょう

骨の健康のめやすとなる骨塩量、骨密度は30〜40代を最大にゆとりと減少・低下していきます。定期的に測定し把握しておくことで、骨粗鬆症やそれにもなる諸疾患を予防でき、治療にも役立ちます。

X線骨密度測定装置を導入

京都きつ川病院では、高精度な測定をスピーディーに行える最新型のX線骨密度測定装置を導入しました。これには次のような利点があります。

①楽な姿勢（椅子に座り、片腕を入れるだけ）で測定ができます。
②スピーディーな測定で、お待たせしません。

③結果はその場でプリントアウトし、患者さまにお渡しできます。

④緻密な測定結果を出せるので、ごくわずかな値の変化を知ることができ、治療効果の判断に役立ちます。以後の治療方針・予防対策を立てやすくなります。

⑤測定が簡便に行えるので、骨粗鬆症の患者さまや高齢者の方だけでなく、若年期からの検診の二環としてご利用いただけます。

骨密度の低下は少しずつ、ゆつくりと進むので、微妙な変化を把握するために精度の高い装置を利用し、定期的に行うことが重要です。骨の健康が気になる方はぜひ当院整形外科でご相談ください。

最先端メディカルレポート

ESWLが導入されました！

ESWLとはExtracorporeal Shock Wave Lithotripsyの略で、体外衝撃波結石破碎装置のことです。京都きつ川病院に泌尿器科が開設されて約7年ですが、実はそれ以前からも結石患者さんは数多く、よい治療装置の登場が待たれていました。

尿路結石症は第二次世界大戦後急増した疾患で、今では生活習慣病（糖尿病や高血圧、高脂血症など）のひとつに数えられています。働き盛りの壮年期男性の約10

人に1人が発症するといわれており、突然の痛みで救急受診されるケースが多いのが特徴です。これまでは、大きな結石に対しては内視鏡治療、小さな石に対しては自然排石を期待した保存的治療が中心でしたが、ESWLの使用で治療の幅が広がります。

当院導入のESWLは、各種衝撃波発生方式の中で最も破碎力が強いとされるスパークギャップ方式。またその破碎力は微妙に調節ができ、無麻酔の治療が可能です。結石でお困りの方は泌尿器科でご相談ください。



回転式リフレクター（青色の部分）。180度回転するので上からも下からも衝撃波をあてられる。

病院内の行事や予定などのインフォメーションコーナーです。ぜひ、ご覧ください。

ニュース掲示板

試食会のお知らせ

おいしく作ってもっと健康になろう!!

「食」という字は「人」に「良」と書きます。食物を理解して、丈夫な体を作りましょう。カロリーが気になる方のための試食会を開きます。食物について勉強しながら、適切な分量、味つけのコツを伝授。食事と健康のことなら何でもお答えします。お気軽にお越しください。

日 時 7月24日(土)
12時15分～13時15分
場 所 4F講堂
費 用 800円。当日、会場にて。
申込み方法 病院受付 または
お電話でご予約ください。
締め切り 7月21日(水)
連絡先 TEL:0774-54-1111
京都きづ川病院

京都きづ川病院女子バレーボール部対戦相手募集!

不規則な勤務にもかかわらず、バレーボールの大好きなメンバーが集まって練習に励んでいます。今夏に行われる京都府私立病院協会主催の大会に向け、あの『アタックNo.1』のイメージでがんばっています。練習試合のお相手をしていただけるチームがあれば、ご連絡ください。

連絡先:京都きづ川病院医事課 原田智子
TEL:0774-54-1111

ただ今、本館リニューアル中!!

すでに、ICU(集中治療室)はできあがり、5月より稼働しています。残りの病棟も8月末にはリニューアル完成。9月初旬には新しくなった急性期病棟として、病室も広くなり快適な療養生活を送っていただけるようになります。工事中は大変ご迷惑をおかけいたしますが、どうぞよろしくお願いいたします。

ロボットがやってきた!

ちびっこたち、お医者さんに行くのが楽しくなるかも? 小児科の診察室に可愛いロボットがお目見え。手を動かしたり、目をくるくるさせたりといった感情表現やお話ができちゃいます。「身長45cm、体重9.5kg。5歳です。遠い遠い星から京都きづ川病院にやってきました。たくさん子どもたちと友だちになりたいな!」



最良の医療サービスを提供するために、皆さんからのご意見をお待ちしております。
医療に関する疑問、質問など、お気軽にお寄せください。

啓信会グループ

京都四条病院 きづ川クリニック 老健施設萌木の村 訪問看護ステーションきづ川はろー
訪問看護ステーション萌木の村 ヘルパーステーション萌木の村21 ヘルパースクール萌木の村



医療法人 啓信会

京都きづ川病院

診療科目 内科・循環器科・消化器科・神経内科・放射線科・小児科・外科・
肛門科・脳神経外科・整形外科・泌尿器科・皮膚科・形成外科・
麻酔科・リウマチ科・リハビリテーション科

受付時間 午前診 午前8時30分～午前11時45分
夜 診 午後5時～午後7時30分

*土曜夜診、日・祝は休診 *内科系はきづ川クリニックにて診療

〒610-0101 城陽市平川西六反26-1 ☎0774-54-1111 FAX 0774-54-1119



近鉄京都線「久津川」駅から徒歩15分
近鉄京都線「大久保」駅からタクシー10分