



季刊 すまいる



大政奉還の舞台となった世界遺産・元離宮二条城。国宝・二の丸御殿の障壁画(横写画)や欄間彫刻、天井画を室内から間近に鑑賞できる「大広間三の間特別入室」(1月28日まで)と、大広間二の間・三の間に描かれた狩野探幽「松孔雀図」原画を10年ぶりに公開中(2月17日まで)。通常非公開の清流園香雲亭では、数量限定の特別昼食の提供も。

元離宮二条城



貴船神社

(積雪日限定ライトアップ)

〳京の奥座敷〵に鎮座する貴船神社。雪見の特別参拝として「積雪日限定ライトアップ」を開催。雪と柔らかな灯りが織りなす神聖で幻想的な光景が広がる。〳1月19日、26日と2月の土曜日。積雪日のみの夕暮れ〵午後8時まで。開催の決定は当日午後3時にSNS(公式サイト、Facebook、twitter)で発表。

「京にんじん」とも呼ばれ、煮しめや粕汁など冬の京料理やおせち料理で古くから用いられてきた。芯まで真っ赤で、軟らかく、甘味がある。トマトと同じリコピンを多く含み、ビタミンA、B、Cや食物繊維も豊富で、生活習慣病予防に役立つといわれている。

金時にんじん



12棟からなる舞鶴市北吸地区の赤れんが倉庫群。旧海軍舞鶴鎮守府の保管倉庫として明治・大正に建てられたもので、8棟が重要文化財指定。2012年に博物館、工房、ショップなど「舞鶴赤れんがパーク」としてグランドオープン。舞鶴の歴史・文化・観光情報を発信しており、交流の場としてにぎわう。夜には倉庫群のライトアップも行われる。

舞鶴赤れんが倉庫群



伊根の寒ブリ

京都府・伊根町は日本三大ブリ漁場の一つ。江戸期に発行された「本朝食鑑」では日本一の味と称されたほど。定置網で水揚げされる天然ブリは良質の脂がのり上品な味わい。出汁にサッと身をくぐらせていただく「ぶりしゃぶ」は、その旨みを存分に味わえる。



次の時代へ

医療法人啓信会 理事長

中野 博美

みなさま、あけましておめでとうございます。

私共の組織は、日本の高度成長期に急性期医療を中心に医療事業を進めて参りました。昭和の後期、人口が急増しつつあった京都南部の城陽市におきましては、救急医療・小児医療をして欲しいと地域住民の方々から要請を受け京都市づ川病院を開設しました。さらに平成の時代に入り、城陽市の人口動態が安定化したころ開始された介護保険関係も、高齢者施設をそれぞれの地域に合わせて整えて参りました。私共の事業は地域の社会インフラとも言えるべきものでありますので、来るべき新しい時代におきましても、地域社会の変化に合わせて適切な医療・介護事業を提供する責任があるのだと考えています。

さて平成時代の課題を挙げますと、「経済の低迷と人口構造の変化」への対応でしょうか。このトレンドは今後も続くのであります。そしてそのような環境下におきましても、やはり我々が関心を持ち続けなくてはならないことは地域社会の動向です。その変化に対して、適切で過不足の無い医療と介護を提供していかなくてはなりません。

まず地域社会のことをよりよく知りましょう。そして地域社会とのつながりをより強くしていきましょう。地域の医療・介護施設とのつながりをより強くしていきましょう。私共組織内の施設施設間のつながりをより強くしていきましょう。そして地域と共に！

本年がみなさまにとって幸せな年になることをお祈り申し上げます。



新年のごあいさつ

医療法人啓信会

京都きづ川病院 院長

中川 雅生

新年明けましておめでとうございます。本年が、皆様にとりまして明るく希望に満ちた幸多き年となりますようお祈り申し上げます。

皆様、お正月はいかがお過ごしになりましたでしょうか。お家でゆっくり過ごされた方、お休みを利用して旅行に出かけられた方、また、お仕事だったという方もおいでだと思います。我が家は、今年も家庭で少し正月気分を味わおうと、玄関に小さいながら門松を飾ってみました。筆者が子どもの頃、お正月になると一月一日という唱歌がよく歌われ、「年のはじめの例として、終わりのなき世のためたさよ、松竹立てて門ごと、祝う今日こそ楽しけれ」の歌詞にあわせて心がうきうきしたものでした。この「まつたけ」が門松なのです。

門松はお正月の風物詩で、年賀状のイラストにもよく用いられます。以前は家々の玄関に白砂が撒かれ、門のところに立派な門松がおかれている

のを見ることで、お正月の清々しさを実感できたものでした。しかし、最近では神社や仏閣、商家などを除き、普通の民家では家屋の建て方が変わったせい、門松を見ることが少なくなり、また、門松を知らないという子どもさんも増えてきているようです。京都きづ川病院の玄関にも毎年大きな門松を飾っていますので、是非見に来ていただければと思います。

そもそも門松とは、松飾り、飾り松、立て松とも言われ、歳神を家に迎え入れるための依り代という意味合いがあるようで、京都では平安時代から門松を飾る風習があったと記述されています。

神様が宿ると思われるきた常盤木の中でも、松は「祀る」につながる樹木であることや、古来の中国で生命力、不老長寿、繁栄の象徴とされてきたこともあって、日本でもおめでたい樹として、正月の門松に飾る習慣となつて根付いていったとされています(Wikipediaより)。門松や注連縄が飾

られるのは、京都では元日から1月15日の小正月までで、この間を松の内といい、ある意味、お正月気分であることが許されていました。お屠蘇気分でいられるのも松の飾りが取れるまで、と言われる所以です。

この新年のごあいさつが皆様のお手元に届く頃には、すでに松飾りが取れているかもしれません。京都きづ川病院職員一同は、新年を迎え、心新たに皆様の健康を守るべく努力していく所存でございます。本年も京都きづ川病院を何卒よろしくお願い申し上げます。



スムーズな医療サービスを支える 情報システムの安定稼働

すまいる レポート

啓信会グループ
関連施設



情報システム室 (京都きづ川病院内)

患者様の診療を記録するカルテは、紙のカルテ時代を経て、現在は電子カルテが一般的になっています。患者様とはあまり接する機会はありませんが、この電子カルテを使った医療サービスをスムーズに行うための業務を担っているのが情報システム室です。

電子カルテ導入に合わせ設置

京都きづ川病院は、2004年4月に電子カルテを導入しており、その準備段階で情報システム室を設置しました。当初スタッフは2名、現在は3名が在籍しており、電子カルテをはじめとした院内の情報システムの運営、管理、保守業務を中心に、統計データの作成、啓信会ウェブサイトの運営、管理などを行っています。スタッフ全員がシステムエンジニアで、服部主任と木村マネージャーは医療系の情報処理に強い医療情報技師です。



サーバーは、温度管理されたスペースに設置



情報管理と運用を確実に

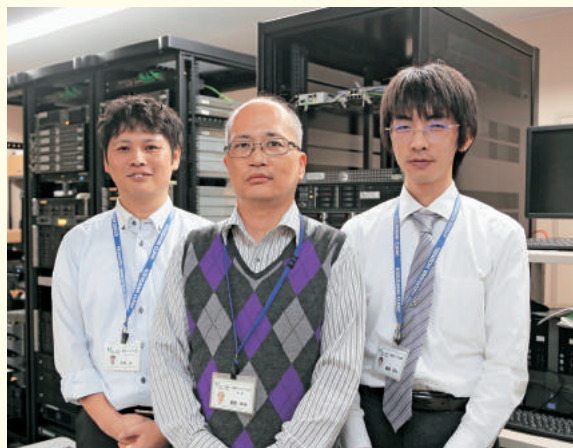
院内では数百台のパソコンから医師や看護師などが電子カルテにアクセスしており、個人情報を含む情報を大量に取り扱っています。そのため、パスワード管理や外部とのデータ交換を避けるなどで、データ漏洩とウィルスへの対策は最も重要な業務として、慎重に行っています。

また、収集した情報を整理し統計資料を作成し、経営面やサービス向上へ役立てるよう努めています。厚生労働省への情報提供資料もシステム室で担当。より精度の高い資料にするために、一つひとつのもとデータの正確さにも目を光らせています。

スムーズな医療サービスのために

「何ごともなく、普段通りに院内のシステムが動いている状態を保つのが、我々にとつての仕事」という服部主任。何か起こればすぐに対応する体制はとっていますが、そうならないためを第一に考え日々業務を行っています。

電子カルテシステムは、導入10年を前にした2013年にリプレース。大きな変革期を乗り越え、さらに進化したシステムが整いました。日々IT環境が変わっていくなかで、OSのバージョンアップや、パソコンの入れ替えなどの際に不具合を解消するといった対応も必要な業務です。2019年は、元号が変わる際に、システム上問題が起こらないよう進めていくことも課題のひとつとなります。



左から、木村マネージャー、服部主任、藤原

不快な「胸やけ」にさようなら

胃がもたれたり、ムカムカする「胸やけ」。食べ過ぎたり、飲み過ぎたりしたときだけでなく、ストレスや加齢によっても「胸やけ」に悩まされることもあります。今回はその対処法や予防についてご紹介します。食事の仕方や生活習慣に気をつけて、胃にやさしい生活を送りましょう。

「胸やけ」とは

みぞおちの辺りから胸の下にかけて熱くなるような不快感があったり、げっぷがよく出たり、下を向いたときなどに喉まで酸っぱいものがこみ上げてきた。そんな経験を持つ人は多いのではないのでしょうか。こうした胸やけは胃酸を多く含んだ内容物が逆流することによって生じます。

頻繁に逆流を起こすと食道の粘膜の炎症が見られるようになります。その状態を「胃食道逆流症」と言い、さらに症状が進むと、ただれ（びらん）や潰瘍ができる「逆流性食道炎」となります。以前は高齢者に多く見られたのですが、食生活の欧米化などで、最近では若い世代の患者も増加しています。



「胸やけ」が起こるさまざまな原因

● 食べ過ぎ、飲み過ぎ

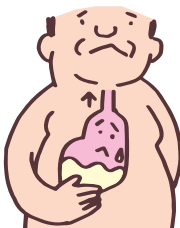
食べ過ぎたり、飲み過ぎたり、脂肪分の多いものなど消化しにくいものを多く食べると、胃酸の分泌が促されて食道へ逆流しやすくなります。強い香辛料や炭酸飲料、タバコなども胃を刺激しやすいとされています。

● 食後すぐに横になったり、前かがみの姿勢が続く／寝る直前に食事をする

食道が胃と水平になったり、胃より下になると、胃酸が逆流しやすくなります。

● 加齢／肥満

加齢による胃や食道の筋力の衰え、肥満による胃や食道の筋力のゆるみと腹圧の上昇で、胃酸が逆流しやすくなります。



● ストレス

胃腸は自律神経に強く影響を受けます。ストレスがあるとそれほど食べていないのに、食後に胸やけが起こることも。ストレスによって自律神経が乱れ、胃腸が弱くなり胸やけを引き起こすこともあります。

食事と生活習慣の改善を

● 規則正しい食生活を送る

朝、昼、晩の三食をできるだけ決まった時間にとるようにしましょう。とくに朝食を抜かないように。食欲がない場合は無理に食べる必要はありませんが、消化に良いものをとるよう心がけましょう。



● ゆっくり食べて腹八分目に

よく噛んでゆっくり食べましょう。時間をかけてよく噛むことで満腹感が得やすく、食欲が抑えられることが期待できます。

● 食後は休息をとろう

食事後しばらくの間は、食べ物を消化するため胃が活発に活動し、胃酸の分泌も多くなります。食後すぐの運動、入浴などは控え、30分ほどはゆっくりと休みましょう。ただし横にならずに上半身を起こした状態で過ごすことが大切です。また就寝直前の食事控えましょう。



● 腹部を圧迫しないように

ベルトや下着などでお腹を強く締め付けないようにしましょう。また前屈みの姿勢をとらないように心がけましょう。

● 就寝時の姿勢を工夫する

就寝時、背中に座布団や薄い布団、タオルケットなどを置いて敷き、上半身を少し高めにするとうるみの逆流を防ぎやすくなります。



● 医療機関で診察を受ける

胸やけが頻繁に起こる場合は、医療機関で診察を受けましょう。

まつり

開催

例年にない暖かい日差しに恵まれた11月18日(日)、京都きづ川病院では、「健康まつり」を開催しました。

地域社会と一体となった医療・介護の提供を目指す啓信会の考えのもと、地域の方に気軽に病院に親しんでいただくきっかけをつくりたい、という思いで始まった年に一度の恒例行事も、15回目を数えました。

今年も、地域のご協力者の方のお力をお借りし、職員一同一体となって、手づくりでおまつりを盛り上げました。

健康測定

血管年齢、骨密度、脳年齢、肌年齢、血圧が測定できる大人気コーナー



女性は気になる肌年齢



たくさんの来場者をご案内するスタッフ

放射線科では、3D画像体験コーナーを行いました



脳年齢測定。画面の数字をスピーディーにタッチ

健康相談

お薬、介護、栄養相談のコーナー



介護の基礎知識をクイズ形式で楽しく説明



日頃気になっていた栄養について相談中



人気者、城陽市イメージキャラクターじょうりんちゃん

子どもコーナー

病院のお仕事やもの作りを子どもたちが体験



たくさんの子もたちで賑わいました。スタッフも子どもたちも真剣



クリスマスツリー



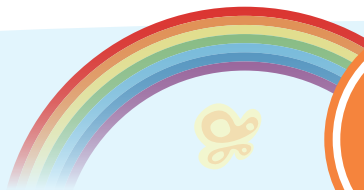
薬剤師のお仕事を体験



プランアート



ユニフォームに着替えて看護師体験



健

康

第15回 (2018年度)
京都きづ川病院文化月間行事



模擬店

スタッフの手づくり、たこ焼きとポップコーン



喫茶



忙しいなかでも笑顔でサービス



体力アップ運動

リハビリスタッフが「楽しく筋力をつける」方法を紹介



ご参加のみなさんで体を動かしました

城陽警察署 サックス演奏



城陽署の大藪さんの演奏に、当院スタッフの大水もフルードで参加

城陽警察署 子ども交通教室



白バイ・パトカーに乗っての記念撮影も

JA京都やましろ農産物直売所 城陽店 出張 五里五里市



新鮮野菜が大好評

京都府立西城陽高等学校合唱部 コンサート



爽やかな歌声とダンスも取り入れたパフォーマンスに会場からは大きな拍手



「350人以上のご来場者の皆様、ご協力いただいた地域の皆様のおかげで、楽しい一日になりました。ありがとうございました!!」

実行委員長の中尾、副実行委員長小河、西

病院内の行事や予定などのお知らせです。
また、病院のホームページでは、最新の情報を掲載していますので、ぜひご覧ください。

啓信会

ウェブ検索

<http://kyoto-keishinkai.or.jp>



春の

文化講演会
のお知らせ

講師	医療法人三幸会 北山病院 城守 国斗氏
日時	2019年4月6日(土) 14:00~16:00(受付13:30~)
場所	京都ホテルオークラ 入場料 無料
連絡先	0774-54-1111(担当:地域医療支援室・西)
主催	医療法人啓信会 京都きづ川病院

京都きづ川病院

院長 中川 雅生
TEL.0774-54-1111 FAX.0774-54-1118



啓信会グループ

理事長 中野 博美

医療法人啓信会
介護老人保健施設 萌木の村

<城陽市寺田奥山1-6>
施設長 大隅 喜代志
TEL .0774-52-0011
FAX.0774-52-0701

医療法人啓信会
介護老人保健施設 ひしの里

<久世郡久御山町佐古内屋敷81-1>
施設長 植村 師子
TEL .0774-43-2626
FAX.0774-43-2627

医療法人啓信会 きづ川クリニック

<城陽市平川西六反44>
院長 青谷 裕文
TEL .0774-54-1113
FAX .0774-54-1115

関連施設

- 京都四条診療所 ●四条健康管理センター

在宅サービス

- 訪問看護ステーション きづ川はろー
- ヘルパーステーション 萌木の村 21
- ヘルパーステーション リエゾン大津
- ヘルパーステーション リエゾン大久保
- ヘルパーステーション リエゾン四条
- ヘルパーステーション リエゾン健康村
- ヘルパーステーション リエゾン羽束師
- デイサービスセンター リエゾン健康村
- デイサービスセンター リエゾン久御山ひしの里
- デイサービスセンター リエゾン羽束師
- デイサービスセンター リエゾン宇治おおくぼ
- 認知症対応型デイサービスセンター リエゾン 萌木の村
- 認知症対応型デイサービスセンター リエゾン久御山ひしの里
- 介護予防デイサービスセンター リエゾン 萌木の村
- 居宅介護支援事業所 リエゾン大津
- 居宅介護支援センター 萌木の村
- 居宅介護支援センター リエゾン四条
- ケアプランセンター リエゾン健康村
- ケアプランセンター リエゾン久御山ひしの里
- ケアプランセンター リエゾン羽束師

- ケアプランセンター リエゾン宇治おおくぼ
- 城陽市在宅介護支援センター 萌木の村

地域密着型サービス

- 小規模多機能ホーム リエゾン萌木の村
- 小規模多機能ホーム リエゾン健康村
- 小規模多機能ホーム リエゾン久御山ひしの里
- 小規模多機能ホーム リエゾン羽束師
- 小規模多機能ホーム リエゾン宇治おおくぼ
- グループホーム リエゾン萌木の村
- グループホーム リエゾンくみやま
- グループホーム リエゾン健康村
- グループホーム リエゾン羽束師
- グループホーム リエゾン宇治おおくぼ

サービス付き高齢者向け住宅

- サービス付き高齢者向け住宅 えがお

教育部門

- ケアスクールリエゾン 大久保校
- ケアスクールリエゾン 大津校



医療法人 啓信会 京都きづ川病院

〒610-0101 城陽市平川西六反 26-1 TEL 0774-54-1111 FAX 0774-54-1119
URL <http://kyoto-keishinkai.or.jp/kizugawa>

