

季刊 すまいる



南禅寺

1291(正応4)年に開創された臨済宗南禅寺派大本山。境内には歌舞伎の演目での石川五右衛門による名台詞「絶景かな、絶景かな」でも知られる三門をはじめ、法堂、方丈など重厚な伽藍が並ぶ。内部の天井画、障壁画なども見応えがある。鎌倉末期、江戸初期など各時代を代表するような名庭も多い。



新米

「京都米」の産地は丹後・丹波・山城地域で、京丹後のコシヒカリ、京都園部のコシヒカリなど高い評価を受けている。新米は秋に収穫し、その年の12月31日までに精米、包装したものとされる。ほのかな甘い香り、粘りが強くもちもちでツヤがある。新米の方が水分量が多いので、水加減をやや少なめにして炊くとよりおいしくいただける。

ハタハタ

ハタハタは、丹後、山陰地方では秋から春にかけて底引き網漁で水揚げされる。白身で身が柔らかく、ほくほくとした食感。脂ののりも良くジューシー。一夜干しが知られるが、唐揚げや煮魚にしてもおいしい。良質な脂肪酸が多く含まれ、血液をサラサラにする働きなどが期待される。



久世神社

旧久世村の産土神で、江戸時代は「華霊天(かりようてん)神社」と称されたが、明治初期に「久世神社」に。祭神に日本武尊を祀る。本殿は室町末期の建造とされ、正面の柱間が一間の一間社流造(いっけんしゃなれづくり)で、屋根は檜皮葺。正面格子戸の上には繊細な唐草模様様の透かし彫りが見られる。境内には「久世の鷺坂」についての万葉句碑が建つ。

山の芋

球形のヤマトイモ群の一種で、関西では「つくね芋」とも呼ばれる。京都の主産地は南丹地域や宮津。肉質が締まり、水分が少なく、粘りが強いのが特徴。口当たりが柔らかく、とろろ汁や酢の物など京料理にも欠かせない。薯蕷(上用)饅頭をはじめ和菓子の材料にも。消化を助ける成分やビタミンCが多く含まれ、滋養強壮・疲労回復に効果があるとされる。



ごあいさつ

創立40周年にあたって



医療法人啓信会
京都きづ川病院 院長

中川 雅生

平素は京都きづ川病院の運営にご指導・ご鞭撻を賜り厚く御礼申し上げます。京都きづ川病院は今年創立40周年を迎えました。地域の皆様、行政や近隣の医療機関の方々の支えがあつてのことと感謝いたしております。

京都きづ川病院は1980年4月に100床の病院として開院いたしました。現在は急性期、地域包括ケア、障害者、回復期の一般病床307床、感染病床6床を稼働し医療提供を行っております。また1999年に城陽市に老人保健施設萌木の村を、2014年には久御山町に老人保健施設ひしの里を開設し、両施設と連携して介護が必要な方の療養支援を行っております。2002年に外来診療施設としてきづ川クリニックを、2014年には通所リハビリセンター、2017年には訪問リハビリセンターを病院に隣接して開設し、在宅医療を受けられる皆様の生活の質を高められるよう取り組んでおります。

診療体制の改善にも力を注いでまいりました。2018年には日本医療機能評価機構から一般病院とリハビリテーションの両方

で認定病院の評価を受けました。さらに働く環境の整備にも取り組み、2019年には京都府医療勤務環境改善センターから「いきいき働く医療機関」の認定を受けています。

地域貢献も重要な役割と考え取り組んでいます。2016年に城陽市と久御山町の委託事業として病児病後児保育施設「そよかぜルーム」を開設しました。2019年秋には地元城陽市の特産品イチジクを知ってもらおうと「城陽イチジクのお祭り」を開催いたしました。国内を代表する4名の和食、フレンチ、中華のシェフにイチジクを使った料理をご披露頂き、トークショーで熱く語っていただきました。

さて、今年になって、40年の歴史の中で経験したことがない大きな衝撃が走りました。新型コロナウイルス感染の流行です。感染拡大防止のため通常の診療を制限せざるを得ない事態となりました。一時は感染防護のためのマスクやガウンといった物品が入りできない状況に陥りましたが、幸い、職員からは一人の感染者を出さずことなく過ごすことができました。職員一同の感染予防に対する意識と患者さんやご家族のご理解・ご協力があつてのことと感謝いたしております。大変な中、マスクやフェイスシールド、ガウンなど感染防護用品のご提供を頂いた方々、疲弊した職員に飲料や食事等のご提供を頂いた団体様にこの場を借りて厚く御礼申し上げます。本当に有難うございました。

京都きづ川病院は、今後も皆様に信頼される医療機関となれるよう努力していく所存でございます。引き続きご指導の程お願い申し上げます。

病院・施設を支える 縁の下の力持ち

すまいる レポート



施設課(京都きづ川病院内)

医療・介護従事者が質の良いサービスを提供し、患者様・利用者様に安心してサービスを受けていただくために、施設が快適な環境であることはとても大切です。施設課のスタッフたちが、常に縁の下で医療・介護を支えています。

多岐にわたる業務を担当

環境が整っていることが当たり前のように感じる病院内で、施設課のスタッフは日々様々な業務に奔走しています。電気、水道、ボイラー、空調などの設備の整備・点検・修理廃棄物の収集などの日常業務から、植栽の手入れ、医療に欠かせない液体酸素の受け入れや、医療ガスの残量チェックも行います。

当院では送迎バスの運行、救急車の搬送も施設課スタッフが担当。また、各部署から設備の不具合の処置など各種の依頼にも対応しています。



池本幹雄主任

施設課は現在非常勤を含め7名のスタッフが在籍、京都きづ川病院、きづ川クリニックと、啓信会グループの介護施設の一部でこれらの業務を受け持っています。

医療を支える一員として

各部署からの要望等で、日々発生する業務のなかには、修理関係以外にも、最近では感染症対策として飛沫防止パーティションを設置したり、時には院内に入り込んだ生き物の駆除をしたり、予想のつかないこともあるようです。

専門業者に依頼するものもありますが、まずはスタッフが早急に対応、問題解決に努めます。いわゆるマニュアルのある仕事は少なく、スタッフの知恵と技術がものを言います。修理のための部品が足りなければ代用できるもので作るなど、仕事の枠にとられない姿勢は、課内に浸透しています。その上で各々が得意な分野を活かし、近年チーム力も向上しています。

チームをまとめる池本主任は「患者様のために医療を行うスタッフのために、どんな依頼でもできる限りのことはしてあげたいですし、それができたら嬉しい」とやりがいを感じています。スタッフは「仕事を通して、物を大切にすることの重要性も感じている」と話してくれました。

いざという時に備えて

地震、水害などの自然災害や、万が一火災

などが起こった場合、施設や設備への影響について、施設課のスタッフが中心となって確認から対応まで行うこととなります。

いざというときに備えて、京都きづ川病院で年に2回、施設課が主導して消防訓練を行っています。消防署と連携して、訓練内容を立案、毎回、各部署から1名に参加してもらい、放水指導などを含めた本格的な訓練を実施しています。

日頃からの備えも欠かさず、臨機応変の対応で、医療現場を幅広くサポートしています。



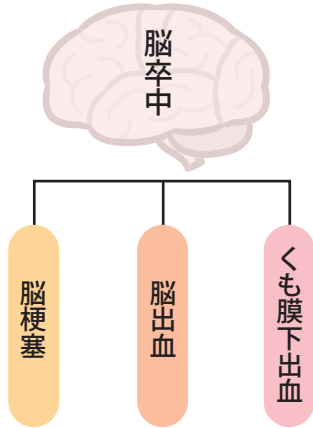
紺色の服を着ているのが施設課のスタッフです。
左から川崎 筒井 池本 稲川 (撮影時不在:高橋、非常勤の速石と松川)

脳卒中の予防を正しく理解

脳卒中という言葉はみなさんご存じでしょうか。言葉のイメージ通り、元気がなくなった方が前触れなく突然倒れることが多いので、自分や家族がいつなるかと不安に思われている方もいらっしゃるかもしれません。病気は進行していて突然症状が出る脳卒中を、未然に防ぐにはどうしたらいいのか、脳神経外科の山下耕助先生が解説します。

脳卒中とは

毎年100万人以上の人が脳卒中中で倒れていて、当院の脳神経外科で行っている治療のなかでも最も多い疾患です。脳卒中とは、くも膜下出血、脳出血、脳梗塞の3つの病気の総称です。無症候性血管病変と言いますが、症状はないけれど、長い時間をかけて脳内の血管が痛んできていて、ある日突然症状が出るものです。



動脈瘤が破裂したらくも膜下出血、血管が切れたら脳出血、血管が詰まったら脳梗塞となります。くも膜下出血では5割程度と死亡率も高いので、確かに怖い病気ですね。

脳卒中の背景

脳卒中になる方は、基礎疾患を持っている方が多いです。まずは高血圧。高血圧と診断されていない方に比べて約8倍脳卒中になりやすいと言われています。あとは糖尿病と高脂血症です。いわゆる生活習慣病ですね。健康診断で要注意の診断が出て、自覚症状もないし、薬を飲むほどではないかななどと、自己判断をしようと思ってしまう方は少なくないかもしれません。しかし、こういった病気が脳の血管を痛め、ある日脳卒中を引き起こすことがあるので、まずは生活習慣病にならない

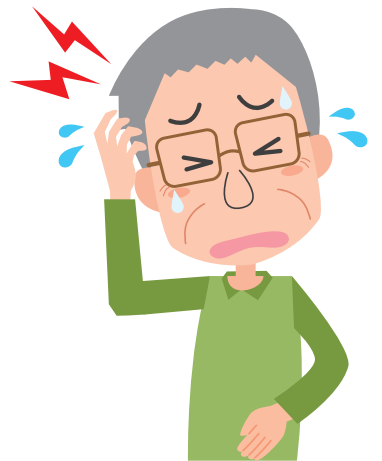
ように予防し、なっている方は、コントロールをして改善に努めましょう。次にこの3つの生活習慣病と脳卒中の関係、注意すべき点を紹介します。



高血圧

1970年代半ばまで、脳卒中でなくなる方の大部分は脳出血でした。カロリーが低く、塩分が多い日本人の食習慣は、高血圧を引き起こし、血管の壁に負荷がかかって血管が切れる脳出血が多かったです。食習慣の欧米化が進むにつれ、血管が詰まる脳梗塞が増えました。

高血圧を防ぐため、何より気を付けてほしいのは塩分です。「塩気のある和食が好き」「はつきりした味が好み」という方は要注意と考え、一度塩分量を見直してみてください。厚生労働省によると、健康な方で男性7.6g未満、女性6.5g未満を基準としています。





糖尿病

万病の元といわれる糖尿病。血液の中の糖が増えてしまうことで、血管壁が酸化し、ストレスが高まり、血管を痛めてしまいます。太い血管だけでなく体の末端に多い細かい血管にも影響、脳梗塞にもつながります。糖尿病を治療されていても、痛んだ血管の回復は難しいようです。やはり、生活習慣に起因する糖尿病は、予防が大切です。「好きなものを好きなようにたべろ」人は、一度食事を直直してみましよう。

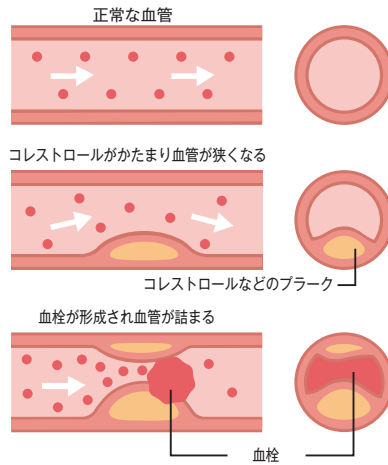


高脂血症

血液中のコレステロール、中性脂肪が多くなりすぎると、血管の壁の厚さが増し、血の流れの所が細くなり、脳卒中にもつながります。細胞の壁を作っているコレステロールはある程度必要ですが、多すぎるのはよくないです。体内のコレステロールは、実は

口から入れているものが3割と言われていて、この3割をコントロールするのが大切です。

脂っこい食事に気を付ける、糖質が中性脂肪に変わる炭水化物の採りすぎも要注意。油っぽくなくても麺と米の組み合わせなどが大好きな方も気をつけましよう。



そのほかの様々な背景

飲酒、喫煙などの生活習慣も背景としてあげられます。生活習慣病の予防の一つとして、ほどほどを心がけましよう。また、比較的まじめできちつとした性格の方がリスクはあると言われますが、なかなか直しにくいです。根を詰めるタイプと思われる方は、リラックスすることを意識してみてくだい。

脳卒中の前触れ

突然倒れるのが脳卒中ですが、少なからず前触れの症状があげられます。脳ドックなどでMRIを撮ったときに、マイクロブリーズといって小さな脳出血の跡が見つかったら、その後の脳出血や脳梗塞のリスクが高いと言えます。また、短時間の手足の痺れ、物が一瞬見えなくなるなどの症状があった場合、脳梗塞の前触れの可能性もあります。くも膜下出血では、それまで経験したような激しい頭痛が前兆として起る場合があるようです。気になる症状があれば、早めに受診することを勧めましよう。

当科での治療

脳梗塞では、発症してから4.5時間以内であれば、tPA（アルテプラゼ）という薬物での治療が可能な場合があります。詰まっている箇所などによって適用にならない場合もありますが、症状の改善、病後に障害が残る可能性がかなり低くなります。

脳梗塞、くも膜下出血では、脳血管内治療といって、血管にカテーテルを通して行う低侵襲の治療も多く行っています。スタッフ一同「早期の診断・治療、迅速な対応」を目指し、24時間対応で今後も診療にあたりたいと考えています。



脳神経外科統括部長 山下 耕助

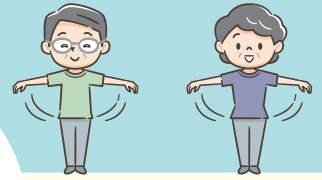
徳島県出身。徳島、北海道での研修を経て、1987〜1990年国立循環器病センター、1990〜1993年京都大学医学研究科大学院にて、脳循環代謝の研究や、脳血管内治療の研究と実践および普及活動などを行う。1993年〜大阪赤十字病院副部長、2000年〜市立岸和田市民病院部長、2010年〜大阪赤十字病院部長を務めた。2019年4月から現職。趣味はゴルフ。



今年6月、米国ベストドクターズ社が名医として認定する Best Doctors in Japan (TM) 2020-2021 に選ばれ、6年連続の選出となった。



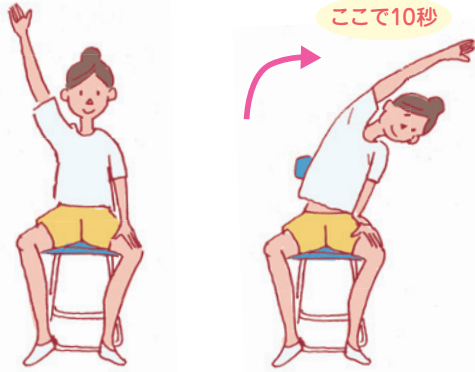
やってみよう!



運動プログラム

1

脇腹のストレッチ



- 右手を上げて、ゆっくり体を左へ倒す
- 倒したところで10秒保つ
- 反対側も同様に行う (左右各2回)

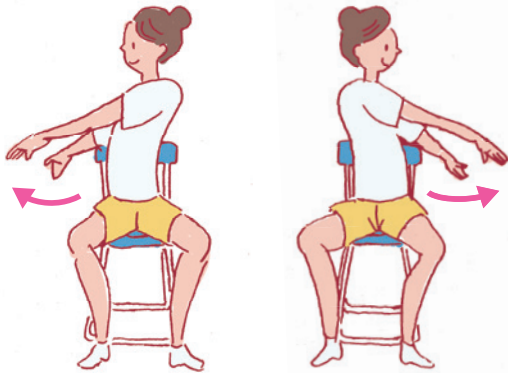
ここがポイント!

呼吸を止めないで、体はできるだけ真横に倒すイメージです。転倒に注意して、上げていない方の手で腰を支えても良いでしょう。

運動プログラム

2

お腹の横の筋肉のストレッチ



- 寝返り、振り向き、物を取るなどの動作に有効
- 手を伸ばしてゆっくり上体を捻る
- 目線を斜め後ろに
- 捻ったところで10秒保つ
- 反対側も同様に行う (左右各2回)

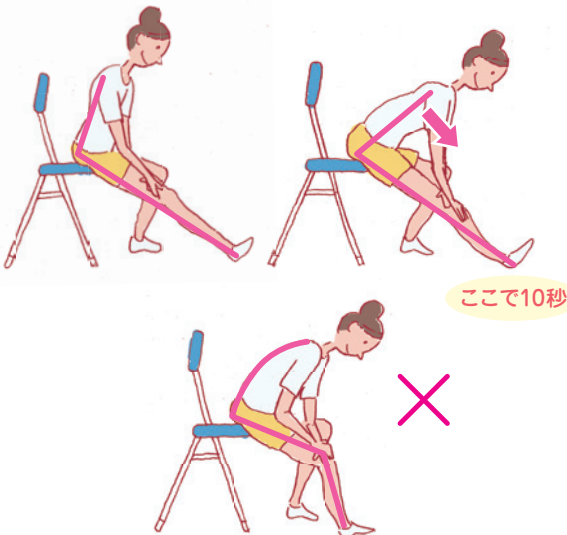
ここがポイント!

反動をつけずにゆっくり呼吸しながら動かしましょう。下半身は動かないように注意。

運動プログラム

3

太もも裏とふくらはぎのストレッチ



- 椅子に浅く座り、片足を伸ばす
- 延ばした方の膝に手を添え、背筋を伸ばし、足の付け根から体を前に倒す
- 余裕があればつま先を手前に引く
- 左右交互に各2回

ここがポイント!

膝が曲がると太ももの裏の筋肉が伸びないので、背中が丸くなりやすく腰痛のリスクも高まります。変形がある場合や、足の関節可動域に制限がある場合は、痛みのない範囲で行いましょう。

準備体操・整理運動編②
リハビリテーションセンターがおすすめる健康維持のための運動プログラムです。本誌でも紹介しました筋力トレーニング・バランスストレッチの前後に行う運動の2回目です。リラクゼーション効果もあり、どなたでも取り組みやすいプログラムなので、日々のリフレッシュにも役立ちます。

体の可動域を大きくする運動です。筋力トレーニングの効果も高まりますので前後に取り入れてみてください。気持ちも落ち着きますので、無理せず毎日の習慣にするのもおすすめです。



理学療法士
リハビリテーションセンター 係長
中平武志

次回からは、嚙下に役立つ運動をご紹介します

清酒・梅酒

良質で豊かな水に恵まれた温暖な気候の木津川流域では、昔から日本酒造りが行われていました。現在、城陽市内で唯一の造り酒屋城陽酒造では、品質にこだわった少量仕込みの清酒と、地元ブランド梅「城州白」を漬けた梅酒をつくり続けています。社長の島本稔さんにお話をうかがいました。

明治から続く酒蔵

城陽酒造の創業は明治28(1895)年。地元の米と水で、地域の方向けの清酒づくりを始めました。戦後、清酒の需要拡大に合わせて、桶売り(造った酒を大手メーカーへ販売)もしていましたが、平成14年からは自



戦前の様子。奥の蔵人たちは記念撮影中だろうか

社ブランドのみの製造とし、複数あった酒の銘柄も「城陽」一つに絞り、その名を広めています。

一方、昭和40年代後半頃からビールやワインなどアルコール需要の多様化に合わせて、地元で採れる梅を使った梅酒造りを始めます。当時には珍しい梅酒に「花小枝」という銘柄を付け、3年熟成

させた自慢の逸品でしたが、それまで梅酒は家で漬けるのが一般的だったためか、最初は売れ行きが良くありませんでした。その後、平成2年頃から大手メーカーの梅酒のテレビCMなどが始まり、平成16年頃に梅酒がブームに。「花小枝」はそのなかで味と品質の良さで人気が高まり清酒とならんで、地域の「地酒」として愛されることとなりました。

木津川の水が生み出す酒

日本酒成分の80%は水で、酒造りに欠かせない原料です。城陽酒造の酒をつくる木津川の伏流水は、地下100メートルの深さから汲み上げ、濾過されたミネラル分が極めて少ない超軟水。糖化とアルコール発酵のバランスが、硬水とは対照的な京都らしいやわらかい味わいの酒をつくり出します。

酒米は、京都府産の「五百万石」「祝」をはじめ、兵庫県産の「山田錦」を使用。米



創業時から使い続けている蔵



収穫後すぐに梅酒づくりを開始



島本社長

種や精米歩合などで味わいの違う酒を揃えていますが、薄味の京都の料理の味を引き立たせる酒造りを信条としています。また、絞りたてを2日以内に瓶詰めし、できたての味と香りを楽しんでもらうことにこだわっています。

ここにしかない梅の風味を

城陽酒造の梅酒に使われるのは、古くから梅の里として名高い城陽、青谷地区の特産品「城州白」。大粒で、黄色く熟した時にする桃のような甘い香り特徴です。甘みと酸味のバランスがちょうどいい時を狙って収穫し、添加物を使用せず漬け込み、3年以上熟成させてまろやかな香り高い梅酒に仕上げられています。

地元で愛される酒蔵として

「伏見の蔵元に比べたらうちはまだ若いですよ」という四代目の島本社長。ベテランの杜氏も地元出身で、手作業の手法を若手に伝えています。この地で歴史を刻んできた蔵元として「いつかは、南山城地域で採れた酒米でお酒を造ってみたい」と夢を語ってくれました。オー、ル南山城のお酒が近い将来誕生するかも知れません。



梅酒

清酒

お問い合わせ

●城陽酒造株式会社
城陽市奈島久保野34-1

☎0774-520003

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>



秋の
文化講演会
のお知らせ

講師 厚生労働省顧問 **鈴木 康裕氏**
演題 「新型コロナウイルス肺炎の対策と医療に与えるインパクト」
日時 2020年10月24日(土)14:00~16:00(受付13:00~)
場所 京都ホテルオークラ **入場料** 無 料
連絡先 0774-54-1111(地域医療支援室・西)
主催 医療法人啓信会 京都きづ川病院

●新型コロナウイルス感染防止の観点から、会場内の人数を制限して行います

京都きづ川病院

院長 中川 雅生

TEL.0774-54-1111 FAX.0774-54-1118

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 稲葉 栄子

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

啓信会グループ

理事長 中野 博美

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>

日本医療機能評価機構
認定番号 JC2251 号