



季刊 すまいる



三室戸寺 (宇治市)

奈良時代に創建された古寺で、西国観音霊場十番札所。江戸時代再建の本堂や阿彌陀堂、三重塔などの伽藍が建ち並び、阿彌陀三尊坐像、釈迦如来像(いずれも平安時代・重要文化財)などをまつ。5千坪の大庭園ではツツジ、アジサイ、ハスなど四季折々の花が愛でられ、「花の寺」としても親しまれている。



山ぶき

地ぶき、青ぶき、京ぶきなどとも呼ばれ、山野に自生している天然もの。春から初夏にかけて旬を迎える。葉は淡緑色で、茎の根元が赤みがかったり、強い香りと食感を活かした佃煮の「きやらぶき」や、煮物、あえ物に。ぶきの茎や葉には抗酸化作用などの働きのある成分が含まれ、生活習慣病予防に効果があるとされる。

真鯛



姿・色・味と三拍子そろった「鯛」の代名詞的な存在。丹後をはじめ日本近海の広範囲で生息し、通年出回る。特に産卵期直前の桜の季節には、その旨みと美しい色合いから「桜鯛」と呼ばれ珍重される。脂質が少なく良質のタンパク質を多く含む。甘味のある鯛子の煮つけは春の味覚。



碾茶

石臼で抹茶にひく前の原葉。20日間以上被覆栽培(黒いシートで覆って遮光する栽培法)をして葉を摘み、その生葉を蒸して採まずに乾燥させる。アミノ酸の一種を多く含み、リラククス効果が期待される。渋味は押さえられて旨味がしつかりとあり、奥行きのある味わい。そのまま料理に振りかけてもおいしくいただける。

鴨谷の滝 (城陽市)

城陽市の東南部森林地帯を流れる青谷川上流の山中にある滝群で、「京都の自然200選」(京都府の1つ。1帯には本滝、椎尾、唐櫃、高塚など18の滝があり、昭和初期の「青谷村誌」にも名所として紹介されている。両側が急斜面で道はなく、険しい自然が残された秘境と言える。
(※足場が悪く危険な場所もあるので、安易な訪問は避けた方がよい)



PICK UP
医療技術部
画像診断技術部門

最新技術を搭載したCT診断装置を導入 患者様の負担をより少なく、 より正確なデータを取得可能に

京都きづ川病院では、最新鋭のCT診断装置「Aquilion ONE PRISM Edition」(キャノンメディカルシステムズ株式会社)を2021年2月末に導入、稼働しています。患者様の身体の負担を減らし、質の高い画像を提供できるので、より安心して検査、治療を受けていただけます。

装置の特徴

広範囲を短時間で撮影

この装置の最も大きな特徴は、1回転で撮影できる身体の幅が160mmと飛躍的に広がったことです。従来の撮影範囲が32mmだったので、撮影方法にもよりますが、約5倍の幅を1回転で撮影することが可能となります。動きのある臓器を短時間でよりくわしく検査ができるのです。そのため胸部や腹部撮影などの息止めが必要な検査も、その時間が短くなり、被ばく線量もより軽減され、患者様の負担が少なくなったと言えます。

また、少ないX線でも高画質な画像と情報を提供できるようになり、治療により貢献できます。

このような最新技術を搭載したCT診断装置の性能を活かし、「診断価値の高い高画質な画像」を「できるだけ早く」「患者様の負担をより少なく」提供していきます。



臨床例

心臓・冠動脈

最も威力を発揮するのが心臓の撮影です。寝台を動かすことなく、1回転で心臓全体を撮影することができるので、心拍によるズレがなく、よりノイズの少ない鮮明な画像が得られます。撮影中に不整脈が発生した場合、装置がそれを感知し、次の正常な心拍までX線を出さない機能もあり、より安全で精度の高い画像を撮影できます。

頭部

脳全体の脳血流検査を4D画像として取得することが可能になり、脳梗塞、脳動脈瘤などの診断により貢献できるようになりました。

救急患者様への対応

救急患者様で容体が悪くすみやかに検査を進めたい場合や、体動の影響が考えられたり、撮影中に息止めがむずかしい場合においても、胸から腹部の検査が約3.8秒で撮影可能なので、よりスピーディに撮影を終わらせて次の処置へ移ることができます。



公益財団法人青少年野外活動総合センター

友愛の丘



キャンプやバーベキューをはじめ、さまざまな野外活動を身近な場所で行うことができる施設「友愛の丘」。昭和47年に設立され、長きにわたって青少年の健全育成に携わっている背景には、設立のきっかけを作った一人の小学校教師の熱い志がありました。施設長の篠田知幸さんにお話をうかがいました。

一教師の夢が設立の源流に

小学校の教員をしていた現代代表理事の父・田口惟胤さんは、知的障害児が義務教育を終えた後も安心して暮らせる施設をつくりたいという夢を抱き、昭和36年、現在の場所に学舎、キャンプ場、各種農園、プール、就業施設までを備えた「村」を作る計画を進めました。「完成すれば世界でも例のない」施設になると当時の新聞も報じていますが、それだけにこの時代には困難な計画だったようで実現はかたがたありませんでした。

しかしその後、ボイススカウト関係者、各方面の青少年指導者など有志が協力し、野外活動施設を作ることになったのです。



施設は自分たちで作ります

田口さんの思いは、自然のなかの体験を通して青少年の健全育成を目指す「友愛の丘」へ。当初から独立採算で運営しており、職員、キャンプカウンセラー（大学生ボランティア）の手で開拓し、充実させてきたキャンプ場などがあるユニークな施設です。

自然と人にふれあう場を提供

山の緑に囲まれた友愛の丘は、150名が宿泊できる宿泊棟、キャンプ場、バーベキュー場、プール、フットサル場を備えています。家族や小グループでの気軽な野外活動に、近隣のスポーツ施設とアクセスがよいことからクラブ活動の遠征試合の宿泊、合宿に、また中・高校の校外学習にも多く利用されています。

職員は経験を積んだ野外活動のプロとして自然体験をサポート。初心者の方にも、指導者の方にも目的に応じてサポートする一方、オリジナルの体験プログラムなども用意しています。また、職員とともに多くのキャンプカウンセラーが、利用者の野外活動援助をしたり、施設の管理や充実のための作業をしており、参加者同士の交流も生まれています。

体験することの大切さ

施設長の篠田さんは、子どもの頃からボイススカウト活動を続けてきたそうですが、野外活動の技術はほとんど中学2年生頃までに身につけたとのこと。「子どもの頃体で覚えたことは、大人になっても忘れないもの。だからリアルに体験しておくことは大事だと思います。野外活動は、スポーツ競技などと違って、すぐに結果が出るものではないので、選択肢にない親御さんもおられると思いますが、気軽に参加できるものですし、ぜひ体験してほしいですね」と話してくれました。

同センターは、平成26年から隣接する京都府立木津川運動公園の指定管理者としても活動を開始しました。多くの府民に利用される公園で、すでに始めているシニア世代向けの野外プログラムに友愛の丘でも取り組んでいくよう計画中的です。



職員の船越さん、中村さん、篠田施設長（右）



子どもも大人も楽しめるイベントも企画もしています。詳細はHP内「イベント情報」へ！
(城陽市寺田南中芝 80 電話 0774-53-3566)

すまいる レポート



地域医療との連携を強め、切れ目のない より良い医療・ケアの提供を



地域連携支援センター

(京都きづ川病院内)

京都きづ川病院では、患者様が安心して医療・ケアを受けられるよう、地域の医療機関の先生方、福祉施設などの皆様と連携して、切れ目のないより良い医療・ケアの提供に努めています。

その中心となっているのが、2020年8月に開設した地域連携支援センターです。

3部門で新スタート

地域には診療所、病院、療養型施設などさまざまな機能を持った医療機関があります。患者様がご自分の病態に適した医療・ケアを受けることができるよう、医療機関がそれぞれの特徴を活かし、役割を分担して医療・ケアを提供していくことを「地域医療連携」といいます。

地域連携支援センターは、当院の窓口として患者様と地域の医療機関、福祉施設などをつなぐ役割を担っています。

2004年から地域医療連携課と医療福祉相談課による地域医療支援室として業務を行っていましたが、体制強化のため、昨年8月、入退院支援室を加えた3つの部門となりました。

よりきめ細かく、迅速に対応

当センターでは、地域の医療機関からの紹介による入院検査をスムーズに行う「前

方支援」と、当院で治療を終えてのち、地域の他の医療機関や福祉入所施設などへの紹介を行う「後方支援」を、看護師や医療ソーシャルワーカー、事務職など12名で対応しています。

現在、ひと月に入院、外来患者様のうち紹介で来院される割合はここ数年では月平均約40%前後を推移。地域の医療機関の先生方との協力体制が整っています。

● 入退院支援室(前方支援)

予定入院のある患者様への説明など、専任の看護師が対応。また入院前から、入院を行う上での疑問や不安などについてご相談に応じ、患者様に安心して入院生活を送っていたできるように支援します。

看護師が専任となり、周りのスタッフが病気や症状についてより深く目を向けられることで、さらにスピーディーに対応できるようにになりました。

● 患者相談室(後方支援)

主に患者様の退院に向けた後方支援(退院・地域の医療機関や福祉施設への転院)かかりつけ医や訪問看護など在宅への調整)を、当院の医療スタッフと協働し、退院準備のお手伝いをします。

介護保険制度の利用が必要な患者様であれば、制度の説明を行い、介護支援相談員と

連携して退院の準備にあたります。入院、退院、検査など多様な場面で、患者様それぞれの状況に応じて細かく対応し、少しでも不安を解消できるよう努めています。

● 地域医療連携室

他の医療機関への診察・検査予約、入院や転院の調整

当院で診療科を有していない場合については、近隣の医療機関に調整を行います。また当院には設置していない医療検査機器による検査の相談や調整にも対応します。

主に、京都岡本記念病院・宇治徳洲会病院・南都病院・宇治武田病院・京都田辺中央病院と連携し、京都市内の京都医療センターや大学病院などへも調整を行っています。

また、当院でもこれらの医療機関などより患者様の受け入れを行っており、院内調整にも対応しています。

各種検査設備(主にCT・MRI装置)のない診療所、クリニックなどへのサポート

医院・クリニックなどで検査機器を有していない医療機関への検査サポートも行っています(当院では主に内視鏡検査・CT・MRI・エコー検査など)。

このほか、紹介患者様の受付対応、問い合わせなど院外・院内の調整を行います。

また、地域への広報活動も積極的に進めています。

患者様の安心を支える

開業医の先生方から患者様の必要な情報を正確に受け、院内の担当者に正確かつ迅速に伝えることを第一に、常に人と人とのつながりを大切に、顔が見える窓口として業務に取り組んできましたが、現在は新型コロナウイルス感染症予防の観点から、郵送での案内などに切り換えて対応しています。

木村洋一地域医療連携室長は「高齢化が

ますます進む中で、一人ひとりのQOL（クオリティ・オブ・ライフ＝生活の質）の向上がより求められます。特に認知症が増加傾向であり、当院でも脳神経内科で専門外来として受け入れ体制を整えており、当センターの副センター長でもある吉岡亮医師を中心に、この分野での受け入れ強化を図りたいと考えています」と話します。

これからの院内の連携はもとより、地域の関係機関の先生、皆様との連携をより密にし、一つのチームとして、患者様が住み慣れた地域で安心して暮らしていけるよう、しっかりとサポートしていきます。

入院支援（入退院支援室）

退院支援（患者相談室）

地域連携（地域医療連携室）

地域連携支援センター



地域連携支援センタースタッフ一同。前列は左から専任看護師 長谷川、センター長 中川院長、副センター長 兼 患者相談室長 吉岡医師、木村地域医療連携室長

TOPICS



京都城陽ロータリークラブ様よりご寄贈

2020年11月5日、京都城陽ロータリークラブ様から京都やましろ農業協同組合様ご提供のお茶などをご提供いただきました。

職員一同、心より感謝申し上げます。

京都城陽ロータリークラブ会長・辻文明様と中川院長



京都きづ川病院

令和2年度京都府保健医療功労者として表彰

令和2年11月30日、当院の開院以来長年にわたる地域医療や保健活動が顕著と認められ、京都府保健医療功労者として、京都府知事より表彰を受けました。受賞を機に職員一同、ますます地域医療へ貢献するべく励んでいく所存です。





やってみよう！ 健康体操



えんげ 嚥下体操編 ①

リハビリテーションセンターがおすすめする健康維持のための運動プログラムです。今回からは、嚥下（飲み込み）に必要な筋肉を動かして、スムーズに食糧を摂ることで、誤嚥を防ぐことにつながる運動をご紹介します。1回目は、取り組みやすい基本のプログラムです。

食事の前の準備体操として、毎日の習慣にしてください。食事中にむせにくくなりますし、万が一むせたときにもしっかり吐き出す準備にもなります。筋肉をほぐす動きから入りますので、リラックスして始めてくださいね。

リハビリテーションセンター
言語聴覚士 文室 勲

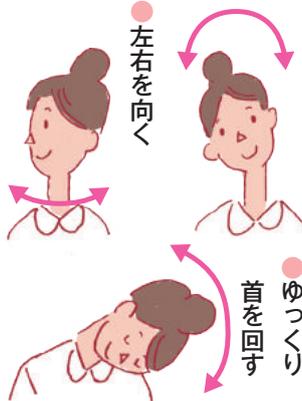
1 深呼吸

胸を広げてリラックス
ゆっくりと深く呼吸する



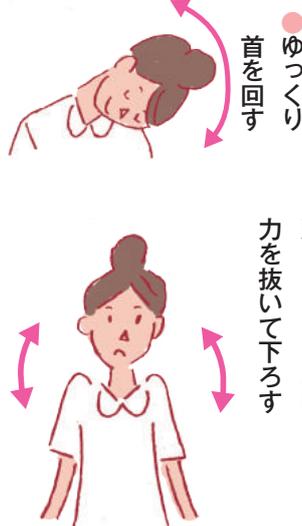
2 首の体操

左右に傾ける



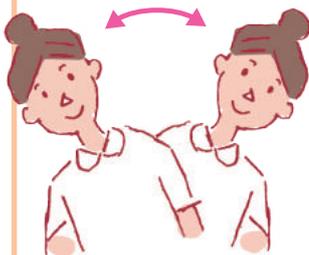
3 肩の体操

肩をギュッとあげて、力を抜いて下ろす



4 上体の体操

上体を左右にゆっくり倒す



5 頬の体操

頬を内側から空気をためて膨らませ、へこませる



6 舌の体操

舌をべーと出したりひっこめたりする。2〜3回行う



7 おでこ体操

おでこに片方の手を当てて、手とおでこを押し合う。喉仏の上あたりの筋肉に力が入るようにして5秒キープ
10秒休んで3回繰り返す



8 発声練習

「パ・タ・カ・ラ」または「パババ、タタタ、カカカ、ラララ」とゆっくりはつきり発声する
5回繰り返す



ここがポイント！ 姿勢を正して、ゆっくりと、痛みのない範囲で行いましょう。



睡眠負債を解消して、毎日をいきいきと

かつて流行語にもなった「睡眠負債」。日々の睡眠不足が積み重なり、やがて「負債」となって体調に影響を及ぼすことをいいます。良い睡眠は元気の素の一つ。少しずつでも解消していきましょう。

及ぼす影響とは

睡眠負債を抱えていても、睡眠不足の状態が当たり前になってしまい、自分ではなかなか気がつかない人が多いようです。

成人には1日6時間半～7時間半の睡眠時間が必要とされていますが、厚生労働省の令和元年「国民健康・栄養調査」によると、1日の平均睡眠時間6時間未満の割合が、男性30～50歳代、女性40～50歳代では4割を超えています。

睡眠は身体だけでなく、脳の疲労も回復させるもの。睡眠負債がたまってしまうと、疲れやだるさ、日中の眠気を強く感じたりするだけでなく、回復力や免疫力が低下し、風邪をひきやすくなったり、肥満や高血圧などの生活習慣病のリスクも高まります。

解消するために

- 「+1時間」睡眠を。「30分早寝&30分遅起き」など、毎日少しずつ増やしましょう。
- 朝起きたら太陽光を。カーテン越しでもよいので太陽の光を浴びましょう。
- 少しの昼寝を。15～20分程度（30分まで）。軽く目をつぶるだけでも効果が期待できます。
- 食事は寝る2時間前までに。
- テレビやスマホ、パソコンを見るのは寝る1時間前までに。

睡眠と生活の質は大きく関係しています。ぐっすり眠って元気に過ごしましょう。



季節の野菜をおいしく食べよう



たけのこと厚揚げの和風グラタン



白味噌の風味が美味しいたけのこと厚揚げの和風グラタンです。豆腐のタンパク質は、血液中のコレステロールを低下させ、血圧上昇を制御する効果があります。



【材料】 2人分（調理時間30分）

たけのこ水煮・・・200g
 鶏もも肉・・・100g
 厚揚げ・・・1枚
 ブロッコリー・・・1/2房
 長ネギ・・・1本
 オリーブオイル・・・大さじ1
 塩胡椒・・・適量
 とろけるチーズ・・・60g

<和風ホワイトソース>

豆乳・・・250cc
 薄力粉・・・大さじ2
 バター・・・30g
 白味噌・・・大さじ1
 塩・・・少々
 胡椒・・・少々

【下準備】

鶏もも肉、厚揚げ、ブロッコリー、長ネギは食べやすい大きさに切り分ける。

【作り方】

- ① 水煮たけのこを鍋に入れ水を加え沸騰させ臭みを抜き、流水する。水気をよく切り、食べやすい大きさに切り分ける。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れ熱し、鶏もも肉、厚揚げ、ブロッコリー、長ネギを炒め塩胡椒で下味を付け、グラタン皿に盛り付ける。
- ③ <ホワイトソースを作る> 鍋にバターを入れ弱火で溶かし、ふるいにかけて薄力粉を少しずつ加えて粉気がなくなるまで炒める。
- ④ 豆乳を③に少しずつ加えて溶きのばし、白味噌、塩、胡椒を加えて味を調える。
- ⑤ ②に④の和風ホワイトソースをかけ、とろけるチーズ、胡椒、オリーブオイルをまわしかけ、オーブントースターで3～4分こんがり焼いて完成。

きづ川病院
News

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>



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 節子

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
- ヘルプステーション 萌木の村 21
- ヘルプステーション リエゾン大津
- ヘルプステーション リエゾン大久保
- ヘルプステーション リエゾン四条
- ヘルプステーション リエゾン健康村
- ヘルプステーション 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



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 JC2221 号