

Sankka

讃歌
夏秋号

京都九条病院 Communication Book

特集 医局長・外科部長にお聞きしました。
私たちの医局。
信頼の外科治療をめざして。

特集 京都九条病院の健康診断
**同仁会は、健康診断から、
予防・治療までトータルにサポートします。**

特集 介護老人保健施設
私たちの介護老人保健施設「マムフロラ」「マムクオーレ」。

「コミュニケーション広場」

知ってよかった「お薬豆知識」講座 第5講目

暮らしの中で病気予防「健康ライフ」講座 第1講目

ドクターの「プライベート拝見」数珠つなぎ 第5弾

私の病院自慢あれこれ 第5回

京都九条病院界限のご紹介

京都九条の散歩道 第4回

院内クラブのご紹介!!

バレーボール部



医局長 白数積雄



院長 山木垂水

vol.5
2006
Summer・Autumn
夏秋号

京都九条の散歩道

京都九条病院あたりには、
心むい風情を醸す
美しい京都の姿があります。
さあ、あなたも出かけてみませんか。

第4回

「鳥羽高校 校舎」

Toba high school



京都九条病院から約200メートルほど東にある公立校で、全日制過程と定時制過程を併設する。約1000名が学ぶ全日制過程は、明治33年創立の旧制府立二中を継承する学校として昭和59年に開校された。通算では100年余の歴史を誇る。全国屈指の実力を持つ水球部や甲子園にも度々出場して

いる硬式野球部など体育系の部活動も盛んで、文武両道に行く高校として知名度も高い。一方、京都府立夜間中学校を前身とし、創立71年となる定時制過程には約400名が在籍。勤労学生をはじめ様々な人々の学習の場となっている。校門の正面に立つ本館は、旧制府立二中の校舎として昭和6年に建てられたもの。全面に張られたうす茶色の煉瓦タイルが美しく、昭和初期の建築らしい風格を感じさせる。現在も大切に使用され、市南部の文化拠点の一つとして発展してきた鳥羽高校の伝統と歴史をいまに伝えている。



院内クラブのご紹介!! バレーボール部

優勝目指して真剣練習。
無心に球を追い、汗を流せば、心身もリフレッシュ。

「ハイ、トス上げて!」「アタック!」天井にこだまする声、激しく飛び交うボール。コート狭しと動き回る部員たちの顔からは汗が流れ始め、さらにボルテージが上がっていきます。ストレッチから始まってアタックやサーブ、そして試合形式での実践と、時間を惜しむように続く練習。同好の趣味でやっているとは思えないほど真剣です。実は、女子は私立病院大会、男子は京都クラブチーム大会で、どちらも優勝を目指しているのだとか。先にできたのは女子チーム。当初、コーチ役として参加していた男子の中から、自分たちも試合に出たいという声が上がリ、男子チームが結成されました。互いに協力し刺激しあうなかで技が磨かれ、ともに優勝候補に挙げられるほどに。とはいえ、部員の職域は幅広く皆が仕事を都合して集まれるのは月に2回程度。それだけに、貴重な時間を無駄にすまいと熱が入るのです。こんなにハードだと疲れが溜まるのではと心配になりますが、無心に球を追い、思いっきり汗を流すと、気分もすっきりして却って仕事に集中できるそうです。



医療法人同仁会(社団)
京都九条病院
〒601-8453 京都市南区唐橋羅城門町10
TEL / 075-691-7121(代)
http://www.kujohp.com

医療法人同仁会(社団)
介護老人保健施設
マム フローラ
〒617-0853 京都府長岡京市奥海印寺奥/院25-2
TEL / 075-958-3388
http://www.dojinkai.com/mam_f/

医療法人同仁会(社団) 京都九条病院
訪問看護
ステーション・マム
〒601-8454 京都市南区唐橋経田町16
TEL / 075-661-3820
http://www.dojinkai.com/mam_s/

医療法人同仁会(社団)
同仁会クリニック
〒601-8453 京都市南区唐橋羅城門町30
TEL / 075-691-7766
http://www.do-clinic.com

京都市唐橋地域包括支援センター
京都市唐橋地域包括支援センター
介護予防支援事業所
〒601-8453 京都市南区唐橋羅城門町10
TEL / 075-692-3368
http://www.dojinkai.com/mam_s/

医療法人同仁会(社団)
介護老人保健施設
マム クオーレ
〒601-8326 京都市南区吉祥院南落合町40-3
TEL / 075-691-7755
http://www.dojinkai.com/mam_c/

医療法人同仁会(社団) 同仁会クリニック(併設)
同仁会疾病予防研究所
〒601-8453 京都市南区唐橋羅城門町30
TEL / 075-691-5070
http://www.do-clinic.com/yobo/

京都九条病院(提携)・同仁会クリニック(併設)
メディカルフィットネスクラブ SHIN-SHIN
〒601-8453 京都市南区唐橋羅城門町30
TEL / 0120-558-756
http://www.e-shinshin.com

特集

医局長・外科部長にお聞きしました。

私たちの 医局。

皆さんは「医局」と聞くと、

どんなイメージをお持ちでしょうか。

あまり見えない部分ですが、

私たち京都九条病院の医局は、

とても開かれています。

ひとつの部屋に全科の医師が一緒に机を並べているのです。

ですから各科による垣根がなく

つねに情報交換をし、

互いにディスカッションを交わす、

そんな連携のとれた医局なのです。

例えば、交通事故で頭も肝臓も足の骨も怪我をされている患者さんが運ばれてきた場合、脳外科、外科、整形外科がチームを組んで治療に当たらなければなりません。このようなときも常日頃より院内の各科の連携をスムーズに保っているためチーム医療が円滑に進められます。

こうした科を超えた連携というのは、知識の幅を広げることにも繋がっています。京都九条病院

では、救急の患者さんが運ばれて来ると、医師全員で対応をします。そのおかげで、自分の専門外分野の知識も得られるのです。夜間は外科、内科それぞれひとりでずつの当直ドクターがすべての救急に対応しているのです。私は脳外科医だから足の骨折は治療できない「なごとは言っていられません」でも、ここでは普段からみんなが救急患者と一緒に診ているため、幅広い状況に的確に対応できるのです。

京都九条病院 医局長・外科部長 白數 積雄

Morio Shirasu





私たち京都九条病院は地域の病院なので、家族で病院にかかっておられる場合も多いのですが、そうした家族の情報も得やすいし、一家の状況を考慮した柔軟な対応が可能です。

介護を必要とする親をもつ娘さんが何らかの病気にかかって運ばれてきたというようなとき、彼女が入院してしまうと親の世話をする人がいなくなるという状況を知っていれば、京都九条病院関連の介護施設のショートステイなどを利用していただくといった対処方法もできるわけですから。

また、各科の申し送りもスムーズなです。外科にかかっている患者さんを内科でも診療してもらおうという場合、大病院などでは同じ病院内でも紹介状が必要だったりするのですが、そんな形

式張ったことをする必要もありませぬ。毎朝行っつカンファレンスの時に伝えるだけで済みます。

われわれの規模の病院であればこそ、いろんな意味で小回りが必要

信頼の外科治療をめざして。

正しい情報を提示し、患者さんとの共同作業によりベストの治療法を考えていきます。

利く。この利点を生かして、病气や怪我そのものを治すだけでなく、患者さんが心身ともに「元氣になれる思いやりのある医療をしていきたいと考えています。」

「どうしても必要な場合を除き」できるだけ手術はしない」というのが京都九条病院の考え方です。例えば、検診によって自覚症状のない胆石の人がたくさん見つかります。

自覚症状のない胆石の人が、将来開腹手術を必要とする割合は約3%。これらの人が腹腔鏡で胆のうを摘出していってなんらかのトラブルで、開腹手術に移行する割合も1~5%。確率的には、症状のない胆石の人が腹腔鏡下胆のう摘出術で得られる利益はありません。

手術をするのが外科の仕事と思われがちですが、外科の治療法のなかに「切らない」という選択肢もあるのです。患者さんからすれば、「できる」となら手術はしたくないし、薬で治るものなら薬で治したい。その薬も飲まなくてす

むならそれに越したことはないのですから。でも、手術をしないと

うのも勇気のいる選択です。だからこそ、患者さんに現在の病状、さまざまな治療法、治療スケジュールといった「正しい情報」をきちんと提示し、患者さんにとどうすることが一番よい方法なのかを一緒に考え、相談し、患者さんの思いに添った治療をしていくことが大切だと思っています。医師が「方的に」とうします。この「決してよい治療はできません。治療は医師ひとりで行うものではなく、いわば患者さんやご家族との共同作業」であり、互いの信頼関係があつてこそ、よい治療が行えるのですから。そのためには患者さんやご家族とのコミュニケーションが不可欠です。大病院ではそうだったコミュニケーション

ションは物理的に難しい部分があります。京都九条病院では、患者さんのお望みのときにできるかぎり、直接お会いしてお話をしたいと思っています。

入院や手術を通じて、患者さん本人の他に家族の方々と面識が広がります。このときに生まれたいと思つています。

患者さん本人はもとより、家族の方々の体の具合が悪いとき、相談されたり、専門分野ではないけれど診察をたのまれたりももちろんわかんなければ専門の先生に紹介します(する)のも「共同作業」の際に生まれた連体感の証だと思つています。これが「地域に根づく」といふことにつながるのではないのでしょうか。

OUR HOSPITAL CONCEPT 京都九条病院の基本理念

良質な医療を安定的に提供すること。
さらに常に最大限最高の医療の提供を目指す
前向きな姿勢を持ち続けること。

OUR HOSPITAL WORKING SPIRIT 京都九条病院で働く人の精神

常に公平、公正な
より良い医療を提供するために、
「奉仕の精神」をもち、病院に関わるすべての人が一体となって
「人々の健康」に貢献します。

「できるかぎり、時間の許す限り、患者さんと直接お会いして、お話を重ねていきたいと思っています。」



同仁会は、健康診断から、 予防・治療まで トータルにサポートします。



健康増進部 係長
臨床検査技師
鳥本 宏一

健康増進部 部長
医師:日医認定産業医
健康スポーツ医
人間ドック認定医
松井 寿美

健康増進部
クラーク
植西 真奈美

健康増進部は、みなさまの健康づくりを
心を込めてお手伝いします。

京都九条病院は、平成18年4月に政府管掌健康保険生活習慣病健診を実施できる医療機関として認可を受け、健診を受ける方々にすまやかに対応できるよう、健康増進部を独立した部署として設置、専門人員を配置しています。当院では、これまで健康増進部をおき、人間ドックや企業で働く方のための法定健診、就職のための健康診断、自営の方や無職の方対象の市民健診などに当たってきましたが、健康増進部の設置により、案内がスムーズになり待ち時間が少なくなるなど、より健診を受けていただきやすくなりました。特に、企業に働く人は労働基準法によって定められた法定健診(身長体重の計測、血液・心電図・胸部レントゲン検査など)が義務づけられています。政府管掌生活習慣病予防健診ではこれに胃部検査がプラスされたのに加え、血液検査でも尿酸や腎機能などを調べる項目が増え、より詳しい検査が従来より少ない負担で受けられるようになりました。また、乳がん検査や肝炎ウイルス検査などそれぞれの要望に合わせた検査も追加して受けることができます。加えて

平成18年4月から京都九条病院で政府管掌健康保険生活習慣病予防健診が実施できるようになりました。

この保険加入者の家族年齢などの制限あり)も、同保険でこの生活習慣病健診を受けることができるようになりました。健診費用の補助が出るようになって事業所及び保険者本人の負担額が軽減され、企業がより積極的に従業員の健康増進を図れるようになるのではと期待されています。また、市民基本健診では65才以上の方に対し、介護予防につながる項目が増やされました。こうしたさまざまな制度を利用して、より多くの方が生活習慣病予防健診を受けられることをお勧めします。

政府管掌健康保険生活習慣病予防健診の申し込み手順



政府管掌健康保険

社会保険庁管轄の医療保険で、主に中小企業の従業員が加入する保険です。



ご存知ですか、生活習慣病の怖さを。 最近よく耳にする 生活習慣病 って!!

『生活習慣病』とは、高血圧、糖尿病、高脂血症、肥満、高尿酸血症、狭心症、心筋梗塞、脳梗塞、大腸癌、肺癌、脂肪肝、アルコール性肝疾患といった病気です。この病気の要因には、私たちが生活していく上での食事や嗜好、運動、睡眠などの『生活習慣』が深く関わっており、そうした『生活習慣』のひずみが重なり、中高年になって症状が現れるのです。



健康診断を受けるだけでは不十分なのです。

診断結果をきちんと受け止め、日常生活改善に繋げなければ、検査は検査のままに終わり、健康状態を取り戻すことはできません。これまでの健康診断では、一部の人たちに対して希望に応じたサービスを提供するだけで、生活習慣の改善が必要な多くの方に万全なサービスが行き届いていませんでした。



同年会では、一步踏み込んで お役に立ちたいと考えています。

長年慣れ親しんだ生活習慣を変えるには努力と苦痛を伴い、自己流ではなかなか長く続かないものです。適切な指導とサポートが必要です。そこで、同年会では、おひとりおひとりの状態、症状に合わせたフォローアップを行います。

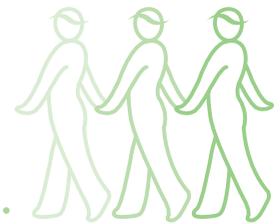
生活習慣病フォローアップとは

健診の結果、生活習慣病予備軍と判断された方にカウンセリングを実施し、栄養指導や運動指導など生活習慣改善のための指導を行います。さらに運動療法が必要な方や個人で運動することが難しい方に対しては疾病予防研究所やメディカルフィットネスクラブSHIN-SHINを利用して安全にかつ効果的に運動療法を実践していただく、自分で禁煙できない方には禁煙外来を受診していただくなど、健康状態が改善されるまでサポートします。



同年会では、生活習慣病および予備軍の方の健康づくりをサポートするために、
禁煙外来、肥満外来、栄養指導システム、運動療法実施施設を備えており、
おひとりおひとりに合わせた生活改善プログラムを提供いたします。

健康づくりのために、
一貫した流れの中、
各セクションが
有機的に連携します。



Step.1

来院

クラーク
植西 真奈美

受付を担当しています。
何でも気軽にお尋ね下さい。

あらゆる健診をお受けします。来院されましたら、受付にお越し下さい。健康診断受診の手続きや検査についての説明など、すべての案内を行います。

Step.2

問診

内科医師
大門 由紀子

生活状況や健康面で不安に感じていることなどをお伺いします。

予め書いていただいた「健康診断用健康調査票」に基づいて問診を行い、経鼻的胃内視鏡にあたっての前検査を行います。

経鼻的胃内視鏡の導入で、
胃部検査の負担が軽減されました。

政府管掌健康保険生活習慣予防健診に胃部レントゲン検査が加わりますが、当院ではこの検査に経鼻的胃内視鏡を用いて、受診者の負担を軽減しています。一般に、胃部レントゲン検査はバリウム等の造影剤を飲み、食道・胃・十二指腸の形態・粘膜の状態をレントゲンで見ながら検査するもので、異常が見つかった場合は改めて胃内視鏡検査で精査します。しかし、この方法では異常が見つかった人は、レントゲン検査と胃内視鏡検査の2度も検査を受けなければなりません。しかも、鎮静剤を用いないで胃内視鏡検査を受けた場合には嘔吐反射を伴う強い負担を強

いられれます。そこで、当院では最初から経鼻的胃内視鏡を用いての検査を採用し、胃部検査の回数をできるだけ一回で済むようにしました。加えて、嘔吐反射などの負担がないため、従来の経口的胃内視鏡検査に比べて格段に楽に受けていただくことができます。また、内視鏡検査ですので、胃だけでなく食道や十二指腸の一部など、これまでの胃レントゲン検査に比べより精密により広い範囲をカバーすることができ、極小さな病変を見つけることもできるので、早期発見にも繋がります。

経鼻的胃内視鏡の導入にちて受診者にとって軽い負担で、これまでの胃レントゲンによるものより広い範囲で精度の高い検査を提供させていたことができたようになりました。鼻から内視鏡を入れることに不安を感じられる方がおられるかもしれませんが、豊富な経験を積んできた私たちが安全、スムーズに誘導致しますので、安心してお任せください。

京都九条病院 内科 消化器内科部長
岩瀬 豪



同仁会では、生活習慣病予防、
介護予防のフォロアップを行っています。

健診で異常が見つかった場合は、
皆さん精密検査を受けたり、病院

厚生労働省認定の指定運動療法
指導施設である疾病予防研究所

Step.3

検査

臨床検査技師
鳥本 宏一

血液検査、尿検査、心電図、レントゲン検査などを行います。

胃部の検査には、経鼻的胃内視鏡を用いて、受診者の負担を軽減しています。やさしく丁寧な対応を心がけていますので、私たちにお任せください。 各々の検査は、専門の技師が行います。

健診結果のお知らせ

Step.4

コンサルティング

内科医師
(日医認定産業医)
芝田 康子

健康診断の結果について説明しアドバイスを行います。

生活習慣病の予防・治療をするためには、検査結果の内容を正しく理解することが大切です。私たちは、マンツーマンで検査結果についてわかりやすく説明し、問題点のあった方には生活習慣病フォローアップや治療を受けられるように手続きをします。

Step.5

生活習慣病
フォローアップ

管理栄養士
山根 舞子

生活改善のための指導、サポートをします。

生活習慣病の方も予備軍の方も、コンサルティングに基づき、栄養相談や運動療法などおひとりおひとりに合わせたプログラムをつくり、健康状態が改善されるまでサポートします。例えば栄養相談では、実行しやすいようその方の食習慣や好き嫌いなどをかっただうえで改善法を提案させていただきます。



同仁会疾病予防研究所

市民検診の基本検診の項目に65歳以上の方に介護予防力を入れた項目が追加されたのですが、同仁会クリニックの疾病予防研究所では、この介護予防項目でチェックを受けた方に健康指導や認知症予防の指導できる施設の指定を受け、介護予防のためのフォローアップも行うようになりました。

で治療を受けられますが、生活習慣病予備軍の方の生活改善は、本人に任されています。しかし、運動不足を指摘されてもどのような運動をどれくらいすればいいのか、コレステロールを下げると言われてもどのような食事をしたらいいのか分からないといった人も多いことでしょう。また、生活習慣病予備軍は中高年の方がほとんどで、他の病気を抱えている人も多く、自己流で運動しても効果が上がらないばかりか、かえって危険なことになりかねません。同仁会では、生活習慣病と診断された場合は直ちに治療を受けていただくことができ、ついでに生活習慣病予備軍と判断された方には、管理栄養士による栄養指導を行い、必要に応じて禁煙外来や肥満外来を利用していただくことができます。また、運動療法が必要な方や個人で運動することが難しい方には、適切で、かつ一番効果がある運動プログラムを専門の医師と健康運動指導士が提供し、



健康増進室
前田 留里

健康増進室 主任
中島 秀幸

やメディカルフィットネスクラブ S H I N・S H I N を利用して運動療法を実践していただけます。さらに、3か月後、6か月後と、プログラムの成果をチェックし、健康状態が改善されるまでサポートします。

同仁会では、政府管掌保険健診人間ドック、市民基本健診、法定健診など受けられた健診の種類に関わらず、生活習慣病予防、介護予防のためのサポートを行っていますので、ぜひご利用ください。

お問い合わせは、下記までお気軽にご連絡ください。

医療法人同仁会(社団)
京都九条病院 健康増進室
TEL.075-691-7711

ホームページもどうぞご覧ください。

<http://www.kujohp.com>

京都九条病院は患者さまの個人情報保護に
全力で取り組んでいます。
(詳しくは上記ホームページをご覧ください。)

特集

私たちの介護老人保健施設「mam flora」「mam クオーレ」。

今回、「mam フローラ」「mam クオーレ」の職員の方々に施設のお話を熱く語っていただきました。



医療法人同仁会(社団)
 介護老人保健施設
mam フローラ
 〒617-0853
 長岡京市奥海印寺奥ノ院2-2
 TEL / 075-958-3388

ホームページをご覧ください。

www.dojinkai.com/mam_f/



「自分が暮らしてみたい施設にする」。

心と心のつながりを大切に、思いやりのある施設づくりを心がけています。

苦情や要望を
 きちんと受け止め、
 改善に繋げています。



介護老人保健施設 mam フローラ
 管理部長 光山 茂

私たちは、何よりも利用者の方
 としてご家族や地域の方々との心
 のつながりを大切にしています。相
 手を思いやる優しい心で接すれば、
 自ずと利用者の方やご家族がどん
 な介護を望んでおられるかが分か
 り、ご要望に合わせたサポートがで
 けると思っています。ですからその
 姿勢を徹底するために、おひとり
 おひとりの意見に謙虚に耳を傾け、
 苦情や要望などにはきちんとお返
 事をし、それを壁に貼り出すよう
 にしました。苦情に対してきちん
 と対応したことで、利用者の方に自
 分の気持ちを受け止めてくれた、
 という信頼感が生まれ、リピーター
 になられた方もおられるんですよ。
 また、この4月からは知的障害

者の方を職員として迎え入れまし
 た。最初はとまどいもありましたが、
 その方の能力に合わせた仕事をし
 てもらうことで持てる能力が開花
 していき、いまではかけがえのないスタッフの
 一員として十分に役割を果たして
 くれていきます。同僚として一緒に仕
 事をする中で、私たちの意識も変
 わり、介護の現場により影響がもた
 らされました。

(管理部長 光山 茂)

「心のもったサービスが
 提供できる」
 そんなスタッフづくりを
 目指しています。



介護老人保健施設 mam フローラ
 看護師長 内村 里美

みんなが心地よくすごせる温も
 りのある施設でありたいと思ってい
 ます。そのために、利用者の方おひ
 とりおひとりに笑顔で挨拶すること、
 その方の人生の過程を尊重し、敬



ボランティアによる和太鼓演奏イベ
 ントでは、利用者の方々も楽器に触
 れるなど、大いに楽しみました。

意を持って接することを徹底して
 います。心がつながれば、言われな
 くて心のもったサービスができ
 ますから、施設内を美しく保つこ
 とに力を注いでいるのも同じ思いか
 らです。掃除を専門スタッフに任せ
 ているところが多いのですが、こ
 れは利用者の方にホテルのような環
 境を提供したいと、全スタッフがそ
 れぞれ持ち場を決めて個室から施
 設内のすべての場所を自分たちで
 行っています。利用者の方の気持ち
 がわかるスタッフだからこそ、隅々
 まで行き届いた掃除ができますし、
 それにより信頼関係も深ま
 ります。見学に来られた他施設の
 方やご家族の方からも、臭いもし
 ないしどこも美しいとお褒めいた
 だいているんですよ。さらに、自分
 が暮らしてみたい施設にするこ
 とを目標に、「目配り・気配り」プロジ
 エクトを発足しました。このプロジ
 ェクトという提案を行うだけでなく、
 やって当然のことを見逃してはいな
 いか見直し、気づきのレベルをアップ
 していくことを考えています。

(看護師長 内村 里美)



医療法人同仁会(社団)
介護老人保健施設
mam cuore

〒601-8326
京都市南区吉祥院南落合町40-3
TEL / 075-691-7755

ホームページもご覧ください。

www.dojinkai.com/mam_c/



元気を取り戻すための大きな家族。

利用者の方々にとって居心地のいい「家」を目指しています。

介護老人保健施設 mam cuore
管理部長 田中孝



「日常生活がリハビリ」という考え方で、「コトトケア」に取り組んでいます。

私たちはmam cuoreを入所者の方がご家庭に戻られるまでの生活練習施設というようにとらえています。そのため、暮らしの中で自然に機能回復するよう、段階を踏んだ日常生活のメニューをケアマネジャー・リハビリスタッフを中心としたチームで組み立てています。またスタッフが身の回りの全てをお世話するのではなく、トイレに行く、着替えや掃除をするなど、できるだけ自分でやっていたり、それをスタッフがサポートするという対応をしています。おやつ、飯づくりにも喜んで参加される方も多く、日常機能の回復に成果を上げています。さらに入所者の方がスムーズに地域社会に戻れるよう、入所者同士の

助け合いを勧めています。最近では歩ける方が車椅子の方の配膳を手伝ったり、落した物を拾って上げたりとごく自然に手助けをされています。これによって自主性も取り戻されている方もとても嬉しく感じています。

(管理部長 田中孝)

楽しく暮らしていただくための工夫をしています。

利用者の方々に「こころ」を一緒に暮らして楽しむ「大きな家」だと思ってもらいたいです。居心地よく生活していただくため、どのように暮らしたいかを伺い、ご希望に添ったかたちでサポートするようにしています。食事でも、食が細かったり好みに偏りのある場合は個別のメニューをつくるなど、できるだけ食欲のわく献立を工夫しています。韓国出身の方で少ししか召し上がって下さ



介護老人保健施設 mam cuore
看護師課長 小倉澄子



ボランティアの方によるそば打ち体験会では、入所者の方がそば打ちに挑戦。皆さん真剣に見守っておられました。

らない方がいたのですが、キムチ鍋をして差しあげたところとても喜ばれ、こちらの気遣いが分かっていただけたようで、それからは普段の食事もすすむようになりました。また、スタッフが楽しい気持ちになることで、それが入所者の方にも伝わり、施設の活性化にも繋がると考え、運動会、夏祭り、演奏会等々のイベント全てを、スタッフ自身が試行錯誤しながら企画準備しています。

浴室に準天然温泉を設置しているのも皆さん楽しんでいただくための工夫の一つです。窓の外には石庭床は畳模様、壁には赤富士の絵と和のテイストを取り入れた設えも人気で、通所の方の中には「こころ」に入りたいと通ってこられる方もおられるくらいなんです。家にももりがちの方にリハビリを受けていただく動機づくりとしても役立てています。

人生の先輩である高齢者の方々にスタッフが教えられ、スタッフは若い力で生活をサポートしていく、そんなかわりが、大きな家族」としての生活の場に生かされ育まれています。

(看護師課長 小倉澄子)

MEDICINE
for **H**EALTH

知ってよかった「お薬豆知識」講座

講師：京都九条病院 薬剤部長
友沢 明徳
Akinori Tomozawa

のむ時間には
わけがある。
くすりと食事の関係
その



食前後…三十分以内
食直前・直後…五分以内
食間…食後一時間後

みなさんはお薬をのまれる時、どんなことに気をつけておられますか？どんなことが気になりますか？のみ方、効き目、副作用、のみ合わせなど様々だと思いますが、わからないことはありませんか？

最近医療機関や調剤薬局でお薬を受け取る際には必ずといっていいほど「薬の説明書、薬剤情報提供書」や「お薬手帳」を手渡されますね。ところが山のようにつ提供される情報に、患者さまの立場から見ると、わかりやすさ、使いやすさの面ではどうでしょうか？今回はこのような観点から医薬品情報の見方、使い方について紹介していきます。

さて、患者さまからよく尋ねられることのひとつ「食事との関係があります。まず時間的な関係ですが、当院では以下のようにつ説明しています。

服用時間によって受ける影響には、吸収のしやすさ、効果の出やすさ、副作用の出やすさなどがあります。

よく「食事をしなかつたときは食後の薬はのまない方がよいか？」という質問を受けますが、〜が問題になることは多くないため、のみ忘れ

しにくい「食後」とすることが一般的になつてはいます。原則的にはその時間帯にのみむことが必要です。ただし、

解熱・鎮痛剤など空腹時にのみむと胃粘膜を傷める恐れがある薬の場合は注意が必要です。何かお腹に入れてからのむようにしましょう。

一方、食後以外の場合とは特別な意味を持つことが多く、守らなければ、〜で問題が生じる恐れがあります。とはいえ、その程度はお薬の種類によつて様々ですので、あらかじめその理由やのみ忘れ時の対応を尋ねておくようにしましょう。

お薬と食事とのもうひとつの関係のみ合わせ「相互作用」については次回紹介します。



NURSING
for **H**EALTH

暮らしの中で病気予防「健康ライフ」講座

京都九条病院 看護部5F病棟 係長
清水 浩子
Hiroko Shimizu



不眠解消には、
軽めの運動と
ゆったり入浴が効果的!



一日中眠気がとれない日がある、夜間に熟睡出来なくて朝すっきり目覚められない事が多い、といった話をよく耳にします。では、「よく眠れない」というのはどのような状態なのでしょう。

これは「睡眠国際分類」によると個人にとつての必要な睡眠時間が不足している場合と、朝目覚めた時によく眠れたという充足感がない場合との2つに大別されますが、いずれの場合も必要な睡眠時間はそれぞれであり、要は日中眠気で困らなければ悩む必要はないようです。次に不眠の原因について考えてみましょう。

第一に、痛みや痒み等の身体的原因があります。元となる病気がある場合、その治療が先ずは大事ですね。

第二に、寝室や寝具等の環境が挙げられます。騒音や外

の明るさが気になる場合は厚手のカーテンに変えてみるのが有効です。ただ、人によっては真昼暗な部屋では余計に緊張が高まり眠りにくいこともあるので、枕元のスタンドや間接照明等で明るさを調節してください。布団の中の温度も大切です。肌寒い夜には湯たんぽ等で予め布団を温めておく、とよいでしょう。電気毛布を使う場合には、一晩中スイッチを入れておくと皮膚の乾燥から痒みを招く事があるので、布団に入ったらスイッチを切ることをお勧めします。

第三に、悩みやストレスが挙げられます。これには色々な状況が考えられますが、中でも意外に多いのが、眠れないことそのものがストレスになつているケースです。そんな時には「眠らなくてはいけない」と焦らずに、目を閉じて静かに横

になつていただけでも体の休息はとれていると考えてリラックスすることが大切です。又、悩みやストレスで緊張が高まつている時は、ゆるめのお風呂にゆっくり入つたり、ストレッチなどの軽い運動をして、心身の緊張を解きほぐしましょう。入浴や運動が困難な場合には、足浴だけでも効果的です。リラックスを促す音楽や好みのお香・アロマグッズ等、お休み前のひと時を楽しむのも良いようです。不眠には他にも様々な原因があると思われ、散歩等の軽い運動をして心地良い疲労を感じることが何よりの特効薬かもしれません。



FACE
of **D**OCTOR

ドクターの「プライベート拝見」数珠つなぎ

京都九条病院 内科
大門 由紀子先生
Yukiko Daimon



ただいま子育てに奮闘中。
子どもの笑顔が
元気の源です。

今回は
大門先生が紹介する
Next Doctor

大門先生

ドクターの「プライベート拝見」
数珠つなぎ

福田先生



休みの日は公園で鬼ごっこしたり自転車乗ったり。楽しい時間です。

息子は5歳と3歳で、一番手がかかるとき。朝6時の起床から9時に寝かしつけるまで、まさに分刻みの毎日です。自分の時間がまったく持てないのが悩みといえは悩みですが、子育ての楽しさに比べればそんなことは大した問題ではありません。毎日が充実している、というのが実感です。やりがいをもって仕事をしていることで育児のストレスも溜まらないし、また子どもが仕事の励みにもなっていて、どちらにもプラスになっているのではないのでしょうか。もちろん、病院スタッフみなさんの理解と協力があってこそなのですが、とくに子育て中のお父さん先生たちが応援してくださるので、大助かりです。

子どもたちは幸いに丈夫でほとんど病気もしないし、保育園が大好きで迎えに行っても帰りにくいというほど。働く母にとってはとても親孝行な息子たちなのですが、時間に追われて、つい「早くしなさい」と叱ってしまいがち。土日は、その埋め合わせに一日中一緒に遊んで子どもと触れあうようにしています。

子どもを持ってはじめてお母さんの気持ちがよく分かるようになりましたし、医師として人間として成長させてもらいました。この経験をこれからの診療に生かしたいと思っています。

LOVE
my **H**OSPITAL

私の病院自慢あれこれ

京都九条病院のいいところ。
こんなところがわたしたちの自慢です。

病院のここが好き!!

好きな言葉
favorite word
「笑顔」
溝川 雅史
事務部 医事課



患者さんと病院との距離が近いこと。こんなに患者さんと受付スタッフが親しく言葉を交わす病院はないんじゃないでしょうか。入社してまだ短いのに顔を覚えて声をかけて下さる方も多く、とても励みになります。病院の顔とも言える受付がフロアの前面にあるのも、患者さんが気軽に相談しやすいようにという配慮から。そんな病院の精神を大切に、つねに笑顔で、患者さんの不安を取り除くような対応をしたいですね。

好きな言葉
favorite word
「やる気」
仲谷 成雄
看護部 手術室課長



患者さんに「優しい病院」なんです。スタッフの対応が優しいだけでなく、手術に際してもどしたら一番痛くないか、どしたら一番回復が早いかなど、患者さんの視点に立って麻酔から術後まで細かな配慮をしています。だから、患者さんの満足度も高いようです。この年間手術数は約900例。急患が多くハードですが、様々な手術に数多く立ち合えるので技術的にも勉強になります。「優しい医療」が実践できて、向上心も満たしてくれる、とても働きがいのある病院です。

好きな言葉
favorite word
「向上心」
橋本 章
放射線科 主任 診療放射線技師



スタッフ全員が「患者さん本位」の姿勢で働いている点です。検査をするときは、患者さんの負担をできるだけ減らすことを最優先にドクターをはじめ技師みんなが協力し合います。積極的に最先端の設備を導入するのも、検査精度を高めるだけでなく、検査時間の短縮など患者さんの負担や不安を軽減することが目的。つねに技術の向上を求められる職種ですが、「患者さん本位」の姿勢を忘れずに、もっと研鑽を積んでいきたいと思っています。

好きな言葉
favorite word
「創意無限」
森木 紀博
リハビリテーション課 作業療法士



いろんなことにチャレンジさせてくれるところです。例えば昨年夏、入院中の患者さんたち楽しんでほしいと七夕祭りを企画したのですが、みんな快諾してくれて。患者さんのためになることであれば初めての試みでも取り入れるし、至らないところがあればさりげなくサポートしてくれる。「出る杭が打たれる」ではなく、「出る杭を伸ばしてくれる」職場なんです。これからも、楽しいリハビリをテーマにどんどん新しい提案をしていくつもりです。