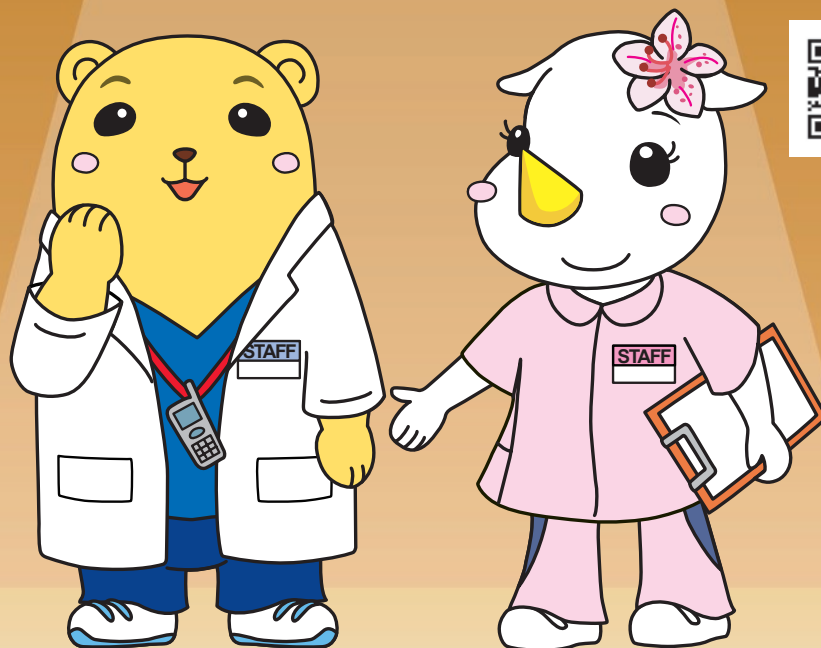


やすらぎ

ゆるキャラグランプリ
2017

今年もゆるキャラ@グランプリ2017にエントリーした
みぶまるです! 愛のある一票をお願いします!
ホームページはこちら→<http://www.yurugp.jp/vote/>



みぶまる

みぶりん

—特集—

消化器内科のご紹介 ～がん早期発見に向けて～

- ◆ 白内障とは? 当院では多数の白内障手術を実施しています!
- ◆ 新任 皮膚科部長のご紹介
- ◆ 夏バテに負けないように!
- ◆ 臨床検査技術科の取組紹介
- ◆ 外来ボランティアさん活動中
- ◆ 乳がんドックコースをはじめます
- ◆ 院内コンサートを開催しました!



消化器内科のご紹介 ～がん早期発見に向けて～



消化器内科部長 吉波 尚美

●「がん」患者の状況

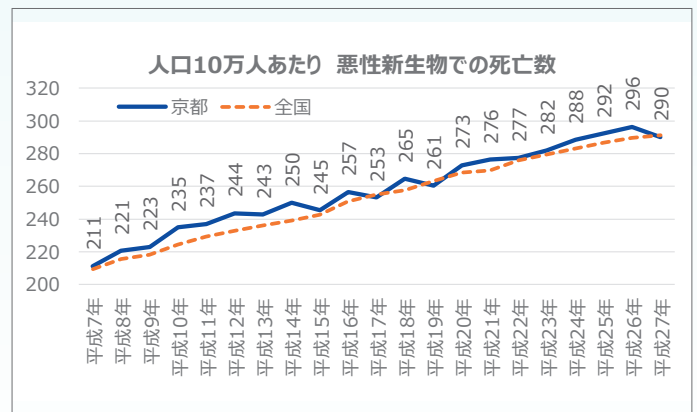
死亡順位別死亡数(平成28年推計値)

順位	死亡原因	死亡数(推計)
1位	がん	374,000人
2位	心疾患	193,000人
3位	肺炎	114,000人
4位	脳血管疾患	107,000人

がん(悪性新生物)で亡くなる方は、年々増加しており、平成28年では37.4万人、人口10万人あたりでの死亡率は、京都府で290人(平成27年)と、20年前と比べて約1.5倍にまで増加しています。

また、がんの部位別の患者数は、平成24年時点の人口10万人あたりでみると(罹患率)、「胃がん:126人」「大腸がん:157人」とそれぞれ1,000人に1人以上となっています。1,000人に1人と聞くとそれほど多くないように思われるかもしれませんが、発症する年齢を踏まえ、年齢別に見ると、65歳以上の方では、約3倍(200～300人に1人)に増加します。

このように、“がん”は、現在の国民生活における最も深刻な病気となっています。



(参考)厚生労働省 人口動態調査

●市立病院 消化器内科のがん医療への取組

市立病院消化器内科では 各臓器に発生する悪性疾患の診断から治療に特に力をいれています。

消化管のがんに対しては、早期であれば、おなかを開けずに内視鏡カメラを使って切除するESD(内視鏡的粘膜下層剥離術)等で治療することも可能です。やや進行した状態では消化器外科にて侵襲の少ない腹腔鏡手術や開腹による外科的切除を行います。抗がん剤を使用した化学療法や放射線治療も行っています。化学療法

では、抗がん剤や分子標的治療剤の進歩が目覚ましく治療選択枝も広がっています。当科の腫瘍内科専門医と相談の上 最適な化学療法を選択しています。

肝臓のがんに対しては、カテーテル治療や超音波を使用したRFA(ラジオ波焼灼療法)も行っています。

すべての消化器がんで放射線科、消化器外科、消化器内科、病理診断科で話し合い、それぞれの患者さんに最適な治療を選択できる環境になっています。

消化器内科では、主におなかの病気を幅広く担当しています。消化管(食道から胃、小腸、大腸、直腸)、肝臓、すい臓や胆管などの臓器の様々な病気に対応しています。症状としては腹痛や食欲低下、消化管出血、排便障害、黄疸、肝障害など多岐にわたります。

今回は、日本人の病気による死亡原因、第1位の「がん」に対しての市立病院 消化器内科の取組をご紹介します。



●早期発見を!

がんは、できる限り早期で発見し治療をうけていただくことが重要ですので定期的な健診をお勧めします。

当院では上部消化管(食道、胃)の検査には、細径ファイバー(直径6mm以下)を使用し鼻から挿入する経鼻内視鏡(カメラ)も導入しています。また主に小腸病変に対するカプセル内視鏡検査やダブルバルーン内視鏡、組織生検可能な超音波内視鏡(EUS/FNA)などの特殊な検査、治療手技も行っています。

悪性疾患以外にも、緊急処置が必要になる急性疾患から、患者さん自身や地域の医師と一緒に療養を進める慢性疾患まであらゆる場面での診療に対応しています。

平成28年度実績

上部消化管検査(胃カメラなど)	7,169
下部消化管検査(大腸ファイバーなど)	2,477
緊急内視鏡検査	441
内視鏡的止血術(上部/下部)※	93/78
消化管腫瘍に対する粘膜下層剥離術(ESD)(上部/下部)※	73/49

※上部…食道・胃・十二指腸、下部…小腸・大腸

上部内視鏡検査

内視鏡(カメラ)を口や鼻から挿入し、食道、胃、十二指腸の内側におこった変化を肉眼的に観察する検査です。早期の胃がんを見つけることが可能です。

また、消化管の粘膜面に生じる炎症や潰瘍、腫瘍などは、特徴的な症状を示さなかったり症状に個人差があったりするため、内視鏡で観察することが症状を正確にとらえるうえで大変役に立ちます。

■検査時間■

所要時間は20分程度です。

■検査の流れ■

- ①最初に、カメラが通過するときの痛みを軽減するため、のどの麻酔薬をしばらく口に含んでいただきます。
- ②その後、検査台に横になっていただき、管状のカメラを鼻又は口から胃、十二指腸まで入れて検査を行います。

※内視鏡検査では、鼻から挿入するものと口から挿入するものいずれかの選択が可能です。

●事前予約のお知らせ

当院では、ご来院当日にお待ちいただくことなく診察・検査を受けていただけるよう、かかりつけ医師からのご紹介による事前予約をお取りいただくことをお勧めしております。

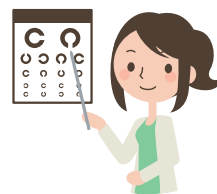
消化器内科では、診察予約だけでなく、かかりつけ医師からの胃カメラ検査の直接予約も受け付けていますので、かかりつけ医師へご相談の上、是非ご利用下さい。



■注意点■

- 検査前日の夕食は、午後9時頃までに済ませてください。
- 午後9時以降は、タバコ・薬の内服もやめてください。
- 湯茶か水は当日朝7時以降は飲まないようにしてください。
- 心臓・血圧や医師から当日も内服の指示のある薬は、食後の薬であっても朝6時までに飲むようにして下さい。
- 検査終了後、1時間は飲食・喫煙はできません。
- 検査終了後、2時間は車・バイク・自転車の運転はできません。

白内障とは？ 当院では多数の白内障手術を 実施しています！



当科では、白内障手術を年間1,328症例（平成28年度）取り扱っています。総合病院の眼科の特徴として、症状が進行した白内障、糖尿病などの合併症のある症例、認知症をお持ちの症例なども多数治療しています。社会の高齢化に伴い、年々手術数が増加しています。当科では、通常の入院の他に、日帰り入院や1泊入院にも対応しています。

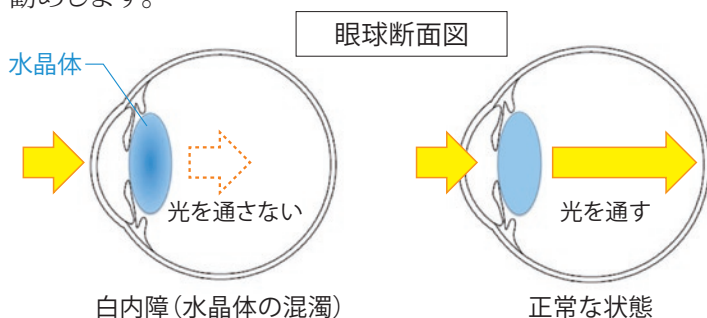
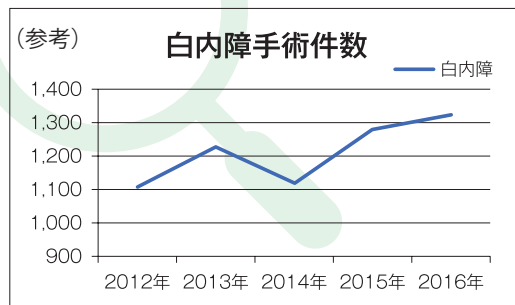
白内障とは？

白内障とは、眼の中のレンズの役割をする水晶体が濁ってしまう病気です。水晶体が濁ってしまうと、物が見えづらくなることをはじめ、光がやたらまぶしく感じる、物が二重三重に見える等の症状があります。

白内障のみの場合は、手術で視力回復しますが、白内障に隠れて緑内障や加齢黄斑変性などの怖い病気があった場合は、白内障手術後も視力が回復しない場合もあります。

白内障手術は、15～20分程度で終わり痛みもほとんどありません。

見にくさを感じた場合、早めに眼科を受診することをお勧めします。



当院での診察が円滑に進みますように、まずは地域のかかりつけ医を受診していただき、紹介状を持参して来院していただきますと幸いです。

新任 皮膚科部長のご紹介

今年の4月に皮膚科部長を拝命いたしました竹中秀也です。

今まで、悪性黒色腫などの皮膚がんや皮膚潰瘍など外科的な分野の疾患に対する診療を専門にしてきました。

当科では、アレルギー・皮膚感染症・皮膚腫瘍などを中心に皮膚疾患の診療に力を入れており、アレルギー疾患については原因検索を積極的に行っています。アトピー性皮膚炎に対しては専門外来を設けています。また、重症の感染症や糖尿病腫瘍などの患者さんには、積極的な入院加療を行っていきたいと考えています。

高度な治療にも取り組み、他の病院に負けない治療を提供していきたいと考えています。よろしくお願いいたします。



皮膚科部長
竹中 秀也

夏バテに負けないように!

夏は、気温・湿度も上昇し、うだるような暑さです。特に京都は盆地という土地柄、湿度が高く蒸し暑いのが特徴です。高温多湿になると、身体が順応できない状態になります。夏バテの症状としては、なんとなく身体がだるい、食欲不振などの症状が考えられます。

対策としては、しっかり睡眠をとる、冷房設定の対策(温度差を少なくする)、適度な運動を取り入れる、そして食事のバランスをとることが大切です。

また、こまめに水分を取ることも大切です。夏バテだけでなく熱中症予防にもなります。



夏バテ予防の食事のポイント

夏は暑さで体がだるくなり、食欲が低下しやすい季節…。あっさりしたそうめんだけ、冷たいものを取りすぎる。といった食事で体調を崩されていませんか。毎日の食事に栄養の偏りがあると、なかなか疲労が回復しませんね。

夏バテ防止が期待される食べ物として、うなぎ、豚肉、枝豆、トマト、ニンニク、酢、梅干しなどがあげられます。なかでも、ビタミンB1やB2が不足すると、疲れやすくなります。ビタミンB1は豚肉、ナッツなどに多く含まれます。ニンニク、ニラ、ねぎなどと一緒に食べるとビタミンB1の吸収がさらに良くなります。ビタミンB2は、乳製品、納豆、アーモンド、卵、肉、緑の濃い野菜などに多く含まれます。クエン酸(レモン、オレンジ、梅干しなど)は疲労回復に役立ちます。生姜やわさび、カレーなどの香辛料、シソ、みょうがなどの香味野菜は食欲を増進します。

しっかり食べて、暑い夏を乗り切りましょう。



<夏バテ予防のための献立の一例>

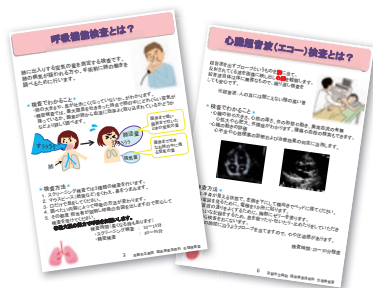
豚肉生姜焼き、インゲン胡麻和え、冷やっこ、オレンジ



臨床検査技術科の取組紹介

臨床検査技術科では、全ての患者さんに少しでも安心かつ快適に検査を受けていただけるよう以下のような取組を行なっています！

生理機能検査の図解入り検査説明書の作成



I'll take your ECG.
(Electrocardiogram)

心電図をとります。

I'm going to start the test,
so please relax.

心電図をとりますので、体の力を抜いて
楽にしてください。

生理機能検査には様々な検査がありますが、各検査ごとに①検査内容②検査の目的③検査方法④検査にかかるおおよその時間などをイラストも加えて分かりやすく解説した検査説明書を作成し、検査前の待ち時間を利用して読んでいただいています。また、外国人の患者さん向けの英語表記の検査手順案内カードも作成いたしました。

外来採血室の採血台の増設

採血室では、採血台を2台増設して採血者最大6名で採血を行うことにより、外来待ち時間の短縮に努めています。また、採血の「順番を示す番号」や「現在の待ち人数」などが表示された採血案内表示板を設置いたしました。



外来ボランティアさん活動中♪



車いす介助



再来受付機補助



自動精算機補助



外来ボランティア活動は平成24年8月から活動を開始しました。主に外来周辺で案内や車いす介助、機械操作のお手伝いをいただいています。

平日には、ほぼ毎日午前中にボランティアさんが活動されており、夏休みには医療職志望の学生さんも多数参加されます。

日々、明るく優しい笑顔で病院を照らしてくださっています。

乳がんドックコースをはじめます

▶▶▶ 8月18日(金)開始(予約受付中)

- 自治体の乳がん検診を受診しているけど、2年に1回のため、毎年受けられない…
- 乳腺超音波を受けたいけれど、自治体の検診ではマンモグラフィー検査しか受けられない…
- 健康診断はもう受けたので、乳がんの検査だけ受けたい。
- 20歳代だけど、乳がんが気になる。自治体の検診は年齢的に対象外…



など、お困りではないでしょうか。
そんな方々のために、乳がんドックコースを開始します。

コース概要

実施日時…金曜日(第1金曜日を除く)
13:30~16:00

実施場所…京都市立病院本館4階健診センター
定員…8名

検査内容及び料金(税込み)

視触診+乳房超音波+マンモグラフィー	9,000円
視触診+乳房超音波	6,000円
視触診+マンモグラフィー	8,000円

お申し込み 京都市立病院本館4階健診センター [窓口またはお電話でお申し込みください]
075-311-6344(直通) 受付時間: 月~金曜日 9:00~17:00

院内コンサートを開催しました!

平成29年6月3日(土)、当院にて、第30回院内コンサートを開催し、約220人の皆様にお楽しみいただきました。

今回は、京都市立芸術大学音楽学部の在学生5名をお招きし、アンコールを含め、全12曲を演奏していただきました。5重奏で、コントラバスも加わったことにより、深みのある音楽を聴くことができました。曲は懐かしの浜辺の歌や昨年大河ドラマのテーマソングを演奏していただきました!!

次回は12月を予定しております



院内コンサートの様子

笑って、唄って
健康づくり
「京北病院まつり」

京北病院は「地域の皆さまに親しんでいただける開けた病院」を目指し、今年も病院まつりを開催します。人気落語家による落語や三線（沖縄の楽器）演奏等、楽しい催しを企画しています。みなさんのご参加をお待ちしています！

●日 時 8月19日(土) 午後1時～午後3時30分 ●場 所 京北病院玄関ホール

健康教室「かがやき」

「健康はつくるもの」です。一人ひとりが健康づくりに取り組み健康に過ごしていただけるように、健康づくりを応援する当院各科講師による健康教室を開催します。

- 日 時 毎月第3金曜日 午後2時30分～午後3時30分
- 場 所 北館7階ホール2
- 定 員 先着順50名(予約不要)

- 8月18日(金) 『気になる白内障』
- 9月15日(金) 『あなどれない風邪』
- 10月20日(金) 『覚えてください緩和ケア』

禁煙教室 ～吸う人も吸わない人も知って得するタバコの不思議～

タバコ煙の成分やニコチン依存症のしくみ、タバコによる健康被害、禁煙のコツなど、様々な視点から話をします。禁煙希望者には医師などが具体的なアドバイスを行うほか、その場で当院の禁煙外来を予約することができます。

- 日 時 毎月第2金曜日 午後2時～午後3時
- 場 所 北館7階ホール2
- 対 象 京都市立病院に入院や通院している方に限らず、禁煙に興味のある方ならどなたでも

糖尿病教室

糖尿病は、療養を怠ると数多くの恐ろしい合併症が現れる反面、適切な治療を続けていけば、健康な人と変わることなく生活することができます。糖尿病についての正しい知識を持って、糖尿病と向き合っていきましょう。

- 日 時 毎月第3木曜日 午後3時～午後4時
- 場 所 北館7階ホール1

- 8月17日(木) 『アルコールと間食の上手なつきあい方』
『寝たきりにならないための運動療法』
- 9月14日(木) 『知っておきたい薬の知識～注射薬～』
『あなたの足を守るフットケア
～足のケアどうしていますか?～』
- 10月19日(木) 『糖尿病ってどんな病気?』
『糖尿病の検査と血糖値自己測定』

がん患者・家族のサロン「みぶなの会」

がんで療養中の患者さんとそのご家族の集まりです。患者さん同士で、色々な悩みをお話したり、情報交換ができます。人と話をしたり、話を聞くだけでも、気持ちが軽くなるものです。気軽な気持ちでご参加ください。

- 日 時 毎月第3水曜日 午後1時30分～午後3時30分
毎月第4水曜日 午前10時～午後3時
- 場 所 北館7階サロン
- 対 象 がん患者さん及びそのご家族

敷地内全面禁煙



路上喫煙はやめましょう!

喫煙はマナーを守って決められた場所です。



送迎バス時刻表(無料・予約不要) ※平日のみ(土日祝・年末年始は運休)

時間	京都市立病院 ～出発～	阪急西院駅 (TSUTAYA前)	JR丹波口駅 (ユニクロ前)	京都市立病院 ～到着～
8時	30	35	45	50
9時	00 30	05 35	15 45	20 50
10時	00 30	05 35	15 45	20 50
11時	00 30	05 35	15 45	20 50
12時	00 30	05 35	15 45	20 50
13時	00 30	05 35	15 45	20 50
14時	00 30	05 35	15 45	20 50
15時	00 30	05 35	15 45	20 50
16時	00 30	05 35	15 45	20 50

当院のことをもっと知りたいと思われたら、詳しくは、京都市立病院のホームページをご覧ください。



やすらぎ 2017・夏号 2017年7月21日発行

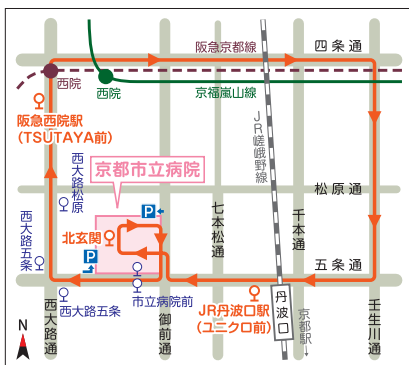
発行：京都市立病院機構 京都市立病院
〒604-8845
京都市中京区壬生東高田町1番地の2
TEL 075-311-5311
FAX 075-321-6025



京都市立病院

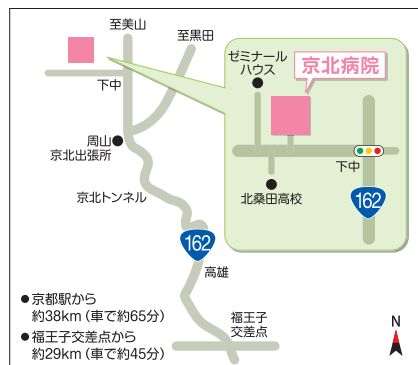
〒604-8845
京都市中京区壬生東高田町1番地の2
TEL 075-311-5311(代)
FAX 075-321-6025(代)
<http://www.kch-org.jp/>

送迎バス バス停
京都市バス バス停



京都市立京北病院

〒601-0533
京都市右京区京北下中町鳥谷3番地
TEL 075-854-0221(代)
FAX 075-854-0825(代)
<http://www.kch-org.jp/keihoku/>



●京都駅から
約38km(車で約65分)
●福王子交差点から
約29km(車で約45分)