

やすらぎ

京都市立病院
広報誌

2015

秋



常寂光寺(右京区)

—特集—

整形外科のエキスパートドクター

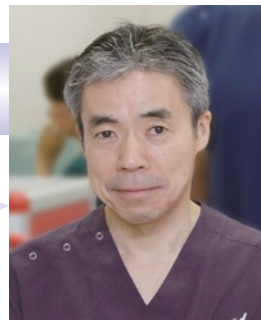
- ◆ ICTってご存知ですか？
- ◆ 禁煙に挑戦しませんか？
- ◆ 研修会 安心して受診していただくために ～防犯研修～
- ◆ 出前講座 ロコモ予防講座「腸閉塞・便秘について」
「乳がんについて」
- ◆ 健康診断の血液検査結果を受け取ったら



地方独立行政法人京都市立病院機構
京都市立病院

整形外科のエキスパートドクター

整形外科部長 かのえ 鹿江 寛 (リウマチ科部長兼職)



専門・
担当分野

整形外科全般

10月から整形外科部長に就任。京都市立病院を引っ張ります。リウマチ科部長も兼職し、これまでどおりリウマチ疾患の治療にも取り組みます。

こだわり

患者さんのニーズを把握し、患者さんとの信頼関係を築くため、コミュニケーションを大切にしています。

心がけていること

入院患者さんは毎日回診し、ベッドサイドで直接お話します。外来でも患者さんのお話をよく聴いて、症状を把握するようにしています。

今後の目標

急性期医療を充実させ、地域の開業医の先生と連携して患者さんの生活を支えます。市民の方々や開業医の先生から信頼される病院作りを目指しています。

患者さんに一言

整形外科の病気にならないためには、肉体年齢の老化を防止することが大切です。運動をする習慣や肥満を防止するなどして肉体年齢を若く保ちましょう。

整形外科人工関節部長 田中 千晶



専門・
担当分野

人工関節

対象
となる
病気

変形性股関節症、変形性膝関節症、
大腿骨頭壊死、大腿骨頸部骨折 など

こだわり

治療後の患者さんの状態をより良くするために、本来あるべき位置にきちんと人工関節を入れることです。

心がけていること

人工関節は患者さんによって入替えが必要になることもあるため、手術後や退院後も地域の開業医の先生とも連携して、患者さんの状態を長期的に観察します。

今後の目標

先天性股関節脱臼の治療、人工関節の再置換術といった先進的な治療にも力を入れていきたいと考えています。

患者さんに一言

人工関節は車の部品のようなものです。定期的な受診も大切ですが、大事に使って長持ちさせましょう。

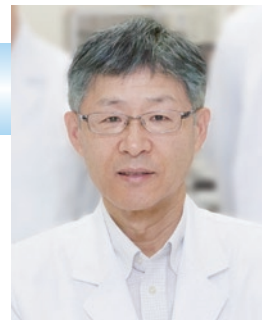
田中部長が得意とする人工関節は、読売新聞の病院の実力でも取り上げられました。



京都市立病院整形外科は3名の部長がそれぞれの強みを生かしたチームワークで患者さんの治療にあたっています。本年8月からは新たに竹本医師を副部長に迎え、体制も一新されました。

4名に共通していることは、患者さんとのコミュニケーションを大切にし、おひとりおひとりの症状や生活に合わせた治療をするという思いです。受診される際は、どんな些細なことでも、治療のヒントになることがあります。遠慮なくご相談ください

脊椎外科部長 多田 弘史



専門・
担当分野 脊椎

対象
となる
病気 頸椎症性脊髄症、椎間板ヘルニア、
椎体骨折（圧迫骨折）、
腰部脊柱管狭窄症 など

こだわり

低侵襲[※]の手術です。病巣を特定し、的をしばった治療することで、手術時間も短く、回復も早く、合併症も少なくなります。

心がけていること

患者さんの生活背景やどの程度の改善を目指しているか、ご家族の意向などを把握します。手術だけでなく保存的治療も視野に入れて、患者さんにとってより良い治療を患者さんやご家族と決めていきます。

今後の目標

高齢化も進んでおり、大きな手術よりもより低侵襲[※]な手術を進めていきたいと考えています。

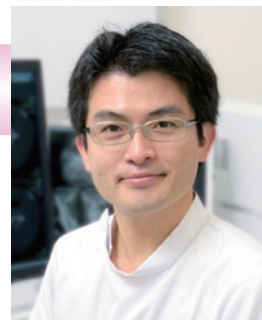
患者さんに一言

適度な運動と食事に気をつけて骨粗鬆症を予防することが大切です。また、痛みやしびれなどを完全に排除することは難しいこともあります。症状とうまく付き合って生活できるよう適切な治療でサポートします。

※低侵襲：手術・検査などに伴う痛み、発熱・出血などをできるだけ少なくする医療。

整形外科副部長 竹本 充

新任



専門・
担当分野 脊椎・脊髄

対象
となる
病気 腰脊椎間板ヘルニア、腰部脊柱管狭窄症、
頸椎椎間板ヘルニア、頸椎症性脊髄症、
後弯症 など

こだわり

整形外科の病気は症状のある場所に原因があるとは限りません。症状の原因を確実に見極め、原因を取り除く治療をすることです。

心がけていること

患者さんの訴えのなかに治療のヒントがあります。ヒントを見逃さない、聞き逃さないように気をつけています。

今後の目標

変形が強いなどの理由で一般病院では敬遠されがちな難しい治療も積極的に行っていきたいと考えています。

患者さんに一言

手足、腰や首の痛み、腰が曲がっているなどの症状で、他病院で諦めてくださいといわれた症状であっても、良くなる可能性があります。遠慮なく当院に受診してください。他病院の手術後でも大丈夫です。

ICTってご存知ですか？

感染症内科部長 清水恒広

ICTとは、「感染制御チーム (Infection Control Team)」という様々な職種で活動するチームのことです。当院のICTは、医師、看護師、検査技師、薬剤師、放射線技師、臨床工学士、理学療法士、管理栄養士、事務職員と、病院のほぼすべての職種で構成されています。



病院には、感染症の患者さんが多く受診されますが、感染症の中には、「人から人へうつり、うつった人にも感染症を起こす」ものもあれば、決してうつらないものもあります。うつる感染症の代表が、肺結核、インフルエンザ、ノロウイルス胃腸炎などです。「人にうつる」感染症にかかった患者さんや、かかったのではないかと疑われる患者さんから、ほかの患者さんにうつらないように対策を講ずるのがICTなのです。

入院患者さんなら個室に入っただく、インフルエンザ患者さんにはマスク着用の上、手をよく洗うか消毒してもらい、嘔吐や下痢をしている胃腸炎の患者さんにも手をよく洗ってもらい、などです。感染症の患者さんを診療・ケアする職員も、その感染症をもらわないよう、また、職員を介して別の患者さんにうつさないよう、手洗い・手の消毒を十分に行い、感染症によって種々のマスクを使い分け、時に使い捨ての手袋やエプロンを着用します。

われわれICTは、これらの感染対策を患者さんやそのご家族、お見舞いの方にもとっていただけるようご案内し、また、病院職員すべてに教育指導することも仕事の一つです。

そのほか、外来、病棟、検査室など、病院内のいろいろな場所の整理整頓や物品管理を確認するための見回りや、外来入院患者さんの感染症が正しく診断され、適切に抗生物質が使われているかを調べる診療のお手伝いも行っています。

感染症予防の面では、患者さんや職員への予防接種も毎年実施しています。インフルエンザの予防接種がその代表で、今年も10月半ばから患者さん向け予防接種を開始しました。接種を医師に止められている方以外は、持病のある人、ない人を問わず、接種することをお勧めします。今年のワクチンから、A型ウイルス2種、B型ウイルス2種と、流行すると予測される4種のウイルス型すべてをカバーするように進化しました。このワクチンはインフルエンザにかかっても重くしないためのワクチンですので、普段からの手洗いの

励行、外出時のマスク着用、口の中の衛生（歯みがき、うがい）などに努めてください。

最後になりましたが、ICTメンバーは、名札の横に、「ICT」と表示のある紫色又は青色のピンバッジをつけています。感染対策についての質問などありましたら、お気軽に声をかけてください。



禁煙に挑戦しませんか？

京都市立病院では、保険診療による禁煙外来を実施しています。喫煙は、がん、脳卒中、心筋梗塞、動脈硬化症などの大きな原因になります。ご自分でできる病気治療法として、ぜひこの機会に禁煙に挑戦してみませんか。

禁煙外来医師 糖尿病代謝内科
近藤有里子



診察日 毎週火・水曜日 午後2時～午後3時30分(事前予約制)

予約方法 **受付時間** 平日午前8時30分～午後5時
来院 京都市立病院医事課(2番窓口へお申し出ください)
電話 075-311-5311(内線2122)

費用 保険診療による自己負担

※ただし、喫煙期間が短いなどの理由で保険の対象とならない場合には、実費負担になります。

参考<保険適用の対象者> 以下のすべての条件を満たす者であること。

- 直ちに禁煙しようと考えていること
- ニコチン依存症に係るスクリーニングテストが5※点以上であること
- ブリンクマン指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)が200以上であること
- 禁煙治療を受けることを同意していること

※「禁煙ができなかったことがある」「タバコに依存していると感じることある」などに該当すること。

禁煙外来体験記

禁煙するきっかけは、糖尿病で通院している市立病院の先生から、百害あって一利なしのタバコを止めてみてはと同病院の禁煙教室への受講を奨められたことでした。

教室では、タバコに関する話を存分に聴かせていただき、駄目元で禁煙外来のお世話になることとなりました。不安を胸に抱きながら禁煙をスタート。開始後、早々に禁断症状(イライラ、とにかく吸いたい)があらわれ、夢にまでタバコを吸っている自分が度々登場しました。幾度となくコンビニに足が向かいました。しかし、そのうちに宴席や居酒屋でタバコを吸っている人が横にいても、一本すすめられても欲しいと思わなくなりました。ひょっとしたら本当に禁煙できるのではと思った瞬間です。喫煙の誘惑に対する対処法ですが、私の

場合は、ひたすら冷水を飲むことに徹しました。イライラ…即、水の繰り返しでした。

禁煙達成時には、禁煙外来の先生から表彰状をいただき、年甲斐もなく嬉しかったことを思い出します。タバコと訣別し、自分自身はもとより家族みんなが喜んでいきます。しかしながら、イライラしたときなどにタバコが未だに恋しくなることがあります。(約10年前に一度禁煙に失敗した経験があります。)

『たどりきて、未だ山麗』

この言葉を噛みしめながら、老後を楽しく豊かにするために、今度こそは挫折する訳にはいきません。リビングに飾ってある、禁煙達成の表彰状が、今の私のモクモク大魔神からの御守になっています。



禁煙を達成された方には、表彰状をお渡ししています。

まずは禁煙教室に来てみませんか？
詳しくは裏表紙をご覧ください。



安心して受診していただくために ～防犯研修～

平成27年10月14日(水)

病院内での暴行や傷害事件を想定した訓練を中京警察署、洛和会丸太町病院と合同で実施しました。突然のトラブルを想定したロールプレイングのなかで、初期対応や警察への通報、患者さんの安全確保を学びました。

当院のすぐそばには御前松原交番があります。今後も警察署とも連携をとり、患者さんに安心して安全に受診していただける病院づくりに取り組みます。



出前講座

ロコモ予防講座「腸閉塞・便秘について」

京都市立病院 消化器外科部長 松尾宏一

平成27年9月15日(火)

本能老人ホーム

便秘とは

- 排便の回数が少ない (1週間に3回未満)
- 硬い便が出る (4回のうち1回以上)
- 排便をしないといけないことがある
- いきむことをしないと便が出ない

腸閉塞(イレウス)とは

- 腸がつまっている状態
- おなかが張る、痛む、嘔吐などの症状がある

予防

- 規則正しい生活(食事・睡眠)
- よく噛み、消化しやすくする
- 適量の食物繊維を摂る
- 水分をきちんと摂る
- 適度な運動をする(散歩など)
- 必要なときは薬を使う
- 心配なときは検査を受ける



最近便の回数が減っていませんか?
気になったら医療機関に相談を

「乳がんについて」

京都市立病院 乳腺外科部長 森口喜生

平成27年9月17日(木)

京北出張所

国内の乳がん罹患患者数は年間9万人、女性の約12人に1人が乳がん罹患するといわれています。

検査

- 自己検診
- 超音波検査(エコー)
- マンモグラフィ
- MRI・CT
- 病理検査

治療

- 外科療法(手術)
- 放射線療法
- 薬物療法

予防

- バランスのよい食事
野菜、果物、大豆食品、穀物、魚介類などを中心に摂り、動物性脂肪やアルコールを控える。
- 適度な運動
- 禁煙



乳がんは、早期発見が大切です。
定期的な乳がん検診と月1回の自己検診を行いましょ。少しでも不安なときは、
ためらわずに医療機関を受診してください。

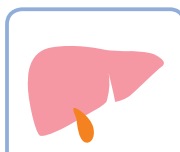
～健康診断の血液検査結果を受け取ったら～

健診を受けましょう！

- 自覚症状のない病気の早期発見や早期治療を行ない病気の進行を防ぎます。
- 病気になる前の段階で、悪い生活習慣を見直して健康づくりのきっかけになります。
- 健康時の自分の状態を知り、繰り返し受けることで自分の健康のものさし(自分の正常範囲)を把握できます。



血液検査からわかる臓器別、疾患別のおもな検査項目



すいぞう たん
肝臓・胆のう

総ビリルビン、直接ビリルビン、ALT、AST、ALP、 γ -GTP、Ch-E、LD、総蛋白、アルブミン、AFP、CA19-9、HBs抗原、HCV抗体など

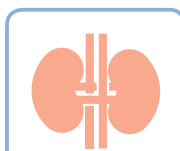
肝炎・肝がん・胆石 など



けっかん けつえき
血管・血液

総コレステロール、中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール、血糖値、HbA1c、白血球数、赤血球数、ヘモグロビン値、ヘマトクリット、血小板数 など

動脈硬化・脳梗塞・感染症・貧血 など



じんぞう
腎臓

尿素窒素、クレアチニン、尿酸、ナトリウム、カリウム、クロール、尿蛋白、尿糖、尿潜血 など

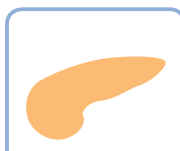
痛風・腎不全 など



しょくどう
食道
い
胃
ちよう
腸

CEA、SCC、便潜血など

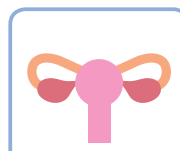
食道がん・胃がん・大腸がん など



すいぞう
膵臓

アミラーゼ、CA19-9、血糖、HbA1c など

糖尿病・膵炎・膵がん など



しきゅう らんそう ぜんりつせん
子宮・卵巣・前立腺

CA125、PSA

子宮がん・卵巣がん・前立腺がん など

検査結果が 出た後は...

■ 基準値にふりまわされない

基準値は健康な人の集団で中央に位置する95%の人が含まれる値です。健康な人でも5%の人ははずれることになります。繰り返し健診を受けて自分なりの基準値を持っておくことが大切です。検査結果に一喜一憂する必要はありません。



■ 再検査・精密検査は必ず受けましょう

再検査や精密検査を要する場合は、病気を疑う異常が見つかり、他の検査方法によって確認が必要です。これらの結果によって異常のないことが確認される場合や病気を発見して治療を開始できる場合もあります。

■ 異常なしのとき

とりあえず安心! しかし、見つけられなかった病気があることも。変わったことがあればすぐに医療機関を受診しましょう。

自己判断せず
必ず受診
してください。



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～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)

11月20日(金)

『インフルエンザに打ち勝つための極意
～かからない、広げない、重くしない～』

12月18日(金)

『胃がんのお話 ～予防から早期発見・治療まで～』

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・4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2木曜日 午後3時～午後4時
- 場 所 北館7階ホール2

11月12日(木)

『知っておきたい薬の知識 ～注射薬～』
『やってみよう! 血糖測定から始める自己管理』

12月10日(木)

『若い血管を保つために ～糖尿病と動脈硬化～』
『アルコールと間食との上手なつきあい方』

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 がん患者及びその家族

学習会

日時：奇数月の第3水曜日
午後3時～3時30分
場所：北館7階ホール

11月18日(水)

『リンパ浮腫のケア』

編集後記

今号では、患者さんに「禁煙外来体験記」の執筆をお願いしました。紙面の関係の一部しか掲載できませんでしたが、「この経験は依頼された原稿用紙1枚程度にはとても収まらなかった」と原稿用紙4枚にもわたる体験記をいただきました！禁煙教室では、体験記のすべてをご覧いただくことができます。ぜひ一度ご参加ください。

やすらぎ 2015・秋号 2015年10月26日発行

発行：京都市立病院機構 京都市立病院

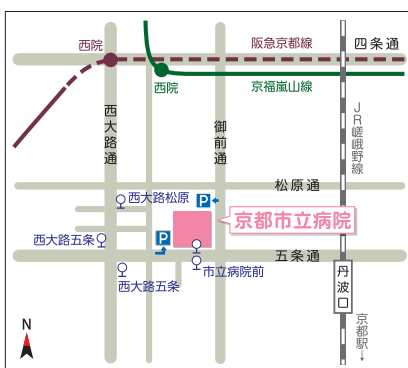
〒604-8845

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

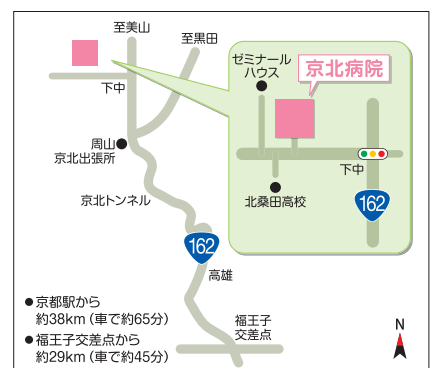
京都市立病院

〒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/>



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)