

# Sankka

讃歌  
秋号

京都九条病院 Communication Book

◎特集①

一日も早い回復と

退院後のより良い生活のために  
栄養サポートチーム(NST)がお手伝いします。

◎特集②

『K・S・M・A・R・T』はじめました。

◎「L」エッセイ広場

○知ってよかった「お薬豆知識」講座(第18講目)

○暮らしの中で病気予防「健康ライフ」講座(第26回)

○ドクターの「プライベート拝見」数珠つなぎ(第31弾)

○私の病院自慢あれこれ(第31回)

◎院内散策②③

○第3回脳卒中市民講習会



消化器外科部長 北川一智



院長 山本垂木

vol.31  
2013 Autumn  
秋号

一日も早い回復と

退院後のより良い生活のために

栄養サポートチーム(NST)が

お手伝いします。



栄養サポートチーム(NST)とは何でしょうか？

北川 NSTとはニュートリション

(栄養)サポートチームの頭文字をとったもので、栄養療法を行うチームのことです。飽食の時代にもかかわらず、病院に入院する患者さんの7割に栄養障害が認められると言われていました。ほとんどの疾患の治療だけではなく栄養状態も良くすることで早期回復につながっていくのです。

2007年より京都九条病院では多職種チーム医療で栄養



消化器外科部長  
北川 一智

療法に取り組んでいます。例えば私が専門の外科では、栄養状態の良くない患者さんを手術する場合に、NSTが栄養療法を行うことで、免疫力が改善して手術成績が向上しています。

尾木 患者さんが入院されると、まず栄養状態が良好か不良か評価し、問題のある患者さんのリストを作成します(二次スクリーニング)。次に病棟看護師、薬剤師、管理栄養士らが、栄養状態不良の原因や栄養摂取上の問題点など、リストアップした患者さんの状況を話し合い、NSTの対象患者さんを抽出します(二次スクリーニング)。

NSTでは、週1回カンファレンスや各病棟回診を実施して個々の患者さんの栄養療法を検討し、栄養管理計画を主治医に提案します。その計画の評価や修正も回診で行います。回診メンバーは医師、



栄養課係長  
尾木 敦子

管理栄養士、看護師、薬剤師の構成ですが、言語聴覚士からも摂食嚥下状態の情報や嚥下能力に応じた食形態の提案がなされます。また、臨床検査技師はデータの管理を、事務職員は主に広報を担当しています。メンバー全員が積極的に関与して各職種からの提案を医師がまとめあげる。このチームワークの良さが自慢なんです。

高安 患者さんの食事の好み、1日の生活リズムや家族の関わりなど、患者さんの状態を一番把握しているのは看護師です。NST回診にはチームリーダーはもちろん、受け持ち看護師も参加し情報共有をはかります。回診時に決定したことを看護計画に取り入れ実施し、栄養状態が改善できるよう支援します。また、入院中に栄養状態が悪化した患者さんをNST回診に拾い上げるのも重要です。

さらに退院時には、入院中の

栄養状態が維持できるよう、退院時カンファレンスや看護サマリイ等で継続支援を依頼します。

赤名 管理栄養士は、もともと食事や栄養のスペシャリストですが、他職種と関わることで、その時々々の状態に合わせた、より適切な栄養療法が可能になります。

まず、週1回の二次スクリーニングでは、褥瘡や発熱、下痢などお一人おひとりの状態を考慮して必要な栄養量、充足率を算出し、不足した場合の補充方法を検討します。食事が進まない患者さんには、カルテ記載内容や、他職種からの情報を総合してその理由を考え、問題解決にあたります。食事内容自体に問題がある場合、好みや食べやすさ、嚥下の状態に合わせたメニューや形をみんなで話し合っ考えていきます。また、チューブを使って胃や腸から直接栄養を補っている方も多く



栄養課主任  
赤名 綾子

おられますが、このような場合でも同じようにメニューを確認する必要がありますが、最適な補給方法を検討して主治医に提案したりもします。

**松岡** 口や胃腸から栄養をとれない場合、点滴で栄養補給（高カロリー輸液）することがあります。薬剤師は患者さんの年齢や体重、病態や症状に合わせて内容や使い方が適正であるか確認します。薬の副作用により食欲不振や嘔吐、下機能障害がないか、お腹の動きに影響はないかなど、薬学的視点を栄養療法につなげています。また漢方薬などにより食欲がすすむケースもあり、薬剤の取捨選択に積極的に関わっています。初めは薬剤師の役割が分らず不安でしたが、続けていくうちにチーム医療の大切さを実感し、栄養や嚥下へと関心が広がりました。逆にNST専門療法士に認定されてからは、より薬剤師の役割を意識して活動しています。



薬剤師主任  
松岡 加世子

より良い医療のために  
NSTの成果とこれから

**北川** 先に述べたように外科的

な治療だけではなく、内科疾患にも栄養サポートは重要です。当院のNSTでは特に食事が上手く摂取できなくなる摂食嚥下障害の患者さんに対する取り組みを行ってきました。近年、胃腸に対する是非について議論されています。当院でも必要に応じて胃腸を助めることはありますが、NSTが中心になり、できるだけ口から食事を取って頂けるように工夫するようにしています。その結果、摂食嚥下障害で入院された約7割の患者さんが胃腸を回復できるようになりました。

**友沢** 薬剤師の視点からは、高カロリー輸液の激減が最大の成果です。輸液での栄養補給は確実である反面、免疫力の低下やチューブを介した感染のリスクを伴います。NST稼働後、可能な限り経腸栄養への転換が進められ、かつては月間200〜300あった薬剤部での高カロリー輸液無菌調製件数が、100以下になりました。一方、胃腸から安全確実にお薬を投与できるよう、簡



薬剤師部長  
友沢 明徳

易懸濁法の普及にも努めています。また、栄養状態の改善は褥瘡の予防や治療のベースになります。

**高安** 多職種連携のチーム医療を行う場合、情報の共有や伝達を中心になる存在が必要です。患者さんのQOLを考えると、地域から病院へ、病院から施設へと切れ目のない関わりも大切です。看護師は病院だけでなく介護施設や訪問看護など、地域のどこにいても患者さんのケアにあたる職種であり、人から人、組織から組織へとつなぐ橋渡しの役割の中心を担っています。そしてそのあるために「京滋NST」や「摂食・嚥下を考える会」などの研修会において看護師の役割について講演し、看護師が連携の要であ



看護部副部長  
高安 郁代

ることを地域のNST活動に広め、地域ぐるみの栄養管理の活性化を図っています。

**尾木** 患者さんにとって大切なことは、食べること。自分の影と同じで切っても切れないものです。その食事が安全なものであるよう形態を提供していくことが大事だと思っています。入院中だけでなく退院後の居宅、施設でも安全な食形態が継続できるように、管理栄養士をはじめ医療者同士が連携することが大切です。そのためお互いの食形態の情報を共有することが地域の課題ですね。

また、腸管に問題のない方には、早期の経腸栄養開始が大切です。腸から吸収することは、体力や免疫力の低下を防ぎ、口から食べることにもつながります。患者さんの本来もつておられる免疫力をアップするお手伝いができたら、これほど嬉しいことはありません。

おわりに  
NSTへの期待と  
わたしたちの課題

当院NSTの今後の課題は、まず手術前後や急性期の患者さんの栄養管理をさらに充実させることです。同時に、超高齢社会の

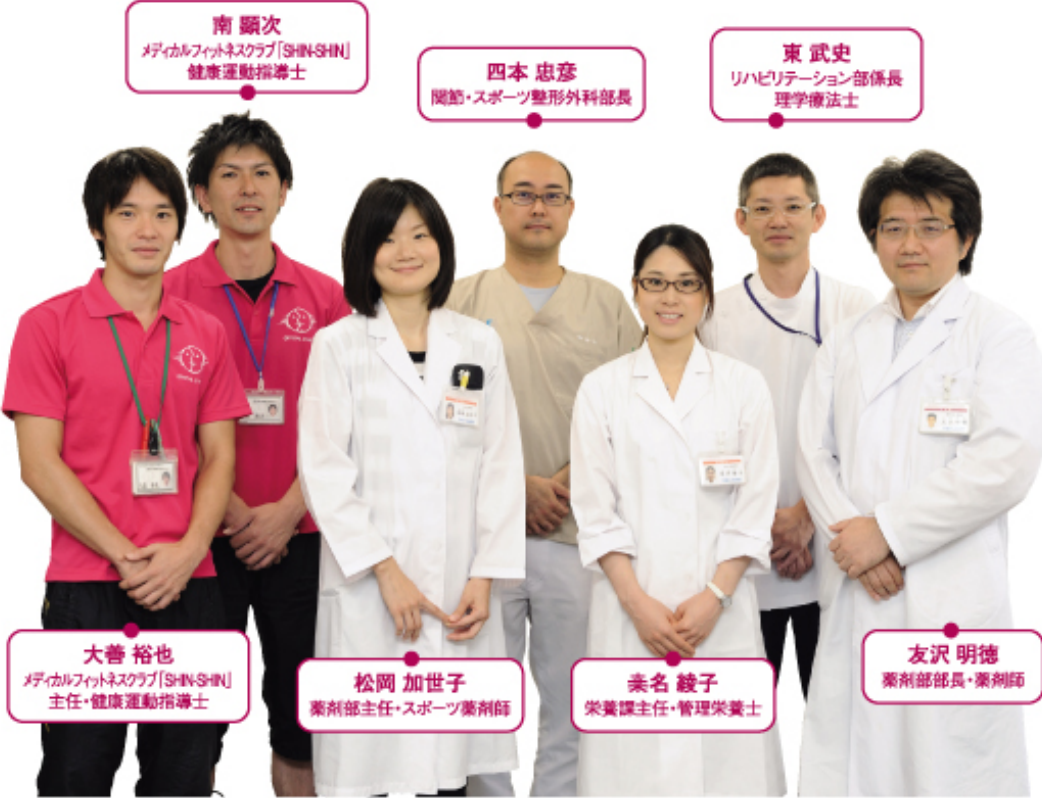
地域医療において栄養療法は大きな課題となっており、NSTは多施設・多職種間地域連携の礎として期待に応えることが求められています。

当初、手探りで出発したNSTも各職種のメンバーが自己啓発と努力を重ね、現在では医師2名、管理栄養士3名、看護師6名、薬剤師3名、言語聴覚士2名、臨床検査技師1名、事務職員1名が、それぞれの役割をはたすチームへと成長しました。今後ますます患者さんの早期回復、早期退院、より良い在宅療養に貢献してゆく所存です。



# 『K-SMART』 はじめました。

K-SMARTとは、Kyoto Sports Medicine and Rehabilitation Team (京都スポーツ医学・リハビリテーションチーム)の略称。医療各職種の中から、スポーツに関するエキスパートで構成される、スポーツ医療チーム。



南 颯次  
メディカルフィットネスクラブ [SHIN-SHIN]  
健康運動指導士

四本 忠彦  
関節・スポーツ整形外科部長

東 武史  
リハビリテーション部係長  
理学療法士

大善 裕也  
メディカルフィットネスクラブ [SHIN-SHIN]  
主任・健康運動指導士

松岡 加世子  
薬剤部主任・スポーツ薬剤師

赤名 綾子  
栄養課主任・管理栄養士

友沢 明徳  
薬剤部部長・薬剤師

## スポーツ医療の エキスパートチームで スポーツ選手をケアしています。



四本 K-SMART  
は、医療各職種の  
中からスポーツに  
関するエキスパート

を集めて構成したスポーツ医療チームです。当院または関連施設を受診・利用されるスポーツ選手や愛好家、またスポーツチームなどの医学的サポートを目的として、ケガの予防から治療後の復帰までをマネージメントしています。

スポーツをしている方はケガをしてから病院に来られるのですが、一番大事なのはケガをしないようにすることです。また、ケガをした場合、早く復帰できるような治療リハビリ、競技復帰を目的としてコンディショニングを行う必要がありますが、これらをドクターだけで行うことはできません。もともと京都九条病院には多職種のスタッフが一人の患者さんをケアするチーム医療のシステムがあるので、スポーツ整形に関してもスキャリストチームがサポートしていればと考えると立ち上げました。

例えば、管理栄養士や薬剤師が加わることで体作りについてもサポートできますし、いろんな職

種が集まっている病院だからこそスポーツ選手をトータル的にケアできる。さらに、治療したらずぐ復帰できるわけではなく、リハビリ、さらに復帰のためのトレーニングが必要ですが、同仁会グループの中にはメディカルフィットネスクラブ「SHINSHIN」があるので、連携することが出来ます。こうした当院ならではの強みを生かして、トータルのケアをしています。

## ケガをした選手を 競技に復帰できるまで サポートします。

四本 とくに成長段階にある小中学生の患者さんの治療では、痛い部分を診るだけではなく、そこに疾患が起る原因を探らないと解決しません。その人がどんな競技をし、どんなポジションでどんな筋肉の使い方をしているのか、そういうことを探りながら治療するのがスポーツ整形外科であり理学療法士のなす技です。リハビリでは、それぞれのスポーツの体の使い方を知ったうえで指導・治療を行わなければなりません。ケガした部位に負担をかけないような体の使い方を指導したり、再度同じ部分をケガをしないように強化トレーニングも必要です。つまり、スポーツ医療に関する専門知識

を持つスキャリストがチームを組むことでトータルなサポートが可能となるのです。



東 私は理学療法士としてドクターの指示のもと競技復帰に向けた具体的計画を立て、リハビリを行います。ただ、病院で行うリハビリは日常生活を送れるように回復させるのが目的ですので、スポーツ選手を競技が行えるまで戻すにはさらに強化トレーニングが必要

です。そこで「SHINSHIN」では、理学療法士と健康運動指導士が連携し、コンディショニング、ケガの再発予防とその教育、さらにパフォーマンスを向上させるトレーニング指導などを提供しています。



大善 「SHINSHIN」のスタッフは、医師・理学療法士などから提供された情報を基にお一人ひとりに合ったプログラムを作り、回復のためのトレーニングを行っています。マシンを使う際もトレーニングをやり過ぎてしまったり、やり方を間違えて逆に傷めてしまったりする可能性もあるので、ケガをしないよう安全にレベルアップしていただけるためのサポートをしています。

しています。

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します。  
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ます。

OUR HOSPITAL POLICY

京都九条病院の基本方針

- 1 医療は患者さまとご家族と医療者が協同して行うものと考えます。
- 2 「奉仕の精神」を持ち、親切な対応、サービスの向上を心がけます。
- 3 公平・公正で良質な地域医療を、安定的に提供し続けます。
- 4 急性期医療に24時間対応し、専門性の高い高度医療を充実させます。
- 5 治療に関する情報はすべて患者さまに開示し、分かり易く説明します。
- 6 最先端の予防医学・健診技術を用い、「地域の人々の健康」に貢献します。
- 7 地域支援の中核として活動し、トータルヘルスクエアを進めます。
- 8 各種研修指定施設として、高い技能を持つ人材を育成します。

「患者の権利」に関する宣言

京都九条病院では、患者さまの個人としての尊厳が守られ、より良い信頼関係の深まりとともに安心して医療が受けられるように、患者さまの権利に関する宣言を掲げます。

- 1 患者さまは、その社会的経済的地位・国籍・人種・宗教・年齢・性別・病気の種類によって差別されることなく、平等な治療を受ける権利を持っています。
- 2 患者さまは、自由に医療機関を選ぶ権利を持っています。
- 3 患者さまは、十分な説明を受けた上で、治療を受ける権利あるいは治療を受けることを拒否する権利を持っています。
- 4 患者さまは、医療のどの段階においても別の医師の意見を求める権利を持っています。
- 5 患者さまは、医師ならびに医療従事者が患者さまについて知り得たすべての医療上の情報及び個人的情報が保護される権利を持っています。
- 6 患者さまは、いかなる状態にあってもその人格を尊重され、また尊厳をもってその人生を全うする権利を持っています。

私達京都九条病院職員は、患者さまの権利を尊重し、十分な相互理解をもって、患者さまが最善の治療を受けられるよう最大限努力をします。私達京都九条病院職員は、良質な医療を提供し続けるために、常に前向きに努力することを誓います。

個人の目標に合わせた食事を食べる事が必要です。  
私自身も学生時代スポーツをしていたのですが、今思うと間違っていた食方をしていたり極端な事を



**桑名** 食事は体作りの基本。年齢や性別、スポーツの種類だけでなく個人

**地域のスポーツ振興と健康のために、様々な職種が関わります。**



**南** 競技や性別によつてトレーニングの仕方は異なりますので、そうした

違いを踏まえて指導するのはもちろん、なかには頑張りすぎる方もいるので、性格や精神状態を見極めて対応するようにしています。

その二環として、学校やスポーツ団体単位でスポーツ栄養教室を開催し栄養学の知識を広めたり相談を受けたりしていきたいと思っています。

栄養指導・相談を行う上で、選手自身への指導だけではなく食事を用意する保護者や配偶者への指導もしていきます。特に小学生や中学生は、保護者の協力・管理が不可欠の為、保護者の方にもしっかりと指導し具体的なアドバイス

をさせていただきます。日本での競技会ではほとんどが「うっかりドーピング」と言われるもので、禁止薬物入りであることを知らずに市販薬やドリンク剤などを服用してしまい、ドーピングにひっかかるということがあります。故意ではない行為でも厳しい処分が下されます。ですので、競技者を含めたスポーツ愛好家の方々や中高生に対して、また、持病で薬を服用されている方も安全にスポーツを楽しんでもらえるよう、薬

の正しい使い方や薬に関する健康

してしまつていたと改めて思いました。基本的な栄養学はもちろんですが、専門的な栄養学の知識を知る事で練習の成果やパフォーマンスが良くなります。逆に間違つた食事はケガを誘発させてしまう可能性もある為、ケガ予防も含めた食事のアドバイスをしていきたいと考えています。

用されている方もいるので、薬を飲むみながらどの程度の運動が可能なのかなど、薬剤の知識が欠かせません。また、今はドーピングに対する

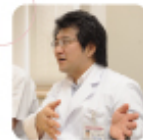


**松岡** シニアや中高年でスポーツをされている方の中には、持病の薬を服用

チャックが厳しくなっています。

日本の競技会ではほとんどが「うっかりドーピング」と言われるもので、禁止薬物入りであることを知らずに市販薬やドリンク剤などを服用してしまい、ドーピングにひっかかるということがあります。故意ではない行為でも厳しい処分が下されます。ですので、競技者を含めたスポーツ愛好家の方々や中高生に対して、また、持病で薬を服用されている方も安全にスポーツを楽しんでもらえるよう、薬

の正しい使い方や薬に関する健康



**友沢** 問題になる薬物の一つにタバコ

教育なども含め、薬剤に対する知識を広めていきたいと思っています。

り得ると言われています。K・SMARTの活動を通して、青少年に対しては喫煙の害について正しい知識を啓発し、大人に対しては禁煙サポートも併せて進めていきたいと思っています。それには同仁会クリニックの禁煙外来を利用したり、学校でのお薬教育、防煙教育とつながることも大切ですね。

**東** 最近では小・中学生で診察を受ける人が増えています。そこで感じるのが保護者との情報提供

※「マイカルフットボールクラブ」「SHIN-SHIN」でのトレーニングプログラムは保険診療と併用できませんので、料金体系は別になります。

指導し、予防にも力を入れていきたいと思っています。

**四本** このサポートによつてすでに多くのスポーツ選手が実際に競技に復帰していますし、活動の成果が出てきています。今後は病院に来る患者さんをサポートするだけでなく、地域に出て行って、ケガをしないような体の使い方などを

の重要性です。様々な生活スタイル、食生活等をお聞きすることで、ケガの再発予防やコンディショニングの整え方など、その人に合わせて指導が出来ます。

今後はケガを予防する分野にも力を入れていくため、心や体に対する定期的な健診「スポーツ健診」なども積極的に行っていきたく考えています。

の重要性です。様々な生活スタイル、食生活等をお聞きすることで、ケガの再発予防やコンディショニングの整え方など、その人に合わせて指導が出来ます。

**M**EDICINE  
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 薬剤部係長 薬剤師  
國永 智昭  
Tomoaki Kunitaga



飲み方で  
漢方薬の効き目を  
より効果的に!



漢方薬は、植物の草や根、木、皮などを中心に動物由来のものや鉱物などの生薬を組み合わせて作られています。それぞれの生薬が多くの成分を含んでいるため、多種多様な作用により身体全体のバランスを整え、病気の治療や症状の緩和に効果が期待できます。代表的な漢方薬といえば、葛根湯や小青竜湯。これらは、薬局で容易に入手することが可能です。また最近、日常診療でも漢方薬が処方される機会が増えています。そこで、今回は漢方薬について、効果的な飲み方を紹介します。

漢方薬を飲むタイミングは、一般的には食前または食間になっています。食前とは食事の30分前のことで、食間は食事と食事の間で、通常、食後2時間を指します。いずれにしても、空腹時に飲むことがポイントになります。

漢方薬の成分は、吸収されにくいものが多いため、吸収の

良い空腹時が効果的です。また、漢方薬には、マオウやアロイドという効き目の強い成分を含むものがあります。たとえば、麻黄湯や八味地黄丸などです。これらの有効成分は、空腹の方が、吸収が緩やかに性質があるため、吸収を抑えて効き目をマイルドにするためにも空腹時が良いといわれています。

また、漢方薬は、大きく分けて湯剤、散剤、丸剤、エキス剤に分けられます。昔ながらの煎じ薬である湯剤は刻んだ生薬を煮出したものを飲みます。乾燥させたものを粉末にして乾燥させたものが散剤で、散剤を蜂蜜で固めたものが丸剤になります。どちらもそのまま水または白湯で飲みます。一方、医療用の漢方薬や市販薬の大半は、エキス剤で、生薬を煎じた液からエキス成分を抽出し、乾燥させ、顆粒や錠剤、カプセルなどに製剤化したものです。煎じる手間がかからない上、携帯に便利で、香りもマイルドで飲みやすく、長期保存も可能です。そのまま水または白湯で飲むこともできますが、沸騰した湯に溶かして、2〜3分後が飲みごろで、香りや風味も強くなり、また吸収も良いため効果的です。

このような飲み方を知っていると漢方薬の効果を十分に発揮させることができます。

今年の夏も猛暑が続きましたが、そろそろ気温も下がり、過ごしやすい季節が訪れます。秋といえは「食欲の秋」、なぜ秋になると食欲が増進してしまうのでしょうか？その理由は①旬の食材が豊富②夏バテで低下していた食欲が回復する③動物的習性で食材の少ない冬に備えて蓄えようとする④気温が低下すると免疫力が低下するため抗体力をつけようとするということがあげられ、つまり人類の特性として自然なことです。

しかし、食べ過ぎには注意しなければいけません。生活習慣病の原因の3〜6割は肥満で、中でも糖尿病の6〜8割は肥満が原因と言われています。では、どこから肥満というのでしょうか？肥満の判断指標としてBMIがあります。BMIは体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で求められます。このBMIが18.5〜25であれば普通体型、25を超える場合は肥満と判断されます。BMIが25を超えると生活習慣病を併発しやすくなり、さらに35を超えると普通体重の人に比べて死亡率が約30%上昇します。

日本肥満学会によるとBMIが22に近い人が最も病気になる傾向が低いとされています。そこで、標準体重の計算方法は身長(m)×身長(m)×22となります。病気になる前に、自己身体を維持するには、自分の標準体重を把握し、それに近づける生活習慣を心がけることが大切です。特に40歳以上になると基礎代謝が低下するため、急に太りやすくなるので注意が必要です。

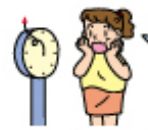
しかし、健康な身体を維持するために必要な運動は、食事だけ気をつけていればよいということではありません。適度な運動も必要です。標準体重を維持するために最もよい方法は、食事は栄養のバランスを考えて1日約1600kcalを目安に摂取し、運動は1日約300kcal以上行うことです。1日約300kcalの運動の例には、急ぎ足での歩行を20分や階段昇降1日で5分や縄跳び3分があります。

まずは自分自身のBMIと目標とするべき標準体重を把握することが大事です。そしてバランスよい食事・適度な運動を心がけ、病気にかかりにくい身体を作っていきます。

**N**URSING  
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2F病棟



「食欲の秋」  
病気にかかりにくい  
身体作り!  
自分の標準体重を  
知っていますか?



今年の夏はとて暑かったから、かき氷屋さんにはお世話になりました(笑)。



日々の緊張は「お笑い」と音楽で解消。休日は街歩きを楽しんでいきます。

FACE of DOCTOR

ドクターの「プライベート拝見」数珠つなぎ⑩

京都九条病院 消化器外科

米花 正智先生  
Masatomo Beika



この4月から消化器外科で主に胃癌や大腸癌の治療に当たっています。3年前から外来の総合診療科で週に1回診療を担当していましたので、顔を知ってくださっている方もおられると思います。患者さんの立場に立った診療を心がけていますので、心配なことがあれば何でも気軽にご相談ください。一緒に病気に立ち向かいましょう。

私のリフレッシュ法は「お笑い」を見ることです。お笑い番組で大笑いし、大好きなミスター・チルドレンの歌を聴きながらお風呂にゆっくり浸かると、仕事の緊張もほぐれて、「明日も頑張るぞ」と元気が湧いてきます。

休日は妻と街歩きを楽しんでいます。大河ドラマの舞台になった寺社を訪ねたり、美味しいスイーツ店やラーメン店を探したり。最近では家の近くに美味しいかき氷屋さんを見つけて、しばしば通っています。京都に住んで15年になるのですが、散策の度に新しい発見があって飽きません。実は、祇園祭の巡行も今年初めて見物したんですよ。やはり歴史のあるものはいいですね。これからも京都の魅力を求めてあちこちに出かけたいと思っています。長期で休みが取れたら海外へも足を伸ばしてみたいですね。

LOVE my HOSPITAL

私の病院自慢あれこれ⑩

病院のことが好き!!  
京都九条病院のイイところ。  
こんなところがわたしたちの自慢です。

好きな言葉 favorite word

「情熱」

宮野 愛弓

リハビリテーション部  
理学療法士



すべてのスタッフが常に患者さんのために何が出来るのかを真剣に考え、情熱を持って治療を行っているところ。一員として誇らしく思います。今年から訪問リハビリを担当しています。患者さんの体調など一人で判断して対応する難しさもありますが、訪問を心持ちにして声をかけてくださったり、ご家族から「よくなってきた」と喜びの言葉をいただくと、やりがいを感じます。もっと経験を積み、技術・知識を深めて頼りにされる理学療法士になりたいと思っています。

好きな言葉 favorite word

「向上心」

原田 景太

看護部 5階病棟



スタッフ同士、また患者さんとのコミュニケーションを大切にしていることです。先輩たちも話しかけやすく、働きやすいです。看護学生時代からアルバイトとして働いていたのですが、今年の4月に正式に就職。脳神経外科病棟で入浴や食事の介助など生活全般の補助をしています。患者さんは体調に関しても、できるだけお気持ちを伺い、その不安や悩みを取り除いてあげられるような看護師になりたいと思っています。

好きな言葉 favorite word

「向上心」

石黒 教子

事務部 医事課 ゲストリレーション



先輩が優しいことです。尋ねれば何でも親切に教えてくれるし、私がまごついていたら、「大丈夫」といろんなスタッフが声をかけてくれるので、有り難いです。心がけているのは笑顔。病院には不安を抱えて来られる方が多いので、できるだけその気持ちをほぐすように接しています。難しいのは言葉遣いですね。フランクに話すと失礼になるし、あまり丁寧すぎてもよそよそしい雰囲気になってしまうので、利用者さんに合わせて対応するようにしています。

好きな言葉 favorite word

「楽しむ」

南 綾香

検査部 生理検査課



風通しがよくて働きやすい職場です。全員がひとつのチームのように垣根がないので、検査部だけでなく他のスタッフにも話しかけやすいんです。それに生理検査課には女性の先輩もおられるので心強いですね。この4月に入ったばかり。先輩の指導のもと基礎から学んでいるところですが、症例ひとつ取っても、学校で習ったものと実際とは大違いで、まだまだ多くを学ぶ必要があると実感しています。これからもっと技術を磨いて、「必要とされる技師」になりたいですね。

『第3回脳卒中市民講習会』

主催 京都九条病院



6月8日(土)、京都九条病院1階ロビーにて、「第3回脳卒中市民講習会」を開催しました。

現在、日本の脳卒中の患者数は約150万人

と言われており、日本人の死因の第3位と

なっています。しかも、高齢化や高血圧症、

糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病

の増加によつてその数はますます増える

傾向にあり、2025年頃には倍の300万人になると推測されています。また、脳卒中は後遺症を残すことが多く、その意味でも怖い病気なのです。

脳卒中にからならないようにするには何より予防が大切です。また、発作の予兆を見逃さず素早く受診することも発症・再発を抑えたり、後遺症を軽くするうえで重要です。そのため、京都九条病院では定期的に市民講習会を行い、地域の方々

に脳卒中の基礎知識や予防法をお伝えしています。

今回の講習会では、まず最初に「本当にこわい脳卒中」と題したVTRを上映。これは脳梗塞が起こるとどのような状態になるのか、当院のスタッフがドラマ仕立てで実演したもので、皆さん真剣な表情でご覧になっていました。次に、中村脳卒中リハビリテーション看護認定看護師が脳卒中の予防十ヶ条を紹介し、防ぎ方について説明、

平井脳卒中センター長が心房細動と脳梗塞の関係性や脳梗塞の見極め方について詳しく解説しました。その後の質問・相談の時間には、多くの参加者から次々と手が上がり、具体的な質問や相談が続出。平井先生や看護師、栄養士がそれらの質問に丁寧に対応し、皆さんの疑問解消に努めました。また、ロビーの一角には血圧測定や栄養相談のコーナーも設けられ、参加者は実際に血圧を測ったりパンフレットで食事の相談を受けるなどして、自分の健康状

態を確認していました。

脳卒中センターでは、的確、迅速な治療と並行して、これからも地域の方々を対象とした講習会を定期的に開催し、脳卒中の予防に努めていきたいと考えています。少しでも不安を感じたり、疑問があればお気軽にご相談ください。



脳梗塞の発症の疑いがある症状(F・A・S・T)



医療法人同仁会(社団) 京都九条病院

T601-8453  
京都市南区唐橋藤屋町10  
TEL 075-691-7121(代)

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 京都市東山区市島海印寺奥ノ院2-2  
TEL 075-958-3388(代)

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 075-691-7758(代)

医療法人同仁会(社団)  
介護老人保健施設 マムクオーレII  
〒601-8453 京都市南区唐橋藤屋町38  
TEL 075-694-6855(代)

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 京都市南区唐橋藤屋町16  
TEL 075-661-3820(代)

医療法人同仁会(社団) 京都九条病院  
訪問リハビリテーション  
〒601-8453 京都市南区唐橋藤屋町10  
TEL 075-694-6644(代)

医療法人同仁会(社団)  
ヘルパーステーション マム  
〒601-8453 京都市南区唐橋藤屋町38マム・スクエア内2階  
TEL 075-694-6822(代)

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 京都市南区唐橋藤屋町38マム・スクエア内1階  
TEL 075-694-8222(代)

医療法人同仁会(社団)  
居宅介護支援マムステーション  
〒601-8453 京都市南区唐橋藤屋町38マム・スクエア内2階  
TEL 075-694-6644(代)

医療法人同仁会(社団)  
ショートステイ マム  
〒601-8453 京都市南区唐橋藤屋町10  
TEL 075-691-7967(代)

医療法人同仁会(社団)  
同仁会クリニック  
〒601-8453 京都市南区唐橋藤屋町30  
TEL 075-691-7766(代)

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 京都市南区唐橋藤屋町30  
TEL 075-691-5070(代)

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 京都市南区唐橋藤屋町30  
TEL 0120-558-758