

# Sankka

讃歌  
秋号

京都九条病院 Communication Book

◎特集 看護部に聞きました。

一人ひとりの患者さんにとって、  
どんな看護が最善かを常に考え、  
患者さんの心に寄り添った看護を目指しています。

◎奥田消化器内科部長

京都府立医科大学関係病院等協議会

「医学研究奨励賞」を受賞

◎LIVEドキュメント広場

○知っててよかった「お薬豆知識」講座(第23講目)

○地道にコツコツ「健康運動」講座(第2講目)

○ドクターの「プライベート拝見」数珠つなぎ(第41弾)

○私の病院自慢あれこれ(第41回)

◎院内散策

○第8回 KSMART スポーツ栄養教室

○糖尿病教室



看護部長 南田喜久美



院長 山木垂水

vol.41  
2016 Autumn  
秋号

一人ひとりの患者さんにとって、  
どんな看護が最善かを常に考え、  
患者さんの心に寄り添った看護を目指しています。

最善の看護サービスを安定的に  
継続的に提供することを目指し、  
日々研鑽を積んでいます。

少子超高齢化社会の到来を控  
え、当院に入院される患者さんも、  
ご高齢の患者さんや入院前から自  
宅・施設で要介護状態にある患者  
さんが多くなっています。地域のニ  
ーズに応えるためには、高齢者の  
方・子供を産み育てる方、障害のあ  
る方々など、全ての人々の医療・介  
護を支えることが必要です。

また、専門分化していく医療の中  
で、私たち看護師は患者さんが心  
身共に回復し、安心して自宅や療  
養の場に退院して頂けるように、  
様々な症状や状況に対応できるよ  
う全科に亘る幅広い看護の知識・  
技術の向上が求められます。

そして、看護師には看護的センス  
が必要不可欠です。常に、看護の視  
点から患者さんを取り巻く環境を  
察知し対応すると共に、対象であ  
る患者さんに配慮のある行動がと  
れなければなりません。

当院では、患者さんに常に「安全  
で安心できる看護」を継続的に提  
供できるように、年間を通しての研  
修会・研究会は勿論、専門的知識・  
技術、看護的センスを兼ね備えた認  
定看護師が中心となり、ベッドサイ  
ドでのチーム活動や委員会活動を  
積極的に実践しています。例えば、  
患者さんのベッドサイドで、皮膚排  
泄ケア認定看護師が行う安楽な体  
位や食事時の姿勢を整えるポジシ  
ョニングの演習は、患者さんの安楽の  
保持や、食べることへの支援を目的  
に行っています。そして、各部署での  
指導的立場のリーダーの育成・看護  
師のやる気にも繋がっています。

私たちは、患者さんがその人の暮  
らしの中で、より自立した生活と  
最適な療養の場の選択に向けて  
チーム医療の機能が高まるよう  
に医師など多職種と協働し、活躍  
しています。

チーム医療ではさまざまな職種  
のスタッフが一緒に患者さんをケア



血液透析センター課長  
大西 ひかり



外務・看護課長  
早野 真規江



手術・中村室課長  
仲谷 成雄



4階病棟課長  
岡野 典子



5階内科課長  
皮膚・排せケア認定看護師  
芦澤 暁子



看護部長室課長  
皮膚・排せケア認定看護師  
釜子 優美子



3階内科 看護副課長  
高安 郁代



看護科長  
南田 喜久美

します。その中で患者さんに一番身  
近に接している看護師は、患者さん  
がその人の暮らしの中で、より自立  
した生活に向けて、健康状態に合  
わせ必要な医療介護を受けること  
ができるように、チームメンバーに情  
報を伝え、課題を発見しそれに対  
しての意見を集約するといったマネ  
ジメントを行っています。その中で、  
何より大切にしていることは患者  
さんの「尊厳が保持された誇りあ  
る人生を支えるための、意思決定  
支援」です。

そうしたチーム医療の一つが退  
院支援委員会です。訪問看護師や  
医療ソーシャルワーカーと連携し、  
入院時や外来受診時、訪問看護時  
などに患者さんやご家族に「どの  
ように考えておられますか？何か  
ご希望はありますか？」と言葉が  
けを行います。また、退院支援看  
護師は、入院前から節目の時期に  
は、患者さんとご家族・往診医、ケ  
アマネージャー、訪問看護師、訪問  
リハビリ、訪問ヘルパー、医師・薬剤  
師・理学療法士・栄養士などと度々  
話し合いをし、在宅ケアを支え自  
律した生活を行えるような支援、  
長期療養先を決定する支援、そし  
て、最期をどのような形で迎える  
かについて患者さんやご家族の意  
思決定を支援する役割を担ってい  
ます。当院は先駆的に、長期在宅



退院前の同行訪問



療養が維持できるように退院前  
の患者さんのご自宅に同行訪問を  
し、医療機器の確認やご家族への  
アドバイスを行ってきました。今後  
は、退院後も認定看護師がケアの  
アドバイスにご自宅を訪問してい  
きます。

医療法人同仁会(社団)は、京都  
九条病院を中心に、患者さんご家  
族・地域の皆さまの思いを大切に、  
住み慣れた地域で安心して暮らし  
て頂くために、予防から在宅までの  
トータルケアを実践しています。ま  
た、患者さんの長期療養を支える  
ために、「訪問看護ステーションマ  
ム」「ヘルパーステーションマム」「訪  
問リハビリテーション」「京都市唐橋  
地域包括支援センター」「居宅介護  
支援マムステーション」「介護老人保  
健施設マムクオーレ、マムフロラ」  
「ショートステイマム」との連携も図  
っています。患者さんご家族の意向  
を確認・キャッチし、チーム医療にお  
ける看護の役割を果たし地域に貢  
献していきたいと思えます。

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、親切的な対応、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。



新人研修



看護補助者研修

新人看護師・看護学実習生の教育も充実しています。

新人看護職員研修では、当院に入職した看護師だけでなく、他院の新人看護職員も受け入れて新人研修を行っています。更に、当院ではパートナーストップ・ナーシング・システム(2人の看護師が補充・協力し合って看護業務を行う)を採用しており、新人看護師や既卒の看護師が戸惑ったり、孤立するのを防いでいます。それが新人の離職率の低さにもつながっています。また、このシ

ステムは患者さんに安全な看護を提供することができます。

看護学実習の指導も充実しており、看護大学、看護大学校、専門学校からたくさんの学生の受け入れをしています。実習指導者が熱心に丁寧な指導を行っているため、実習生の就職が多いです。

更に、看護補助者に対しても毎月研修を行っており、こうした職場環境もあって、多くの常勤看護補助者が継続して勤務しています。

積極的に社会貢献を行っています。

当院では、社会貢献にも力を入れています。EPA(経済連携協定・外国人看護師の受け入れ)看護師を受け入れています。日本語教育を含めた手厚い支援と丁寧な

看護部理念

人々の生命および人権を尊重し、ひとりひとりを大切に安全で安心な看護を提供します。

看護部基本方針

1. やさしさとおもいやりのある看護を提供します。
2. 個々の人々に応じた質の高い看護を提供します。
3. 他部門と連携し、チーム医療を推進します。
4. 看護専門職として誇りを持ち、自己研鑽に努めます。



看護部長室長 下條 美佳



新卒中リハビリテーション看護認定看護師 中村 祐司



災害支援ナースの訓練



指導の結果、フイリピン人看護師が国家試験に合格し、当院のスタッフの一員として働いています。また、中国人看護師の受け入れもしています。同僚看護師の協力もあって高い定着率を誇っています。

災害支援にも積極的に取り組んでいます。下京・南地区で災害支援ナース(災害支援に関する研修を受講し、災害支援ナースとして登録している日本看護協会)が複数いるのは当院だけです。3・11の東日本大震災でも多くの、災害支援ナースを派遣しました。熊本地震では、発災早期から、京都府医師会と京都府看護協会からの要請を受

看護師のワークライフバランスにに取り組んでいます。

看護職員が働き続けられるように、ワークライフバランスにも積極的に取り組んでいます。それぞれの、ライフイベントに応じて仕事を調整しています。特に、子育て中の看護師が安心して働けるように、24時間体制の保育所を設置しています。病児保育と学童保育も行っています。なお、当保育所は医師・薬剤師・事務職員など、当院の全職員、さらに同仁会グループに勤務する職員の子どもの受け入れも行って、働くお母さんをサポートしています。

看護職員が働き続けられるように、ワークライフバランスにも積極的に取り組んでいます。それぞれの、ライフイベントに応じて仕事を調整しています。特に、子育て中の看護師が安心して働けるように、24時間体制の保育所を設置しています。病児保育と学童保育も行っています。なお、当保育所は医師・薬剤師・事務職員など、当院の全職員、さらに同仁会グループに勤務する職員の子どもの受け入れも行って、働くお母さんをサポートしています。



保育所まむむ

急性期医療から在宅看護へ  
継続力のある看護ケアを提供できる、  
専門性の高い看護部への変革を目指しています。

◎皮膚・排泄ケア認定看護師

釜子 優美子・芦澤 暁子

皮膚・排泄ケア認定看護師は、褥瘡などの創傷管理、ストーマ、失禁等の排泄管理などを専門分野とし、患者さまやご家族の自己管理やセルフケアの支援を行っています。平成25年度より認定看護師として当院で勤務するようになり、翌年には新たに1名が認定資格を取得し、2名体制でより良いケアの提供に務めています。

褥瘡とは、寝たきりなどによって、体重で圧迫されている場所の血流が悪くなり、皮膚の一部が赤くなったり、ただれたりしてできた傷のことで、一般的に「床ずれ」と言われます。褥瘡は臀部にできることが多く、失禁やオムツなど、排泄にも密接な関係を持っています。超高齢社会を迎え、寝たきりの方が増え、褥瘡を持ち、入院される患者さまも少なくありません。また、深刻な病状である場合、ケアを行っているにも、入院中に褥瘡ができることがあります。現場の

スタッフ一人ひとりもつ知識やスキルが、患者さまのケアに影響を与えてしまいます。この3年間で

は、褥瘡研修やオムツ勉強会、ポジショニングクラブなどを通して啓発活動を行ってきました。ポジショニングとは、褥瘡を予防し、悪化させることなく、関節拘縮(筋肉が固まったり、関節が動かなくなったりすること)を最小限にするこ



ポジショニングクラブ



認定看護師による研修

とを目的とし、安定した姿勢をとるための方法をいいます。ポジショニングクラブは、月に2回、患者さまのベッドサイドに集まり、互いの意見を出し合いながら、最適なポジショニングになるように整える活

動をしています。また、褥瘡を持つ患者さまやリスクの高い患者さまに対応できるよう、エアマットやポジショニングクッションなども導入し、平成25年度当初は5%であった褥瘡推定発生率は、1%を切るまでになりました。

患者さまがどこに行かれても、継続したケアを受けていただけるようにしていきたいと考えています。

◎摂食嚥下障害看護認定看護師

下條 美佳

摂食・嚥下障害看護認定看護師として今年4月に入職しました。食べ物や飲み物を飲み込む動作を「嚥下」、この動作が正しく働かないことを「嚥下障害」、食べ物や飲み物、胃液などが誤って気管や気管支内にはいることを「誤嚥」といいます。摂食嚥下障害看護認定看護師は、嚥下の機能の評価を行い、誤嚥性肺炎、窒息、栄養低下、脱水の予防を行うとともに

に、適切かつ安全な摂食嚥下訓練の選択を行うことを役割としています。つまりは、口からうまく食べられない患者さまに対して、その原因を考え、食べられるようになるための支援を行う看護師です。口から食べられるようになると、生きる意欲にもつながるため、摂食嚥下障害の改善は栄養面だけでなく、患者さまの生活の質を向上させることにもなります。

介助に携わるスタッフとの情報を共有化し、それぞれの状態に合わせたケアの提供に務めています。これから、取り組むべき課題は、

在宅介護の患者さまへの支援です。患者さまやご家族への食事に関する教育、食事時の姿勢を整えるための指導などが重要であり、市販の栄養補助食品を利用する場合も、栄養面、経済的な負担などを考慮した上でのアドバイスを行うことが求められます。また、介護される方の高齢化も進み、ご家族への負担をどのように軽減していくかを考える必要があります。

もう一つの課題は、誤嚥性肺炎の予防です。誤嚥性肺炎は、細菌が唾液や胃液と共に肺に流れ込んで生じる肺炎です。高齢者の死亡原因として、大きな割合を占めており、再発を繰り返す特徴があり、そのたびに重症化していき

「患者の権利」に関する宣言

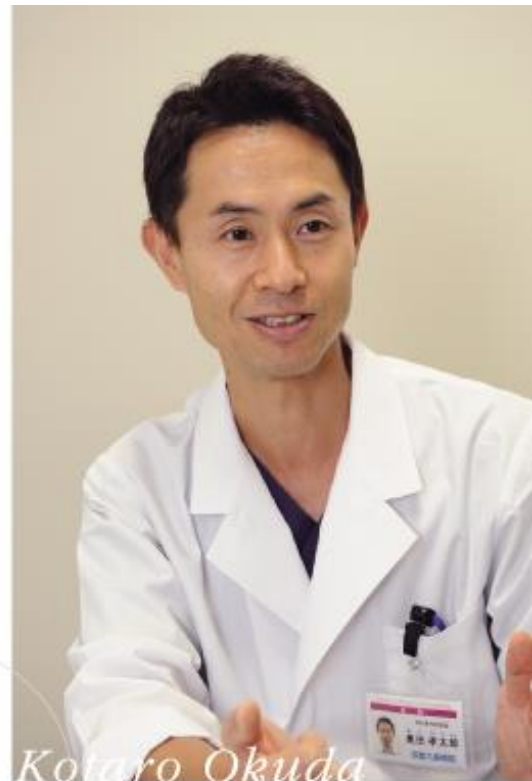
京都九条病院では、患者さまの個人としての尊厳が守られ、より良い信頼関係の深まりとともに安心して医療が受けられるように、患者さまの権利に関する宣言を掲げます。

- 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。

奥田消化器内科部長  
「医学研究奨励賞」を受賞

京都府立医科大学関係病院等協議会



Kotaro Okuda  
京都九条病院 消化器内科部長 奥田 孝太郎

このたび、当院の奥田消化器内科部長が第28回京都府立医科大学関係病院等協議会「医学研究奨励賞」を受賞され、8月27日（土）に京都ホテルオークラで行われた定例総会において表彰を受けられました。

これは、奥田先生が著され、世界的な医学専門誌「Gastric Cancer」に掲載された論文「Simple pathological examination technique for detection of cancer located at the surgical margin of the stomach」が、胃癌研究の発展に寄与するものであるとして高い評価を受け、その功績が認められたものです。

奥田先生は消化器内科医として当病院の勤務を行う傍ら、京都府立医科大学の病理部に通い、



第28回京都府立医科大学関係病院等協議会「医学研究奨励賞」受賞風景と表彰状

柳澤昭夫京都府立医科大学人体病理学教室教授（当時）の指導の下で研究を重ねられ、論文をまとめられました。この受賞は、奥田先生のみならず京都九条病院にとっても大変光栄なことであり、これを励みとしてさらに医療の質の向上に努めていく所存です。

※京都府立医科大学関係病院等協議会は京都府立医科大学が地域の病院との連携を図るために設立された組織。

◎この度の論文内容とは

早期胃癌の手術が行われた後、手術で摘出された胃の一部（検体）

を切り取って標本を作り、癌の種類や大きさ、進行度を判定すると共に、癌が完全に切除されたか、転移はないかなど詳細に調べる病理検査が行われる。検体の切り取り方は、一般に「胃癌取扱規約」に則って行われているが、その切り方に工夫を加えた Simple pathological examination technique 法で採取した検体を調べた結果（癌研究会付属病院と府立医大のデータを調査）、1:1パーセントの頻度で切除面に多発癌を認めました。

このことから、術後の病理検査でこのような症例の一部を拾い上げることができれば、再手術などによりこれらの残胃癌の発生を防止することが可能となります。

早期胃癌切除例の検索法として断端にかかる病変を効率的に拾い上げ、残胃癌（遺残癌）を防止することができる簡便で有用な方法が示されました。



**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  
医薬品情報管理室課長 薬剤師  
國永 智昭  
Tomoaki Kuninaga

**薬物性肝障害って何？  
それは、すべての人に  
起こり得る、副作用です。**



お薬は病気の治療や症状の緩和にとっても有効なものです。が、誤った使い方をしたり、きちんと飲んでいても、予期せぬ症状（副作用）が現れることがあります。今回は、副作用の中でも頻度が高い薬物性肝障害についてお話しします。

薬物性肝障害は、中毒性とアレルギー性の大きく2つに分類されます。

中毒性とは、決められた量以上の薬を飲むことで、個人差に関係なくすべての人に起こる副作用です。解熱鎮痛剤のアセトアミノフェンが有名で、風邪薬や痛み止めの成分として市販薬にも含まれており、気付いた時には過量に飲んでしまったということも良くあります。また、大量の飲酒は、アセトアミノフェンの中毒症状のリスクを高めるため注意が必要です。アレルギー性とは、わずかな量でも、個人の体質によって起こるもので、ほとんどすべての薬で起こる可能性があり

ます。多種類の薬を飲んでいく場合には特に注意が必要で、アレルギー体質の方に起こりやすい傾向があります。

薬物性肝障害の主な症状は、食欲不振や悪心、嘔吐、体がだるい、皮膚や白目が黄色くなるなどの症状で、アレルギー性の場合、かゆみや発疹などを伴うことがあります。自覚症状がほとんどないことも

多いため、定期的に血液検査を受けておくと安心です。発現時は、薬を飲んで数週間、数か月のうちに起こることが多いですが、一年以上経って症状が現れることもあり様々です。薬を飲んでいて期間中に体調を観察し、体調の変化に気を付けておくことが大切です。

薬物性肝障害かどうかの判断には、どのような薬をいつからどのくらいの量飲んでいくかなどの情報が必要になります。今までにどのような薬を飲んでいったかがわからない

場合には、どの薬が原因なのか判断するのがとても難しくなります。そうならないためにも、お薬手帳を活用し、服薬状況をきちんと記録しておくことが大切です。原因の薬が判明した場合には、薬剤名を確認し、お薬手帳に記録しておくことで、再発を防止することができます。

このように、お薬手帳は、飲み合わせや重複処方の確認はもちろん、薬の副作用かどうかの判断にも有効です。スマートフォンなどをお持ちの方には電子版のお薬手帳がお勧めです。ご利用方法は下記の「eお薬手帳」のホームページをご覧ください。

安心して安全に薬を飲むためにもお薬手帳を活用してください。

「eお薬手帳」のホームページ

<http://www.nichiyaku.or.jp/e-okusuritecho/>

**R**EHABILITATION  
for **H**EALTH

地道にコツコツ「健康運動」講座

京都九条病院  
リハビリテーション部

**腰痛の治療は  
安静第一???**



腰痛は、安静にしていけば治るもの。というイメージをお持ちの方も多いのではないのでしょうか。確かに、腰が痛い」と動く気力もなくなり、安静にしていけば……という気持ちになりがちです。しかし、本当に「安静」は腰痛の薬になるのでしょうか？今回は、そんな腰痛と安静に関するお話を紹介します。

2012年に発行された腰痛診療ガイドラインには、「腰痛の治療に安静は必要か」という問いに対して、「安静は必ずしも有効な治療法とはいえない」と記載されています。さらに、「痛みに応じた活動性維持は、ベッド上安静よりも疼痛を軽減し、機能を回復させるのに有効である」ともいわれています。つまり、痛みに応じて動いたほうがいいですよ。と書いてあるのです。「安静」は腰痛の薬にはならないようです。

では、安静はなぜ薬になら

ないのでしょうか？安静による最も大きな弊害、それは筋肉量の低下です。一般的に、筋肉量は、1日ベッドで寝ているだけでおよそ1〜2%失われるといわれています。たった1〜2%と思われるかもしれませんが、1週間でおよそ10%、2週間では20%です。普通に生活していれば、加齢に伴って筋肉量は1

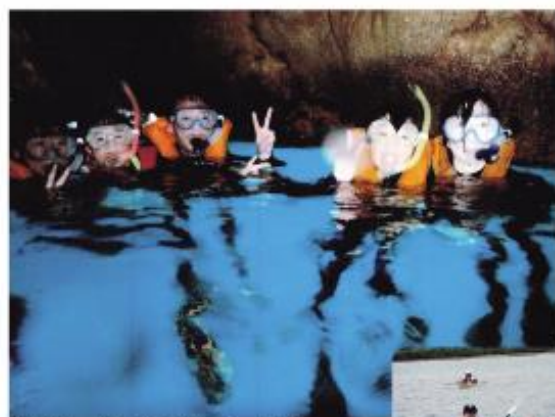
年間におよそ1%減少するといわれていますから、単純計算で1週間寝ていると筋肉は約10歳も年を取ることになります。怖いですね。

さらに、今、流行りの体幹筋は、腰や骨盤を支える役割があるため、この筋肉量が減少すると腰に負担がかかり、腰痛が長期化しやすいといわれています。

「安静は必ずしも有効な治療法とはいえない」と記載されています。さらに、「痛みに応じた活動性維持は、ベッド上安静よりも疼痛を軽減し、機能を回復させるのに有効である」ともいわれています。つまり、痛みに応じて動いたほうがいいですよ。と書いてあるのです。「安静」は腰痛の薬にはならないようです。



「安静は必ずしも有効な治療法とはいえない」と記載されています。さらに、「痛みに応じた活動性維持は、ベッド上安静よりも疼痛を軽減し、機能を回復させるのに有効である」ともいわれています。つまり、痛みに応じて動いたほうがいいですよ。と書いてあるのです。「安静」は腰痛の薬にはならないようです。



神秘的な青の世界が広がる沖縄の「青の洞窟」。家族全員で撮った思い出の1枚です。



マングローブカヌーツアーでは、船積大変な日に合いました。

## 海水浴が 我が家の恒例行事 沖縄の真っ青な海で 夏を堪能!!

外科部長として一般外科の外来で日々診察をしています。気になることがあれば、気軽に受診してください。

我が家の夏の恒例行事といえば海水浴です。私自身子どもの頃、父に海に連れて行って貰い、泳ぎや釣りに興じた思い出があり、同じように子どもたちにも海の楽しさを知って貰いたいと、毎年3人の子どもを連れて家族で出かけていました。なかでも大好きなのは沖縄。真っ青な海でのシュノーケリングやカヌーは最高です。沖縄本島をはじめ先島諸島の宮古島や石垣島、西表島等々、あちこち行ったんですよ。実は、西表島で子どもと一緒にマングローブカヌーツアーに参加したとき、潮の満ち引

きの関係で漕いでも漕いでもカヌーが進まず、予定よりずいぶん時間がかかって脱水症状になりかかるというちょっと怖い体験もしたのですが、そんなトラブルも含めていまでは貴重な思い出。やっぱり沖縄の海には他にはない魅力がありますね。機会があれば、また行きたいと思っています。

もちろん阪神タイガースの試合観戦は続けていますよ。今年はチームの調子がイマイチで、ファンとしては寂しいのですが、親子三代で精一杯応援しています。頑張れタイガース!!

## 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 外科部長  
吉岡 裕司  
Yuji Yoshitaka



## LOVE my HOSPITAL

私の病院自慢あれこれ⑩

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。

病院のいいところが好き!!

好きな言葉 favorite word

「感謝」

宇治 彩純

看護部 5階病棟 保健師



新人教育が充実しているんですよ。今年の4月に入職したのですが、さまざまな研修があるほか、プリセプター制度もあり、先輩がマンツーマンで指導してくださるので心強いですね。また、新人ナースが習得すべきチェックリストがあり、100を超える項目を一つひとつチェックしてもらえるので、勉強しやすいです。

少しずつできることも増えてきました。返信することなく技術を磨き、あの看護節に会えてよかったと思ってもらえるようになりたいと思っています。

好きな言葉 favorite word

「向上心」

森井 智子

臨床栄養部 管理栄養士



患者さんとスタッフの距離が近いことです。私たちも病棟に行って、患者さんが食事をされている様子を見たり、スムーズに嚥下できているかなど伺ったりしています。心がけているのは患者さんの話を傾聴すること。問題点があれば、先輩に相談して改善するようにしています。

当院では、栄養士として高いスキルが求められているので、もっと知識を深め、経験を積み、患者さんやスタッフに「この人なら任せられる」と思ってもらえるような管理栄養士になりたいと思っています。

好きな言葉 favorite word

「笑顔」

森野 奏子

事務部 医事課



病院全体に活気があることですね。ゲストレーションのほがらかな対応も、院内の雰囲気もより明るくしているようです。私も主に受付を担当しているので、できるだけ笑顔で接するように心がけています。不安な様子で来られた患者さんが、治療後お帰りになると、穏やかな顔で「お世話になりました」とおっしゃってくださると、こちらもほっとします。

いま会計や保険の業務を勉強中。早くさまざまな仕事を覚えて、私も皆さんに元気を与えられるようになりたいですね。

好きな言葉 favorite word

「感謝」

服部 友香

リハビリテーション部 理学療法士



スタッフの患者さんに対する姿勢がすごく真摯で、心遣いが細やかなこと。どうすればその患者さんが一番よい状態で家に帰れるか、スタッフ皆で考え対応するので、部署の垣根を越えて連携がよいんですよ。入職して1年5ヶ月。仕事にもだいぶ慣れてきましたが、患者さんの状態、要望に適切に対応するには、まだ力不足。今は、先輩に助けて貰いながら仕事に取り組んでいます。いずれ自分一人でも患者さんに適切なリハビリを提供できるよう、成長していきたいです。

## 第8回 K・S・M・A・R・T スポーツ栄養教室



京都九条病院のK・S・M・A・R・T（スポーツ医療チーム）は、健康で安全なスポーツ活動をサポートすることを目的として、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ています。

K・S・M・A・R・Tでは、本年の6月24日（金）に、南区を中心とした地域の皆さんが、生き生きとスポーツに取り組めるためのお手伝いをしたいと、スポーツ選手、指導者、保護者、対象に第8回スポーツ栄養教室をママスクエアにて開催いたしました。

教室では、まず最初に京都



九条病院関節・スポーツ整形外科部長の四本忠彦医師からのK・S・M・A・R・Tの活動報告に続いて、公認スポーツ栄養士の宮崎志帆先生が「暑さに負けない体づくりについて」と題して講演。夏バテにならないよう規則正しい食生活を推奨するとともに、バランスのよい食事レシピや食欲のわく味付け、さらに脱水症や熱中症を防ぐための水分や補食の摂り方なども紹介。当日は、サッカー部に所属している小学生とその保護者らが参加し、熱心に質問をされていました。

K・S・M・A・R・Tは、皆さんにスポーツ活動に関する正しい知識を身につけていただけるよう、これからも「スポーツ栄養教室」や「コンディショニング教室」など定期的に開催していく予定です。アスリートの方々はもちろん、スポーツ愛好家の方々もぜひご参加ください。

## 糖尿病教室

京都九条病院では、糖尿病

についての正しい知識を広め、病気の悪化を防ぐとともに糖尿病を予防していただく目的で、平成24年から継続して「糖尿病教室」を開催しています。これまでにさまざまなテーマで31回の「教室」を開き、毎回、糖尿病やその予備軍と診断された方、家族に糖尿病患者がおられる方、予防したいと思っ

ておられる方など多くの方に参加していただいています。今年取り上げたテーマは「寒い間に固まった関節、筋肉を優しくほぐそう！これからは自宅でも続けられる運動療法」

「みんなでも色々話してみようーみんなの日頃の悩みを解決しようー」「散歩にでかけようー」「脱水予防について」。この「教室」では、その季節特有の課題を取り上げ、注意を促すとともに、実際に血糖値を測定したり、理学療法士の指導でストレッチや有酸素運動を皆で実践するなど、楽しみながら治療法・予防法を学べるよう工夫しています。

次回、第32回糖尿病教室のテーマは「みんなでお弁当を食べよう！どんな内容を何時間かけて食べたらいいのかな？」。血糖値を上げない食事の摂り方を実践する予定です。糖尿病の患者さんだけでなく、気になる方も是非ご参加ください。



医療法人同仁会(社団) **京都九条病院** 〒601-8453 京都市南区東横田町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 京都市長岡京市奥海印寺奥1-25-2 TEL 075-656-3366(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町40-3 TEL 075-691-7755(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 京都市南区東横田町30 TEL 075-694-6655(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 京都市南区東横田町16 TEL 075-691-3820(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 京都市南区東横田町10 TEL 075-694-6844(代)

医療法人同仁会(社団) **ヘルパーステーション マム** 〒601-8453 京都市南区東横田町38 マムスクエア2階 TEL 075-694-6622(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 京都市南区東横田町38 マムスクエア1階 TEL 075-694-6222(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 京都市南区東横田町38 マムスクエア2階 TEL 075-694-6099(代)

医療法人同仁会(社団) **ショートステイ マム** 〒601-8453 京都市南区東横田町10 TEL 075-691-7667(代)

医療法人同仁会(社団) **同仁会クリニック** 〒601-8453 京都市南区東横田町30 TEL 075-691-7766(代)

医療法人同仁会(社団) 同仁会クリニック(敬称) **同仁会疾病予防研究所** 〒601-8453 京都市南区東横田町30 TEL 075-691-5070(代)

医療法人同仁会(社団) **西京病院** 〒615-0026 京都市北区高野北町39-1 TEL 075-313-0721(代)

京都九条病院(提携)・同仁会クリニック(敬称) **メディカルフィットネスクラブ SHIN-SHIN** 〒601-8453 京都市南区東横田町30 TEL 0120-558-756

医療法人同仁会(社団) ホームページ [www.dojinkai.com/](http://www.dojinkai.com/)