

讃歌 S a n k a

京都九条病院 Communication Book

◎特集① 手術室・中央材料室

看護課長に聞きました。

すべての手術に対応するため
万全の準備をしています。

◎特集② 薬剤部部長・副部長に聞きました。

京都府病院薬剤師会病院薬学賞を受賞

退院後の生活の質を高め、

安心安全に手術を受けていただくために
薬剤部もお薬に関わる入退院支援に取り組んでいます。

◎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31講目)

○暮らしの中で病気予防「健康ライフ」講座(第40講目)

○ドクターの「プライベート拝見」数珠つなぎ(第57弾)

○私の病院自慢あれこれ(第57回)

◎院内散策(49)

○『K・SMART
スポーツ栄養教室』



院長 松井淳琪



手術室・中央材料室
看護課長 高城美圭

vol.57
2021 Winter
冬号

特集

1

手術室・中央材料室
看護課長に聞きました。



京都九条病院
手術室・中央材料室看護課長

高城 美圭

すべての手術に対応するため 万全の準備をしています。

24時間365日
緊急手術に対応できる
体制を整えています

当院の中央手術室センターでは、外科、整形外科、脳神経外科と、循環器内科の心臓カテー

テル手術を行なっています。救急病院であることもあり、脳出血であったり心筋梗塞、腹膜炎など緊急性のある手術が多いので、24時間365日、すぐに手術を行える態勢を整えています。また、手術室を担当する私たち10名の看護師も、そうした

緊急手術に対応できるように、夜中でも病院に駆けつけ、手術に臨める体制をとっています。

どんな小さなミスも
許されない緊張感の中で
サポートしています

手術は、医師をはじめ内視鏡チームや放射線技師、生理検査技師などさまざまなスタッフが連携して行われます。私たち手術室の看護師はそのチームの要として、スタッフ間の調整、連絡等、重要な役割を担っています。また、手術当日に対応するだけでなく術前訪問、術後訪問も私たちの役割です。手術前日に担当の看護師が患者さんのもつて何をして不安に思っているかなどを聞き、情報収集をします。医師に伝えるべきことがあれば伝え、病棟の看護師ともそうした情報を共有し、患者さんの不安や心配をできるだけ取り除けるよう努めています。

こうした多くの役割の中で

最も緊張を伴うのが手術室の担当業務です。一つの手術を担当する看護師は基本二名。直接介助の「機械出し」と間接介助の「外回り」のほか、緊急でいつ呼ばれてもよいようにフリー対応の看護師も待機しています。

「機械出し」の看護師は、まず患者さんの体にモニターなどをつけてさまざまな準備をし、手術が始まると、医師の指示のもと機械を操作したり、メスやコッヘル鉗子などを渡す役割をします。医師は手術中、術野（手術を行なっている箇所）から目を離すことができません。いったん目を離してしまうと、小さな変化を見逃してしまう危険があるからです。そのため、看護師は、術野を見たまま手を出す医師の手に、使う向きで器具類を渡す必要があるのです。

一方、「外回り」の看護師は、手術が始まった後、追加の機械を用意したり、麻酔科からの指示のもと麻酔薬を出したりします。手術中の医師や「機械出し」の看護師から一斉に指示が

出た時は優先順位を判断し、手術の展開を読んで機械・器具類を準備する必要があります。ベテランの看護師が担当する仕組みになっています。

手術ではちょっとした油断が事故につながります。万全の準備を行うのはもちろん、手術に臨んでは右と左の確認をはじめ、ミスが起きないように何でもしっかりと声を出して確認し合っています。私たちは、患者さんが手術室に入られ、安全・確実に手術が進行し、無事に手術を終えて出ていかれるまで、一瞬も気を抜くことができない緊張の中で、万全の構えで支えています。



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、トータルヘルスケアを進めます。
- 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厳され、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厳し、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。



手術シミュレーションを定期的に行い、トレーニングに励んでいます

緊急手術にスムーズに対応できるように、皆で集り手術の一連の流れを想定したシミュレーション訓練を定期的に行っています。

手術の種類は多岐にわたるうえ、同じ手術でも医師によって手法や使う機械が異なります。手術ごとに基本的なマニュアルを作成してマスターするとともに、それぞれの医師の進め方や新しい機械の使い方も覚える必要があります。シミュレーション訓練では実際に機械を動かしてみ、使い方を確認し合います。さまざまな機械・器具類の使用に手間取れば、手術時間が伸びて患者さんに負担がかかってしまう。私たちは、そうした不備が起こらないよう準備を整えるとともに、どんな手術にも的確に対応できるように、日々トレーニングに励んでいます。

緑の下の力持ち、
機械・器具類の
消毒・滅菌を行う中央材料室



中央材料室は、さまざまな機械をはじめ、ピンセットやガーゼなど院内で使う全ての器具類を消毒して滅菌するところです。菌やウイルスによる感染を防ぐためには、消毒・滅菌を確実に行う必要がありますが、菌やウ

イルスは目に見えないので手順を順守することが何より大切です。この業務も手術室の看護師の役割で、看護補助者ともに行っています。中央材料室が機能しないとまったく医療処置ができない事態となるので、縁の下的な仕事ですが、責任を伴う大事な任務です。

手術を安全に
確実に進めることが
私たちの使命です

私たち手術室の看護師が患者さんに関わるのは手術中の短い時間だけなので、残念ながら

患者さんと密なコミュニケーションを取ったり、親しくやりとりをしたりはできませんが、手術を安全に確実にを行うことで患者さんが元気になって帰ってくださることが私たちの喜びです。常に、患者さんの心に寄り添い、手術がその方の治療を前進させる一歩となるよう、心して仕事に当たっています。加えて、患者さんにとって手術をしないで済むならそれに越したことはありませんが、もし手術をしなければならぬ時には、「京都九条病院で受けたい」と思ってもらえるよう、医療チームの一員としてこれからも努力していきたいと考えています。

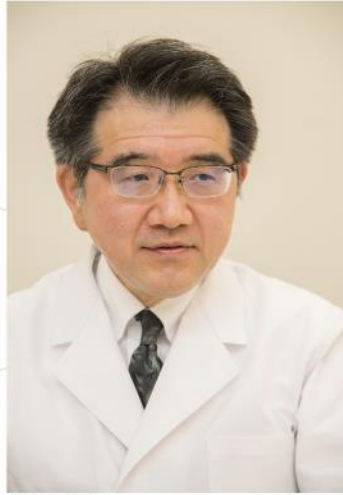
京都府病院薬剤師会病院薬学賞を受賞

退院後の生活の質を高め、

安心安全に手術を受けていただくために

薬剤部もお薬に関わる

入退院支援に取り組んでいます。



京都九条病院 薬剤部部长 友沢 明德



京都九条病院 薬剤部副部长 國永 智昭

薬剤部全体のチーム活動が
評価された病院薬学賞

私たち京都九条病院薬剤部は、独自に取り組んだ入退院支援業務で高い評価を受け、このたび京都府病院薬剤師会「令和2年度病院薬学賞」を受賞しました。

この賞は、院内における多職種連携や地域の医療連携などの薬剤師職能の実践を通じて、組織的かつ画期的な取り組みを実施した施設の薬剤部門に対して授与されるもので、当院薬剤部はその第二回目の受賞者に選ばれました。

今、病院薬剤師に対して従来の役割に加え、多職種とチームを組み、積極的に安心安全な治療、患者さんの生活の質の向上に寄与することが求められる中、薬剤師が患者さんのために何ができるかを突き詰め、お薬に関わる入退院支援業務を企画立案し、実践を積み重ねてきました。そうした薬剤師一人ひとりの活動が今回の受賞につながったことを誇らしく思うとともに、もっ



と患者さんの力になれる薬剤師・薬剤部としてさらに成長せねばと身の引き締まる思いです。なお、受賞対象となった活動については、今春日本病院薬剤師会より刊行される「入退院支援に関する事例集」に掲載される予定ですが、その内容について少し紹介したいと思います。

安心安全に手術を受けていただけるよう、入院前から服薬管理に取り組んでいます

お薬に関わる入退院支援業務を実施するにあたり、最初に着手したのは手術前からの服薬管理です。

手術は出血のリスクがあるため、いわゆる「血をサラサラにする薬」を飲んでおられる方は、薬の種類により1〜2日から最長2週間程度、薬をストップする必要があります。複数の医療機関から薬をもらわれている患者さんも多いため、見落とされる恐れもある上、薬だけでなくサプリメントや健康食品にも手術に影響を与えるものがあり、それらをすべて医師が把握して対処するのは困難です。

そこで私たち薬剤師がそうした薬などを確実に休止できるように、手術直前の外来診察時に、患者さんからあらゆる情報を聞き出し、対応を提案し、患者さんに説明・指導し、場合によっては確実に現物を抜くところまで責任をもつて対応しています。

手術後の早期回復、早期退院のため、悪心嘔吐や痛みに対応しています。

消化器外科では、術後早期回復プログラム（ERAS）において、薬剤師を含む多職種チーム

「患者の義務」に関する宣言

医療は、協働作業であり、患者さまの主体的な参加の上に成り立つものであるため、患者さまには次のような義務があります。

- ① 医療者側に正確な情報を提供するとともに、疾病や医療を十分理解するよう努力する義務があります。医師をはじめとする医療提供者に、自らの心身あるいは生活について必要な情報をできるだけ正確に知らせるとともに、納得するまで質問するなどして自らの疾病や医療について十分理解するよう努力する義務があります。
- ② 医療に意欲を持って取り組む義務があります。検査や治療について、納得し合意した方針には意欲を持って取り組む義務があります。
- ③ 快適な医療環境作りに協力する義務があります。すべての患者さまが快適な環境で医療が受けられるよう、病院内での規則と病院職員の指示を守る義務があります。また、社会的なルールを尊重し、他の患者さまの治療や検査、療養生活に支障を与えないように配慮することや、医療費を適切にお支払いいただくことも要求されます。

で患者さんの術前術後サポートを行っています。

例えば全身麻酔での手術後はしばしば悪心嘔吐が起こりますが、それにより食事が摂れず栄養状態が悪化するとリハビリも効果が上がらず、回復が大幅に遅れることとなります。結果、入院期間の延長、ひいては社会復帰の遅れにつながります。薬剤師はその予防の一環として患者さんごとに悪心嘔吐の起きやすさを評価し、リスクに応じた予防薬の処方提案しています。

また術後の痛みの管理も重要です。痛みが続くとリハビリに支障をきたし、食欲不振にもつながります。鎮痛薬には胃や腎臓

に負担がかかるものが多いため、薬剤師は患者さん個々の痛みの状態を看護師と協力して評価

しつつ、事前に把握した副作用リスクに応じて適切に処方する支援をしています。その結果、患者さんがその目的を理解して副作用なく痛みを抑えることができるよう努めています。

退院後の療養環境をイメージして、入院時から退院前評価を始めます

患者さんには、退院後も薬物治療を続けていただく必要があります。ところが退院後の患者さんからの指摘やトラブルに

なった事例を調べてみると、実際には家に戻ってから飲めなくなつていたり、転院先の病院や診療

所への引継ぎがうまくいかず問題が起きていたことがわかりました。以前は退院したらそこで病院薬剤師の仕事は終わりという意識でしたが、こうした調査をきっかけに退院後にも責任を持つ必要性を痛感し、退院前評価と退院処方の適正化に取り組みようになったのです。

具体的には、退院後どこで処方してもらうのか、管理は本人かご家族か、二酸化など調剤の工夫は必要か、次回受診日まで何日分必要か、といった管理に関することや、手術前に中止した薬の再開が必要か、退院後飲ま

なくても良い薬はないか、逆に追加すべき薬はないか、など、処方適正化に関する事柄を評価し、医師に提案することで、お一人おひとりの状況に合わせたサポートを行っています。またこうした退院前評価は、入院直後の持参薬確認や患者さんへの聞き取りから始まり、つながっているのです。

安心安全な薬物療法サポートを地域・多職種連携で！

お薬に関わる入退院支援を実践することにより、私たちは、患者さんの退院後の生活の質向上に少しは寄与できたのではないかと自負しています。そのことは、薬だけを見ていたのでは、また入院中のことだけを

考えていたのではできない、生活に根差した安心安全な薬物療法サポートを担おうという、当院薬剤部の意志の表れでもあります。

しかしながら、その意志が、本当に患者さんの安心安全につながり、また、様々な現場で患者さんのケアに当たっている方々とながらなければ、何の意味もありません。

そのためにも、地域の保険薬局薬剤師の方々とつながり、病院・診療所の先生方や医療介護を担うあらゆる職

種の方々とつながり、情報を共有していくことが次の課題と考えています。

京都九条病院薬剤部は、そうしたつながりを創るためにさらに進化し、患者さんご家族、そして地域のみなさんから信頼される薬剤師のチームを目指します。



京都九条病院薬剤部スタッフ

MEDICINE for HEALTH

知ってよかった「お薬豆知識」講座④

講師：京都九条病院 薬剤部 薬剤師
副部長 薬剤師
國永 智昭
Tomoaki Kunitaga



便秘に関するお悩みは、 医師または薬剤師に ご相談ください。



今回のテーマは便秘薬。ここ2、3年で次々に新薬が登場しています。どのくらい種類があつて、どのような特徴があるのか？従来薬とあわせて解説します。便秘薬は作用機序から大きく4つのグループに分かれます。

- ① 浸透圧性下剤
- ② 刺激性下剤
- ③ 上皮機能変容薬
- ④ その他

まず二つ目。浸透圧性下剤は最もポピュラーです。消化管内の水分を便に含ませてやわらかくする作用があります。代表的な薬剤は酸化マグネシウムですね。最近ではモビコールも加まりました。安全性が高く、用量の調節が行いやすいのがメリットです。一方で、酸化マグネシウムは腎機能が悪い人には向いていません。高マグネシウム血症を起す可能性があります。他剤への変更が望ましいケースもあります。

次に二つ目。刺激性下剤は大腸の蠕動運動を刺激し、排便を促します。センシドやピコスルファートなど有名です。使い勝手の良さから汎用されている薬剤ですね。しかし、常用による耐性が現れやすく、効きが悪くなる点には注意が必要です。なるべく連用は避けて頓服で使用するのが基本になります。続いて三つ目。「上皮機能変容薬って何？」という感じですが、小腸上皮にある粘膜細胞の機能を調節し、水分の分泌を促す働きがあります。従来のアミティーザに加え、最近ではリンゼスの処方も増えました。安全性が高く使いやすいのが魅力です。ただし、注意点もあります。アミティーザは吐き気が起こりやすく、また、妊婦や妊娠の可能性のある人には使えないからです。リンゼスは食前投与なので、飲み忘れが心配ですね。あとは、どちらも高いお値段が気になります。

最後にその他の便秘薬。最近登場したのがグーフイスです。胆汁酸の吸収を抑えて、大腸の刺激作用と水分の分泌作用を併せ持つ働き(ダブルアクション)があります。最近処方が増えており、使い勝手の良さが強みです。一方で、気になる点もあります。リンゼスと同様に食前投与であるし、飲み合わせの悪い薬剤もあるからです。それに費用もかさみますね。便秘薬はここで紹介した以外にもあり、年齢や症状、腎機能、肝機能等を考慮して選択されます。もちろん、新しい薬が優れているわけではありません。メリットとデメリットを考えたうえで、個々で薬剤を使い分けるかたちです。

便秘でお悩みの方や薬でわからないことがあれば、医師または薬剤師にご相談ください。当院では病棟に薬剤師がおりますので、気軽に声をかけて頂けたら幸いです。

NURSING for HEALTH

暮らしの中で病気予防「健康ライフ」講座④

京都九条病院 看護部3階病棟

新型コロナウイルス対策 ～一人ひとりができる感染対策～

新型コロナウイルス感染症が拡大する中、私達の日常生活が大きく様変わりしました。讃歌夏号の「健康ライフ」で家庭での感染対策を紹介しました。その続編として、一人ひとりが実践する感染対策について復習し、さらに知識を深めましょう。

◆「3密(密閉・密集・密接)」を避け、いつでも濃厚接触者とならない生活を心掛けましょう

換気の悪い密閉空間を避ける、多くの人が集まる場所を避ける、互いの距離をとることは、既にみなさん充分に気をつけておられるでしょう。

さて皆さんは家に帰ったら、マスクを外したり家族と目の前で会話をしたりしていませんか？自宅や職場の自分のスペースにいると、つい油断してしまいがちです。しかし、家族や職場の同僚がどこで誰に接触しているのかわかりません。帰宅後家族にその日の行動を確認したとしても、もしその会話が濃厚接触者となれば、すでに自分も濃厚接触者となります。そのため、自宅や職場でも普段から3密を回避することが重要です。

◆冬場の換気方法

換気設備のある住宅は、常時運転させておきましょう。窓を開けると急に室温が下がるので、暖房をしながら換気をしてください。暖房器具の近くの窓を開けると入ってくる冷気が暖められ、室温の低下を防ぎます。短時間に窓を全開にするよりも、一方の窓を少しだけ開け風の通り道をつくる方が、室温を維持しながら換気できます。また人

宅後家族にその日の行動を確認したとしても、もしその会話が濃厚接触者となれば、すでに自分も濃厚接触者となります。そのため、自宅や職場でも普段から3密を回避することが重要です。

日常的に相手との距離は2m(最低1m)開けましょう。家族との食事や席をずらす、時間をずらす、会話は控えるといった配慮が必要です。また、会話をするときにはできるだけ真正面をさげマスクを装着しましょう。特に持病のある人は症状がなくてもマスクを付けておく方がよいでしょう。合わせてこまめな手洗いの励行、共用部分の消毒も忘れないうください。

◆冬場の換気方法

換気設備のある住宅は、常時運転させておきましょう。窓を開けると急に室温が下がるので、暖房をしながら換気をしてください。暖房器具の近くの窓を開けると入ってくる冷気が暖められ、室温の低下を防ぎます。短時間に窓を全開にするよりも、一方の窓を少しだけ開け風の通り道をつくる方が、室温を維持しながら換気できます。また人

◆冬場の換気方法

換気設備のある住宅は、常時運転させておきましょう。窓を開けると急に室温が下がるので、暖房をしながら換気をしてください。暖房器具の近くの窓を開けると入ってくる冷気が暖められ、室温の低下を防ぎます。短時間に窓を全開にするよりも、一方の窓を少しだけ開け風の通り道をつくる方が、室温を維持しながら換気できます。また人



のいない部屋の窓を開け、廊下を経由して少し暖まった新鮮な空気を人のいる部屋に取り入れる方法も効果的です。

家庭内や仕事でいつでも3密を避け、自分時間を趣味や団らんの時間として上手に使い、ストレスを発散させ、「うつらない」「うつさない」生活を続けましょう。

感染疑いのある方は個室にし、極力部屋から出さず、外出も控えてください。部屋の換気は定期的に行いましょう。部屋から出たあとは必ず石鹸で手を洗いましょう。

自分のため、みんなのため、そして大切な人のため、一人ひとりができることをしっかりと行っていくください。

FACE
of **D**OCTOR

ドクターの「プライベート拝見」数珠つなぎ⑤

京都九条病院 健康増進部 部長
松井 寿美
Sumi Matsui



2匹の優しい瞳に
癒されながら、
自立していく子どもに
元気をもらっています。



ポメラニアン2匹は、私たちにとってかけがえのない家族、10年以上も、このつぶらな瞳に癒され続けています。

健康増進部部长として健診の業務に携わりつつ、コロナ感染症病棟を担当し、スタッフと共に奮闘しています。京都九条病院ではこれまで230名以上のコロナ感染症の患者さんを受け入れ、治療に当たってきましましたが、京都の感染者数は急増しており、当院を含めどこの病院もなかなか対応が追いつかない状態です。いま、高齢者の方だけでなく、中高年で重症化する患者さんも増えています。決して自分だけは大丈夫と過信せず、ご家族を守るためにも、不要不急の外出を控え、マスク・うがい徹底して、自粛生活を心がけてもらいたいと思います。

家で疲れを癒してくれるのは2匹のポメラニアン。2009年の本誌に登場したときからはずいぶん経ちましたが、今も穏やかに暮らしています。かまってやれない時も自分たちで仲良く遊んでいますし、その姿を見て

いるだけでこちらも和みます。

元気をくれるのは子どもたちの成長です。3人ともそれぞれ下宿をしながら医療関係の大学に通っています。高校を卒業したら一人暮らしをさせるというのが我が家のルール。光熱費や食費にどれくらいかかって、銀行などの手続きはどのようにして、食料品はどのタイミングで買ってどれくらいで消費しないといけない、といったことは一人暮らしをしないと分からないし、社会に出る前にそうした家政を身につけることが必要だと思うからです。光熱費を抑えたり、安い食材を選んだり、家計のやりくりをしながらか、勉強を頑張る子どもたち。その自立していく姿は、いま私の励みにもなっています。

LOVE
my **H**OSPITAL

私の病院自慢あれこれ⑤

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

「ありがとう」

西村 智人
看護部 3階病棟



先輩の質問や話をきちんと聞くという先輩の姿が素晴らしいです。私は、入職して2年目。実際に看護師として働いてみて、学校で習ったよりは大変な仕事だというのは実感していますが、人と喋るのが楽しいし、お爺さんお婆さんも好きなので、自分には向いている仕事かなと感じています。忙しくなって自分に余裕がなくなると、患者さんに十分な対応ができなくなるので、もっと心に余裕を持ってやさしくケアできる看護師になりたいですね。日々成長です。

好きな言葉 favorite word

「誠心誠意」

森本 康裕
栄養科 係長
管理栄養士



科のスタッフはもちろん、上司や看護師、医師とも話しやすい、風通しの良い環境が自慢です。また、物事に対する対応が早いのも当院の長所。ちょっとした提案でもすぐ対応してもらえますし、今日決まったら明日にはすぐ実行されるスピーディーさは目を見張るものがあると思います。患者さんからの声もすぐ伝わってきますので、メニューを工夫し、できる限り対応するようにしています。皆さんに喜ばれる食事を提供できるように、日々栄養科全員で頑張っています。

好きな言葉 favorite word

「努力」

後田 奈摘
事務部 医事課
ゲストリレーション



上司や先輩が、忙しくても優しく丁寧に教えてくれるところが。他部署のスタッフとの関係もよく、働きやすい職場です。販売職から、経験を活かせる仕事としてゲストリレーションに転職して3年。現在は予約受診の機械の案内を担当しているのですが、患者さんからの「ありがとう」の言葉にやりがいを感じています。初心を忘れず、患者さん一人ひとりに丁寧な対応を心がけるとともに、新人スタッフにも、しっかり伝えていけたらと思っています。

好きな言葉 favorite word

「謙虚」

橋爪 正治
リハビリテーション部
理学療法士



総勢50名近いリハビリスタッフの中で、学び合い切磋琢磨しながら仕事するのはとても刺激になります。他部署の方と関わりながら働く環境も楽しいですね。心がけているのは、患者さんに寄り添って考えること。家に帰るのが目的の方には、「こういうことができればいいですね」といったようにその人に見合った目標を設定して、やる気を出してもらえよう工夫しています。患者さんからはもちろん、スタッフからも頼られるような理学療法士になりたいですね。



院内散策

さんぎゅく

『K・SMARTスポーツ栄養教室』

主催 京都九条病院

第13回 スポーツ教室をオンラインで開催しました

京都九条病院には、医師、看護師、理学療法士、健康運動指導士、薬剤師、管理栄養士など多職種で構成されるスポーツ医療チーム、K・SMART(ケースマート)があります。K・SMARTでは、地元のアスリートや指導者、スポーツをしている人やご家族などを対象に、スポーツ教室を定期的で開催しています。昨年度から新型コロナウイルスの影響で延期していましたが、昨年12月7日にオンラインで開催いたしました。

最初に当院スポーツ整形外科部長 四本医師より、K・SMARTの活動報告を行いました

現在感染対策のため体力測定や計測を最小限にし、個々の運動に対する相談は随時行っています。今後各スポーツチームとオンラインでつなぎ、遠隔での診療や集団指導などを行えるよう検討中です。

冬のスポーツ現場における栄養教室

今回の教室は、ラグビートップチャレンジリーグの「近鉄ライナーズ」や立命館大学で活躍されている、公認スポーツ栄養士成田厚子先生をお招きし、「冬のスポーツ現場における栄養管理」について講演いただきました。1日に「何を」「どれだけ」食べたらいいかを考える指標となる食事バランスガイドの見方や、スポーツ選手が実際に食べた食事内容をざっくりと面積で区分けし、魚肉・野菜の摂取量のバランスがとれているかを解説され、バラエティ豊かで楽しく、わかりやすい内容でした。参加者からは「よくわかった。」「すぐにでも活用できる。」などとても好評でした。

シリーズ化に期待!! スポーツナースのプチ講座

次にスポーツナースの山本看護師、沖看護師から「スポーツと睡眠について」プチ講座を行いました。スポーツをする人にとって睡眠と休息は深いつながりがあり、健康的にスポーツを継続していくための良質な睡眠の取り方について話しました。睡眠時間を充分にとることはパフォーマンスを高めるために必要であること、睡眠前のリラクゼーションの方法を習慣化させることが良質な睡眠を得

ることにつながります。このプチ講座は今後もスポーツをする人の豆知識としてスポーツ教室でシリーズとして続けていきます。

K・SMARTはスポーツをする方を応援していきます

今回初の試みとしてオンラインで開催いたしました。オンラインはどこからでも参加できることが利点で、福岡など遠方からの参加があり、嬉しい驚きでした。新型コロナウイルスの影響でスポーツにも制限がかかり、アスリートにとっては体力の維持が難しくなっています。また、健康のために身体を動かすことを目的としている方々も、外出の機会が減り、筋力低下をきたしやすい状況です。このような中、K・SMARTでは、感染対策をしながら安全、かつ効果的に運動を継続していくための情報提供を発信していきたいと考えています。

プチ講座

睡眠と運動の関係

～一流アスリートは良く眠る!?～

京都九条病院 健康外科科 管理栄養士 山本聖子 講師

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)

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(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 075-691-7755(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 京都市南区唐橋羅城門町38 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 京都市南区唐橋羅城門町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 京都市南区唐橋羅城門町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 京都市南区唐橋羅城門町38マム・スクエア内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 京都市南区唐橋羅城門町38マム・スクエア内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 京都市南区唐橋羅城門町38マム・スクエア内2階 TEL 075-694-6699(代)

医療法人同仁会(社団)
保育所 まむまむ
〒601-8453 京都市南区唐橋羅城門町38マム・スクエア内1階 TEL 075-694-6680

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(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 京都市南区唐橋羅城門町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 京都市南区唐橋羅城門町30 TEL 0120-558-756