

Step Up

みんなで一歩

2019年
春号
Vol.330



特集

「これならもっと早く受ければ良かった」
～白内障の手術治療～

All Okamoto For One

とことん聴き役に徹する

With あなたの街のお医者さん

もりおか耳鼻咽喉科医院

元気のもと～食べ物と健康のおはなし～

春の新玉ネギ

これならもっと早く受ければ良かった

白内障の手術治療

京都岡本記念病院 眼科

「これなら早く受ければ良かった」。これは白内障手術後の多くの患者さんの声です。

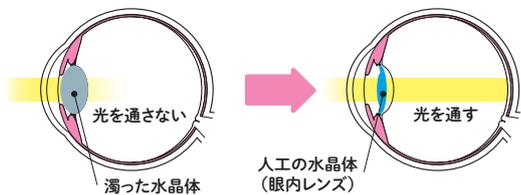
日ごろ耳にすることの多い白内障。60歳以上のおよそ80%の方にみられますが、見えにくくても我慢している方も多いようです。

白内障とは？

白内障は、目の水晶体が濁ることで視野がかすんで見えにくくなる病気です。目をカメラに例えると水晶体はレンズの役割を担います。白内障はアトピー性皮膚炎や糖尿病などの人にも見られますが、通常は加齢によって起こります。60歳代で70%、70歳代で90%、80歳以上になるとほぼ100%の人に白内障による視力低下が認められます。「かすむ、ぼやける」「まぶしい」「左右で明るさが異なる」などの症状を感じたら、一度、眼科で検査を受けることをお勧めします。



白内障手術



白内障で濁った水晶体を取り除き、人工の水晶体(眼内レンズ)を挿入すると透過しなくなった光が、透過するようになります。

白内障の治療

白内障が進行すれば手術で治療します。

手術時期は厳密ではありませんが「視力0.7以下」を1つの目安にしています。手術では、濁った水晶体を取り除き、代わりに「眼内レンズ」を入れます。目の手術という怖い気持ちが先立ちますが、白内障は放っておくと、手術が難しくなります。お一人おひとりの症状と生活の質を考え、その患者さまに適した治療を選択します。



眼内レンズ ～単焦点レンズと多焦点レンズ～

水晶体の代わりとなる人工水晶体(眼内レンズ)には、ピントがひとつの単焦点と複数ある多焦点の2種類があります。単焦点眼内レンズの場合、ピントが合わない距離は眼鏡が必要なのに対し、多焦点眼内レンズは遠くから比較的近くまで眼鏡なしで見ることができ、老眼が軽くなります。



単焦点眼内レンズの場合(イメージ)



多焦点眼内レンズの場合(イメージ)

白内障に対する多焦点眼内レンズを用いた 水晶体再建術(先進医療)

当院では多焦点眼内レンズを用いた保険適用外の白内障手術を「日帰り手術」で行っています。希望があれば入院も可能です。

手術費用 1眼 400,000円(非課税)

当院は2018年6月、厚生労働省より「先進医療」として白内障に対する多焦点眼内レンズを用いた水晶体再建術を実施できる施設に認定されました。これにより先進医療にかかる費用(手術費用)は全額自己負担となるものの、術前術後の診察代や薬代などに公的医療保険が適用されます。入院をご希望の場合、入院費は公的医療保険が適用されます。

民間の医療保険における先進医療特約やプランに加入していれば、上記の手術費用は保険会社から給付を受けることができます。詳しくはご加入の保険会社にお問い合わせください。

多焦点眼内レンズの注意点

多焦点眼内レンズは、夜に光を見た場合にまぶしく感じる事(グレア)や、光の周辺に輪がかかって見える事(ハロー)が起きやすくなります。また、老眼は軽くなりますが若い時と同じにはなりませんので老眼鏡が必要な場合もあります。目の状態によっては、多焦点眼内レンズの適応が難しい場合もあります。詳しくは医師の診察を受け、相談してください。



部長
まつもと みほ
松本 美保

資格など

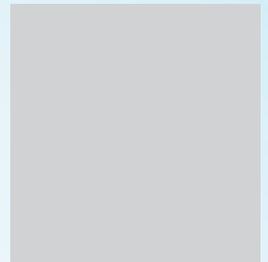
- ・医学博士(京都大学大学院卒)
- ・日本眼科学会専門医
- ・眼科 PDT 認定医
- ・徳島大学卒



医長
おおいし まほ
大石 真秀

資格など

- ・医学博士(京都大学大学院卒)
- ・日本眼科学会専門医
- ・名古屋大学卒



専攻医
しらは せ あい
白波瀬 愛

資格など

- ・大阪医科大学卒

☑受診するには **まずはかかりつけ医に**

京都岡本記念病院は地域医療支援病院です

普段の診察は地域のかかりつけ医の先生にお願いし、
救急医療・専門外来・精密検査・入院などを担います。

京都岡本記念病院の眼科受診をご希望の方は、まずはかかりつけ医にご相談ください。
かかりつけ医からの紹介状をお持ちいただくと初診時選定療養費(5,400円)が不要です。

眼科の診療受付時間について

受付時間	月・水・金曜 8時～12時 木曜 8時～11時 ※診察は9時～
休診日	日曜、祝祭日、年末年始 (12月30日～1月3日)

・ゴールデンウィーク中の診療体制は7ページ
をご覧ください

● TEL 0774-48-5500 (代) 京都岡本記念病院

All Okamoto For One

All For One(みんなは一人のために)。病院や介護事業所では、さまざまな技能を持つスタッフが協力し合い、患者さんや利用者の方一人ひとりに、最善のサービスを提供することを目指しています。今回は、今や医療現場で欠かせない存在になった医療ソーシャルワーカーを紹介します。

とことん聴き役に徹する

医療ソーシャルワーカー

伏見岡本病院 地域医療連携室

佐藤 紗知子

心身に不調をきたした時、誰もが不安な思いを打ち明けたい。患者やその家族が抱えるさまざまな悩みに寄り添い、不安を取り除く手助けをするのが、医療ソーシャルワーカーの役割だ。

大学で福祉を学んだ。同じころ、難病にかかった知り合いが働けなくなり、ふさぎ込んだ姿を目の当たりにして、この道を選んだ。「実習を体験して、責任の重さを痛感しましたが、それ以上に、やりがいも感じました」。2005年、旧第二岡本総合病院(宇治市)に入り、09年から伏見岡本病院に移り経験を積み重ねてきた。

「新人のころ、退院を勧めた60代の女性が1カ月足らずで再入院で帰ってきてショックを受けました。食事制限や家族の介護の負担など(患者さんの)生活のイメージが全くつかめていなかったからです。『相手の話を聴いて、自然に出てくる言葉を大事にしてください』という学生時代の教えを思い出し、それからは、とことん話を聴くようになりました」

今は地域医療連携室に席を置き、病床管理や連携医

院の訪問なども担当。毎朝開かれるカンファレンスで、107ある病床の患者さんのデータを頭に入れ直し、一日が始まる。現在は、もう一人のソーシャルワーカーが産休中ということもあり、毎日があつという間に過ぎてしまうという。目下の願いは「4月以降、2人体制になったら、もっと頻繁に病床を回り、話を聴きに行きたい」

家に帰れば、小学校4年生を頭に3人の子育てが現在進行形。疲れていても子どもと会話し、一緒に体を動かせば、癒やされる。



院長(左)も加わった朝のカンファレンス

【医療ソーシャルワーカー】 いりょうそーしゃるわーかー(MSW)

医療分野における社会福祉士。患者やその家族が抱える経済的、心理的、社会的問題の解決に向け援助し、社会復帰の促進を図る。勤務するための資格はないが、ほとんどの医療機関では社会福祉士の資格を条件としている。英国で生まれた職種で、日本では2000年の介護保険制度開始で急速に広まった。京都岡本記念病院には9人、伏見岡本病院には2人のMSWが在籍し、退院、社会復帰、経済的問題の調整援助などを担っている。



With **あなたの街のお医者さん**

もりおか 耳鼻咽喉科医院

もりおか としかつ
森岡 稔勝 院長



父の代から宇治市内で医院を開業し、いくつかの病院勤務を経て、八幡市男山の地に耳鼻咽喉科を開業し今年で19年目になります。

スタッフ6名とともに1日約100名の患者さんを診察しています。一般的な医院よりスタッフが少ないですが、全員が患者さんと顔見知りで信頼いただいています。

診察の中でも多くの割合を占めているのが子どもの診察です。耳鼻咽喉科は子どもにとって痛みのある処置もありますので、スキンシップを大切にしています。処置が終わった子どもには頑張ったご褒美の「ハイタッチ!」。泣いていた子どももこれには

応じてくれるんです。親御さんもびっくりされますね。

2018年4月から八幡市・京田辺市・井手町・宇治田原町の医師で作る綴喜医師会の会長になりましたが、これから在宅医療をどうしていくかが大きな課題です。



外来診察時間	月	火	水	木	金	土
AM9:30~12:30	○	○	/	○	○	○
PM4:00~7:00	○	○	/	○	○	/

標榜科目	耳鼻咽喉科
所在地	八幡市男山金振1-32 R-Bビル101
電話番号	075-972-5733
アクセス	京阪 樟葉駅より 京阪バスで約10分 バス停『公園前』下車 徒歩1分



春の新玉ネギ

京都岡本記念病院 栄養管理科 主任
しおあく けいすけ
塩飽 啓介 (管理栄養士)



新玉ネギは収穫して2~3日以内に出荷される玉ネギです。普通の玉ネギと比べ、皮が薄くて柔らかくみずみずしいため生食に適している反面、傷みやすいため長期保存に向きません。栄養素では「ケルセチン」「硫化アリル」という特徴的な成分があります。ケルセチンは玉ネギに含まれるポリフェノールの一種です。抗酸化力をアップ、血液中の悪玉コレステロールを抑制、血管を丈夫にする作用があると言われていいます。硫化アリルは辛みと臭みの成

分で殺菌作用、免疫力をアップし、血液をサラサラにし、さらにビタミンB1の吸収を助けてエネルギー代謝を促進するなどの働きがあります。これらの成分は水に溶けやすいので、あまり水で長時間さらし過ぎないようにし、もし辛みが強い場合は薄く切った後に15分程度空気に触れさせることで辛みが緩和されます。春の新玉ネギは、辛みが弱くて甘みが強い品種が多く、生食で食べやすいことから食卓に追加してみたいかがでしょうか。





今回のテーマ

「腰痛」要注意！

京都岡本記念病院 リハビリテーション科 主任 庄司 優理 (理学療法士)

膝が痛む、五十肩、肩こり…と、加齢とともにあちこち痛み出す身体。そこに介護という重労働が加わると、よほど注意しなくては慢性的に腰痛を抱えてしまいます。

今回は日々の介護で腰痛を防ぐポイントと、簡単な運動をご紹介します。

介護で腰痛にならないために

- ①腕や腰だけを使うのではなく、介護者の重心移動を利用しましょう。
- ②移動や移乗のときはできるだけ、最短距離で行いましょう。(ベッド、車いすなどの移動開始位置と完了位置を近づけて)
- ③移動や移乗のとき、摩擦の軽減を工夫しましょう。(滑りやすいシートなどの福祉用具があります。ケアマネジャーさんに相談を！)
- ④介護を受ける人にできるだけ近づいて作業しましょう。
(持ち上げるときなどは、密着させるぐらいに。相手の重心を自分に近づけるほど力が伝わりやすくなります)
- ⑤前かがみは腰痛の危険大！ ベッドや椅子の高さを介護者が踏ん張りやすい高さに調整しましょう。
- ⑥持ち上げる動作ではお腹に力を入れ股関節や膝を曲げて、腹圧と膝の力も使いましょう。
- ⑦長時間同じ姿勢をとらず、適度にストレッチを行いましょう。

カンタン運動で腰痛予防！



カンタン運動

ここが

ポイント



関節や筋肉を傷めないよう、痛みがある時はやらないでください。痛みが出たら即中止しましょう。反動をつけたり無理に伸ばしたりも禁物。関節疾患や脊椎疾患（変形性腰椎症や椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症など）がある場合は医師や専門家に相談してください。

2019年ゴールデンウィーク 診療体制のお知らせ

定期受診や薬の処方など、期間中にご不便のないよう、あらかじめ主治医とご相談ください。

● 京都岡本記念病院 ☎0774-48-5500 救急・急患は24時間365日対応

		診療体制	京都岡本記念病院が運行する 送迎バス ●クリニック・宇治田原便 ●小倉町山際便	京都市営バス	
				病院直通バス ⇄近鉄大久保駅	通常路線バス
4/27	土	救急・急患対応	運行なし	土曜ダイヤ	土曜ダイヤ
4/28	日	救急・急患対応	運行なし	運行なし	休日ダイヤ
4/29	月	救急・急患対応	運行なし	運行なし	休日ダイヤ
4/30	火	通常診療	通常ダイヤ	土曜ダイヤ	休日ダイヤ
5/1	水	通常診療	通常ダイヤ	土曜ダイヤ	休日ダイヤ
5/2	木	通常診療	通常ダイヤ	土曜ダイヤ	休日ダイヤ
5/3	金	救急・急患対応	運行なし	運行なし	休日ダイヤ
5/4	土	救急・急患対応	運行なし	運行なし	休日ダイヤ
5/5	日	救急・急患対応	運行なし	運行なし	休日ダイヤ
5/6	月	通常診療	通常ダイヤ	土曜ダイヤ	休日ダイヤ

● 伏見岡本病院 ☎075-611-1114

4/27	土	通常診療
4/28	日	休日体制
4/29	月	休日体制
4/30	火	通常診療
5/1	水	通常診療
5/2	木	通常診療
5/3	金	休日体制
5/4	土	休日体制
5/5	日	休日体制
5/6	月	休日体制

● おかもとクリニック 4月28日(日)、5月5日(日)のみ休診。

送迎バスは京都岡本記念病院の通常診療日のみ運行しますのでご注意ください。

新着任医師

京都岡本記念病院 麻酔科 院長 **松田 愛** まつだ めぐみ
福井大学卒

- 認定・資格など
医学博士
日本麻酔科学会専門医
日本周術期経食道心エコー認定委員会(JB-POT)認定医
- 趣味 テニス、旅行
- 好きな食べ物 お肉、お寿司

(患者さまへ) 安心・安全はもちろんのこと、痛みや不安を可能な限り取り除き、快適な麻酔を受けていただけるよう努めます。

新名称「おかもとクリニック」

3月末で一般診療部門を終了した「おかもと総合クリニック」(宇治市神明)は4月1日付で名称を「おかもとクリニック」に変更し、京都岡本記念病院の栗原正喜呼吸器外科顧問が院長に就任しました。透析センターあすなろの診療を継続し、来春までに小規模多機能型居宅介護の施設を整備して地域に密着したサービス提供を目指します。

京都岡本記念病院 集団教室のご案内

開催場所 京都岡本記念病院 3階 おかもとホール

- 糖尿病バイキング・糖尿病昼食会は食事付きになりますので、事前予約が必要です。
 - バイキングは外来の方のみ食事代有料、昼食会は全ての方が食事代有料です。
- その他の教室は申し込み不要・参加費無料です。

開催日	開始時間	教室名	テーマ・内容
4月	18日 木 14時	糖尿病教室	糖尿病治療について
	20日 土 14時	食生活教室	骨を丈夫にする食事
	25日 木 14時	糖尿病教室	糖尿病の日常生活
	26日 金 11時半	糖尿病バイキング	食品交換表について・食事会
5月	2日 木 14時	糖尿病教室	フットケア
	9日 木 14時	糖尿病教室	バランスの良い食事とは?
	10日 金 11時半	糖尿病バイキング	食品交換表について・食事会
	13日 月 15時	腎臓病教室	減塩について
	16日 木 14時	糖尿病教室	糖尿病治療について
	18日 土 14時	食生活教室	高血圧症について～少ない塩分でもおいしく食べる工夫～
	23日 木 14時	糖尿病教室	糖尿病と薬/検査のお話
6月	24日 金 11時半	糖尿病バイキング	食品交換表について・食事会
	30日 木 14時	糖尿病教室	運動療法
	3日 月 15時	腎臓病教室	たんぱく質制限・カロリーアップについて
	6日 木 14時	糖尿病教室	フットケア
	13日 木 14時	糖尿病教室	低カロリー食品について
	14日 金 11時半	糖尿病バイキング	食品交換表について・食事会
	20日 木 14時	糖尿病教室	糖尿病治療について
22日 土 14時	食生活教室	高齢者のための食事の工夫	
27日 木 14時	糖尿病教室	糖尿病の日常生活	
28日 金 11時半	糖尿病バイキング	食品交換表について・食事会	

気持ちを支える場所

がん相談支援センター

京都岡本記念病院

がん患者さま、ご家族、地域の方など通院の有無にかかわらず、がんに関する相談をお受けしています。

相談無料

●がん情報コーナー

(月～金曜日 10時～12時・13時～15時)

●がん患者サロン「やまぶきの会」

(毎月第1・第3金曜日 10時～15時)

※年末年始、祝日は除きます

お問い合わせ先

TEL 0774-48-5500 (代表)

受付時間 月～土曜 9時～17時

(年末年始、祝日は除く)

Email: ganrenkei-2@okamoto-hp.or.jp

(1階 主玄関から左の廊下をお進みください)



がん相談支援センター

お問い合わせ・お申し込み 栄養管理科 (TEL 0774-48-5586)



京都岡本記念病院

1 京都岡本記念病院

〒613-0034 京都府久世郡久御山町佐山西ノ口100
TEL 0774-48-5500

土地区画整備により2月27日から住所の番地が変更されました。

2 伏見岡本病院

〒612-8083 京都府京都市伏見区京町9-50
TEL 075-611-1114

3 おかもとクリニック

〒611-0025 京都府宇治市神明石塚54-18
TEL 0774-45-4110

4月1日から名称が変わりました。

1 岡本介護支援センター ひまわり

〒611-0025 京都府宇治市神明石塚54-18
おかもとクリニック地下1階

TEL 0774-46-7831

2 居宅介護支援事業所 ふれあい

〒612-8082 京都府京都市伏見区両替町14-157

TEL 075-622-5539

3 訪問看護ステーション ひまわり

〒611-0025 京都府宇治市神明石塚54-18
おかもとクリニック地下1階

TEL 0774-46-1711

4 訪問看護ステーション ふれあい

〒612-8083 京都府京都市伏見区京町9-50
伏見岡本病院内

TEL 075-603-7643

5 伏見岡本デイケアセンター

〒612-8083 京都府京都市伏見区京町9-50
伏見岡本病院内

TEL 075-603-7633

6 ひまわり保育園

〒613-0034 京都府久世郡久御山町佐山西ノ口100



ことをしない」ということ

いけないこと、すべきでない
べきこと、しなければなら
ない」というのではなく、「す
るべきこと、しなければなら
ない」ということ、すべきでない
ことをしない」ということ

会長 岡本豊洋

直したいと思っております。
病院の品格には、地域の
病院として、「したいことを
する、したくないことはし
ない」というのではなく、「す
るべきこと、しなければなら
ない」ということ、すべきでない
ことをしない」ということ

が、それは患者さんにとって
も、私たちにとつてもそうで
なければなりません。安全・
安心・納得を具体的に遂行
できる環境を提供するのは
経営にあずかる者の責任で
あると痛感しております。

自戒しております。
私が社会医療法人岡本病院
（財団）の会長に就任して半
年、そして間もなく新元号が
スタートします。いま一度思
いを新たに、「病院の品
格」と「医療の品質」を問い
直したいと思っております。

はより強くなります。
私たちは、この志を持って
こそ質の高い医療を提供す
ることが出来ます。医療の
品質とは、「安全・安心・納
得」ということになります
が、それは患者さんにとつて
も、私たちにとつてもそうで
なければなりません。安全・
安心・納得を具体的に遂行
できる環境を提供するのは
経営にあずかる者の責任で
あると痛感しております。

慈仁
Jijin
病院の品格と
医療の品質