



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

6 ひまわり保育園

京都岡本記念病院内



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

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

4 訪問看護ステーション ふれあい

伏見岡本病院内
TEL 075-603-7643

5 伏見岡本デイケアセンター

伏見岡本病院内
TEL 075-603-7633

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

1 岡本介護支援センター ひまわり

おかもとクリニック地下1階
TEL 0774-46-7831

3 訪問看護ステーション ひまわり

おかもとクリニック地下1階
TEL 0774-46-1711

7 おかもとクリニック通所リハビリテーションセンター

おかもとクリニック内
TEL 0774-46-0011

8 宇治おかもと安心介護の家(小規模多機能型)

おかもとクリニック内
TEL 0774-46-3311

慈仁 Jijin 船長の決断

コロナ禍が社会にもたらしたものは何でしょうか。豪華客船での集団感染、突然の休校、非常事態宣言、医療崩壊、予想されながら回避できなかった第二波、経済優先か感染対策優先か。当院では、日々対策を協議し、感染対策に頭を悩ませる毎日です。

日本は大丈夫か、「おかもと」は生き残れるか。危機的な時こそ組織的対応が問われます。

船が沈没しそうな時に船長が何を優先すべきなのか。ある講習会の最初にアイスブレイキングとして課題にされることがあります。アイスブレイキングとは、講習会に集まった知らないもの同士が数名のグループに分かれ、いかにうまくグループとしての力を発揮できるかの最初の訓練です。参加者が打ち解けあう手段でもあります。

その課題で船長の決断で重要とされるのは、危機の予知と回避、その次に危機への対処となります。この対処の優先順位を何にするかを10個の選択肢で順位付けします。沈没しそうな危機に際しては、船体の破損状況の確認、水密戸の閉鎖、船内への放送、救命艇を下ろす、SOSの発信などの順となります。すなわち、状況の把握、応急処置、非常事態の通知、第二次的処置、対応となります。

コロナウイルス感染症対策も同様です。現在は第二次的処置と対応になっていますが、状況は日々変化し、長期化は否めません。各個人が自らが船長であるような自覚を持つて行動せざるを得ません。

この原稿の掲載される秋には、コロナ禍を克服する方向性が見えていればと願います。

伏見岡本病院 副院長 木戸岡実

Step Up

みんなで一歩

2020年
秋号
Vol.336



特集

乳がんの早期発見に
「ブレスト・アウェアネス」を始めましょう!

京都岡本記念病院 乳腺外科

もっと健康 おか・もっと!

あなたの気持ちを支える場 がん相談支援センター

With あなたの街のお医者さん

あづま整形・形成外科クリニック

news & topics

新型コロナウイルス感染拡大防止の取り組み



乳がんの早期発見に 「ブレスト・アウェアネス」を 始めましょう！

京都岡本記念病院 乳腺外科
かげやま のりお
主任部長 蔭山 典男

「ブレスト・アウェアネス」という言葉をご存じですか？ 日頃から自分の乳房の状態に関心をもち「気遣う」ことです。

乳がんは女性のがんの中で一番多いがんですが、早期に発見できれば命に影響のないケースが多いがんです。セルフチェックや検診などに気を配る「ブレスト・アウェアネス」は乳がんの早期発見につながる大切な生活習慣です。

ブレスト・アウェアネス 自分の乳房を気遣う習慣

以下を生活に取り入れましょう。「意識する」「注意を向ける」ことが重要です。

1. 知る 日頃から自分の乳房を見て、触って、平常の状態を知っておく
2. 確かめる 定期的に乳房のセルフチェック
3. 受診する おかしいと思ったら、すぐに医療機関へ
4. 検診 40歳になったら、異常がなくても定期的に乳がん検診



1. 自分を知る

入浴や着替えのときに、自分の乳房を見て、触っておきましょう。普段の状態を知らなくては、異常にも気づけません。

2. 自分で確かめる

普段と違うところはないですか？ 最低でも1カ月に1度はセルフチェックを！

セルフチェックポイント

- ☐ しこりはないか
- ☐ 左右の乳房の形に変化はないか
- ☐ 皮膚に「ひきつれ」や「くぼみ」はないか
- ☐ 分泌物はないか

医師プロフィール

主任部長
かげやま のりお
蔭山 典男
京都府立医科大学卒 (S52年)
資格など
医学博士
日本外科学会外科専門医
日本乳癌学会認定医
日本乳癌検診学会評議員
麻酔科標榜医
検診マンモグラフィ読影認定医師 (A評価)

部長
おおえ あさこ
大江 麻子
山形大学卒 (H1年)
資格など
医学博士
日本外科学会外科専門医
日本乳癌学会乳腺専門医
検診マンモグラフィ読影認定医師 (A評価)

3. 変化があれば受診する

「以前より硬い」「くぼみができている」など変化があれば、すぐに医療機関を受診しましょう。

当院では、デジタルマンモグラフィ・超音波診断装置・高磁場MRI（乳腺専用コイル）などを用いた画像と精度管理中央委員会認定A評価読影医による診断で、科学的根拠に基づいた治療の実践を目指しています。



当院では女性技師がマンモグラフィ撮影を行います

4. 異常がなくても定期検診

早期の乳がんは見かけや手触りなどのセルフチェックでは気づけないこともあり、マンモグラフィでの画像診断も重要です。

乳がんの罹患率は30歳代から上がってきますので、40歳になったら2年に1度は乳がん検診を受けましょう。

乳がん検診には市町村などが行う住民（市民）検診と、任意で受ける人間ドックなどがあります。

乳がんの住民（市民）検診は、40歳以上の女性には2年に1度、お住まいの市町村から郵送などで案内されます。

「以前に受けたから今は行かない」と思っている方。それは何年前の検診受診ですか？ 前回の受診時には発見できなかったがんが、数年で進行しているかもしれません。必ず定期的に受けましょう。



●●●●●●●●●● 当院は地域がん診療連携拠点病院です ●●●●●●●●●●

当院ではさまざまながんに対して手術・化学療法・放射線治療・緩和療法まで一貫したチーム医療を実践しています。担当科の医師だけでなく、多科の医師（外科、内科、リハビリテーション科、病理診断科、放射線科など）、多職種（看護師、薬剤師、リハビリ専門職、管理栄養士、社会福祉士、公認心理師、事務職など）が協力して患者さん・ご家族を支えます。

院内に開設している、がん相談支援センターでは通院の有無に関わらず、がんに関するご相談を無料でお受けしています。（※がん相談支援センターについては4ページ）

■ 市民検診で乳がん検診（マンモグラフィ併用検診）

対象者（2020年度） 2020年12月28日（月）まで

- 受診時40歳以上の女性
 - 宇治市・城陽市・久御山町在住で、「西暦で奇数年」「元号が明治・大正・昭和で偶数年」「元号が平成で奇数年」生まれの方
 - 2019年度対象者で、かつ未受診で市町の特例対象印を押した受診票持参の方
 - 無料クーポン券の対象者で、持参された方
- 上記以外にお住まいの方は、お住まいの市町村にお尋ねください。

■ 人間ドックで乳がん検査

人間ドックのオプションに、乳がん検査を加えることもできます。詳しくはホームページをご覧ください。

京都岡本記念病院 健診センター

TEL 0774-48-5611（直通）

TEL 0774-48-5500（病院代表）

受付時間：午前8時30分～午前11時
検 診 日：毎週火～金曜日（祝日除く）



☒ 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

普段の診療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乳腺外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（5,500円）が不要です。

乳腺外科の診療受付時間について

受付時間 火～金曜 8時～12時
※診察は9時から。

TEL 0774-48-5500（代）
京都岡本記念病院

もっと健康 おか・もっと!

あなたの気持ちを支える場 がん相談支援センター

京都岡本記念病院 がん相談支援センター
窓口担当 課長 松田 亜紀
緩和ケア認定看護師 青木 薫

このコーナーは、医療福祉の新しいサービス、健康づくりに役立つ情報を紹介します。

京都岡本記念病院は2020年4月、厚生労働省から地域がん診療連携拠点病院に指定されました。今回はがん相談支援センターを紹介します。



青木 薫 松田 亜紀

Q がん相談支援センターってどんなところ?

A がんに関する相談をお受けする窓口です。相談窓口のほか、情報コーナーがあり、がんの治療や療養に関する一般図書や国立がんセンターの各種がんの小冊子を揃えており、図書の貸し出しもしています。

がん患者さんやご家族同士が、病気の悩みや世間話、情報交換などを語り合える「がん患者サロン※」も開設しています。(※がん患者サロンは新型コロナウイルスの感染予防のため、しばらくお休みしています。)

Q どんなことが相談できますか?

A 例えば…

- どの診療科・病院を受診したらいいかわからない。
- がんの疑いと言われたけれども不安でたまらない。
- 医療費や生活費、仕事のことが心配。
- セカンドオピニオンって何? どこで受けることができるの?
- 緩和ケアについて知りたい。
- 療養について考えたいが、在宅サービスについて知りたい。
- がん患者の就労に関して知りたい。



診断や治療の判断はできませんが、がん相談支援センターには看護師も常駐しており、随時対応いたします。必要に応じて他のスタッフにも連絡をとり、一緒に問題解決のお手伝いをします。

Q どんな人が利用できますか?

A 患者さんやご家族、地域の方々、通院の有無にかかわらず、どなたでもご利用いただけます。相談は無料です。京都岡本記念病院の1階にありますので、お気軽に足を運んでみてください。



がん相談支援センター

京都岡本記念病院 がん相談支援センター

ご相談は、電話、来院のどちらでもかまいません。

受付時間 月～土曜 午前9時～午後5時

E-mail ganrenkei-2@okamoto-hp.or.jp

☎ 0774-48-5500(病院代表)

FAX 0774-46-7835(地域医療連携室内)



がん情報 コーナー

開設時間 月～金曜
午前10時～午後3時



With あなたの街のお医者さん

あづま整形・形成外科クリニック

あづま たかひさ
吾妻 隆久 院長



2018年に父(現大院長)から院長を引き継いだ際にクリニック名に「形成外科」が加わった。整形外科は骨や関節など運動機能を回復させる科。形成外科は見た目を改善させる科。吾妻院長はその2つの専門医資格(※)をもち、最初から「きれいに」を視野に整形の治療ができる。「骨や関節だけでなく、肌にも老化が生じます。しわやたるみも治療で改善させることができます」

そんな院長の力が発揮できる治療に眼瞼下垂がある。上まぶたが下がって開きづらくなり、視界が妨げられる症状で、加齢やコンタクトレンズの長期使用などさまざまな原因で起こる。視覚と相貌を左右するま

ぶたという繊細な部位に、一人ひとりの状態に合わせた治療を行う。「難しいからこそ、やりがいがあります」レーザー機器も備え、シミ、あざの治療も可能。「命が助かっても、顔に傷痕が残れば生きる望みを失うこともあります。形成外科医には見た目も機能です」

※日本整形外科学会認定専門医
日本形成外科学会認定専門医



診療時間	月	火	水	木	金	土
AM9:00~12:00	○	○	○	／	□	○
PM6:00~7:30	○	／	□	／	○	／

○:院長 □:大院長
●木曜・日曜・祝祭日休診 ●予約制(電話)

標榜科目	整形外科・形成外科・美容外科・リハビリテーション科
所在地	宇治市広野町東裏108-3
電話番号	0774-43-5101
アクセス	近鉄大久保駅下車 宇治大久保線を東へ。JR新田駅の踏み切りを渡り30m。



秋の味覚 秋刀魚には うれしい栄養たっぷり!

京都岡本記念病院 栄養管理科
田中 和美 (管理栄養士)

秋の魚と書いて秋刀魚…といえば、秋の味覚の一つです。秋刀魚の旬はたっぷり脂がのる秋とされ、重さの20%にもなるという脂はDHAとEPAが豊富に含まれます。これらは血液をサラサラにし、コレステロールを下げる働きがあり、特にDHAは「脳の栄養素」と言われ脳細胞を活発にし、認知機能低下防止にも役立ちます。またビタミンB12の造血作用は貧血予防になり、たんぱく質は牛乳やチーズより質が優れています。江戸時代では、秋刀魚は栄養が豊富なため秋刀魚を食べ

ると体のだるさや肩こりが治るという意味で「秋刀魚が出るとあんまが引込む」と言われ、昔から「医者いらず」と栄養価・健康効果の高い魚と評されています。

秋刀魚は口先を見ると鮮度がわかり、口先にチョコッと「黄色」が付いているものが鮮度がよい証拠です。調理方法としては塩焼きにすることが多いですが、焼くと良質な脂肪酸やビタミンが脂と一緒に落ちてしまうため、強火で手早く焼くか煮物などで汁ごと食べる料理方法がよいでしょう。

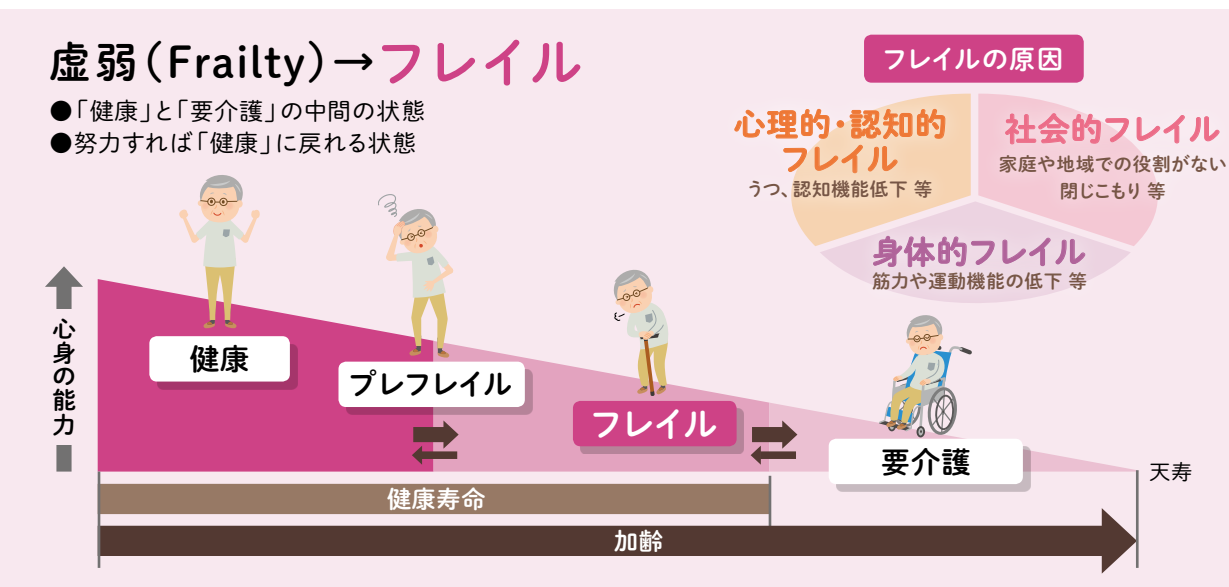


巣ごもり生活の「フレイル」防止に

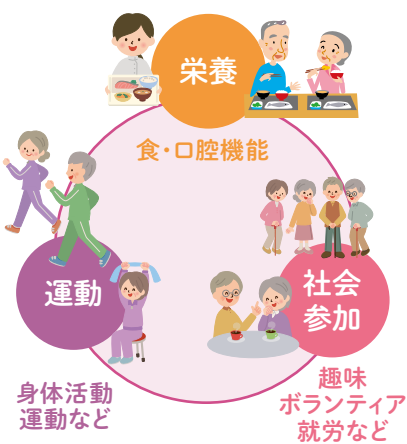
おかもとクリニック通所リハビリテーションセンター 小村 訓之（理学療法士）



行楽の秋ですが、今年は感染予防の為にレジャーや趣味を控えている方も多いのでは。自粛生活が続くと心と体の活力が低下し、高齢者の「フレイル（虚弱）」状態が心配されます。「フレイル」とは「健康」と「要介護」の中間の状態。ほうっておくと介護が必要になりますが、生活の中でひと工夫することで健康な状態を維持できます。



フレイル防止に必要なこと



ひと工夫料理のススメ

今回は「栄養」を摂るための「食事」に着目してみましょう。食事といっても、メニューの選定、食材の選択、料理機器の選択、調理の段取り、盛り付け、食卓の準備、食事動作が「食べる」までの動作に含まれ、「運動」や「社会参加」も含まれています。では、フレイルとならないためのひと工夫をご紹介します。

ひと工夫料理でフレイル予防

- ・器や盛り付けを工夫。盛り付け用の小物や器を買いにいくのもいいですね。
- ・初めての料理に挑戦。料理本を借りて図書館に出向いたり、香辛料や材料を買いにいく事も運動と刺激になります。
- ・屋外でピクニック。食事をベランダや公園で。換気が良く、人との距離も保てます。

フレイル予防には、人とのつながりが重要です。

マスク着用・手洗い・ソーシャルディスタンスに気を配りながら、料理で人とつながりましょう。

そのほか、最近連絡を取っていない友人や遠い親戚に電話連絡してみてもいいのでは？

おかもとクリニック通所リハビリテーションセンター (TEL 0774-46-0011)

感染防止に配慮しながら、理学療法士などによる個別リハビリや、マシンを使ってのリハビリを行っています。介護保険による要支援・要介護認定を受けている方で利用を希望される方は、心身の状態によりサービス提供が可能かお答えしますので、ご相談ください。

安心して受診・利用いただくために

新型コロナウイルス感染拡大防止に取り組んでいます

社会医療法人 岡本病院(財団)の各病院、クリニック、各介護事業所では、患者さん・ご利用者、職員の安全と安心の確保、感染リスク低減・拡大防止に努めております。

全職員にPCR検査

法人全施設

非正規・派遣なども含め全職員に、定期的にPCR検査を行い、現時点まで全員の陰性を確認しています。*

患者さん・ご利用者にPCR検査

記念 伏見 クリニック 各介護事業所

全入院患者さんは入院の前に、外来透析患者さん、介護施設ご利用者には、適宜、PCR検査で陰性を確認してから入院・通院・利用をしていただいております。

救急搬入および消化管内視鏡検査前の患者さんにも適宜、抗原検査、PCR検査を実施しています。

「みんなで安心マーク」を取得

記念 伏見 クリニック

日本医師会の発行する「みんなで安心マーク」を取得しております。このマークは、日本医師会が策定する「新型コロナウイルス感染症対策 医療機関向けガイドライン」の「医療機関等における新型コロナウイルス感染症対策チェックリスト」の全ての項目を実践している医療機関に発行されるものです。

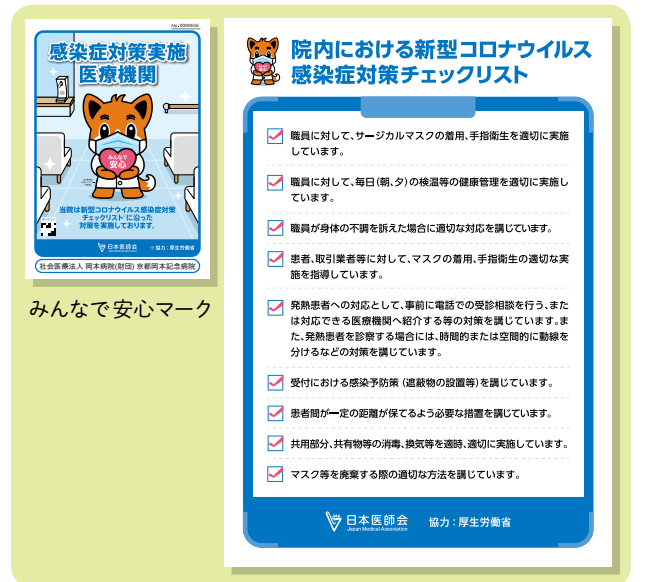
弊法人の各介護事業所も、同様の感染防止対策に努めております。

低濃度オゾン発生装置を導入

記念

人体に害のない低濃度のオゾンガスで、新型コロナウイルスの感染力を抑制できることが藤田医科大学の実験で発見されました。感染拡大の抑制・防止のため、院内の各所に低濃度のオゾンガス発生装置を設置しました。

*2020年10月1日現在。陽性者が出た場合は適切な対応をとるとともに、速やかにホームページ等で報告いたします。



新着任医師

2020年7月1日入職

しのみや りょう
四宮 遼

京都岡本記念病院
消化器内科 専攻医
徳島大学医学部卒 (H29年)

患者さまへ 日々精進、日々成長の気持ちで頑張ります。

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

※新型コロナウイルス感染拡大状況により、中止や延期となる場合がございます。

○糖尿病バイキング・糖尿病屋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、屋食会は全ての方が食事代有料です。栄養管理科(0774-48-5586)までお申込みください。

その他の教室は
申し込み・参加費無料です。

注)都合によりテーマや担当者、場所が変更となる場合がございますので予めご了承ください。

お問い合わせ・お申し込み

栄養管理科 (TEL 0774-48-5586)

	開催日	開始時間	教室名	テーマ・内容
10月	1日 木	14時	糖尿病教室	フットケア
	5日 月	15時	腎臓病教室	腎臓病の進行を予防するためのたんぱく質のとり方/腎臓が悪くなると運動してはいけないの?
	8日 木	14時	糖尿病教室	コンビニ食品の利用方法
	9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
	15日 木	14時	糖尿病教室	糖尿病治療について
	17日 土	14時	食生活教室	骨を丈夫にする食事
	22日 木	14時	糖尿病教室	運動療法
	23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
11月	29日 木	14時	糖尿病教室	糖尿病の日常生活
	2日 月	15時	腎臓病教室	塩分控えめでもおいしく食べるには/腎臓病患者さんの感染予防
	5日 木	14時	糖尿病教室	フットケア
	12日 木	14時	糖尿病教室	低カロリー食品について
	13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
	19日 木	14時	糖尿病教室	糖尿病治療について
	21日 土	14時	食生活教室	風邪を引きにくくする食事
	26日 木	14時	糖尿病教室	糖尿病と薬/検査のお話
12月	27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
	3日 木	14時	糖尿病教室	フットケア
	7日 月	15時	腎臓病教室	年末年始の過ごし方
	10日 木	14時	糖尿病教室	おやつとの上手な付き合い方
	11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
	17日 木	13時	糖尿病屋食会	食事会・講演会
	24日 木	14時	糖尿病教室	糖尿病の日常生活
	25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