



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

- 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

- 居宅介護支援事業所 ふれあい
〒612-8082 京都府京都市伏見区岡替町14-157
TEL 075-622-5539
- 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
- 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

- 岡本介護支援センター ひまわり
おかもとクリニック内
TEL 0774-46-7831
- 訪問看護ステーション ひまわり
おかもとクリニック内
TEL 0774-46-1711
- 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
- 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

Step Up

みんなで一歩



社会医療法人 岡本病院(財団) 広報誌「Step Up」2022年1月発行 Vol.340 発行：社会医療法人 岡本病院(財団) 印刷：株式会社 ITP



特集
あなたの腎臓 大丈夫!?
静かに進行する新たな国民病 慢性腎臓病
京都岡本記念病院
カラダからだ
膝が元気であるために!
All Okamoto For One
命を助け 命に寄り添う
救急救命士

Jijin

気候変動と地球温暖化

明けましておめでとうござい
ます。昨年はコロナに振り
回された一年でしたが、今年
は予防と治療、感染対策で克
服していけるのではと期待し
ています。

地球温暖化のメカニズムで
真鍋淑郎さんがノーベル物理
学賞を受賞されましたが、
近年は温暖化により世界中
で毎年干ばつや洪水といった
気候変動が起こって、温室
効果ガス対策が急務であり
COP26が開催され二酸化炭
素やメタンガス等の削減を目
指していますが各国の利害も
ありなかなか難しいようです。
そんな中で日本は化石資を選
ばれ、温暖化対策に消極的
と批判されています。日本での
火力発電所の対応が原因のよ
うです。燃料転換や省エネを
進め再生可能エネルギーの導
入が必要とされています。再
生可能エネルギーとは太陽光、
水力、風力、潮力、地熱、バ

イオマスなど自然のエネルギー
資源により導かれ発電などが
行われ枯渇しない、二酸化炭
素を排出しないといった長所
がありますが、天候などの自
然状況により不安定で需要に
合わせられない、コストがか
かるなどの課題があり日本
では火力発電に頼らざるを得
ない状況のようです。しかし、
現在でも災害が頻発しており
状況は悪化する一方であら
われ、この世代で進行を食い止
める必要があります。

私たちが出来ることは一人
一人が省エネに努めることが
大切で、節電や節水、公共交
通機関の利用等です。自転
車、徒歩の移動は健康にもつ
ながります。まとまりのない
ことを書いてきましたが、今
年は明るいニュースが多く聞
けるといいですね。

伏見岡本病院

医師 小林 彰



2022年も よろしく願いいたします



社会医療法人
岡本病院(財団) 会長
伏見岡本病院 院長
おかもと とよひろ
岡本 豊洋

地域と共に生きる

新年おめでとうございます。

一昨年の春に始まった新型コロナウイルス感染症との闘いは、新年を迎えて今なお気を緩めることができません。この間、コロナとの闘いでご協力・ご尽力をいただいている皆様に改めて心より感謝を申し上げます。

幸か不幸か、この「コロナ感染症の流行」は現下の医療体制の脆弱さのみならず、これまでの医療政策の問題点や今後の課題を教えてくれているのではないかと、前向きに受けとめています。

さて、2025年には最大の人口階層である団塊の世代が75歳を超えとなります。まさに「少子高齢化と人口減少」が迫っており、医療改革の動きは強まりを増し「病院経営の大きな転換期」を迎えます。そのような中にあるのは、「正しい理解と判断」は必須であり、「経営力」が問われることとなります。「地域医療構想」に向き合い、しっかりと方向性を見定め、当法人の各施設の役割と機能を明確にして再構築を図る必要があると改めて痛感しております。

「地域を支え、地域に支えられる病院」として地域と共に生き、地域に貢献できることを願っております。今年もよろしく願いいたします。

2022年を発展の年に

あけましておめでとうございます。昨年は、一昨年に続き新型コロナウイルス感染症への対応に迫られました。

コロナ禍において、いかに通常診療を維持しながら病院の発展を図るかは非常に難しい課題です。職員の安全を第一に、コロナ診療においてできる限りの貢献をすることを重大な使命として病院を運営してまいりました。感染が収束しつつある今(原稿執筆時)においても、院内感染のリスクと第6波の感染爆発を常に念頭に診療に当たっています。困難のなかで当院の全ての職員が示した頑張りや勇気には、ただただ感謝の気持ちでいっぱいです。

一方、第4波、5波と勢いを増す感染の大波が次々と日本社会を襲った時に国民が示した、自制と規律正しさは世界に誇るべきものと思います。国が示したコロナ対策が必ずしもうまくいったとは言えないなか、我慢強く耐えて社会活動を維持してきた国民の力は日本人の民度の高さを示しているのではないのでしょうか。

社会医療法人 岡本病院(財団)は2024年に回復期機能に特化した新病院を開設します。これを、グループ全体が底上げをする絶好の機会と捉えています。本年は京都岡本記念病院の発展の年とすべく、職員が一丸となり診療に取り組むと考えています。今年も何とぞよろしく願い申し上げます。



京都岡本記念病院
院長
たかぎ としたか
高木 敏貴



社会医療法人
岡本病院(財団) 理事長
ふじい しんじ
藤井 信吾

地域で果たすべき役割の進化を求めて

あけましておめでとうございます。

2020年に起こり世界中の人々に恐怖を与え混乱に陥れた新型コロナウイルス感染症は、今年もさまざまな形の感染状態が継続するものと考えられています。人類の歴史上、過去に発生したパンデミックは2~3年の間に終息をみましたが、それは、現在ほど国際的な往来が頻繁でない時代でした。近代社会においては、地球規模でのパンデミック感染で、ウイルスの変異が起こるたびに感染が増加しますが、ワクチンの接種が進むにつれて、ある程度の対応が出来てきたのが2021年であったと思います。そしてさまざまな治療薬の迅速な開発がなされ、本年は抗ウイルス経口剤の導入がなされ、新型コロナウイルス感染もインフルエンザの治療に近い対応が出来るものと期待しています。

さて、社会医療法人 岡本病院(財団)では、新型コロナ感染の重症患者の受け入れをしつつパンデミックな危機のなかにあっても、常に私たちが、地域で果たすべき役割を見つめなおしてまいりました。本年は新型コロナウイルス感染症への対応の仕方を確立して、地域の救急やがんなどさまざまな医療および介護の提供を安定的に供給するとともに、高度な医療に対応できる体制を整えて、患者さんに更なる安心を提供していきたいと考えています。京都岡本記念病院は日々成長してより患者さんにとって信頼に値する病院へと進化してまいりたいと考えています。

2022年が本当に明るい年となるよう、地道な努力を続けてまいります。引き続きよろしく願いいたします。

久御山町に新たな病院を開設予定

社会医療法人 岡本病院(財団)では、久御山町が医療・福祉の広域交流拠点を目指す「メディケアゾーン」構想の一端を担うべく、久御山町佐山の京都岡本記念病院南側に2024(令和6)年10月、新しい病院を開設いたします。

新しい病院は、回復期のリハビリテーションを主としながら、新興の感染症が発生した場合にはそれに対応できる設備になる予定です。

隣接する京都岡本記念病院、メディケアゾーンの他施設と役割を分担し、連携しながら、地域の医療・福祉に貢献してまいります。

開院に向け、新病院の詳細は、随時、ホームページなどでお知らせしてまいります。ご理解のほど、よろしく願いいたします。

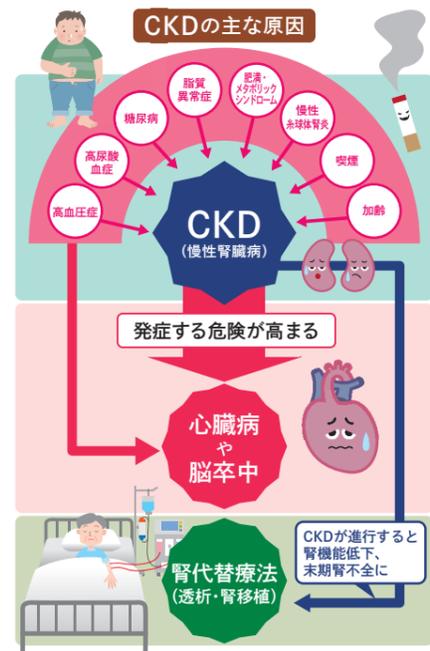
- | | | | |
|--------|------------------------------|------|-----------------------------|
| ●施設名 | 未定 | ●病床数 | 100床 |
| ●開設者 | 社会医療法人 岡本病院(財団)
理事長 藤井 信吾 | | (地域包括ケア50床、回復期リハビリテーション50床) |
| ●建設予定地 | 久御山町佐山(京都岡本記念病院 南側) | ●着工 | 2023(令和5)年 春予定 |
| | | ●開院 | 2024(令和6)年 10月予定 |

あなたの腎臓 大丈夫!?

静かに進行する新たな国民病

慢性腎臓病

京都岡本記念病院 腎臓内科
 統括部長 鹿野 勉 部長 劉 和幸



サイレントキラー 慢性腎臓病

日本では成人の8人に1人、80歳の40%以上が慢性腎臓病(Chronic Kidney Disease: CKD)というデータもあり(※1)、新たな国民病ともいわれています。

腎臓病は他臓器に影響し、命にも関わる脳卒中や心筋梗塞が3倍起こりやすくなる恐ろしい病気ですが(※2)、末期まで自覚症状がないため気付かず、進行すると元に戻りません。そのため、慢性腎臓病はサイレントキラー(静かな殺し屋)ともよばれています。

※1 参考文献: Clin Exp Nephrol. 2021 Aug;25:885-892.
 ※2 参考文献: Kidney Int. 2005;68:228-36.

静かに進行します。かなり進むまで「症状」だとも気付かずに過ごしてしまうかもしれません!

CKD ステージ	ハイリスク群 ステージ1 ステージ2	ステージ3	ステージ4	ステージ5
腎機能 推算GFR値※3	90以上 89~60	59~30	29~15	15未満
症状	●自覚症状がほとんどない ●たんぱく尿が出る ●血尿が出る	●夜間に何度もトイレに行く ●血圧が上昇する ●貧血になる	●疲れやすくなる ●むくみが出る	●食欲が低下する ●吐き気がする ●息苦しくなる ●尿量が少なくなる
治療法	生活改善 食事療法 薬物療法			透析療法・腎移植などの準備

※3 推算GFR値は採血検査でわかる血清クレアチニン値、年齢、性別から推算し、腎機能のステージをはかる指標となります。

健康診断で異常を指摘されたら放置してはダメ!

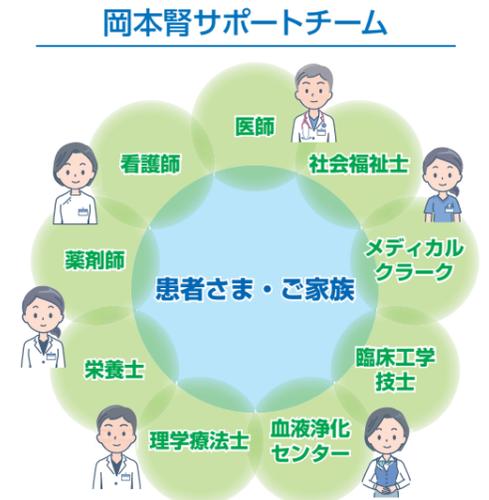
重症化した慢性腎臓病は、透析療法や腎臓移植など腎代替療法が必要になりますが、早期に発見し治療を開始すれば、腎臓の機能低下を防いだり、遅らせたりすることが可能です。

健康診断で検尿異常や腎機能低下を指摘されたら放置しないで、すぐに医療機関にご相談ください。

例えば「IgA腎症」という病気は、重症化すれば完治する治療法がないことから、指定難病に認定されていますが、早期に発見できれば、ほぼ完治に近い治療成績が望めます。

教育入院で腎臓病を学び 腎臓と命を守る

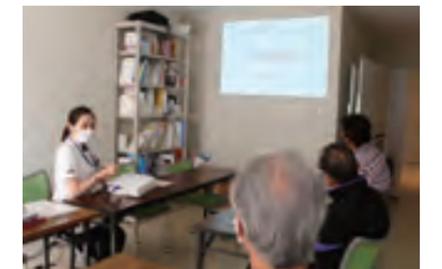
検査の結果、慢性腎臓病と診断されたらすぐに治療を開始しましょう。治療はお薬を飲むだけではなく多方面からの介入が大切です。京都岡本記念病院 腎臓内科には6人の常勤医師が在籍し、日本腎臓学会および日本透析医学会の認定施設になっています。腎臓を守り、腎代替療法(透析・腎臓移植)に移行しないことを目標に「岡本腎サポートチーム」がお手伝いします。



腎臓病教育入院

療養生活をサポートするために5泊6日のCKD教育入院を行っています。腎臓病の原疾患と増悪因子を調べ、今後の治療目標を「岡本腎サポートチーム」と患者さんが共有し、一人一人の患者さんにとって最善の治療を目指します。

専門職がそれぞれ、薬のこと、体重や血圧管理、運動のこと、食事の工夫などを説明します。この入院が、患者さん自身がライフスタイルを見直し、自己管理をしながら前向きに慢性腎臓病と向き合える契機になればと考えています。



腎生検 2泊3日の精密検査

正確な診断、最適な治療方針決定のために「腎生検」をおすすめすることがあります。

腎生検とは腎臓の細胞を針で採取し、顕微鏡で観察する検査です。当院では患者さんの負担を考慮し、2泊3日の入院で行っています。

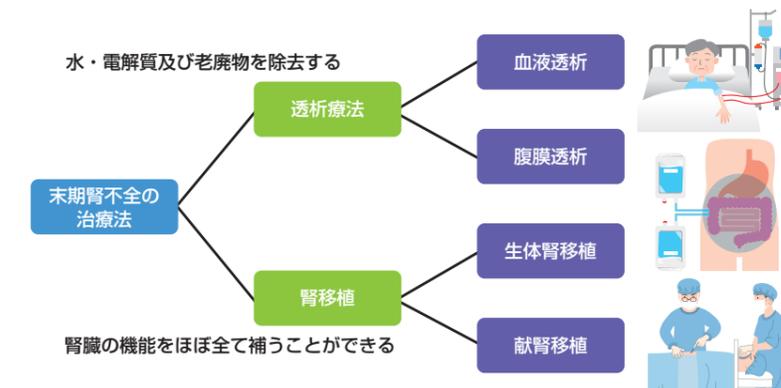


それでも進んでしまったら 腎代替療法の選択のとき

腎代替療法選択外来

腎臓が残念ながらご自身の体を支えきれなくなったときに、腎代替療法(透析・腎移植)が必要となります。患者さんのライフスタイルに応じた腎代替療法を選び、その人らしい生活を再構築するための看護師外来を開設しています。

腹膜透析は血液透析より通院の回数が少なく済みますが、自己管理の必要性が高まるなど、それぞれ長所短所がありますので、どの療法がその方にとって最適かを一緒に考えていきます。



そもそも腎臓病にならないために 適塩生活のすすめ

このように患者さん一人一人に合わせて、腎臓を守るお手伝いをいたしますが、そもそも腎臓病にならないためには、それに越したことはありません。

腎臓病が分かってから腎臓を大切にすることも、小さいころから食生活などに気をつけていけば、多くの人が透析を導入せずに済みます。当院の劉和幸部長は、宇治市健康づくり推進課がすすめる「塩分を取りすぎず適切な量を摂取する“適塩”」の活動に、「宇治市適塩アドバイザー」として協力し、テレビや新聞でも啓発しています。

宇治市の小中学校で適塩授業を行い、腎臓や命の大切さを伝える活動をしています。



劉和幸部長 監修の適塩まんがパンフレット



宇治市のサイトで、適塩パンフレットやレシピ集がダウンロードできます。



京都岡本記念病院 腎臓内科

統括部長
(医局長、血液浄化センター統括部長)

しかの つとむ
鹿野 勉

滋賀医科大学卒 (H1年)

資格など

医学博士 / 日本腎臓学会腎臓専門医・指導医 / 日本透析医学会透析専門医・指導医 / 日本内科学会認定内科医・総合内科専門医・指導医 / 日本内科学会内科専門研修プログラム統括責任者 / 京都透析医会理事 / 京都府医師会勤務医部会幹事

研究課題・専門分野

腎臓病学 / 血液浄化療法

部長
(初期研修医副プログラム責任者)

りゅう かずゆき
劉 和幸

富山大学卒 (H15年)

資格など

医学博士 / 日本腎臓学会腎臓専門医・指導医 / 日本透析医学会透析専門医・指導医 / 日本内科学会認定内科医・総合内科専門医・指導医 / 日本DMAT隊員 / 京都腎臓医会執行部役員 (CKD啓発・地域連携) / 宇治市適塩アドバイザー / 京都腎臓病総合対策推進協議会理事

研究課題・専門分野

腎臓病 / 高血圧 / 血液浄化療法

受診するには かかりつけ医と2人主治医制

腎臓の病気は一生にわたって患者さんをサポートする事が必要です。当科では、かかりつけ医の先生方と連携して診療します。普段は、かかりつけ医の先生にみてもらい、必要に応じて適宜当科を受診いただきます。腎臓病は心血管疾患の合併にも注意が必要です。当院の循環器内科、脳神経外科などとも連携し診療します。

京都岡本記念病院の腎臓内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。

受付時間	月～土曜 — 8時～12時 ※診察は9時～
休診日	日曜、祝日、年末年始(12月30日～1月3日) 救急・急患は24時間・365日対応しています

● TEL 0774-48-5500 (代) 京都岡本記念病院

カラダからだ

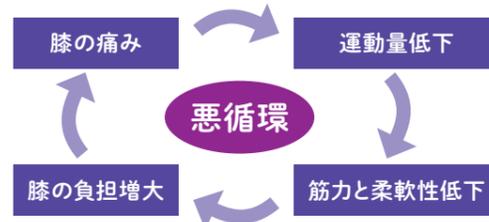
～自宅で介護・介護予防 アドバイス～
身体介助やリハビリなど「身体」に関わる専門職ならではの知識や技術を、わかりやすくお伝えします。



今回のテーマ

膝が元気であるために!

とびた ゆうき
伏見岡本病院 リハビリテーション科 飛田 勇樹 (理学療法士)



膝の痛みを自覚している人は日本に約1千万人いると言われています。膝が痛くなると運動量が低下し、筋力低下や柔軟性低下が生じ、膝への負担が増大。その結果、膝の痛みが強くなるという悪循環に陥りやすいです。膝の状態のチェック方法と運動方法を紹介します。

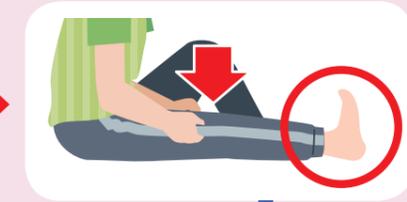
まずは膝の柔軟性をチェック

①手で押して膝はまっすぐ伸びますか?



伸びる

②つま先を上げても膝は伸びますか?



伸びる

柔軟性をキープしながら運動を続けましょう!

伸びない ①②へ

伸びない ③④へ

トレーニング①太もも前の筋トレ



- ①足を伸ばして座る
- ②膝の下においたタオルや枕を押す
- ③5～10秒そのままの
- ④力を抜く



トレーニング②太もも後ろのストレッチ



背すじをまっすぐ伸ばします

椅子に浅く座り片脚を前に伸ばします

背すじを伸ばしたまま上半身を倒します

ストレッチ!

トレーニング③ふくらはぎのストレッチ



- ①足を伸ばして座る
- ②膝に力を入れ、つま先を伸ばして5秒ほどそのままの
- ③膝に力を入れ、つま先を反らして5秒ほどそのままの

トレーニング④太もも前の筋トレ

太ももの前筋を鍛える

- ①椅子に腰かける
- ②片方の足を水平に伸ばす
- ③5～10秒そのままの
- ④元に戻す



足首を立てて

～注意点～ 膝に痛みが出ない範囲で行いましょう!

All Okamoto For One

All For One(みんなは一人のために)。現代の医療・介護現場では多様な技能・技術を持つプロフェッショナルがチームを組み、患者さんの治療やケアに当たっています。

今回は2021年10月の法改正でさらに活躍の場が広がった救急救命士を紹介します。

救急救命士

救急救命士歴:7年
おおた しょうたろう
大田 祥太郎 (写真左)

救急救命士歴:5年
びちゅう としき
備中 俊貴 (写真右)



命を助け命に寄り添う

病院によっては病院所有の救急車があり、病院所属の救急救命士(以下救命士)がいる事をご存じでしょうか。救急隊イコール消防署職員と思われがちですが、近年は救急部門をもつ医療機関が救命士を採用する例が増えています。京都岡本記念病院では、2013年より病院救命士を採用、その専門性を最大限活かすため2021年4月より救急救命士科を設置し、救命士を8人に増員しました。

救命士による救命措置は法の定めで従来、搬送中のみ許されていましたが、昨年10月の法改正で、一定の条件下で病院内でも行えるようになりました。病院で、ますます活躍の場が広がった救命士に話を聞きました。

備中

Q. 救命士になろうと思ったきっかけは?

人のためになる仕事に就きたいと思い、看護師も良いと思ったんですが、家の近所に救命士の方がいらしたんです。話を聞く機会があり、カッコいいなと思って。率先して行動する仕事なので、前に出るのが好きな自分に合っているかなと。

Q. 最初の職場ではどんな経験を?

最初に採用されたのは三次救急の医療機関。消

防の救急隊が手に負えない重症例で呼ばれるような厳しい救急の現場で、自分の未熟さを痛感しました。

そこでは自分が救命士採用の一期生で、同じ職種先輩がいませんでした。仕事は全部、医師・看護師に学ぶしかなく、看護師の上司に叱られっぱなしでしたが、必死に勉強し、今の病院に移る直前にやっと「備中なら次の職場でも通用する」と手紙をもらったときはうれしかったです。

Q. 病院の救命士の特徴は?

消防ではプレホスピタル(病院に運ばれるまで)しか関われないですが、病院の救命士は、運ばれてきた患者さんの検査や処置の結果まで分かります。院内での治療の流れを知っているので、無駄のない搬送ができます。医師や看護師、医療技術者に医療の知識を直接学べる事が強みです。

Q. 心掛けていることはありますか?

病院内では、救命士は比較的新しい職種です。病院の役に立つことなら、救命士の視点を持ちながらも、「これは救命士の仕事ではない」という態度ではなく、何にでも謙虚に積極的に関わっていきたいと思います。



大田

Q. 救命士になろうと思ったきっかけは?

まんが「ブラック・ジャック」を読んで、医療に関わりたいと医療コースのある高校に進学したんですが、救命士という仕事は電車の広告で知りました。

Q. 心掛けていることはありますか?

今は主任となり、マネジメントが重要な仕事になりました。救命士達をどれだけ信頼し、仕事を任せ、いかに安全かつ効果的に動かすかを心掛けています。

Q. 救命士の仕事とは?

良くも悪くも日常では体験できない事ができます。救急車に乗り、目の前で人が助かり、目の前で人が死ぬ。普通の人ではできない、常に人の生と死に関わり、頭と体力をフルで使う仕事です。



女性救命士も活躍しています

【救急救命士】

きゅうきゅうきゅうめいし

救急車で病院へ搬送する傷病者を対象に、医師の包括的指示、具体的指示のもと救急救命処置を施す事を任務とする。国家資格。

2021年10月に救急救命士法が改正施行され、医療機関内の救急外来でも救命士が救急救命処置を実施できるように範囲が拡大された。病院勤務の救命士は、今後ますます存在意義を発揮する職種。

With あなたの街のお医者さん

内科、小児科、リウマチ科
ほりうち医院

堀内 房成 院長

院長が内科全般を、副院長が小児科を担当するほりうち医院では赤ちゃんから高齢者まで広く診療する。なかでも開院から一貫して力を注ぐのが在宅診療だ。院長は1995年の阪神・淡路大震災で、発生数日後に医療派遣チームの一員として避難所や家々を巡回した。病院で待つのではなく、出向いて届ける医療の必要性が被災の光景とともに胸に刻まれた。

1999年の開院すぐから肺がん患者を在宅で看取って以来、在宅診療の依頼は一度も断ったことがない。現在は外来の傍ら約150人の患者を訪問診療している。社会の高齢化で在宅療養は増え、最期は家でという人も増え続けている。

2020年に新型コロナウイルス感染症が広がった初期には、防護服も手に入らず、PCR検査も迅速にできなかった。優先されるはずの医療従事者用ワクチンも

診療所にはなかなか届かず、常に感染の危険にさらされた。休診せざるを得ない診療所も多かったが、ほりうち医院では、外来でも在宅診療でも「患者を診ないという選択肢はなかった」と院長。「楽しくやらないと。うちのスタッフは志も高く、よく勉強もしてるが、エンジョイしてますよ」その口調は気負いなく朗らかだった。



診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00 (受付8:35-12:00)	◎	◎	◎	○	◎	◎
17:00~20:00 (受付16:30-20:00)	◎	◎	◎	/	◎	/

◎：堀内房成院長、堀内ひろみ副院長
○：堀内房成院長
/：休診
(堀内ひろみ副院長：受付終了時間 午前は11時30分まで、午後は7時30分まで)
休診日：木曜午後、土曜午後、日曜、祝日

所在地 〒610-0114
京都府城陽市市辺柿木原52-1
電話番号 0774-56-5330
アクセス JR山城青谷駅、
南へ300メートル(徒歩約8分)
URL <http://www.eonet.ne.jp/~med-horiuchi/>
駐車場の有無 あり



▲WEBページ

news & topics

第3回 慈仁賞・岡本賞が決定しました

社会医療法人 岡本病院(財団)では第3回目となる「慈仁賞・岡本賞」の受賞者を法人幹部による選定委員会と、会長・副理事長らの2次にわたる厳正な審査で昨年10月に決定しました。

これは、法人の発展と地域の医療・介護を支えた方々に感謝の気持ちを伝えたいとの岡本豊洋会長と亡き夫人の思いから、法人設立65周年を記念して2019年に創設された賞です。

今回、慈仁賞には「栄養」の面から治療効果向上や合併症抑制に貢献した京都岡本記念病院 栄養サポートチームが、岡本賞には褥瘡(床ずれ)の早期発見・治療・再発防止に地道な努力を続けた伏見岡本病院 病棟褥瘡担当チームなど4チームが選ばれました。



京都岡本記念病院 表彰式



伏見岡本病院 表彰式

切れ目のない がん医療提供のために

第1回 がん地域医療連携を考える会 開催



特別講演されたほりうち医院 堀内房成先生(10ページに記事)

京都岡本記念病院主催の「第1回 がん地域医療連携を考える会」が2021年10月23日、会場とWEBのハイブリッドで開催されました。

これは山城北医療圏で、行政、病院、診療所、薬局、施設、在宅介護、訪問看護などが一体となって、切れ目のないがん医療を提供するための連携強化を目的とするものです。

同院では、2009年から2013年まで医療従事者研修事業の一環として、がんの地域連携を考える会を開催していましたが、今年度からはさらに充実を図り、「第1回」として新たなスタートを切りました。

当日は院内外から医師、看護師、薬剤師、社会福祉士など約80人がWEB等で参加。コロナ禍におけるがん診療をテーマに、病院や在宅医から、6つの講演が行われました。

同会は今後、地域がん診療連携拠点病院である京都岡本記念病院と宇治徳洲会病院との共催で、継続的に開催していく予定です。

高校生に「がん」の授業

京都岡本記念病院から 講師として協力

京都府立京都八幡高等学校で2021年10月8日に京都岡本記念病院 消化器内科 副部長 中瀬浩二期医師が、19日に同 主任部長 宮田正年医師が、「生命のがん授業」を行いました。

これは、京都府が学校などを対象に、がんに関する正しい理解の普及のために行っている「生命のがん教育推進プロジェクト事業」の一環で、同院では例年、講師派遣で協力しています。

授業では、がんは日本人の2人に1人がかかる病気であることを解説し、「大事な人ががんになった」ときの為に、生徒ができることを問いかけました。

8日の授業では1年生約160人、19日は約40人が、真剣に耳を傾けていました。



消化器内科 副部長 中瀬浩二期医師

新着任医師

2021年11月1日入職
ひしかわ きょうこ
菱川 恭子

京都岡本記念病院
リハビリテーション科/医長
大阪市立大学卒(H16年)

患者さんへ でき得る限り、患者さんが家庭復帰、社会復帰できるように日々の診療を行ってまいります。よろしくお祈り申し上げます。



黄色かがやく! 冬のかぜ予防に 温州みかん

京都岡本記念病院 栄養管理課
後藤 聡子 (管理栄養士)

温州みかんは収穫時期により種類や色、酸味と甘味のバランスが異なり、冬に収穫するものを中生みかん・晩生みかんと呼びます。

温州みかんにはビタミンCやカリウムが豊富です。ビタミンCは皮膚や細胞のコラーゲンの合成に必要な栄養素です。抗酸化作用があり、かぜ予防にも効果があるとされています。カリウムは体内のナトリウムを排出する手助けをしてくれます。果肉の袋には食物繊維のひとつであるペクチンを多く含んでいるので、便秘改善にも期待ができます。また最近

ではβ-クリプトキサンチンという成分にも注目されています。

ただしおいしいからといって食べ過ぎには要注意です。糖分を多く含むため血糖値を上げやすく、体重増加にもつながりやすいです。1日1~2個と量を決めて日中に食べるようにし、夕食後は控えるようにしましょう。

店頭ではへたの切り口が小さく、皮に張りがあり色が濃いものを選ぶと良いでしょう。さまざまな地域の温州みかんを食べ比べて好みの味を見つけてみてください。

