

治療を受けて良かった そう思ってもらえる病院を目指して



KATSURA
[かつら]

2025
VOL.2
TAKE FREE
無料



専門医が支える 関節・骨のトータルケア



関節の痛みや手の障害を始め、スポーツでのケガや骨折などの外傷の手術にも力を入れています。

人工関節センターを開設し、日本整形外科専門医、日本人工関節学会専門医、日本リウマチ学会専門医などの専門性を持った医師で診療を行っています。



【整形スタッフ】





【関節鏡】

膝関節に対する治療

膝関節では有病率の高い変形性膝関節症を主に、患者さんごとの病態、変形の程度、活動性を考えながら、人工膝関節置換術や骨切り術を行っています。手術後の痛みをできるだけ少なくなるようにして、手術日当日からリハビリテーションを開始し、患者さんが早期に退院できるように努めています。またスポーツによる靭帯損傷や半月板損傷等に対しては、関節鏡を用いて手術を行い、リハビリテーションを含めたアスリートの競技復帰を支援しています。



【人工膝関節】





股関節に対する治療

股関節痛に対する治療は変形性股関節症や関節リウマチなどによる変形に対して人工股関節を設置することが主になります。当院の人工関節手術ではロボット手術システムの導入に向けて動いており、人工関節を計画通りに設置することを目指しています。

正確に人工関節を設置することで、手術中の神経・血管損傷や手術後の脱臼や人工関節のゆるみなどの合併症を減らすことができます。

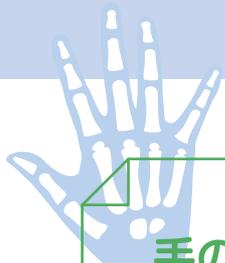


【変形性股関節症】



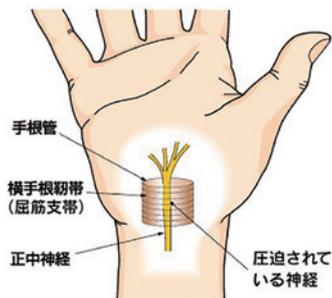
【人工股関節術後】



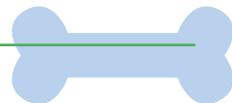


手の障害、肩関節に対する治療

手の痛み、しびれは日常生活に支障をきたします。手根管症候群では手のしびれとともに、筋力低下が出現することがあり、物をつまみにくくなったり、よく落とすようになったりします。当院では内視鏡での手術を行っています。肩関節についても、症状に応じてリハビリテーションをまず行い、改善しない場合には関節鏡での手術を行います。腱板が広範囲に損傷して、肩の挙上ができない場合にはリバース型人工肩関節置換術での治療となります。



【手根管症候群】



骨折に対する治療

社会問題化している大腿骨近位部骨折に対しては、医師・看護師・リハビリ療法士・薬剤師・栄養士・ソーシャルワーカーが協働して治療および術後のケアに当たっています。受傷後はなるべく早期に手術を行い、寝たきりにならないように努めています。退院後もかかりつけの診療所と連携して、再度骨折が起きないように、骨粗鬆症の治療も行っています。



心も体も元気に
転倒予防!

ちよ きん

お家で貯筋



ロコモ (ロコモティブシンドローム) とは?

近年、皆様は、新型コロナウイルスの影響により、外出を控え自宅の生活時間が長くなってはいませんか? 以前より活動量が低下している方もいらっしゃると思います。しかし、自宅生活のみでは、「立つ」「歩く」といった移動機能が低下してしまいます。移動機能が低下している状態をロコモといい、ロコモが進行すると、転倒や骨折、関節の病気などにつながります。

身体を動かす仕組みには、骨や筋肉、関節のほか、脳や脊髄、手足の神経も含まれ、身体を動かすことによって維持されます。そのため、ロコモを防ぐには、日常生活の中

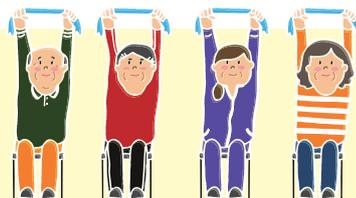
で運動する習慣を身につけ、身体を動かす仕組みを無理なく適度に使い続けることが、最も大切になります。

その中で今回は、片脚立ちとスクワットを紹介します。この2つのトレーニングは、バランス能力を高め下半身の筋力を強化するので、転倒予防効果が期待できます。自宅でトレーニングを行い、楽しく貯筋に励みましょう!!

お家でできる
トレーニング
動画配信中



<https://youtu.be/6nKBQA7huYg>



バランス能力をつけるトレーニング

1 片脚立ち

POINT



支えが必要な人は十分注意して、机に手をつけて行います。

床につかない程度に、片脚を上げます



転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行いましょう。



左右とも1分間で1セット、1日3セット

姿勢をまっすぐにする

下半身の筋力をつけるトレーニング

2 スクワット

①

足を肩幅に広げて立ちます



5~6回で1セット、1日3セット

膝がつま先より前に出ない

②

お尻を後ろに引くように、2~3秒間かけてゆっくりと膝を曲げ、ゆっくり元に戻ります。



スクワットができない場合



イスに腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。机に手をつかずにできる場合は手をかざして行います。

POINT



動作中は息を止めないようにします。膝の曲がり方は90度を大きく超えないようにします。支えが必要な人は十分注意して、机に手をつけて行います。案にできる人は回数やセット数を増やして行っても構いません。

右京区シャトルバス

新路線
開設!

10月1日(水)より、京都桂病院⇄JR花園駅までのシャトルバスが運行し、10月14日(火)から『京都先端科学大学 太秦キャンパス前』にも停車することになりました。

新設バス停の運用により、患者さんおよびご家族のみなさんに、より快適に当院へお越しいただけるようになります。



バスルート

京都桂病院

所要時間 30分

J R 花園 駅

所要時間 15分

京都先端科学大学前

所要時間 15分

京都桂病院

J R 花園駅



丸太町通側に出て、西(太秦方面)へ約100m。
タクシー乗り場を過ぎて、外灯のすぐ横。



京都先端科学大学前



時刻表

平日のみ運行
土・日・祝は運休

京都桂病院 発	J R 花園駅 発	京都先端科学大学前 発
8 : 10	8 : 50	9 : 05
9 : 50	10 : 20	10 : 34
11 : 30	12 : 00	12 : 14
13 : 50	14 : 20	14 : 34
15 : 20	15 : 50	16 : 04





京都桂病院の公式Instagramを ご存知ですか!?

フォロワー数 1,200人[★]

こんにちは!
病院公式Instagramを運営している
経営企画室 企画広報です!

昨年の11月から投稿を開始し

- 病院の日常
- かつらちゃんチャレンジ
- 職員の密着企画 などなど投稿

おかげさまで、フォロワー1,200人
突破しました (拍手) 🎉



Follo Me!

これから、もっともっと
地域の方々に京都桂病院のことを
知っていただきたいと思っています！



その名も…



ぜひ↓のQRからフォローを
お願いいたします！👁️





2025年度 主な市町村国民健康保険ドックの負担金 (税込)

定期的な健診で
体のチェックを!

● 京都市国民健康保険
(受診は7月～翌年3月)

男性 12,540円 (税込)

女性 13,500円 (税込)

● 向日市国民健康保険
(受診は4月～11月)

男性 12,210円 (税込)

女性 13,200円 (税込)

● 長岡京市国民健康保険
(受診は4月中旬～翌年3月)

男性 19,700円 (税込)

女性 23,000円 (税込)

※全体金額は約40,000円です。各国民健康保険から料金補助があります。



胃カメラご希望の方は**別料金が発生**します。

女性の方は**子宮がん検診が含まれます**。

上記市町村の「後期高齢医療保険 (75歳以上の方)」にご加入の方にも、ドックの料金補助があります。

詳しくは各市町村の案内文書・ホームページをご確認ください。



2025年度 協会けんぽ・生活習慣病予防健診



協会けんぽ(全国健康保険協会)にご加入の被保険者の方で、35歳~74歳の方が対象です。

検査項目

事業者健診項目+がん検診(胃部バリウム検査・便検査)

負担金 5,282円(税込)



胃カメラ・子宮がん検診・
マンモグラフィーなどは**別料金**です。

▶40歳から5歳刻みで「付加健診(ドック並みに項目を上乗せする内容)」
を2,689円(税込)で受けていただけます。

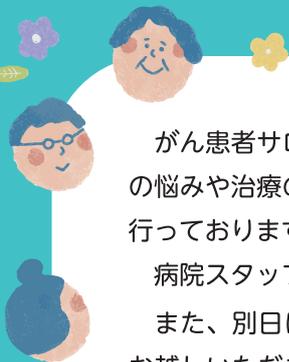
※全体金額は約19,000円で、残りは協会けんぽより補助が出ます。



お申し込みを
お待ちしております!

お申し込み

京都桂病院 健康管理センター
TEL 075-392-3501(直通)
【受付時間】 平日 9:00~16:00



がん患者サロン「きずな」は、がんと向き合う患者さんご家族のための交流の場です。病気の悩みや治療の不安を語り合ったり、互いの経験を分かち合ったりできます。体をほぐす体操も行ってあります。一人で抱え込まず、「きずな」で心のつながりを見つけませんか。

病院スタッフも同席しておりますので、どうぞお気軽にお立ち寄りください。

また、別日には「京都タオル帽子の会」の方にお越しいただき、治療で髪の毛が抜けてしまう方のために、肌触りの優しいタオルで帽子を手作りしています。縫ってみたい、帽子が欲しい方はお越しください。縫われる方は裁縫道具とフェイスタオルをお持ちください。

▶がん患者サロン「きずな」

毎月 第1火曜日 10時～12時

▶京都タオル帽子の会

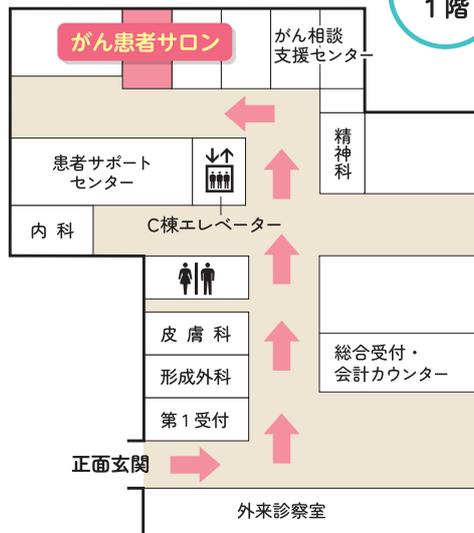
毎月 第3火曜日 10時～12時

お問合せ

がん相談支援センター

TEL 075-391-5811(代)
E-mail gan-support@katsura.com

外来
1階





看護学生さんを 応援しています！

「病院の近所に住んでいて、前から京都桂病院で働きたいと決めていた！」
 「幼いころの入院経験で、京都桂病院の看護さんが優しくかった！」
 「実習指導が良かった！」
 当院で働きたい理由は、様々。
 まずは、病院見学&説明会におこしください！



看護学生対象 京都桂病院奨学資金

今、看護系大学や専門学校に在学中の看護学生さん、そして、来年の4月から看護学生になることを目指している皆さん必見！看護を学ぶ皆さんの、学生生活を支えます！

- ◆年間 600,000 円貸与
- ◆1年次～卒業年度まで、いつからでも貸与可
- ◆貸与を受けた期間と同期間、看護師として京都桂病院で勤務されると、返還免除



詳細はこちらのQRコードから

病院見学説明会	2025年10月17日(金) [午前] 2025年11月21日(金) [午前] 2025年12月24日(水) [午後]	(いずれの日程も1時間程度です。)
試験(面接)	2026年2月14日(土)	
申請期間	2026年1月5日(月)～1月30日(金) 必着	
貸与予定	2026年5月末	



2027年卒対象 看護部インターンシップ

2027年卒の看護学生さん、手厚い新人看護師教育体制で、安心して働き始めませんか？

日程	2025年12月24日(水)、 2026年1月16日(金)、2月27日(金)、 3月6日(金)、3月13日(金)、3月19日(木)、 3月26日(木)
内容	病院概要や教育体制などの説明、 2部署のインターンシップ、先輩とのQ&Aなど



詳細はこちらのQRコードから

いしざか内科外科クリニック

2025年6月に、縁あって右京区西京極で「いしざか内科外科クリニック」を開院いたしました、石坂透と申します。地域のかかりつけ医、よろず相談所として、様々なお身体の不調に対処し、患者様にわかりやすい病状説明を心掛けています。もともとは心臓血管外科に長年従事していましたので外科的処置にも対応しています。10年ほど前より内科に転じ、専門とする循環器疾患のみならず、いろいろな疾患をお持ちの患者様を、急性期から慢性期まで幅広く診てまいりました。高血圧、高脂血症、糖尿病などのいわゆる生活習慣病にも、投薬だけでなく生活習慣の改善を提案できるよう努めています。院内感染対策に配慮し、発熱患者さんは隔離診察室で対応しています。

京都桂病院さまには、開院早々から少なからず患者様の精査加療をお願いさせていただいております。皆様お元気で戻ってこられ、患者さま、ご家族さま、ともども大変ありがたく感謝しております。これからもどうぞよろしくお願い申し上げます。



院長 石坂 透

いしざか内科外科クリニック

〒615-0885
京都市右京区西京極午塚町135-2
TEL 075-315-0810



ホームページ



診療時間	月	火	水	木	金	土	日
8:30~12:00	●	●	●	●	●	●	—
14:00~18:00	●	●	—	●	●	—	—

休診日：水曜午後・土曜午後・日曜・祝日

すずき歯科口腔外科クリニック

本年8月より口腔外科専門クリニックとして西京区大原野にて新規開業させて頂きました。昭和医科大学卒業後は浜松医療センター、三菱京都病院に在籍し口腔疾患・外傷対応を専門に携わってまいりました。病院勤務の経験を元に、幅広い年齢層に対し個々にあった治療のあり方を提供したいと考えています。

即日抜歯や日帰り鎮静手術なども導入し患者さんにとって利便性のよい身近な口腔外科クリニックでありたいと思っております。

今後京都桂病院との連携を行い、急患対応、周術期口腔機能管理など口腔領域に関して地域医療に貢献できれば幸いです。今後ともどうぞよろしくお願い致します。



すずき歯科口腔外科クリニック

院長 鈴木 孝典

〒610-1145

京都市西京区大原野西竹の里町1-18

TEL 075-276-3356



ホームページ

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~13:00	—	●	●	●	●	●	—
14:00~18:00	—	●	●	●	●	▲	—

▲ 土曜の午後診療は17:00まで

休診日：月曜・日曜・祝日

卵豆腐あんかけ

【材料(1人分)】

卵	50g	A	料理酒	3.0g	C
うすくちしょうゆ	0.5g		みりん	2.0g	
食塩	0.2g		うすくちしょうゆ	1.5g	
出汁(卵豆腐用)	50ml		サラダ油	3.0g	
にんじん	5.0g	B	食塩	0.1g	
たまねぎ	50.0g		片栗粉	5.0g	
むきえび	25.0g		出汁(あんかけ用)	45ml	
絹さや	3.0g				

栄養素

●エネルギー	181kcal
●たんぱく質	13.4g
●脂質	8.4g
●炭水化物	11.0g
●食塩相当量	0.9g

【作り方】

1. Aを泡だて器でよくほぐし、裏ごしする。
2. 1の卵液をバットや流し缶に流し込み、蒸し器にいれる。25～30分弱火で蒸す。竹串を刺して濁った汁が出なければ、卵豆腐のできあがり。
3. サラダ油でBの材料を炒める。えびは一旦取り出す。
4. 3のえび以外の材料に出汁を加える。更にCの調味料を加えてひと煮立ちさせ、中火で3分程煮る。
5. 片栗粉を小さじ1の水(分量外)で溶き、4に回し入れてあんを作る。
6. 卵豆腐を皿に盛り付け、その上にあんをかける。3で取り出したえびを散らして完成。



あたまの体操

かつら チャレンジ

ナンプレ編

ナンプレを解いて、
ア～エに入る数字を教えてください。

ア	イ	ウ	エ

【ナンプレのルール】

-  どのタテ列にも1～9の数字が1個ずつ入ります。
-  どのヨコ列にも1～9の数字が1個ずつ入ります。
-  どの3×3ブロックにも1～9の数字が1個ずつ入ります。

	7	8		3	ア	4		
		9	4			5		
						9	3	
	2			5	7	8		9
1		3				7		5
7			3	1	9		2	
	5	7		イ				
	ウ	1			6	8		エ
		6		8		1	9	

答えは裏表紙の右下にあります。

ピッコロモンド・ヤマダ



旬の食材とごまたっぷりのランチ

- Menu A … 2,200円(税込)
にぎやかな前菜盛り合わせ、
お好みのピッツアまたはパスタ、
ごま好きのデザート、スープ、コーヒーまたは紅茶
- Menu B … 3,000円(税込)
にぎやかな前菜盛り合わせ、
お好みのピッツアまたはパスタ、
牛赤身肉のステーキ、
ごま好きのデザート、スープ、コーヒーまたは紅茶

*お電話にてご予約お願いいたします。



山田製油自慢のごまを使ったイタリアン

山田製油本社に併設のイタリアンテイストのごま料理レストラン。
自慢の「一番絞りがま油」を、生のままで召し上がっていただきたいと考えたのが
レストランオープンきっかけ。お肉や魚、採れたての地野菜とともに「イタリアン
テイストのごま料理」をお楽しみいただけます。

〒615-8075 京都府京都市西京区桂巽町4

TEL : 075-381-3666

営業時間：ランチ〈1部〉11:00~12:45

〈2部〉13:15~15:00 (L.o. 14:00)

※2部制となっております。

ディナー(木~日) 18:00~21:00 (L.o. 20:00)

テイクアウト 11:00~20:00

定休日：水曜日

駐車場：有 (11台)

京都桂病院

京都市西京区山田平尾町17

TEL:075-391-5811 (代表)



京都桂病院
公式LINE



京都桂病院
公式Instagram



京都桂病院
産婦人科
公式Instagram



京都桂病院
看護部
公式Instagram

