

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

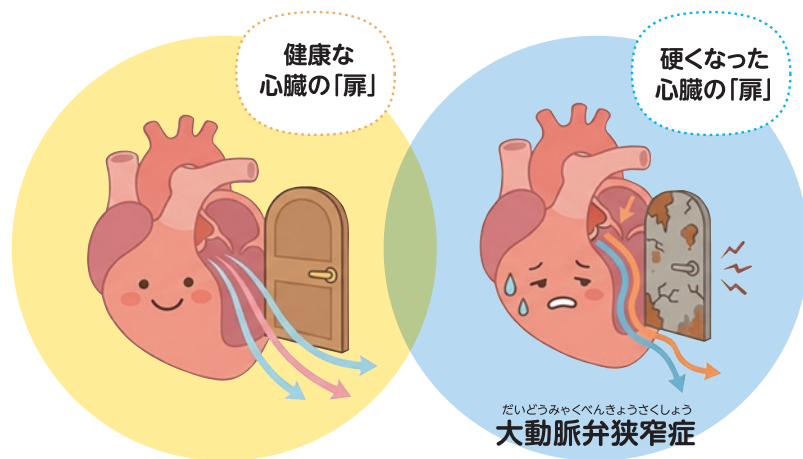
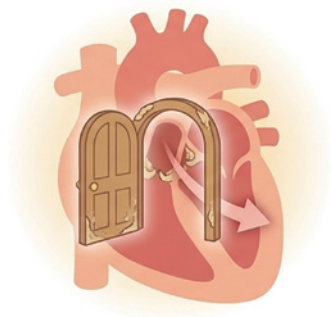


**KATSURA**  
[かつら]

2026  
VOL.3  
TAKE FREE  
無料

# 心臓の「扉」が 硬くなる病気 知っていますか？

だいどうみやくべんきょうさくしやう  
**大動脈弁狭窄症**



私たちの体の中では、心臓がポンプのように動いて血液を全身に送っています。心臓の中には、血液が逆流しないように動く「弁」という扉がありますが、この扉が加齢とともに硬くなり、開きにくくなる病気をだいどうみやくべんきょうさくしやう「大動脈弁狭窄症」と呼びます。心臓の病気は日本人の死因の中でも割合が高く、この病気も放っておくと心不全という命に関わる状態につながるため、早めに見つけることがとても大切です。



## 「年のせい」だと思っているサインに注意！

この病気の怖いところは、かなり進行するまで自分では気づきにくいことです。代表的な症状には、階段を上がるときの「息切れ」、胸の「痛み」、急な「めまい」などがあります。しかし、多くの患者さんが「もう年だから体力が落ちただけかな？」と勘違いして見過ごしてしまいます。健康診断で「心臓に雑音がかまじっている」と言われたり、以前より動くのがしんどいと感じたりしたら、それは心臓からのSOSサインかもしれません。



息切れ



めまい・失神



胸の痛み

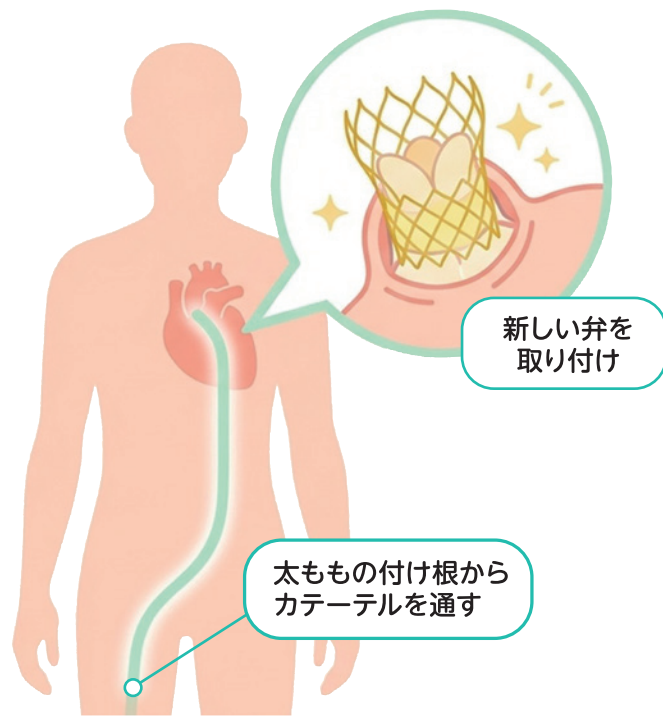
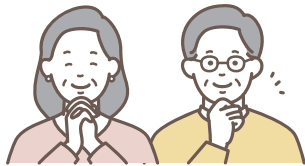


頻脈・動悸

# 胸を切らずに治す 最新治療「TAVI」

以前は、この病気を治すために胸を大きく切り開く手術が必要でした。しかし現在は、「TAVI (タビ)」という体に優しい治療法があります。これは、太ももの付け根などの血管から細い管 (カテーテル) を通し、心臓の中に新しい弁を届けて広げる方法です。**胸を大きく切らないため、体への負担が少なく、高齢の方でも安心して治療を受けられます。**最近の研究では、症状が軽いうちに早めに治療するほうが、その後の経過が良いことも分かっています。

早期退院が  
可能!



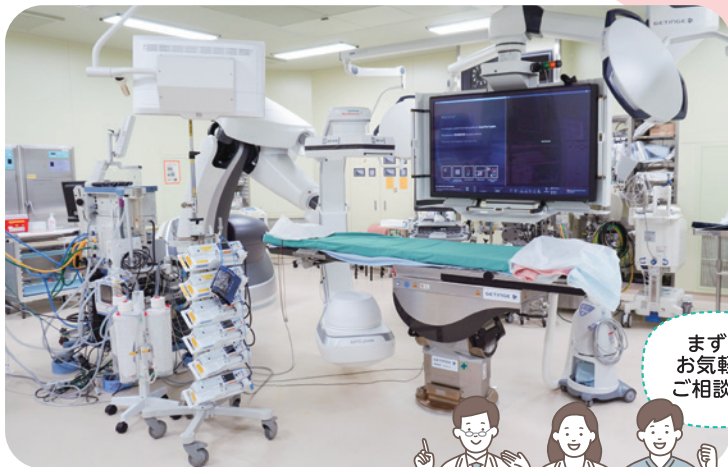


## 京都桂病院で、あなたの心臓を守ります

京都桂病院では、TAVIの専門医を中心としたチームが、一人ひとりの患者さんに最適な治療を行っています。心臓の雑音を指摘された方や、息切れが気になる方は、ぜひ一度ご相談ください。紹介状があれば、当日の診察も可能です。「まだ大丈夫」と我慢せず、これからも元気に過ごすために、心臓のチェックをしてみませんか？ 私たちが全力でサポートします。

### 外来担当

火曜 谷 医師 ほか  
木曜 赤羽目 医師  
(月曜～金曜日まで受付)



まずは  
お気軽に  
ご相談を！

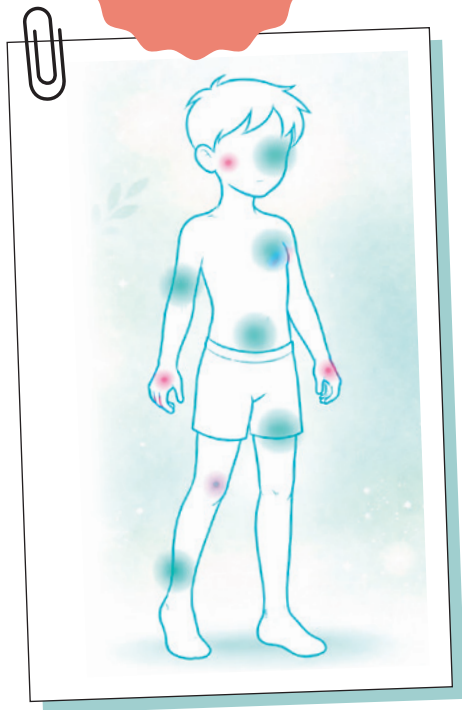


## 京都桂病院 心臓血管センター

あなたを支える専門家「弁膜症チーム」がサポートします。



## 形成外科



# 「これって診てもらえる？」に 応えるのが、形成外科です。

形成外科では、生まれつきの異常やけが、手術後の傷あと、腫瘍などによって生じた体の表面の欠損・変形・機能の障害に対して、修復・再建を行います。

顔・手足・体表など、頭から足先まで幅広い部位が診療対象です。

患者さん一人ひとりの状態に合わせ、機能と見た目の両面から回復を目指します。



小さなことでも  
お気軽にご相談  
ください

## 形成外科で対応できる主な症状

### 生まれつきの症状



口唇口蓋裂、多指（趾）症、合指（趾）症、埋没耳、巨口症 など

### 顔のけが



顔面軟部組織損傷、顔面骨骨折（眼窩、鼻骨、上顎、頬骨骨折）

### できものほくろ



皮膚良性腫瘍、母斑、血管腫、皮膚悪性腫瘍

### 傷あとやけど跡



外傷後・熱傷後瘢痕拘縮、ケロイド、肥厚性瘢痕、眼瞼下垂、熱傷、褥瘡・皮膚潰瘍 など

小児治療も専門的に行っております。気になる症状がありましたら、ご相談ください。



### ■ 2024年度 診療実績



入院患者数

**975名/年**  
(新患93名)



外来患者数

**3,284名/年**  
(新患143名  
1日平均13.5名)

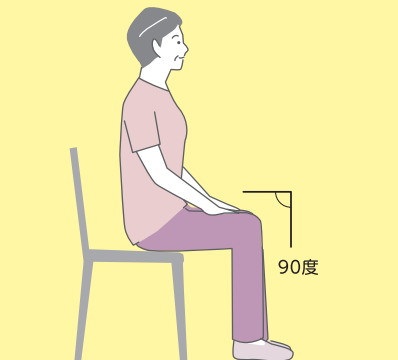
日本形成外科学会 認定施設



測って実感、動いて改善!

# 今日から始める筋力ケア

まずは簡単なテストで今の状態を確認してみましょう。結果に合わせて、無理なく続けられる運動をご紹介します。



## 筋力テスト基本姿勢

椅子に浅く腰かけ、膝を90度に曲げて足の裏を床につけます。

## ゆびわっかテスト



両手の親指と人差し指で輪っかを作ります。

### 囲めない

筋肉量は減少が無いようです。維持のために普段の活動を継続しましょう。

### ちょうど囲める

筋肉量の減少がはじまっています。普段の活動に加えて筋トレをしましょう。

### 隙間ができる

筋肉量の減少を認めます。筋トレと食事の見直しをしましょう。

## 立ち上がりテスト



### 片脚で立てる

脚力はしっかりしています。維持のために階段の上り下りや少し負荷の高い筋トレを継続しましょう。

### 両脚で立てる

歩くことは大丈夫ですが階段や坂道がづらくなり始めます。立っておこなう筋トレをがんばりましょう。

### 手の支えが必要

歩くことに支えが必要となる段階です。座っておこなう筋トレをしましょう。

反動をつけないために胸の前で腕を交差させる

## 自宅でかんたんに! 筋力強化運動

- ▶ 運動が20回続けて行えるようであれば強い運動に変更しましょう
- ▶ ひとつの運動に7秒かけてゆっくりとおこないましょう
- ▶ 呼吸を意識しながらおこなってください
- ▶ 関節の違和感、息切れ、動悸を感じる場合は中止してください



赤信号の方  
向け



座ってかんたん  
ひざ伸ばし

太ももの前や  
足腰に  
効果的です

左右の膝を片足ずつ数えながら  
ゆっくりと伸ばしましょう。



青信号の方  
黄信号の方  
向け



立ってかんたん  
スクワット

下半身の筋肉  
(太もも・お尻)  
に効果的です

- 1 椅子の背もたれを両手で軽く持ち、姿勢を正して立ちます。
- 2 数を数えながらゆっくりとゆっくりとお尻を下げます。

第2回 京  
オープン

入場  
無料

かつら

病院をた

5/23  
2026

京都桂病



マスクの着用を  
お願いいたします



他にもブースがあります！

かつら病院の

## お仕事体験コーナー

### 整理券配布

①  
配布  
時間

各ブースにて配布します！

▶ 午前の部 10:00～

▶ 午後の部 13:00～



レントゲンを  
感じてみよう！



調剤体験



ECMOで遊ぼう  
スーパーボールすくい



内視鏡体験



福祉用具体験



手術体験

### 予約不要

お待ちいただく場合があります  
ご了承ください



栄養バランス  
チェック



手洗いチャレンジ



リハビリ体験



心肺蘇生法



顕微鏡ラボ



クイズで  
スタンプラリー

# 都桂病院 ホスピタル



# フェス

## のしもっ

**土** 10:00~  
15:00

## 院 外来棟

駐車場  
無料



イベント詳細は  
公式Instagramで随時配信!  
ぜひフォロー&チェックを!



## 特別企画 予約不要

### 1 キッズダンスステージ

キッズダンサーが大集結!日頃の練習の  
成果を全力パフォーマンス。  
輝く笑顔と迫力のダンスをぜひ!



### 2 救急科Drによる講演会

場所 A棟2階ホール 時間 12:15~

今年初企画!当院の救急科Drによる  
講演会を開催します!  
【家庭の救急医学】この機会にぜひ!



### 3 外部ブース

自衛隊によるVR体験やコスチューム撮影  
警察・消防による乗車体験ができます!  
たくさん記念撮影をしてください!



他にもたくさんあります! p12-13 ご覧ください!

# グルナ コーナー

唐揚げ丼 / ロングポテト / キンパ / ライスバーガー / やきそば /  
 フランクフルト / ケバブ / カレー / もちもちチキンベーコン /  
 ジェラート / フルーツサンド / ホットドック / コーヒー・ドリンク /  
 スコーン / ドーナツ などなど



今年は  
10店舗!



HalU -food truck-



さんちよかふえ



あーちゃんち



フライの家



YÖIN



Kyoto ケバブ屋  
MOTO-3



TAKEYAN CAFE



CHAKRA 108 カレー



Cafe Aina



京のKitchen



## リクルートカフェ

京都桂病院に興味があるなあ…って方は、当日、総合受付にお声がけください！  
 メディカルスタッフ・事務スタッフがご相談にのります





## 救急科Drによる講演会

先着150名

テーマ 家庭の救急医学

場所 A棟2階ホール

時間 12:15~

参加される方

11:50に外来棟1階ステージに  
お集まりください!  
会場までご案内いたします



## Instagram投稿企画

予約不要

オレンジ色のスタッフTシャツを着た職員と  
写真を撮って投稿しよう!

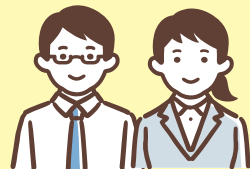
※周りの方のお顔が入らないように配慮をお願いします  
※職員が確認後に投稿をお願いいたします



無料で  
お菓子掴み  
できます



## 随時受付ブース



- 栄養バランスチェック ●リハビリ体験
- 顕微鏡ラボ ●クイズでスタンプラリー
- 手洗いチャレンジ ●心肺蘇生
- トータス桂エンジョイボランティア
- ライフ・イン京都入居相談

① 受付時間

- ▶ 午前の部 10:00~11:30
- ▶ 午後の部 13:00~14:30



## 健診センターよりご案内

### 2026年度 主な市町村国民健康保険ドックの負担金

国民健康保険にご加入の40歳～74歳の方が対象です。

京都市国民健康保険  
(受診期間：7月～翌年3月)

男性 12,660円 (税込)

女性 13,950円 (税込)

向日市国民健康保険  
(受診期間：4月～11月)

男性 13,530円 (税込)

女性 15,840円 (税込)

長岡京市国民健康保険  
(受診期間：4月中旬～翌年3月)

男性 24,100円 (税込)

女性 31,800円 (税込)



胃カメラをご希望の方は**別途自己負担金が必要**となります。

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。

### 2026年度 協会けんぽの負担金



協会けんぽ(全国健康保険協会)にご加入の被保険者の方が対象です。

#### 生活習慣病予防健診

● 一般健診 5,500円 (税込)

● 子宮がん検診(偶数年齢) 990円 (税込)

● 乳がん検診(偶数年齢) 980円 (税込)  
1,700円 (税込)

● 骨粗鬆症健診(偶数年齢)<sup>※新設</sup> 1,110円 (税込)

● 節目健診(1回/5年) 2,780円 (税込)

#### 人間ドック健診<sup>※新設</sup>

19,000円 (税込)



胃カメラをご希望の方は**別途自己負担金が必要**となります。

人間ドック  
地域の皆様への  
メッセージ

## 健康寿命を 延ばすために



日本人の平均寿命は男性81.09年、女性87.13年で、男性は世界6位、女性は40年連続で世界1位を維持しています。最近では「人生100年時代」と言われています。しかし、「健康寿命（日常生活動作が自立し、健康で過ごせる期間）」は平均寿命よりも短く男性：72.57年、女性：75.45年と各々8.5年、11.6年短くなっています。この差を縮小し、健康で自立した生活を送れる期間を延ばすことが重要な課題です。「人間ドック」で定期的に健康状態を評価することは、病気の予防、早期発見、さらに早期治療に繋がり「健康寿命」を延ばし、生活の質の向上に繋がる手段の一つになると思います。

京都桂病院 健康管理センターでは「人間ドック」で皆様の健康状態と生活習慣を点検し、健康管理の習慣を身につけて頂き、「健康寿命」を延ばすお手伝いをさせていただきます。

「人間ドック」は40歳以上から受けることが推奨されています。将来の自分、またご家族ためにも受診を検討されてはいかがでしょうか。



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】月～土 9:00～16:00

## てらだ在宅ハートクリニック

2026年1月に長岡京市で「てらだ在宅ハートクリニック」を開院いたしました、寺田兼輔と申します。病院勤務時代は循環器内科に従事しており、高齢化とともに増えている心不全の患者さんが、住み慣れた場所で安心して療養を続けられるよう支えたいと思い、在宅医療を中心に診療を行っています。

高齢の方には様々な病気が併存しており、循環器疾患に限らず日々の暮らしの中での困りごとにひとつひとつ向き合っていきたいと考えております。検査や入院加療が必要な際には京都桂病院の先生方のお力をお借りしながら、患者さんやご家族の生活、そして人生に寄り添った医療を地域で続けていきたいと考えておりますので、どうぞよろしくお願いたします。



院長 寺田 兼輔

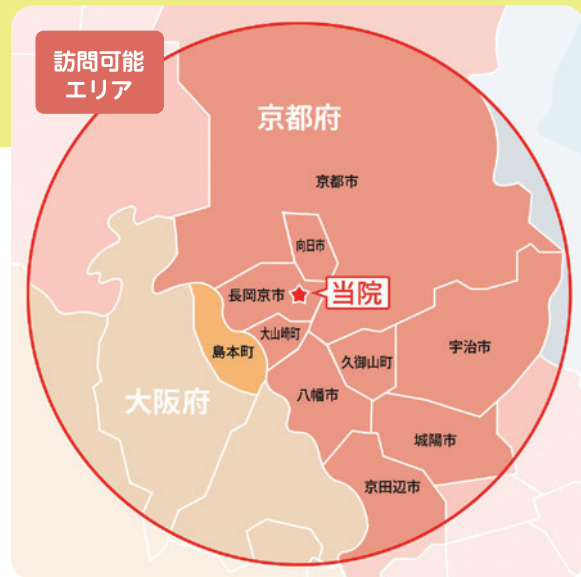
### てらだ在宅ハートクリニック

【診療内容】内科、循環器内科、訪問診療

〒617-0826  
京都府長岡京市開田2丁目7番11号  
クラヴァス長岡京109号室  
TEL 075-950-1137  
FAX 075-950-1138



ホームページ



診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	●	—	●	●	●	—	—
13:00~17:00	●	—	●	●	●	—	—

休診日：火・土日祝・年末年始

外来は予約制です。訪問に出ている場合がございますので、まずはお電話にてご相談ください。

※往診は24時間対応いたします。

アクセス

- JR長岡京駅（西口）徒歩7分
- 阪急長岡天神駅（東口）徒歩6分

# むすび在宅ケアクリニック京都

むすび在宅ケアクリニック京都では、在宅緩和ケア、心不全診療、一般内科を中心に訪問診療を行っています。一般内科においては、多臓器に疾患をお持ちで多くの病気を抱えた患者さんに対する包括的な診療を得意としています。

在宅緩和ケアでは医療用麻薬の内服・注射管理、点滴、在宅酸素療法にも対応し、生活の場で安心して療養できる体制を整えています。急性期受け入れやレスパイト、迅速な情報共有に基づく京都桂病院との連携を通じ、地域の多職種とともに在宅医療の質向上に努めてまいります。



院長 牧 隆太郎

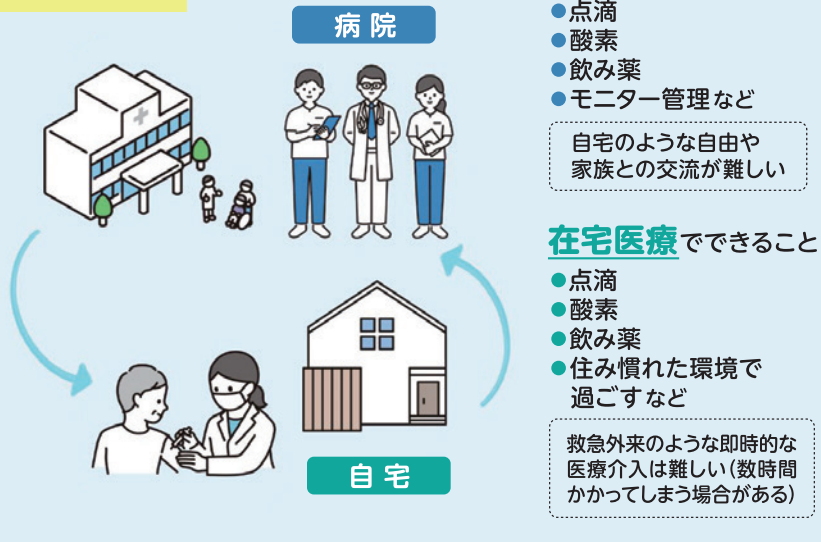
## むすび在宅ケアクリニック京都

【診療内容】 内科・緩和ケア内科

〒604-8474  
京都市中京区西ノ京塚本町13-42  
TEL 075-496-8888  
FAX 075-496-8887



ホームページ



開院時間	8:00~17:00	
診療時間	予約外来	8:00~9:30 (受付は8:45まで)
	訪問診療	9:30~12:00 13:00~16:00

# ふきのおかか和え

## 【材料(1人分)】

ふき(水煮でも可) …… 50g  
 糸かつお …………… 1g  
 うすくちしょうゆ …… 3g  
 だし …………… 3ml

## 【下処理方法】

### 生のふきから作る場合

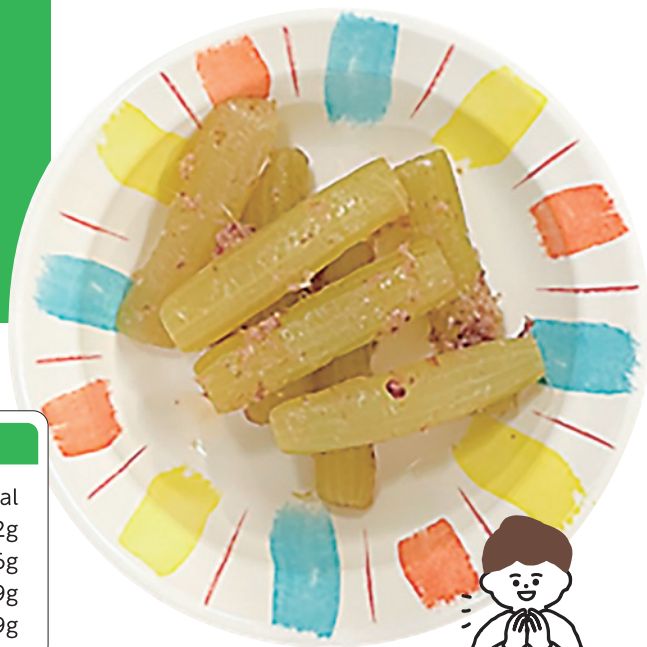
- 1 ふきを流水で洗い、根元や茎先の汚れた部分を切り落とす。茎を、茹でる鍋に入る長さに切る。
- 2 まな板にふきを並べ、10本に対して塩大さじ1程を振る。両手でふきを転がすようにこすり合わせる。
- 3 たっぷりの熱湯の中に太い方からふきを入れる。太い根元は5分、細い部分は3分を目安に茹でる。茹で上がったら、冷水に浸す。
- 4 冷めたら、太いほうから少しずつ皮をはがす。残りの皮があれば、反対側からもむく。
- 5 水に浸け置き、一晩ほどあくを抜いて、下処理完了。

### ふきの水煮から作る場合

- 1 ふきを熱湯でさっと茹で、下処理完了。

## 【作り方】

- 1 糸かつおをフライパンでさっと炒る。
- 2 ふきは3cm長さに切ってボウルに入れ、糸かつお・しょうゆ・だしを加えて和える。
- 3 器に盛り付けて、完成!



### 栄養量

- エネルギー 53kcal
- たんぱく質 4.2g
- 脂質 0.6g
- 炭水化物 8.9g
- 食塩相当量 0.9g

# 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。

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

答えは裏表紙の右下にあります。

# Premier - プルミエ -



## “しっかり食べて、午後への元気をチャージ”

当食堂は、患者様やご家族、そして現場で働く職員様の健康を“食”で支えています。

ボリューム満点の日替わり定食や、素材の味を活かした小鉢など、毎日食べて飽きのこない手作りの味を大切にしております。

忙し合間のひとときに、お腹も心も満たされる温かい食事をお届けします。

▲から揚げ定食

▼天ぷら定食



## “誰でも気軽に、いつもの味を”

- 食券制ですので、初めての方や、お一人様でも気兼ねなくご利用頂けます。
- お肉・お魚・麺類など、その日の気分で選べる豊富なラインナップ
- 病院スタッフ様も日常使いする“街の定食屋”のような安心感をぜひ味わって下さい。



西京区山田平尾町 6-6 桂ビル 3 階  
 営業時間：平日 11時～15時  
 (L.O: 14時30分)  
 定休日：土、日、祝日

“行楽用弁当、会議用弁当のご予約も承っております”



### ご利用案内 (注意事項)

- ◆ ご予約のご用命は、土・日・祝を除く3日前（100食以上は7日前）までにお申し付けください。
- ◆ お申し込みの際には、「お名前」「ご住所」「電話番号」「料理名」「数量」「お届け日時」「場所」「行事内容など」をお知らせください。
- ◆ 写真は料理の一例です。季節により、写真と献立が多少異なる場合がございます。予めご了承ください。
- ◆ お申し込み数量は1アイテム10食以上でお願いします。

お問い合わせ・ご注文はお電話またはFAXで お気軽にどうぞ

株式会社ファーストフーズ

TEL：075-662-2181 (代)

FAX：075-682-5410

URL：<https://www.kyoto-ichiban.co.jp>



▲公式Instagram



公式Instagram  
 ファーストフーズ  
 (幼稚園弁当)



公式Instagram▶  
 グループ会社  
 株式会社一番



P19. 答え

ア	イ	ウ	エ
3	2	4	7