



春号

基本理念

私たちは、患者さんの人権を尊重し、
地域に必要な基幹的中心的な医療を
担当すると共に、さらに高次の医療に
対応できるよう努力します。

2022 Spring Vol.069

編集：広報委員会・広報課

印刷：有限会社 アクト

〒615-8256 京都市西京区山田平尾町17

TEL.075-391-5811(代)

ねねの道（撮影 堀居 恭子）



Index

専門医がお答えします — 第60回	2
効率的な吸入が治療にもたらす効果	
薬剤師が行う吸入療法を紹介します	3
心も体も元気に転倒予防！	4
「お家で貯筋」ロコモ（ロコモティブシンドローム）とは？	
知っトク情報コーナー	5
栄養科より「春のレシピ紹介」	
ナースの広場	6
移植後長期フォローアップ外来（LTFU）を紹介します	
連携医ネットワーク	6
当院の医師・職員紹介	7



効率的な吸入が治療にもたらす効果

今回は吸う薬（吸入薬）のお話をしたいと思います。

吸入薬は使い方を間違いややすい薬の代表です。「今、吸入薬を使っているけど、あまり効いてないなあ」と思っている方、もしかしたら吸入方法を見直すだけで、調子がよくなるかもかもしれません。

吸入薬を使う代表的な疾患

喘息

主にアレルギーを背景として空気の通り道（気管支）に炎症が生じ、様々な刺激に対しても過敏となります。わずかな刺激でも気道収縮が生じやすくなり、咳や息切れ、ゼーゼー（喘鳴）が生じます。炎症を抑えるステロイドや気管支拡張薬を用いて治療します。

慢性閉塞性肺疾患 (COPD)

主に喫煙により肺が壊れ（肺気腫）、息切れ、咳、痰が進行していくきます。主に気管支拡張薬を用いて治療を行います。一部の症例では吸入ステロイドも併用します。



吸入薬の種類

（大きく二つに分けることができます）

1 加圧噴霧式定量吸入器 (pMDI)



薬剤は容器の中にガスと一緒に入っており、ガスの力で薬剤が噴霧されます。発作中でも吸いやすいのが利点ですが、噴霧と吸い込みのタイミングを合わせる必要があります。

※吸入時の注意としてゆっくり吸う必要があります。

2 ドライパウダー吸入器



薬剤を自分の力で吸い込むタイプです。各メーカーで形が異なり、使い方も少しずつ違います。共通するのは、自分の力で薬剤を吸い込む点です。吸入のタイミングがずれることがありますが、一定以上の力で吸う必要があります。

※吸入時の注意として力強く吸う必要があります。（一部、ゆっくり吸入できるタイプもあります）

うまく吸入する方法 吸入器毎に注意しないといけないポイントがありますが、全てはご紹介できないので大事なところだけ。

- ① 吸う前に息を吐くことです。息を吐かずに吸入すると肺全体に薬が届きません！
- ② 吸った後は数秒ほど息を止めましょう。息止めをしないと吐く時に薬がでてしまします。

様々なタイプの吸入器があり、少しづつ特徴が異なります。うまく吸えるタイプを処方することで治療の効果が上がります。もっと詳しく知りたい方、吸入の仕方に不安がある方は主治医もしくはかかりつけ薬局では是非相談してみて下さい。



呼吸器センター
呼吸器内科
副部長
岩田敏之

薬剤師が行う

吸入療法を紹介します



患者面談の
イメージ

薬剤科 薬剤師 副主任 塩飽 英二



今回は、当院薬剤師が行っているプロトコールに基づいた薬物治療管理(PBPM)による吸入療法の取り組みについてご紹介したいと思います。

まずPBPMとは、日本病院薬剤師会が推奨するプロトコールに基づく薬物治療管理(Protocol Based Pharmacotherapy Management: PBPM)のことです。『医師・薬剤師等が事前に作成・合意したプロトコールに基づき、薬剤師が薬学的知識・技を活用することで、医師等と協働して薬物治療を遂行すること』とされています。

吸入薬は、内服薬のように単に「のめばよい」「つかえばよい」というものではありません。吸入薬の効果を最大限に発揮するためには、患者さんが吸入器の使い方をしっかりと理解して、正しく吸入することが重要です。そのため最適な吸入器の選択、そしてその吸入器を用いて適切な吸入が出来ているかどうかが大きな鍵を握ります。

当院呼吸器内科外来において実施したPBPMでは、慢性閉塞性肺疾患(COPD)患者さんを対象に薬剤師が患者面談を行い、呼吸機能や身体機能、生活スタイルや意向を汲み取った上で、患者さんにとって最も使いやすい吸入器を患者さんと一緒に選

択した取り組みを行いました。この結果、通常診療群と比べて呼吸機能が約1.5倍に改善、臨床症状も大きく改善し、急性増悪リスクの低下も認められました。しかし、適切な吸入器を選択すれば肺機能が改善するわけではなく、毎日の継続した吸入を行うことがなによりも重要です。加齢や増悪など患者さんそれぞれで治療シーンが常に変化してきます。そのため、長期にわたる患者さんの変化を把握して、薬学的視点から最適な医療を提供していくためには、かかりつけ薬局の存在が欠かせません。医療の質向上、安心・安全な医療を提供するために、病院と調剤薬局との円滑でシームレスな連携が今後ますます必要になっていくと思います。当院で培った吸入療法の取り組みを地域に還元するため、地域薬局を含めた勉強会を実施しています。

勉強会の様子



塩飽 薬剤師(左)、岩田 医師(右)

次回、吸入効果が劇的に上がるコツを紹介します。

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いますいませんか？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！！

バランス能力をつけるトレーニング

1 片脚立ち

- 左右とも1分間で1セット、1日3セット

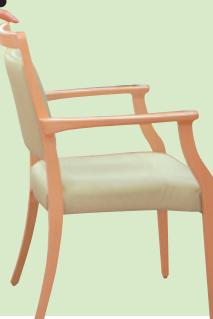


支えが必要な人は十分注意して、机に手をついて行います。

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。



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

- 5~6回で1セット、1日3セット



- 足を肩幅に広げて立ちます



膝がつま先より前に出ない

- 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、机に手をついて立ち座りの動作を繰り返します。机に手をつかずでできる場合は手をかざして行います。



動作中は息を止めないようにします。
膝の曲がりは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、机に手をついて行います。
楽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。

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

お家でできる
トレーニング
動画配信中



栄養科より 「春のレシピ紹介」

春キャベツで作ろう！

ロールキャベツ

◆材料（1人分）

キャベツ	150g
牛ひき肉	30g
豚ひき肉	30g
玉ねぎ	30g
卵	5g
A パン粉	3g
食塩	0.5g
水	200ml
コンソメ	1.5g
トマトピューレ	20g
B トマトケチャップ	10g
赤ワイン	2g
上白糖	0.3g



[1人分(2個)]
エネルギー ... 224kcal
たんぱく質 ... 15.3g
脂 質 ... 10.1g
炭水化物 ... 18.1g
食塩相当量 ... 1.4g

作り方

- キャベツは葉を1枚ずつ広げて使用するため、丸1個の状態で準備できるとよい。キャベツを裏返して芯をくり抜いて葉を1枚ずつはがす。
- 大きな鍋に水を加えて沸騰させ、キャベツを茹でる。茹でた葉をざるにあげ、ペーパータオルで水気を切る。葉は芯から葉に続く太い葉脈部分はそいで薄くしておくと具が包みやすい。
- 別鍋に水を加えて沸騰させ、コンソメを加えてスープを作つておく。
- 玉ねぎはみじん切りにし、牛ひき肉、豚ひき肉、Aを加えて混ぜ合わせ、俵型に成形する。
- 茹でたキャベツを広げて成形したひき肉を芯があつた部分に置き、くるくると巻いて横の葉も折りたたんで包み込む。煮込んでも具が出てこないようにしっかりと包んでつまようじを挿して崩れないようにする。
- 鍋にロールキャベツを敷き詰める(巻き終わりを下にすると崩れにくい)。③のスープを加えて沸騰させ、沸騰したらBを加えて弱火で20分程度煮込む。

トマトソースの味付けで紹介しますが、コンソメ仕立て、クリームソースでもおいしく食べられます!

春のレシピ

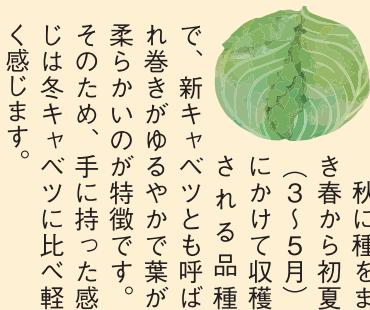


春はキャベツ、アスパラガス、たけのこ、ふきのとう、たらの芽、うど、菜の花、そらまめ、スナップえんどう、さやいんげんなどが旬を迎えます。特に春の短い期間だけ楽しむことができるがたるの芽、ふきのとうなどの山菜です。独特の香りと苦味が特徴ですが、この苦味は「植物性アルカロイド」という成分です。植物アルカロイドを含む野菜はしつかりあく抜きを行うことで苦味を抑えて食べることができます。大きく

なるにつれて苦味が増しますのでなるべく小ぶりのものがよいそう

です。
コロナ禍の影響で外出しにくい状況が続いていますが、旬の野菜から季節を感じてみることもおすすめです。冬の間に食べ過ぎてしまつた方も食感のよい春野菜をゆっくりよく噛んで食べることで満腹感を満たすことに役立つてみるのはいかがでしょうか。

暖かい季節の到来ですので、運動も積極的に行つて、健康維持に繋げましょう。



食材豆知識

キャベツの栄養素

ビタミンCが多いことはよく知られていますが、その名前は「潰瘍（Ulcer）」に由来します。胃酸の分泌を抑制し、胃腸粘膜の修復に作用することからどうです。ビタミンHともいいますが、その名称は紫キャベツはポリフェノールの一種であるアンチシアニンを含んでいます。



栄養科によるブログも随時更新しています。

https://www.katsura.com/department_blog/index.html#nutrition





私たち、真心を添えて看護します。

ナースの広場
Nurse Square

移植後長期フォローアップ外来（LT FU） を紹介します



看護部 G棟6階 松井結子

近年、骨髄移植治療の成功率が上がる一方、移植片対宿主病（以下、GVHD）や晚期合併症等（皮膚・消化器・肺等の疾患や二次がん等）で移植患者さんのQOL低下が問題視されています。GVHD等は重症となれば命に関わることもあり異常の早期発見・治療が重要ですが、外来では些細な相談のしにくさや医師も十分な診察時間を確保出来ない等の問題がありました。当院では2017年より移植後長期フォローアップ外来（以下、LT FU）を開設し、移植患者さんの全身状態の確認や社会復帰、日常生活の些細な出来事の相談等の多岐にわたる問題に、医師や薬剤師等、他職種と協力して異常の早期発見や問題解決にあたっています。LT FUは退院後月

1回行い、全身状態が落ちているならば移植患者さんや主治医と相談しながら間隔をかけて行っています。私たち担当看護師は、移植患者さんが日常生活を少しづつ取り戻していく姿に元気づかれ、LT FUを行う原動力となっています。小さな事でも相談してもらえるような関係性を築き、これからも移植患者さんのQOLを向上出来るよう頑張りたいと思います。



連携医ネットワーク

地域の皆様により良い医療を…

「連携医」とは、日頃より患者さんを紹介していただけではなく、当院からの患者さんを受け入れて対応していただける医院・診療所の先生です。

特定医療法人 桃仁会

かつら透析クリニック

院長 北村 悠樹



日本泌尿器科学会専門医・指導医、日本透析医学会専門医・指導医、日本移植学会認定医、日本アクセス医学会VA血管内治療認定医、日本がん治療認定医機構がん治療認定医、日本医師会認定産業医、日本腎臓リハビリテーション学会リハビリテーション指導士

【地域に根ざした医療】

当院は京都桂川園の隣にあり、2020年12月に開院しました。まだ1年足らずの開院間もないクリニックであります。当院の大きな特徴としては、透析治療に特化したクリニックであります。ただ、透析治療を受けるためには通院が必要であり、できる限り住み慣れた地域での透析治療が完結すると言う理念として開院しました。

当院は、開院当初より通院のために送迎サービスをご利用して頂ける医療提供や、よりアットホームな雰囲気で透析をしてもらえるように日々努めています。また、透析患者さんは様々な合併症を持っている方が多数おられます。そのため、地域の基幹病院である京都桂病院をはじめ専門医療機関とともに、透析治療のみではなく、より良い治療をシームレスに提供できるように連携を深めてまいります。

今後もより地域医療に貢献できるように努めていますので、ご指導ご鞭撻のほどをよろしくお願いします。

医院・診療所DATA

診療科目 泌尿器科（人工透析）
腎臓内科（人工透析）



【所在地】 西京区下津林東大般若町
30番地

【電話】 075-383-8008

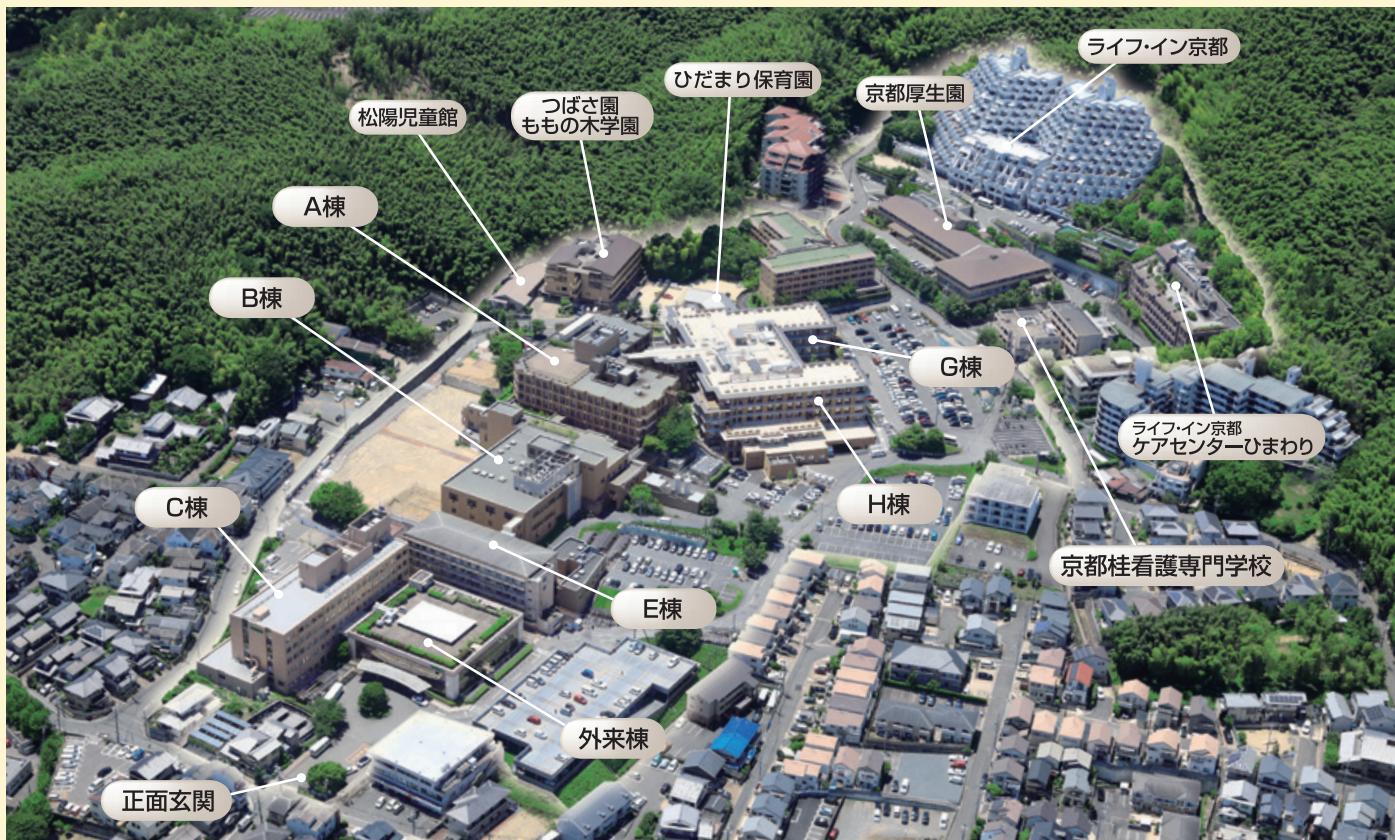
【休診日】 火・木・土曜日午後、
日曜日

【ホームページ】 <https://katsura-toseki.jp>

【診療時間】

		月	火	水	木	金	土
午前		8:00~14:00	○	○	○	○	○
午後		12:30~18:00	○	-	○	-	○





許可病床数

● 557床（一般545床：結核12床）

診療科目

- 一般内科 ● 血液内科 ● 糖尿病・内分泌内科
- 腎臓内科 ● 膜原病・リウマチ科
- 心臓血管センター（心臓血管内科・心臓血管外科）
- 消化器センター（消化器内科・外科） ● 乳腺科
- 呼吸器センター（呼吸器内科・呼吸器外科）
- 脳卒中センター（脳神経内科・脳神経外科）
- 整形外科 ● 形成外科 ● 泌尿器科 ● 産婦人科 ● 眼科
- 耳鼻咽喉科 ● 皮膚科 ● 小児科 ● 緩和ケア科
- 精神科 ● リハビリテーション科 ● 腫瘍内科
- 放射線科 ● 麻酔科 ● 救急科
- 血液浄化センター ● 健康管理センター

● 京都桂臨床医学研究所(臨床試験センター) ● 保育所

併設施設

- 京都桂看護専門学校（全日制3年課程）
- 訪問看護ステーション「桂」

関連施設

- 西陣病院 ● 京都からすま病院 ● にしがも透析クリニック
- 京都厚生園 ● 京都桂川園 ● にしがも舟山庵
- 北野保育園 ● 二条保育園 ● 昭和保育園 ● つばさ園
- ももの木学園 ● 松陽児童館 ● ライフ・イン京都



交通のご案内

市バス

73系統（京都駅～洛西バスタークニナル）

29系統（四条烏丸～洛西バスタークニナル）

69系統（二条駅西口～阪急桂駅東口）

それぞれ「千代原口」下車、徒歩約10分

京阪京都交通バス

21、27系統（京都駅～桂坂中央）

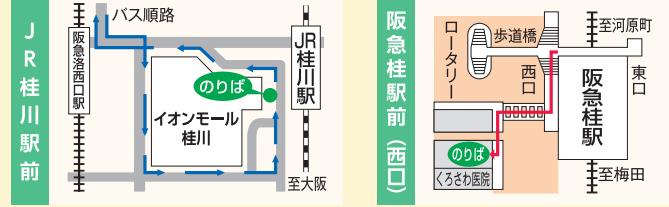
「千代原口」下車、徒歩約10分

阪急電鉄

京都線「桂駅」下車（西口）西へ約1.7km

病院専用送迎バス（約15分）

「阪急桂駅」及び、「JR桂川駅」からは送迎バスを無料でご利用いただけます。



※イオンモール桂川警察官立寄り所前



社会福祉法人 京都社会事業財団
京都桂病院

<https://www.katsura.com>

〒615-8256 京都市西京区山田平尾町17番地 TEL 075-391-5811(代)