

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。



katsura

<https://www.katsura.com>

2022 Summer Vol.070

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

TEL075-391-5811(代)

八坂の塔（撮影 堀居 恭子）



Index

- 2 **専門医がお答えします 第61回**
夏の脳梗塞予防
- 3 **専門医がお答えします 第62回**
足白癬（水虫）について
- 4 **吸入効果が劇的アップ!?**
吸入薬はスーではなく、ホーで吸入
- 5 **知トク情報コーナー**
栄養科より「夏のレシピ紹介」
リハビリテーションセンターより「お家で出来る運動療法」
- 6 **ナースの広場**
訪問看護ステーション「桂」のご紹介
- 6 **連携医ネットワーク**
- 7 **当院の医師・職員紹介**

夏の脳梗塞予防



脳卒中センター
脳神経外科 部長
中久木 卓也



脳梗塞は、脳の血管が急に詰まって、脳の機能が障害される病気です。寒い冬場に多く起こる印象がありますが、実は、夏場にも起こりやすいのです。今回はその理由と対策について説明いたします。

脳卒中には、脳の血管が詰まる病気（脳梗塞）と、脳の血管から出血する病気（脳出血、くも膜下出血）があります。どちらも高血圧が危険因子であり、寒さで血圧が変動

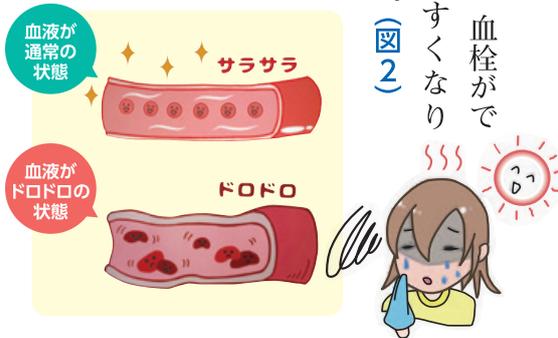
しやすい冬場に起こることが多い病気です。脳卒中の季節ごとの発症頻度を調べた研究が、色々と報告されていますが、意外なことに脳梗塞は夏場にも多いことが分かっています。（図1）

図1 季節ごとの脳卒中の発症頻度



脳梗塞が増える大きな原因は、脱水による体内の水分不足です。夏場は気温の上昇により発汗が増え、血液中の水分量が減り、いわゆる血液ドロドロの状態になります。加えて暑さは、血管を拡張するため、血がゆっくり流れるため血液内の成分が固まりやすく

図2 血管内イメージ



なり、血栓ができやすくなります。（図2）

では夏場の脳梗塞予防には何が必要かというと、こまめな水分補給に尽きるといって良いでしょう。

のどの渴きを感じた時にはすでに脱水状態は始まっています。また年齢とともに渴き自体を感じにくくなりますので、定期的な水分補給をしてください。室内でエアコンを

夏の脳梗塞を予防するには

- こまめな水分補給をしましょう。
- 夜間の大量飲酒をさげましょう。
- 寝る前、起床後にコップ一杯の水分を取りましょう。



つけていても、意外と乾燥して水分が失われているので注意が必要です。脱水状態のサインとして、尿が濃い、尿の回数が少ない、唇が乾燥している、などがあります。また睡眠時は500mlくらい汗をかいているといわれており、睡眠前、起床直後にコップ一杯の水分補給をしてください。一日全体の水分補給は、1~1.5ℓを食事の時も含め、7、8回程度に分けて取るようにしてください。

カフェイン、アルコールを含んだ飲料は利尿効果があり、かえって水分を排出するので、水、スポーツドリンク、麦茶がおすすめです。寝る前の大量飲酒は脱水を助長するため避けてください。

足白癬(水虫)について



皮膚科 部長
石川 牧子



水虫は足白癬といえます。真菌症の一つです。真菌症には表皮、毛、爪、粘膜など表面に限局する表在性真菌症と、真皮やリンパ節、内臓に及ぶ深在性真菌症があります。表在性真菌症の中でもっとも頻度の高いものは糸状菌です。今回は表在性真菌症の足白癬についてお話します。

検査法は皮膚や爪を削り、ガラス板にのせゾーム液(水酸化カリウム液)をたらしてカバーガラスをかぶせ、顕微鏡で鏡検します。糸状菌は写真1のように見えます。

写真1



顕微鏡で見た糸状菌

市販の抗真菌薬などを外用

していると、糸状菌が確認できないことがあります。その場合には一旦抗真菌薬の外用を中止していただいてから、後日鏡検検査を行います。

足がかゆい、足に水ぶくれができた、皮がめくれるなどの症状のすべてが足白癬ではなく、似た皮膚疾患がいろいろあります。そのためにも診断として鏡検検査をすることが大切です。

足白癬に似た皮膚疾患の一つが、汗疱や汗疱状皮膚炎(異汗性湿疹)です。手足に

かゆみのある(ない場合もありますが)細かい水ぶくれができたり皮がめくれたりします。鏡検では真菌は認めません。治療は尿素クリームやステロイド軟膏の外用になります。

抗真菌薬の外用でかぶれた接触皮膚炎(写真2)も紛らわしい症状になります。抗真菌薬を外用していても症状が改善しない場合には、かぶれの可能性があるので皮膚科を受診してください。

写真2



抗真菌剤の外用でかぶれた接触皮膚炎



これから湿度の高い暑い季節になります。足のトラブルも増えますので、お困りの際には皮膚科へ行ってみてください。

足白癬と診断されたら気を付けることは、①外用方法と②家庭内感染です。

① 外用方法

皮がめくれているところやかゆいところだけ塗るのではなく、趾間足底と広めに外用しましょう。薬用せっけんで洗ったり消毒する必要はありません。処方薬でもかぶれることがありますので、よくならない場合には外来を受診してください。

② 家庭内感染の予防

神経質になりすぎる必要はありませんが、足ふきマットや共用のスリッパから感染することがあります。洗濯物や浴槽のお湯を別にする必要はありません。

吸入薬は

吸入効果が劇的 **アップ!?**

スーホ^ホで吸入

ホ～



春号では、薬剤師が行う吸入療法を紹介しましたが、今回、夏号では『吸入のちょっとした“コツ”』を紹介します。

薬剤科 薬剤師
副主任
塩飽 英二

ぜんそくや慢性閉塞性肺疾患（COPD）の治療の基本である「吸入」ですが、世界のおよそ8割のぜんそく患者や5割のCOPD患者が吸入器を正しく使えていないことが知られています。

新型コロナウイルスが猛威をふるう中、ぜんそくやCOPD患者は重症化するリスクが高いため、継続的に正しく吸入器を使用し、炎症レベルを低い状態に保っておくことが重要です。この機会にご自身の吸入方法を見直してみましょう！



ぜんそく専門医が生み出した「ホー吸入」

何も意識しない通常の「スー」吸入は、舌が邪魔をして薬の45%しか気道に届いていません。しっかりと意識をして、「ホー」で薬を吸うと、薬の75%が気道内に届くことで吸入効果が劇的にアップすることが知られています。

「ホー吸入」の方法

- 1 吸入器をくわえる前に「ホー」と言いながら舌を下げ、喉の奥を広げるようにして息を吐く。
- 2 1の舌を下げたまま、舌の上に吸入器の吸入口を乗せて、くわえる。
- 3 頭の中で「ホー」と思いながら、そのままゆっくり深く吸入する。

※吸い込むスピードは、薬の種類や吸入器により異なるので、説明書や医師・薬剤師の指示に従いましょう。

詳細な解説は日本喘息学会のホームページをご参照ください（吸入器の操作ビデオもあります。）



<https://jasweb.or.jp>

「ホー吸入」についてのパンフレットはこちら!!

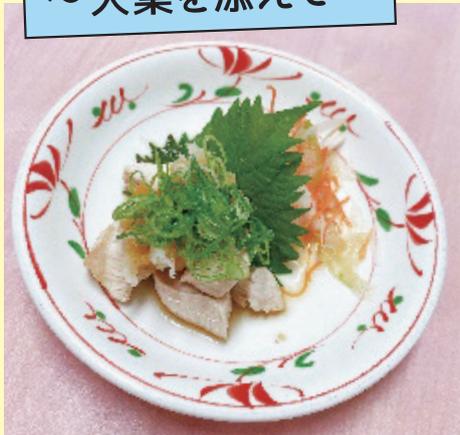


<http://jasweb.or.jp/manual21/images21/99A.pdf>



栄養科より 「夏のレシピ紹介」

鶏肉のおろしポン酢かけ
～大葉を添えて～



【1人分】 エネルギー … 117kcal
たんぱく質 …… 17.8g
脂 質 …… 1.4g
炭水化物 …… 7.8g
食塩相当量 …… 1.1g

作り方

- ① 大根はすりおろし、ねぎは小口切りにする。
- ② たまねぎ、にんじんは薄くスライスする。
- ③ ポン酢と酢は混ぜておく。
- ④ 鶏むね肉を一口大に切り、茹でる。
- ⑤ たまねぎ、にんじん、大葉をお皿に盛り付ける。
その上に鶏肉、大根おろし、ねぎの順で盛り付ける。
- ⑥ 上から調味料をかけたら完成。

◆材料（1人分）

鶏むね肉 …… 70g
大根 …… 70g
ねぎ …… 3g
ポン酢 …… 12g
酢 …… 2g
たまねぎ …… 30g
にんじん …… 5g
大葉 …… 1枚



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



リハビリテーションセンターより 「お家で出来る運動療法」

椅子に座って行える腰痛予防の体操

胸回りや股関節が硬くなってしまうと色々な生活場面で腰に過度な負担がかかってしまいます。

また、腰回りの筋力が落ちると腰の関節や腰の筋肉に過度な負担がかかり、腰痛が生じやすいと言われています。

今回は椅子に座って行える「胸回りと股関節を柔軟にする体操」をご紹介します。

腰痛予防には…

- ① 胸回りの柔軟性
 - ② 腰回りの安定性
 - ③ 股関節の柔軟性
- 維持向上が重要です。



1 脇腹のばし

椅子に座り、両手を頭の後ろに添え、背すじを伸ばしながら側屈します。そのままゆっくり5呼吸分キープ。反対も同じように行います。



2 おしりの筋肉のばし

右足を左太もも上に乗せます。背すじを伸ばしたまま、胸をのせた足に近づけるように上半身を前傾。ゆっくり5呼吸分キープ。反対も行います。



動画では腰回りを鍛える運動も掲載しています。難易度は少し高いです。椅子から落ちないように注意しましょう。決して無理はせず、可能な運動を行ってくださいね。

お家でできる
トレーニング
動画配信中

<https://youtu.be/ZrFfYqw3UvE>

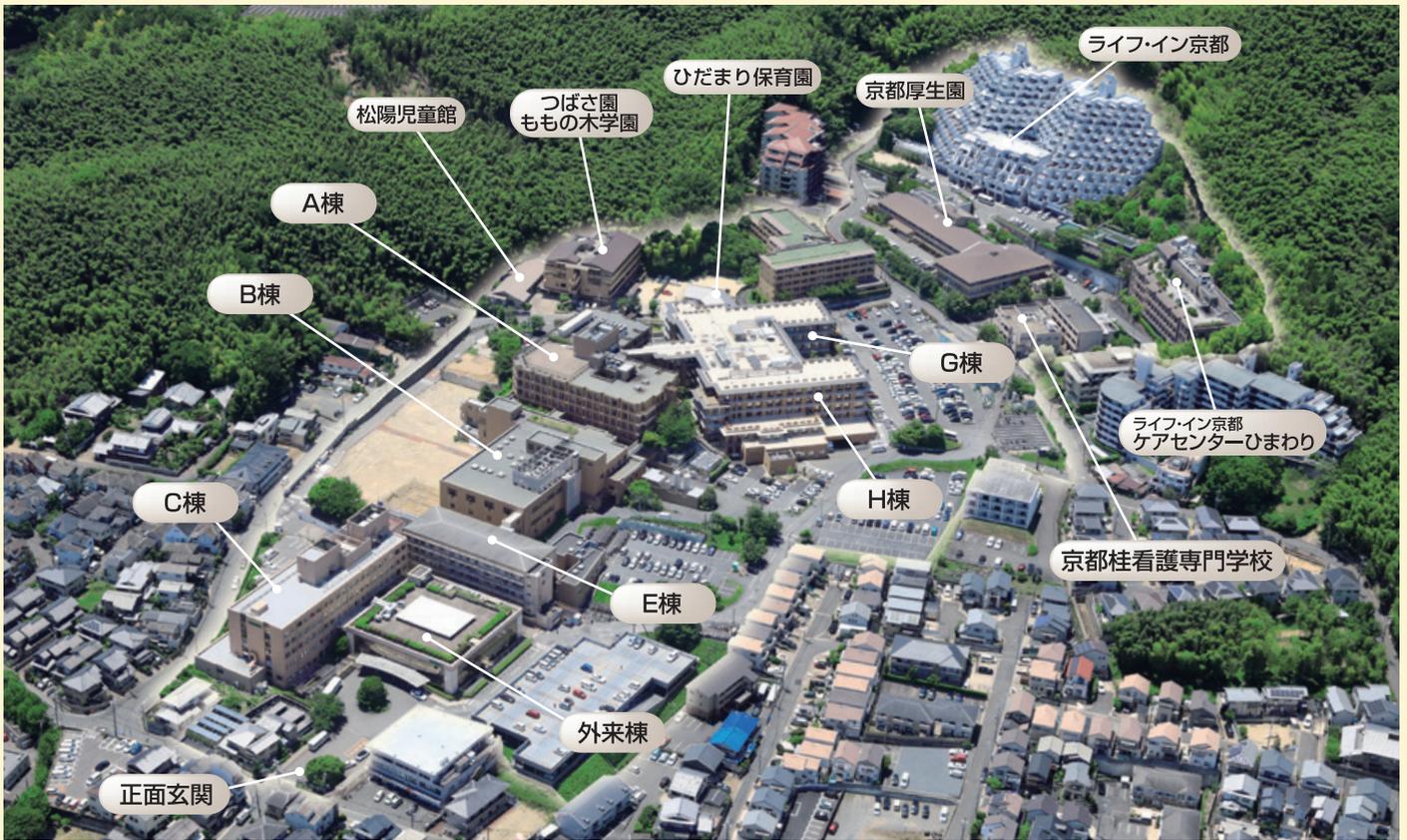


アンケートのお願い

次年度以降の季刊誌作成の参考にさせていただきたいため、アンケートのご協力をお願いします。

締め切り 2022年9月30日





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 ● 膠原病・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



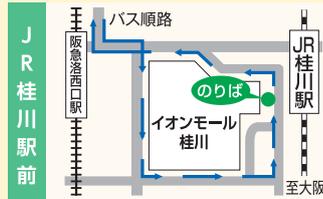
交通のご案内

市バス

- 73系統（京都駅～洛西バスターミナル）
 - 29系統（四条烏丸～洛西バスターミナル）
 - 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

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。



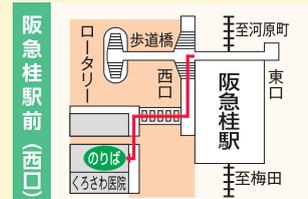
※イオンモール桂川警察官立寄り所前

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

京阪線「桂駅」下車（西口）西へ約1.7km



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)