



## 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 Autumn Vol.071

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)

嵐山（撮影 堀居 恵子）



## Index

専門医がお答えします — 第63回	2
流行と収束の狭間におけるスポーツ傷害	
地域のニーズに応える 西京・医療出前講座	3
京都桂病院のマスコットキャラクターを紹介します	4
知っ得ク情報コーナー	5
栄養科より「秋のレシピ紹介」	
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」	
ナースの広場	6
皮膚・排泄ケア認定看護師と特定看護師（創傷関連）の役割	
連携医ネットワーク	6
当院の医師・職員紹介	7



## 流行と収束の狭間ににおける

## スポーツ傷害



整形外科 副部長

原田豪人  
(リハビリテーション科)  
副部長 兼務

## 片脚立ち

2020年は新型コロナウイルス感染症の話題とともに幕を開けました。以来、実に2年半以上にわたる流行は多くの活動制限や外出制限を余儀なくされました。2022年夏の第7波に至る以前の春頃は、収束とまではいきませんが落ち着きをみせており、コロナ禍からの活動再開ができるようになりました。この時期に明るみに出たのがこれまでの制限された生活による弊害でした。コロナフレイルと呼ばれ、筋肉量の低下、口腔機能の低下、人とのつながりの低下が大きく認められました。

東京2020オリンピックを通じてスポーツ選手で明らかとなつたのは心肺機能の低下により選手が走れないことでした。また、運動再開時の筋腱の損傷といったケガでした。米国のアメフト選手では4か月間の休み開けはアキレス腱断裂が10倍になつたと聞きます。ましてや普段から運動不足になりがちな私達はますます気をつけなければなりません。人の体の中で筋肉量が特に多いのは大腿部である太ももであり、コロナ禍での筋力

低下は脚に大きく現れます。小さな段差でつまずいたり階段を踏み外したり普段しないようなケガが起りやすくなりまます。スポーツ時では膝や足首の捻挫、場合によれば転倒による骨折につながります。

ではどのように対策していくべきでしょうか。ひとつに日本整形外科学会が提要している『ロコトレ』があります(下段の解説を参照)。ちょっととつま先立ちをしてみる、かがんでスクワットをしてみる、たつたそれだけです。拍子抜けするくらい簡単な体操ですが効果は十分です。注意点としては中高年の方は慢性的な腰痛や膝痛といった年齢の変化をともとかかえており、また心臓や肺のご病気も持ちそなえている方もおられます。運動がどれだけ可能かは主治医の先生に聞く必要がありますが、これからは感染対策を十分に行つたうえで活動を開し、体力低下や閉じこもりをなくします。自分に合った運動量でケガのない

## 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。机に手をつかずにできる場合は手をかざして行います。



お家でできる  
トレーニング  
動画配信中

## 下半身の筋力をつけるトレーニング

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
- 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。



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構いません。

POINT

## スクワット

## バランス能力をつけるトレーニング

左右とも1分間で1セット、1日3セット

- 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。
- 床につかない程度に、片脚を上げます



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。

POINT



地域のニーズに応える

# 西京・医療出前講座

経営企画室 室長 野崎歩

病院の使命は、病院で治療を提供することであり、その責任を全うすることで、地域のコンセンサスを得てきました。しかし、医療技術が進歩し、病院で治療を受けられることが当然のこととして考えられる現代では、それだけでニーズを満たすことは難しくなっています。高度な医療技術の提供だけでなく、日常生活の中に医療をどの程度まで配慮しているかが、患者さんばかりでなく地域の関心事になっています。すなわち、病院への認識を「何かあったら」から「何かある前から」医療と繋がるための支援をする場所にしていく必要があります。そのためには、普段の日常生活になじみのある非医療組織とのネットワークの構築も必要となります。ネットワークの核となるのは医療に長けた病院であるとしても、拡げ、浸透させていくには地域に根付く様々な組織と協働で取り組んでいく必要があります。

そこで、昨年10月12日に京都市西京区役所と区内4つの基幹病院

(京都桂病院、三菱京都病院、シミズ病院、西京都病院)で連携・協働に関する協定締結を行い、協働で「西京・医療出前講座」を開始する運びとなりました。「西京・医療出前講座」は区役所を窓口とし、全20講座(当院は5講座を担当)の中から、依頼があれば各病院の講座を担当する医療スタッフが地域に出向き、医療や健康に関する講座を講義40分、質疑応答20分で行います。受講者は、原則として西京区の住民又は勤務者が対象となり、おおむね10人以上集まれば、依頼が可能となります。コロナの影響もあり、本年度から開始となつた出前講座は、当院への依頼だけでも2~3件/月と、非常に多くの申込があります。受講後のアンケート調査では講義内容への高い満足度が得られたばかりでなく、



当院 腎臓内科 部長 宮田 仁美 医師による  
西京・医療出前講座(市民公開講座)「あなたの腎臓大丈夫ですか?」の様子

「先生の顔が見えて今後も安心して受診できます」などの言葉を頂いたことから、地域の方々との信頼関係の構築にも繋がっていると思われます。

# 京都桂病院の マスコット キャラクターを ＼紹介します／

患者様とそのご家族様、  
地域の皆様と当院スタッフをつなぐ  
コミュニケーションツールとしての役割を  
果たすことを期待し、  
『かつらちゃん』と『ゲノム博士』が誕生しました。  
いつも笑顔のかつらちゃんは  
植物パワーで癒しを与える、  
研究熱心なゲノム博士は  
健康長寿の促進に貢献し、  
いつまでも皆様に愛されるることを願っております。



ゲノム博士



## ≡ Profile ≡

誕生日 11月10日

性 格 “みんなの「いのち」と「健康」を守りたい”  
という思いを一心に日々研究を続けてい  
る。とても物知りで、最適な医療の提供を  
目指しています。

特 徵 額のスコープで、「こころ」と「からだ」を  
遺伝子レベルでチェックします。

好きな食べ物 塚原たけのこ

かつらちゃん



## ≡ Profile ≡

誕生日 1月1日

性 格 好奇心たっぷりのおてんば娘。人とお話  
をすることが大好き。

チャーム  
ポイント いつも、カツラの葉のターバンを巻いてい  
る植物の妖精。笑顔でみんなに  
「元気」と「癒し」を与えます。

好きな食べ物 大枝の柿



## 栄養科より 「秋のレシピ紹介」

## かぼちゃのサラダ



[1人分]  
エネルギー …… 118kcal  
たんぱく質 …… 2.2g  
脂 質 …… 7.7g  
炭水化物 …… 10.9g  
食塩相当量 …… 0.4g

秋の  
レシピ

## 作り方

- ①かぼちゃ・ブロッコリーを一口大、人参はいのしょ切りに切り、柔らかくなるまで蒸す。
- ②ロースハムを3cm幅に切る。
- ③冷ました①にロースハム、★を加えて混ぜる。

## ◆材料 (1人分)

かぼちゃ	……	40g
ブロッコリー	……	25g
人参	……	10g
ロースハム	……	8g
マヨネーズ	……	8g
レモン果汁	……	少々
塩	……	少々

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](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」

## 寝ながら実施できる肩こり予防体操

日本人の多くが抱える「肩こり」。今回は寝ながら実施できる肩こり予防体操をご紹介します。筋肉がかたくなっている起床時に実施してみてはいかがでしょうか。



## 1 肩甲骨周りの体操（仰向け）～左右10往復～

- ①膝を立て（クッションや枕があれば膝下に置く）、胸の前で両手を組み輪っかをつくります



- ②両手を組みながら右肘を右側の床へつけるように、5秒数えながらゆっくり動かします
- ③右肘が床についたら3秒リラックス、反対にも5秒数えながら動かします



## 2 胸周りの柔軟体操（横向き）～左右10往復～

- ①膝を90度程度曲げ、両手はからだの前方に伸ばし、上下の手のひらを重ねます
- ②上の手を5秒数えながらゆっくりと天井へ痛みのない範囲でからだの後方に持っていきます
- ③同じ軌道を通るように上の手を5秒数えながらゆっくり元の位置に戻します



どちらの運動も呼吸をとめず、ゆっくりと行う方が効果的です。



私たち、真心を添えて看護します。

**ナースの広場**  
Nurse Square

## 皮膚・排泄ケア認定看護師と 特定看護師（創傷関連）の役割

皮膚・排泄ケア認定看護師

看護部 H4病棟 係長 伊藤貢江



私は2009年に皮膚・排泄ケア認定看護師の資格を取得し、褥瘡管理者として院内横断的に活動を行ってきました。褥瘡保有する患者さんや家族と出会う中で、もっとタイムリーにケアが行えればいいなと思いました。2015年に特定行為研修が始まり、

私は2009年に皮膚・排泄ケア認定看護師の資格を取得し、褥瘡管理者として院内横断的に活動を行つてきました。褥瘡保有する患者さんや家族と出会う中で、もっとタイムリーにケアが行えればいいなと思つていました。2015年に特定行為研修が始まり、

2021年から当院での研修が開始となり、創傷関連ではデブリードメントと局所陰圧吸引療法が手順書を用いて可能となりました。血流のない壊死組織を定期的にデブリードメントすることにより創傷治癒期間が短縮するという研究報告もあり、また局所陰圧吸引療法を実施することができるため、痛みに配慮したケアや患者さんの時間に合わせたケアの提供ができるようになりました。今後は在宅や施設の医師や看護師との連携システムの構築を行い、在宅や施設で創傷を保有されている方のケアが行えるようにしていきたいと考えています。

## 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ただけでなく、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。

### 田本内科

院長 田本 重美

医学博士、日本内科学会認定総合専門医、日本循環器学会認定循環器専門医

長岡京市、阪急西山天王山駅のすぐ近くです。内科、循環器、高血圧、糖尿病、メタボリックシンドローム、脂質異常症など気軽にご相談ください。

当院は特に循環器疾患、成人病の予防・治療に力を入れています。高血圧・高脂血症だけでは症状はありません。「症状がないのになぜ治療が必要なのか」「病気をどのようなものか」を理解してもらうことがその後の治療継続につながると考えています。言葉による説明と共に、できるだけ画像などを使って視覚からも病気の理解をして頂けるように心がけています。心エコー・頸動脈エコーなどの結果を画像で示しながら「自分がどのような健康状態で病気の危険性がどの程度なのか」を説明しています。高血圧の患者さんにはどのくらい塩分をとっているか把握してもらうために、尿検査で食塩摂取量を測定しています。

検査や専門医への紹介を適切な時にすることも開業医の重要な役目です。京都桂病院は高度な医療で救急対応もして頂けます。今後も京都桂病院と連携をとりながら、患者さんに安心・満足の医療を提供していきたいと思います。



#### 医院・診療所DATA

診療科目 内科・循環器内科



【所在地】長岡京市友岡3-12-12  
【電話】075-951-0749  
【休診日】木曜・土曜午後、日曜、祝日  
【ホームページ】<https://tamoto-naika.com>  
【診療時間】

	月	火	水	木	金	土
午 前	9:00~12:00	●	○	○	●	○ ○
午 後	17:30~20:00	○	○	○	-	○ -

○ 田本重美 院長  
● 田本敦子 医師（女性医師ご希望の方）

## 医師紹介

消化器センター	消化器センター	膠原病・リウマチ科	糖生腫瘍・病状内視鏡	輸血内科	腎臓内科部長	副院長(精神科部長兼務)	会長
消化器外 科	消化器内 科	副部長	副部長	副部長	副部長	副院長(地域医療福祉連携室長兼務)	
副医医医医副 科部長	長	長	長	長	長	副院長(心臓血管センター所長兼務)	
長	長	長	長	長	長	副院長(呼吸器セントラル呼吸器科部長兼務)	
工森池岡小高瀬國渡土世黃横德青岡荒糸田池中畦藤	久山三山服内朴長	山片島岸濱菱森	中松大近井宮	大西間中岸	若野園	若野園	若野園
藤岡田村西橋尾立辺壁木	保川崎野部藤嶋	口岡津本田澤口	村角棟藤上田	大久保村中村	吉口	吉口	吉口
三温裕小智百	裕俊千美宣太次	研範義一	大阿弥常方寿沙	泰浩尚達仁	和尚信	吉雅裕	吉雅裕
亮奈至輔合亮智之介夏壯輔瞭美郎郎理男敬之貴全彦	研範義一 郎之堅言志玲典昭	介美生涉義勝徳	子透平哉之美	俊志大茂之		滋	滋

眼科	泌尿器科	産婦人科	形成外科	整形外科	脳神経外 科	脳血管セントラル研究所	心臓血管セントラル研究所	心臓血管セントラル研究所	呼吸器センター	呼吸器内 科	消化器センター	消化器外 科	医師 副医師医長
部副部長	部副部長	部副部長	(リハビリテーション科)	部副部長	脳神経外 科	脳血管セントラル研究所	心臓血管セントラル研究所	心臓血管セントラル研究所	呼吸器外 科	呼吸器内 科	医師 副医師医長	医師 副医師医長	
部部長	部部長	部部長	副部長	副部長	顧問部長	顧問部長	医師部長	医師部長	顧副部長	副部長	部副部長	部副部長	
長	長	長	長	長	長	長	長	長	長	長	長	長	医師 副医師医長
中吉栗中北小伊岡橋宗下家水岩祖河新領片奥原 西田本林河藤田井地村津見慶合屋木岡谷田	新三稻中安真和山久	中島勝牧島東福佐須小岩溝船	中島松岡青安酒池祖岩	中島若米齊大									
悠祥雅悠亮孝能康万洋州美勝祐勇正祐豪汰紀一 太子史郎太輔英幸二子彩子愛郎希也希人尚希人	隆英卓智悠一康教	敬琢修慎達淳義正篤智 弘朗亮平二志究平弘寛史子	大阿弥常方寿沙	泰浩尚達仁	和尚信	吉雅裕	吉雅裕	吉雅裕	呼吸器外 科	呼吸器内 科	消化器外 科	消化器外 科	

## 研修医紹介

宮石下角	藤寛田	病検理查 科	救急科	緩和科	麻酔科	放射線科	放射線科	精神科	皮膚科	小乳 兒科	耳鼻 咽喉科	眼科	
ま優ひ	耕拓世朗	健康管理 科	断観医副医師部長 科問師医長	初部長 療長	(血液科) ア医医部 科師師長	副副診 科部長							
衣	吉坂田口	松川本島	内科 科長 兼務	内セシ ン医 科長 所長	内セシ ン医 科長 顧問	内セシ ン医 科長 副部長							
ラ	吉坂田口	松川本島	顧問										
越日	宮保渋戸北大野正寺	羽大村植	清桐宇靜小伊渡尾栗山河伊坂柴中三宮伊内石	北石上田澤西高水桼村松高山									
智下	崎木谷田島西浪司坂	賀棟上田	水村田谷山藤邊上原岡村藤本山西鳴城佐田坂	口川野村田江橋越	井井橋中								
高原	前中田村	次利博昌信直智勇	大有寛知代	正美周智俊幸宏研利光	隆佐祐崇将伸好	紘牧浩宏眞万由彬慎紀淑							
実保	智幸美司	郎広子仁介寛輝健豪洋亮	貴紀子子	樹穗司泉弘亮香治輔成栄仁吏保斗亮史人子樹	子子生美子子佳文治彦江洸碧								

## 事務部門責任者

2022年10月1日現在

## 医療支援部門担当責任者

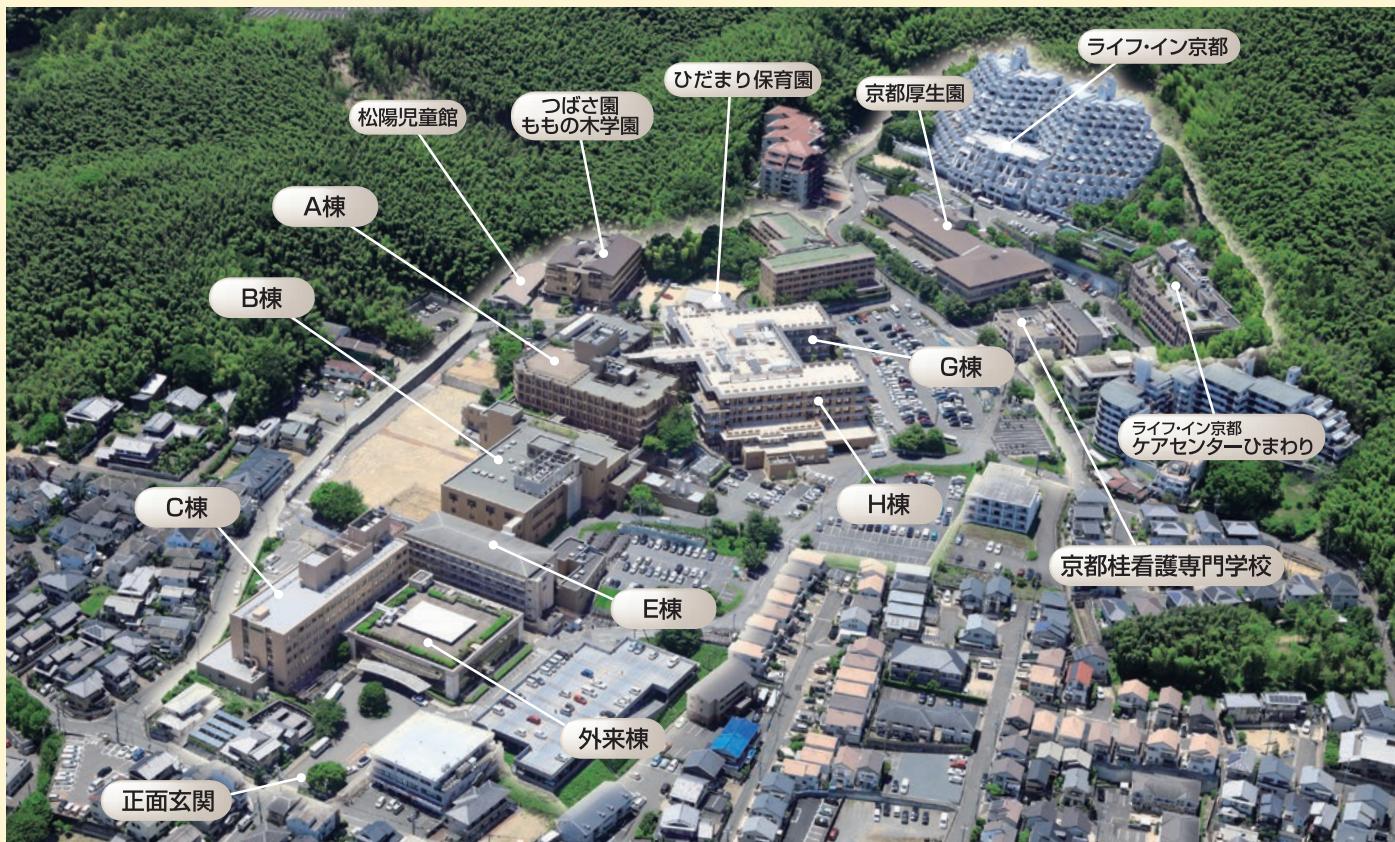
## 看護部門担当責任者

## 地域医療福祉連携室

## 経営企画室

室長	野崎
室長	野崎

室長	岡田依子
室長	岡田依子



## 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）

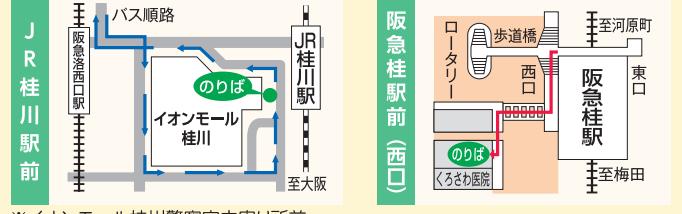
「千代原口」下車、徒歩約10分

### 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)