



季刊 すまいる



京田辺市にある一休さんゆかりの寺。鎌倉時代に創建され、室町時代に一休禪師が再興。重要文化財指定の本堂や唐門、名勝の枯山水庭園など見どころが多い。旬の食材を活かした精進料理や、一休禪師が製法を伝えたと言われる一休寺納豆も知られる。

酬恩庵一休寺



京たんごメロン

フルーツの特産地、京丹後市の海岸一帯の砂丘地で栽培され、8月上旬頃まで出回る。高級メロンの代名詞でもあるアールスメロンで「京のブランド産品」にも。ビタミンAやビタミンC、カリウムをたっぷり含む。芳醇な香りを放ち、ぎめ細やかでなめらかな果肉、濃厚な甘みが格別。



賀茂なす

「なすの女王」と称され、「京の伝統野菜」「京のブランド産品」の代表格。ふつくらとほぼ球形で艶やかな深い紫色が美しい。主な産地は京都市、亀岡市、綾部市などで、9月頃まで出回る。肉質が緻密で、ポリフェノールを多く含む。味噌田楽やしぎ焼など、炒め物、揚げ物、煮物に。まったくとろけるような食感を楽しめる。



高瀬川

木屋町沿いを流れる高瀬川は、江戸時代初期、商人の角倉了以・素庵父子によって京の中心部と伏見を結ぶために造られた全長約10kmの運河。水深が約数十cmと浅いため、船底が平らな高瀬舟が航行し、大正時代まで約300年間、水運を担った。森鴎外の名作「高瀬舟」の舞台としても知られる。

上津屋橋

本津川に架かり、八幡市と久世郡久御山町を結ぶ全長356.5mの日本最長級の木造橋。通称「流れ橋」と呼ばれ、川の増水時には橋脚を残して橋げたのみが流れる。周辺の茶園との景観は文化庁認定の日本遺産「日本茶800年の歴史散歩」の一部になっている。郷愁を誘うたたずまいは時代劇のロケ地にも。



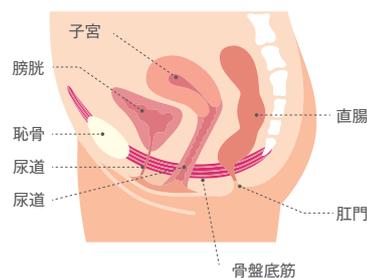
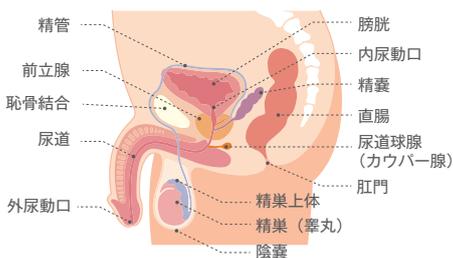
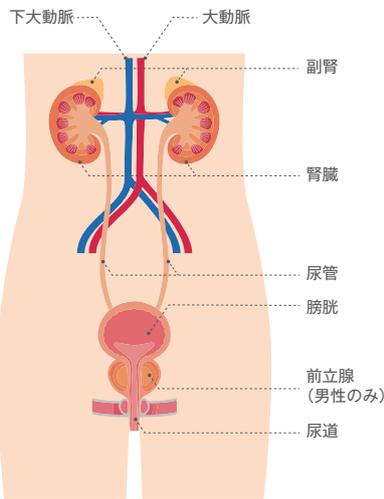


泌尿器科の領域

泌尿器科は、患者様の日常の生活に密接にからんでくる症状が非常に多い領域です。患者様のQOL（生活の質）の向上をモットーに、症状の改善、身体に負担の少ない治療、早期復帰のためのケアを行っています。

泌尿器の「泌」は内分泌、「尿」は尿路、「器」は生殖器を表しています。アドレナリンを分泌する副腎等の内分泌系、腎臓・尿管・膀胱・尿道などの尿路系、陰嚢内臓器、陰茎・前立腺などの男性生

殖器が主な領域で、これらに関わる診断・治療を行うのが泌尿器科です。腎臓の疾患は、腎臓がんや尿路結石などの外科的治療は泌尿器科、慢性腎炎に代表される腎臓病などは腎臓内科が受け持ちます。



症状と主な疾患

主に下記のような症状の相談に応じていますが、なかでも血尿がある場合は、膀胱癌や腎癌といった病気が潜んでいる可能性もありますので、できるだけ早めの受診をおすすめします。

症状のなかで悩まれている方が多いのは排尿に関するもので、60歳を超えたら約8割の方が尿が出にくい、近い、漏れるなど何らかの排尿の問題を抱えていると言われています。歳を取ったからとあきらめてしまいう方も多いのですが、夜間頻繁にトイレに立つことで転倒し骨折することをきっかけに寝たきりになって寿命を縮めるといったことも少なくありません。これらの症状は、薬や手術の治療で改善ができますので、あらかじめ気軽にご相談ください。

低侵襲手術で早期回復を目指す

腎臓でできた石が尿管に詰まって、痛みを伴うことが多い尿路結石は、泌尿器科のなかで数の多い疾患のひとつです。自然に石が出ない場合、当院では主に体外から衝撃波で石を砕く手術と、内視鏡を用いて石を砕く手術を行っています。内視鏡手術は、尿の通り道をたどって尿管に細い内

症状と可能性のある疾患

- 尿に血が混じる ⇒ 尿路感染症、尿路悪性腫瘍、尿路結石など
- 尿が出にくい・回数が多い ⇒ 前立腺疾患、神経因性膀胱など
- (血尿をとまなう)強烈な腰痛 ⇒ 尿管結石など
- 排尿直後に痛み・残尿感・頻尿 ⇒ 膀胱炎、膀胱結石、前立腺疾患など
- 尿がもれる ⇒ 尿失禁症、過活動膀胱、前立腺疾患など
- 精巣が腫れている・痛む ⇒ 精巣腫瘍、精巣上体炎など
- 勃起が生じない、維持できない ⇒ 性機能障害

視鏡を入れてレーザーで石を砕いて取り除く手術で、体に負担も少なく確実性も高い方法です。細くて性能の良い内視鏡があり、当院ではこの手術に積極的に取り組んでおります。短期間の入院でしっかりした治療効果が得られています。



▶ 尿路結石のレーザー砕石術の設備



右は泌尿器科副部長の竹内 一郎。ほかに非常勤の浮村 理 (京都府立医科大学泌尿器科教授)、女性の斎藤 友充子 (同大同科)、4名の医師が診療にあたっています

QOLをあげてより良い人生に

受診される患者様は50代から70代の方が多いのですが、皆さんお年を重ねても健康で過ごしていただきたいと思っています。そのために癌の予防、治療などはもちろんですが、排尿に関する悩みなど生活の質に関わる症状の改善にも積極的に取り組んでいます。相談するのが恥ずかしい、どん

な検査をするか不安などで受診するまでかなり我慢しておられたという方も多いですが、はじめに行う検査もアンケートによるものや、超音波検査などで痛みを伴わないものです。悩んでおられる方は一度ご相談ください。

非常勤ではありますが、女性医師もおりますのでご希望に合わせて受診ができます。地域のみなさんのより良い人生を送るための力になれるよう努めてまいります。



泌尿器科部長
平原直樹

京都市出身。洛南高校卒。京都府立医科大学卒業後、泌尿器外科学教室に所属し、病院で研修勤務の後、2004年から2年半は東京大学医科学研究所で排尿障害の研究を勤めた。京都府立医科大学付属病院や済生会滋賀県病院や京都第二赤十字病院などの基幹病院で研鑽を積んだのち、現在当院で地域医療に貢献。最近はず味の筋トレと好きなお酒を楽しんでいる。



泌尿器科副部長
竹内 一郎

京都市出身。京都府立医科大学卒業。同大学大学院医学研究科統合医科学専攻博士課程単位修得。京都第一赤十字病院、大阪府済生会吹田病院、京都岡本記念病院勤務などを経て、2018年2月に当院泌尿器科に着任。

PICK UP
脳神経内科

2020年4月、京都きづ川病院に 脳神経内科の常勤医が赴任しました

脳神経内科とは？

脳神経内科は、脳、脊髄、神経、筋肉に病気があり、体が不自由になる神経疾患を診る診療科です。具体的な病気としては、認知症、脳卒中、パーキンソン病、ALS、てんかんなどを診ています。

現状と今後

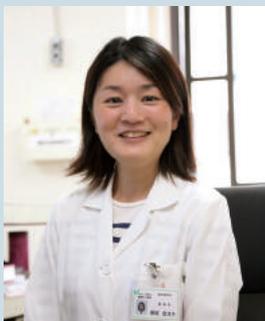
当院では多数の非常勤の神経内科の先生方が外来診療を行われてきましたが、常勤医師が不在のため、入院診療を行うことが不可能でした。今後は脳卒中の急性期の患者様の診療や、一般の内科・外科疾患で入院中で、認知症のために検査や治療に支障を生じられている患者様の入院生活を円滑に行っていただくことが可能になると考えています。

当院の脳神経内科 の方針は？

広く脳神経内科の領域を診療し、院内でのコンサルトの役割として重宝してもらえる科を目指します。啓信会グループには、急性期からリハビリ、訪問看護、老健など医療と介護の一環した強みがあります。この強みを活かして、神経疾患への対応をグループ全体で行っていきたいと考えています。

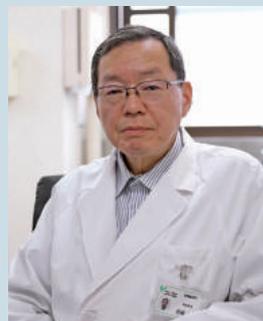
(お話：吉岡ドクター)

担当医師 4月に着任しました



副部長 結城 奈津子

新潟県出身。金沢医科大学卒業。京都府立医大神経内科へ入局後、国立病院機構舞鶴医療センターへ派遣される。吉岡ドクターとは舞鶴時代からの同僚で、お互いの信頼は厚い。気分転換にはゲームとドライブ。実家の新潟まで車で帰ることも多い。



統括部長 吉岡 亮 あきら

宇治市在住。京都府立医大卒業。金沢医科大学と国立病院機構舞鶴医療センターに勤務。脳神経内科の臨床と研究に取り組んできた。趣味は、社寺仏閣を巡り季節の花の写真を撮影すること。

患者様へひとこと

啓信会グループでは患者様の長期に亘るケアに対応できる魅力があります。患者様が退院を終えて、お家に帰られてからもずっと力になれる主治医を目指して行きます。よろしくお祈りします！

患者様へひとこと

「一隅を照らす」という天台宗の開祖最澄の言葉を胸に、まずは認知症への取り組みを始めました。地域のみな様へ貢献できるよう努めたいと思います。



やってみよう！ 健康体操



準備体操・整理運動編 ①

リハビリテーションセンターがおすすめる健康維持のための運動プログラムです。前回まで筋力トレーニング・バランストレーニングを紹介しましたが、今回から2回に分けてその前後に行う運動を紹介します。リラククス効果もあり、どんなでも取り組みやすいプログラムなので、日々のリフレッシュにも役立ちます。

運動プログラム

1

深呼吸

呼吸を整え、
血圧を安定させる

- 姿勢良く座る
- 腕を大きく上げて、
ゆっくりと深呼吸する
- 3回行う



ここがポイント！ 息を止めずにゆっくりと、2秒吸って6秒吐くぐらいの数を数えながら行うと良いでしょう。

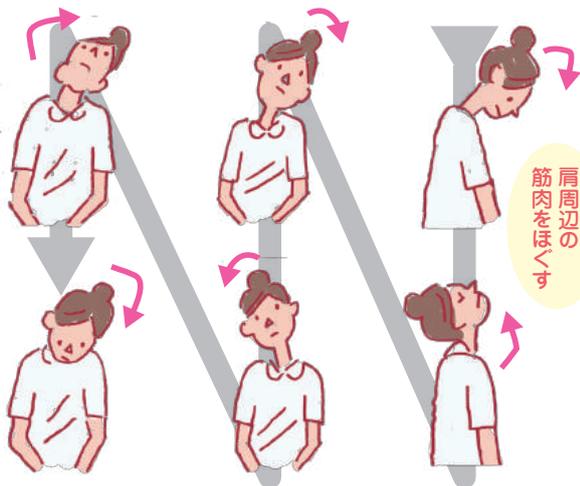
運動プログラム

2

首の運動

肩周辺の循環を良く、肩凝りを予防

- 手は体の横に
- 首を前後に曲げる(各3回)
- 首を左右に倒す(各3回)
- 首を回す(左回り、右回り各3回)



ここがポイント！ 無理せずできる範囲で動かしましょう。ゆっくりほくしていく意識を持って。

運動プログラム

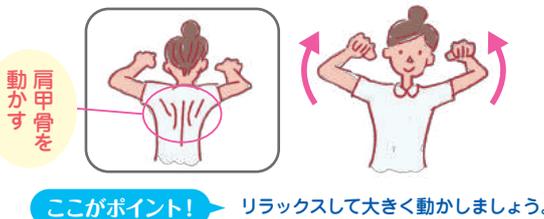
3

肩と背中中の運動

血流を良くして肩凝り、腰痛予防

体の可動域を大きくする運動です。筋力トレーニングの効果も高まりますので前後に取り入れてみてください。気持ちも落ち着きますので、無理せず毎日の習慣にするのもおすすめです。

- 大きく前から後ろ、後から前に肩を回す
- 各4回×2セット
- 「肩甲骨から背中のストレッチ」
椅子に座り手を胸の前で組む
へそを覗き込むように体を前に倒す
- 10秒×2回



ここがポイント！ 呼吸を止めないでゆっくりした動きで行いましょう。背中を丸めて肩甲骨を開くイメージで体を倒してください。



理学療法士
リハビリテーションセンター 係長
北村卓也



元気アップ・コラム

Keyword

「夏太り」をストップ!

最近、夏になると、痩せるよりもかえって太ってしまう「夏太り」になる人が増えています。夏バテに気をつけながら、太らないからだをつくりましょう

なぜ夏に太るの?

暑さで食が進まず、そうめんや冷や麦など冷たい麺類ばかりを食べる、逆に「スタミナをつけよう」と高カロリーな食事を続けるという人も多いのではないのでしょうか。これでは知らず知らずのうちに栄養不足やカロリー過多になってしまいます。

摂取したエネルギーを体内で消費する活動を基礎代謝と言います。暑くてかく汗は体温調節のためで、カロリーはほとんど消費していません。暑さを避けて運動や外出を控えることが多くなり、運動量は低下。さらに、屋外とエアコンが効いた屋内との大きな気温差にさらされて、自律神経が乱れがちに。その影響で基礎代謝が下がってしまい、太りやすくなるのです。

気をつけることは

日々の生活を少し見直すことで「夏太り」をさげられます。

- 栄養バランスの取れた食事をしましょう。
- 階段を使う、軽いストレッチをするなど、適度な運動を取り入れましょう。
- シャワーですますのではなく、ぬるめのお湯に浸かるようにしましょう。
- 規則正しい生活を心がけ、十分な睡眠を。



季節の野菜をおいしく食べよう

パリ辛トマト麻婆豆腐

パリッと辛くてトマトの酸味が美味しい麻婆豆腐です。トマトのカロテンは美肌効果や風邪などに効果的。



【材料】 3～4人分（調理時間 30分）

木綿豆腐	1丁	<調味料>	
ミニトマト	8個	鶏ガラスープ	300cc
白ネギ	1本	赤味噌	大さじ1
ニンニク	1片	醤油	大さじ1
生姜	50g	みりん	大さじ1
万能ネギ	30g	砂糖	小さじ1
豆板醤	小さじ1		
胡麻油	大さじ1		
水溶き片栗粉	大さじ3		

【下準備】

豆腐は1cm 角に切る。白ネギは粗めのみじん切りにする。ニンニク、生姜はみじん切りにする。万能ネギは小口切りにする。

【作り方】

- ① 熱したフライパンにごま油を中火で熱し、ニンニク、生姜、豆板醤を入れ軽く炒め、白ネギを加える。白ネギが半透明になるまで炒める。
- ② ①に鶏ガラスープを入れ沸騰させ灰汁を取る。赤味噌、醤油、みりん、砂糖で味を調べ、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ③ ②に豆腐、ミニトマトを入れて崩れないように軽く混ぜ合わせ中火で加熱し、お皿に盛り付ける。万能ネギを散らして完成。

きづ川病院
News

病院内の行事や予定などのお知らせです。
また、病院のホームページでは、最新の情報を掲載していますので、
ぜひご覧ください。

啓信会 ウェブ検索

<http://kyoto-keishinkai.or.jp>



京都きづ川病院

院長 中川 雅生
TEL.0774-54-1111 FAX.0774-54-1118

医療法人啓信会 介護老人保健施設 **萌木の村**

<城陽市寺田奥山1-6>
施設長 稲葉 栄子
TEL .0774-52-0011
FAX.0774-52-0701

医療法人啓信会 介護老人保健施設 **ひしの里**

<久世郡久御山町佐古内屋敷81-1>
施設長 植村 師子
TEL .0774-43-2626
FAX.0774-43-2627

医療法人 啓信会 **きづ川クリニック**

<城陽市平川西六反44>
院長 青谷 裕文
TEL .0774-54-1113
FAX.0774-54-1115

啓信会グループ

理事長 中野 博美

関連施設

- 京都四条診療所 ● 四条健康管理センター

在宅サービス

- 訪問看護ステーション きづ川はろー
- ヘルプステーション 萌木の村 21
- ヘルプステーション リエゾン大津
- ヘルプステーション リエゾン大久保
- ヘルプステーション リエゾン四条
- ヘルプステーション リエゾン健康村
- ヘルプステーション リエゾン羽束師
- デイサービスセンター リエゾン健康村
- デイサービスセンター リエゾン久御山ひしの里
- デイサービスセンター リエゾン羽束師
- デイサービスセンター リエゾン宇治おおくぼ
- 認知症対応型デイサービスセンター リエゾン 萌木の村
- 認知症対応型デイサービスセンター リエゾン久御山ひしの里
- 介護予防デイサービスセンター リエゾン 萌木の村
- 居宅介護支援事業所 リエゾン大津
- 居宅介護支援センター 萌木の村
- 居宅介護支援センター リエゾン四条
- ケアプランセンター リエゾン健康村
- ケアプランセンター リエゾン久御山ひしの里
- ケアプランセンター リエゾン羽束師

- ケアプランセンター リエゾン宇治おおくぼ
- 城陽市在宅介護支援センター 萌木の村

地域密着型サービス

- 小規模多機能ホーム リエゾン萌木の村
- 小規模多機能ホーム リエゾン健康村
- 小規模多機能ホーム リエゾン久御山ひしの里
- 小規模多機能ホーム リエゾン羽束師
- 小規模多機能ホーム リエゾン宇治おおくぼ
- グループホーム リエゾン萌木の村
- グループホーム リエゾンくみやま
- グループホーム リエゾン健康村
- グループホーム リエゾン羽束師
- グループホーム リエゾン宇治おおくぼ

サービス付き高齢者向け住宅

- サービス付き高齢者向け住宅 えがお

教育部門

- ケアスクールリエゾン 大久保校
- ケアスクールリエゾン 大津校



医療法人 啓信会

京都きづ川病院

〒610-0101 城陽市平川西六反 26-1 TEL 0774-54-1111 FAX 0774-54-1119
URL <http://kyoto-keishinkai.or.jp/kizugawa>

