



季刊 すまいる



大福茶

新年を祝い、健康長寿と無病息災の祈りを込めて、煎茶などに梅干と結び昆布を入れていただく。平安時代、疫病流行の折、六波羅蜜寺の空也上人が梅干を入れた茶を振る舞い念仏を唱えたところ疫病がおさまり、また村上天皇も茶を服して快癒したことから、その徳にあやかり広がったと伝わる。毎年、北野天満宮では育てた梅の実の授与を12月13日の事始めから行い、六波羅蜜寺では正月三日に「皇服茶」としてふるまわれる。



神童寺 (木津川市)

南山城の山間にたたずむ。奈良の吉野山と関係が深い修験道の霊地。聖徳太子の創建とされ、かつては修験道の祖・役行者が刻んだという蔵王権現像を本尊としていたが、本堂とともに焼失。現在の本堂、本尊は室町時代に再建されたもの。不動明王立像、木造愛染明王坐像、日光・月光菩薩立像など平安仏が多く伝えられている。

枯山水の石庭で名高い世界遺産。本堂（方丈）は、元首相の細川護熙氏が約3年をかけて描いた雲龍図襖絵を2022、23年に奉納。辰年を記念し全40面のうち32面が、2024年3月31日まで特別公開されている。雲の中を舞い上がる龍、知恵の真珠をつかむ龍などさまざまな姿の龍が迫ってくる。

龍安寺襖絵 (京都市右京区)



すぐき漬け

「千枚漬け」「しば漬け」と並び京都三大漬物と呼ばれる。京の伝統野菜のかぶらの一種「すぐき」を11月中旬から1月ごろに収穫し、シンブルに塩だけで漬ける。乳酸発酵によって生まれる深い酸味が特徴。すぐき漬けから発見された乳酸菌・ラブレ菌は整腸作用や免疫力の向上を助ける働きが期待できるとされる。

真牡蠣 (舞鶴市)

リアス式海岸の舞鶴湾には、三方の山々からプランクトンを多く含んだ水が流れ込み、ミネラル豊富な真牡蠣が育つ。浅瀬や沿岸部で養殖されたものが主流。疲労回復効果があるとされるグリコゲンをはじめ、ビタミン、鉄などを多く含む。鍋や蒸し焼き、カキフライなどで濃厚クリーミーな味わいを楽しめる。



私達のアイデンティティ



医療法人啓信会 理事長

中野 博美



Identityとは個性、主体性、独自性とされています。これは社会との関わりにおける自分らしさとも言えます。さらにもう一つ身分・身元と言う存在の証明とも言われます。

我々の京都きづ川病院は城陽を中心とした地域住民の会「病院を誘致する会」の要請を受けて昭和55年に開設致しました。昭和40年、50年代、城陽市はベッドタウンとして人口が急増し、人口が急増すると社会システムのどこに不具合が起こるか？という命題に世界中の社会学者が城陽市を研究対象としたと言われています。その不具合の一つが急病の治療です。当時の城陽市助役西山正英氏曰く「ぜひ病院を作って欲しい。夜中に具合が悪くなると京都まで行かなくてはならない」。実際、昭和51年の城陽市の救急要請1041件に対し城陽市内で受診出来たものは50件ほど、残りの3分の2は京都市の病院へ、3分の1は宇治市の病院へ搬送されています。ほどなく「病院を誘致する会」が結成され、私共に病院開設の要請があり、それに応じて京都きづ川病院を開設致しました。私共は地域住民の方々と協議し約束を致しました。それは、①「運営会議」を開催し、地域住民・行政・学識経験者の意見を病院運営に取り入れること。②「オープンシステム」を構築し、京都きづ川病院入院後もかかりつけ医が継続して診療出来ること。地域住民の要請に応じて開設をしましたから、地域住民を強く意識することは私共の大きなアイデンティティであります。

さて、私共は20年前に病院を拡張致しましたが、その折に京都きづ川病院の基本構造を変更しました。それはいわゆる急性期病床だけでなく、最終的には急性期病床、回復期病床、慢性期病床さらには介護施設群からなる一体的なケアシステムを構築するように致しました。そしてリゾンケアシステムと名付けております。それは、患者様が急病で入院された後、病態が変わられても状態に合った治療の場が提供出来るようにと考えたからです。他の病院と連携して共同で治療に当たるといった考え方もあるかと思いますが、基本的に患者様は一施設で治療が完結することを希望されますので、そのようにしています。

そして、2025年以降に京都きづ川病院本館の改築を予定しております。病院敷地の関係で改築計画が難航をしておりましたが、何とか解決することが出来たので計画を進めて参りたいと考えております。ただし、コロナ感染症対策のための病院の構造変更、建築資材高騰や人件費高騰のための予定外の要件が多々あり、建築計画は難渋を極めております。しかし私共のアイデンティティを振り返り、屹立と相対し進めて参りますつもりです。

今後ともお呼び頂きました地域社会のために粉骨砕身致すつもりでありますので、何卒よろしくお願い申し上げます。

年頭のご挨拶



医療法人啓信会 京都きつ川病院 院長

中川 達哉

2024年は残念ながら大きな災害から始まりました。能登半島地震で犠牲になられた方々に哀悼の意を表します。被災された皆様には心よりお見舞い申し上げ、速やかな復興を願っております。

昨年のご挨拶で、災害対応への協力に触れましたが、今回も全日本病院協会を通じ、微力ながら、病院支援の業務を行うことができました。関係者の皆様と病院職員一同の協力を感謝します。

当院では、医師会、看護師協会や病院協会などを通じて、1995年 阪神・淡路大震災、2011年 東日本大震災、2016年 熊本地震、2018年 西日本豪雨、2019年 千葉の台風に伴う災害などに医療支援の協力を行ってきました。これら以外にも大きな地震や風水害が多発して来ており、さらに新興感染症という新たな災害も加わりました。これからは自身の施設の安全確保に努力しなければなりません。1月2日に羽田空港で不幸な航空機事故が有

りましたが奇跡的に犠牲者は出ず、日頃の訓練の成果と評価されています。病院でも災害に対し、十分な準備、訓練の上で、予測できない事態に臨機応変の対応が出来ればと考えます。

昨年は病院機能評価の審査を受け認定を継続することが出来ました。審査は5年に1度ですがその間も職員一同、病院機能の改善に向け努力してまいります。



TOPICS

TOPICS

1

流れ橋ICLSコース 第20回目を開催



お揃いの20回記念Tシャツで気合いを入れた運営スタッフ

ICLS (Immediate Cardiac Life Supportの略) コースとは、「突然の心停止に対する最初の10分間の適切なチーム蘇生を習得すること」を目的にした講習会で、日本救急医学会の認定コースです。「流れ橋ICLSコース」と名付けた、きづ川病院で当院スタッフが中心となって行うICLSコースは2006年に始まり、この度2023年12月3日に記念すべき第20回を開催しました。



翌日は筋肉痛になったという受講者もいるほど体も動かしました

コースは1日かけて実技トレーニングを中心に行います。受講者は当院の看護師、放射線技師、薬剤師や、地域の救命士さん12名。6名ずつのグループに分かれて午前のスキルセッションではBLSの手技やAEDの使い方など基本を徹底的に身に付け、午後のシナリオセッションでは、院内でドクター・ブルー（緊急コール）がかかった時のチーム対応と、受講者の背景に合わせた患者様急変時の対応をシミュレーションしました。

運営・指導にあたったのは当院救急の柿木里枝医師（ディレクター）をはじめ、28名。初めての受講者にもポジティブな声かけをするなど雰囲気づくりも忘れず、全員が積極的に取り組み充実した1日になりました。

「楽しく笑顔」で、チームの輪を広げ、次世代につなぐ

コーディネーターやインストラクターとしてコースの運営に長くかかわる2人に聞きました。

流れ橋コースは、院内の有志で立ち上げ運営しここまで続いています。近年は医師、看護師以外の職種の見習者も増え、病院全体で急変対応に向かっていこうという意識の高まりを感じます。これまでの伝統を引き継いで、さらに他職種を巻き込んでチーム医療の意識、力を一層上げていきたいと思っています。

ICLSコースはハードルが高いと思う人もいるかもしれませんが、「楽しく笑顔」をモットーにしていますので、一歩踏み出して参加してみてください。指導者を継続的に育てるのも課題の一つ。インストラクターになることで自分のスキルのキープもできますし、現場での指導力にも生かされると思いますので、ぜひ取り組んでほしいです。

赤星 美紀

3階リエソ病棟 看護師長



内田 奈緒子

外来 看護主任



令和6年能登半島地震の被災地域へ 京都きづ川病院AMATが出動

2024年1月1日に石川県能登半島では最大震度7の揺れを観測する地震により、甚大な被害が発生しました。お亡くなりになられた方々のご冥福をお祈りいたしますとともに、被災された皆様に心からお見舞い申し上げます。



AMAT (All Japan Hospital Medical Assistance Team) は、「災害の(急性期～)亜急性期において、災害医療活動の研修を受け、災害時要援護者にも配慮した医療救護活動を行なえる医療チーム」です。当院としては平成30年7月豪雨の際について二度目の出動となりました。

AMATメンバーの医師・中川達哉、中野貴博、看護師の本多登茂子、ロジスティクスの森本和雄(薬剤師)と、余震の恐れと落石、亀裂、崖崩れのある地域へ入るため運転・患者搬送役として稲川浩平(施設課)も参加。全日本病院協会からの要請を受け1月7日から9日の3日間、輪島市で医療活動支援を行いました。

スタッフの声

看護部

京都きづ川病院の看護部には、多くの認定看護師、特定看護師などさまざまな分野のスペシャリストが活躍しています。
今回は当院初のクリティカルケア認定看護師の声をお届けします。

学んだことを院内に発信し、 チーム力向上・楽しい職場づくりに貢献したい



高木 真弓

外来 看護主任

クリティカルケア認定看護師
ピンクリボンアドバイザー

クリティカルケアとは、生命の危機的状況にある患者様・ご家族様へのケアを行うことです。1分1秒でも早い対応が、患者様の苦痛を緩和・重篤化の回避・早期回復につながります。

当院は、二次救急の医療機関として多くの救急患者様を受け入れています。私は、入職して20年以上になり、救急部門に携わるなかで、医師の指示を待つのではなく、自らが迅速な判断を行い早期治療につなげられるよう専門的な知識と技術の習得のためチャレンジしたいと思い、昨年の12月にクリティカルケア認定看護師となりました。

クリティカル領域では、家族看護も重要です。突然の出来事で不安な状態にある家族様の心理的・社会的背景を理解し、「自分が家族だったら」という気持ちを忘れずお声かけするよう心がけています。

認定看護師の役割である「実践・指導・相談」を行い、他職種と協同し、楽しく仕事ができるようチーム医療のキーパーソンとなり、更なる質の高い看護が提供できるよう努力していきます。

／ モットー /
私のmottolは

「何ごとも笑顔で楽しく！」です。全てにおいてこの気持ちで取り組むことは、良いことしか起きないと信じています。

きづ川いきいき健康セミナー

京都きづ川病院では、どなたでも参加できる健康セミナーを開催しています。今回は1月に行った第1回の様子をお届けします。今後もみなさまの健康づくりに役立つ様々な企画を検討中です。ぜひお気軽にご参加ください。

第1回「転倒しにくい体をつくろう」を開催

2024年1月15日、令和5年度第1回きづ川いきいき健康セミナーを当院4階の講堂で開催しました。テーマは「転倒しにくい体をつくろう」で、当院リハビリテーションセンター所属の鼻崎裕美理学療法士が講師を務めました。

はじめに転倒予防のために必要な筋肉と役割、対策に効果的な運動方法を解説し、その後に筋力トレーニングのレクチャーを行いました。参加された方々も一緒に体を動かし、楽しく体験していただきました。



転倒予防のポイント

- 身体のバランスを保つ
- 足の筋力を保つ
- 身体の柔軟性を保つ

おすすめは

スロートレーニング

- 軽めの負荷でも大きな効果が得られる
- 腱や関節への負担が比較的小さく、比較的安全

スロートレーニングのポイント

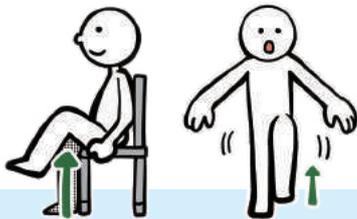
- 「3〜5秒かけて上げて、3〜5秒かけて下げる」を目安に、ゆっくりと動作する
- 運動動作中に力を抜かず、力を入れっぱなしに

基本のスロートレーニング

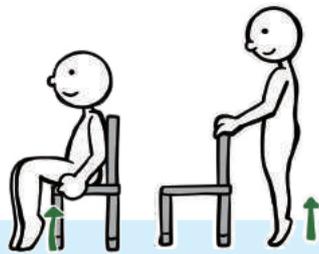
1 膝を伸ばす
(立位・座位)



2 腿上げ
(立位・座位)



3 踵を上げる
(立位・座位)



4 足を外に開く
つま先を前に向け続ける。体が傾かないところまで上げる。



5 つま先を上げる
(立位・座位)



6 椅子スクワット
足は肩幅に母趾は前に向け、膝より足を後ろに下げ、頭を前に出し臀部を浮かす。



※運動は無理せず、筋力の弱い方は2日に一度くらいのペースで行いましょう。紙面の都合上詳細は省略しています。ご質問のある方はリハビリテーションセンターまでお問い合わせください。

健康のために、1日1皿の野菜をプラス!

みなさんは1日に野菜をどのくらい召し上がっていますか。意識して野菜を摂っているようでも、実はあと少し足りないという調査結果があります。その量は1日にあと70g、小皿1皿分! おいしく野菜をプラスして、より栄養バランスのとれた食生活を送りましょう。



不足分は約70g

厚生労働省の「国民健康・栄養調査」(令和元年)によると、日本人(成人)の1日あたりの平均野菜摂取量は男性288.3g、女性273.6gとなっています。生活習慣病などの予防のためには1日350g以上の野菜を食べることが推奨されているので、プラス70gの野菜摂取が必要と言えます。

70gの野菜とは、トマト(小)なら半分、タマネギ(大)3分の1個、キャベツ(大)は葉約1枚、きゅうり4分の3本など、メニューにあと少し加えるのに決してむずかしい量ではありません。

おひたしやサラダのような野菜の副菜を1皿70g相当と数え、毎日小皿をあと1つ増やすことを意識してみましょう。

プラス1皿のコツ

- レタス、トマトなど、簡単に調理できる野菜を常備する
- 加熱してかさを減らす(温野菜にしたり、スープやみそ汁に加えて食べやすく)
- 日持ちする常備菜をつくる
- 野菜を小分けして冷凍しておく
- カット野菜や冷凍野菜を上手に活用
- 外食やコンビニでは、野菜量の多いメニューを選ぶ

野菜の色を意識して、小松菜、ニンジン、ピーマンなどの緑黄色野菜を多めに、大根、キャベツ、もやしなどの淡色野菜も摂るようにすると、栄養バランスも整います。

体調を健やかに保つレシピ

春菊ときこののゆずみそあえ

春菊に豊富に含まれているβ-カロテンには強い抗酸化作用があり、皮膚や粘膜を保護して風邪や生活習慣病の予防も期待できます。また骨粗しょう症の予防に効果的なカルシウム、ビタミンKも含み、ビタミンDが豊富なしめじと組み合わせると、さらにカルシウムの吸収率がアップします。

香りのよいゆずなど柑橘類には食欲増進作用があるので、食欲がないときにもおすすめな一品です。



【材料】4人分(もしくは3~4人分)(調理時間15分)

春菊 1束(200g)
しめじ 1/2パック(50g)
ゆず 1/4個

A みそ 大さじ2
砂糖 大さじ1
みりん、酒 各大さじ1/2

【作り方】

- ① 春菊は塩少々(分量外)を加えた熱湯でゆでて水に取り、水けをしぼって3~4cmの長さに切る。しめじはほぐして熱湯でゆでてザルに上げ、水けをきる。
- ② ゆずは皮をすりおろして、果実を絞る。
- ③ 鍋にAを合わせて弱火にかけ、混ぜながらツヤがでるまで1~2分加熱する。火を止めて②を加えて混ぜ、冷ます(時間外)。
- ④ ①、③をあえて器に盛る。

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 達哉
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 節子
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

- 京都きづ川病院 通所リハビリセンター
- 京都きづ川病院 訪問リハビリセンター
- 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
- 短時間型デイサービスセンター 要支援のみ リエゾン萌木の村
- 短時間型デイサービスセンター 要支援のみ リエゾン宇治おおくぼ
- 短時間型デイサービスセンター リエゾン健康村
- 短時間型デイサービスセンター リエゾン久御山ひしの里
- 短時間型デイサービスセンター リエゾン羽束師
- 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
- 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



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>



日本医療機能評価機構
認定番号 JC2201 号