

地域のみな様と、私たちがむすぶ広報誌



京都中部総合医療センター

Kyoto Chubu Medical Center



平成30年9月3日から9月7日までの5日間、京都府立医科大学医学科16名と看護学科2名の学生が、地域医療教育推進事業として当院で地域医療の現場を研修しました。地域医療の現状を肌身で感じてもらえたことと思います。

臨床研修管理委員会副委員長・消化器内科部長 かねまさ ひでとし 金政 秀俊

臨床研修指定病院 地域がん診療病院 救急告示病院
 日本医療機能評価機構認定病院 へき地医療拠点病院
 第二種感染症指定医療機関 地域周産期母子医療センター
 京都府地域リハビリテーション支援センター エイズ拠点病院
 京都府難病医療協力病院 地域災害医療センター
 DMAT指定医療機関 認知症疾患医療センター

京都中部総合医療センター

〒629-0197 京都府南丹市八木町八木上野25番地
 TEL 0771-42-2510(代) FAX 0771-42-2096

<http://www.kyoto-chubumedc.or.jp>





病院の理念

地域の拠点病院として、患者さん中心の良質な医療を行い、地域に愛され信頼される病院を目指す。

患者さんの権利と責務

私たちは患者さんの権利を尊重し、十分な説明と合意に基づいた医療を行います。

1. 説明を受ける権利
2. 治療を選択する権利
3. 情報を知る権利
4. 個人医療情報の保護を受ける権利
5. 自分の健康情報を正確に提供する責務
6. 説明を理解するまで問う責務
7. 病院での規則に従う責務

2018.10

Vol.40

秋号

CONTENTS

- 院長挨拶 ①
- 平成30年度 地域医療教育推進事業... ②
- 地域災害拠点病院としての取り組み... ③
- 診療科紹介・精神科 ⑤
- 第4回 京都丹波トライアスロン大会 in 南丹 ⑥
- 第72回 京都南丹市花火大会 ⑦
- 旬の食材で健康なからだと栄養管理... ⑦
- 公立南丹看護専門学校 ⑧
- 近隣の連携医療機関の先生方 ⑨
医療法人社団 瀬尾医院
高屋歯科医院
- 京都中部総合医療センター健康フォーラム ⑩
- 世界糖尿病デーイベントの開催 ⑩
- 平成30年度 学校見学会のお知らせ
- 看護師・助産師募集
- 編集後記

院長挨拶

多発する自然災害にそなえて

院長 ^{たつみ てつや} 辰巳 哲也



7月に入り記録的な猛暑が続いていましたが、ようやく朝、夕に爽やかな風が吹き、虫の音とともに秋の気配が少し感じられる季節となりました。今年も近隣の水田で稲穂が美しく実り、黄金色に輝いています。今年は記録的な猛暑だけではなく、多くの自然災害が日本各地に起こっています。6月にあった大阪府北部地震、7月初めの西日本豪雨災害、8月の台風20号、9月の台風21号と北海道胆振東部地震など、これほどの甚大な被害が続く年もめずらしいと感じています。地球温暖化により日本も亜熱帯化しているのでしょうか。このたび被災されたすべての皆さまに心からのお見舞いを申し上げます。

大阪府北部地震では交通網の混乱と電話が長時間にわたり使用できない状況でした。また西日本豪雨災害時には西日本に停滞した梅雨前線の活動により、京都府の各地で降雨継続時間が約70時間、最大時間雨量が30～60mmの強い雨が断続的に続きました。各地でがけ崩れや土石流が発生し、亀岡市以北と京都市を結ぶJR嵯峨野線、国道9号線、京都縦貫道などの交通網が長時間にわたりすべて遮断され、当院の医師の約6割が出勤できない状況となりました。当院では早朝から災害対策本部を設置して被災状況と備蓄資源を確認しながら、普段より多い救急患者の受け入れを行いました。人間的な被害を受けた中で、院内の職員が互いに助け合いながら診療にあたってくれたことに感謝しています。台風21号の折は、10人以上の医師が翌日の診療に備えて前日から泊まり込んでくれました。もちろんこのたびの自然災害を経験することで、地域災害拠点病院としての課題も多く見えてきました。100の災害があれば100通りの対策を考えなければならないのかもしれませんが、現在、BCP (Business Continuity Plan : 事業継続計画) の考え方に基づいた災害対応マニュアルを改訂しつつあり、少しでも災害拠点病院としての責任と役割を果たしたいと考えています。今後も起こり得る自然災害に対して、行政や医師会をはじめとした医療機関の皆さまと迅速な情報共有を行い、職員全員が緊張感と使命感を持って日頃から備えたいと思います。

地域医療構想の実行が求められる中、京都中部総合医療センターは地域医療支援病院取得に向けての努力を続けています。7月には事前協議書の確認調査が終わり、このたび市町・医療関係機関等からのご意見に対する運営方針書を提出させていただきました。この間、110施設以上の医院・診療所の先生方に登録医になっていただきましたこと、この場をお借りして心より厚く御礼申し上げます。今後も多職種での医療連携・協調を促進させて、地域の医療従事者の方々と顔の見える関係を深め、住民の皆さまに良質な医療を提供するため、職員一丸となって頑張りますので、皆さまの御協力と御支援を賜りますようどうか宜しくお願い致します。また毎年恒例となりました地域医療教育推進事業(医大GP)では、亀岡医師会の佐藤俊之先生、花ノ木医療福祉センターの寺田直人先生、住民の思いを語って頂きました池上幸一様をはじめ、御協力下さいました開業医の先生方には、日常臨床のお忙しい時間を割いて温かく学生の指導を賜りましたこと、厚く御礼を申し上げます。

涼しさが増して木々が紅葉し始める秋は、どこか寂しさも感じたりする季節ですが、秋の夜長に美しい月を鑑賞したり虫たちの声を聞いていると、自然は四季を通じて人の心に平穏をもたらしてくれるものであると感じます。皆さまの秋が爽やかで実り多きものでありますように心よりお祈りしております。

平成30年度 地域医療教育推進事業

臨床研修管理委員会副委員長・小児科部長 いとう ひさと 伊藤 陽里



本年度も9月3日から9月7日の期間に、京都府立医科大学の医学教育プログラムの一環である地域医療教育推進事業が行われ、京都府立医科大学医学部医学科5回生16名、看護学科3回生2名の計18名が当院で研修を行いました。

初日の9月3日は当医療圏における在宅緩和ケアと救急医療に関する講義に始まり、褥瘡/NST回診、緩和ケアラウンド、ICTラウンド、リハビリ診療、腎センター、心臓カテーテル検査と心臓リハビリテーション、透析室、薬局の見学や、訪問診療、訪問看護ステーションへの同行、救急医療の見学がグループ毎に開始されました。同日の16時から当院食

堂で「なんたんカフェ」を開催し、学生たちとの交流会を楽しみました。

猛烈な台風21号の影響で、9月4日の研修は休講にせざるを得ませんでした。夜には台風も過ぎ去り、9月5日の午前中は、小グループに分かれて当院周辺の開業医院12施設で研修を行いました。午後には湯の花温泉に場所を移し、研修した内容を発表しました。さらに佐藤医院の佐藤俊之先生と地域住民代表として池上幸一様より貴重なご講演をいただきました。その夜の親睦会には両演者や当院研修医にもご参加いただき、大変賑やかで素敵な夜になりました。9月6日は花ノ木医療福祉センターを見学し、所長の寺田直人先生からご講演をいただきました。最終日の9月7日はDMAT活動の紹介と、ヘリポート見学などを行い、最後に学生自身によるまとめ討論会を行って、1週間の研修内容について総合討論を行いました。地域医療が抱える問題点や今後の課題などについて様々な考察が述べられました。普段経験できない貴重な時間であったとの喜びと感謝の声が多く寄せられました。また、初日に辰巳院長から各グループに課せられた地域医療に関するレポート課題を、それぞれ提出してくれました。この中から一人でも多くの学生が、病院見学などで再度当院を訪れてくれることを期待しております。最後になりましたが、お忙しい中この事業にご協力いただいた多くの方々へ心より感謝いたします。

京都府立医科大学医学部医学科5回生 ふくもと ようすけ 福本 洋介



私たちは4日間、京都中部総合医療センターをはじめとして医院や診療所など南丹地域の医療施設にて研修させていただきました。今回の研修では普段の大学の実習とは違い、地域の住民の方々との交流を持つことができました。特に印象深かったのは住民懇談

会と訪問診療でした。

住民懇談会では実際の患者さんの方に来ていただき、ご自身が経験されたことを踏まえてお話して頂きました。お話を聞いて、たった一言で患者さんとの信頼関係が深まることもあれば壊すこともあるということを知り、自分の発言によって患者さんがどのような印象を持つかを想像するように心がけようと思いました。

訪問診療では患者のご自宅に伺い、診察の様子を見学させていただきました。患者さんそれぞれの生活スタイルがあり、個々にあった医療を提供することの難しさを目の当たりにしました。

この実習を通して患者さんの気持ちや背景を考えて患者さんと接することの大切さを学びました。最後になりますが、研修でお世話になった全ての方々へ感謝の意を述べさせていただきたいと思います。4日間、貴重な経験をさせていただきましてありがとうございました。

京都府立医科大学医学部看護学科3回生 くりばやし きょうか 栗林 杏佳



1週間の実習期間の中で、京都中部総合医療センターのスタッフの方々、開業医の先生方、花ノ木医療福祉センターの先生方、地域に住んでいる患者さんのお話を伺い、実際に地域医療の様子を見せていただくという普段できない体験を通して多くのことを学ばせていただきました。

地域医療のニーズや重要性は勿論のこと、地域住民の声や医療者の葛藤といった現地ならではの学びがあり、今後の地域医療の課題も見える中身の詰まった実習となりました。

また、実習期間中に大型台風が来たことで、災害時の地域医療のあり方について考える機会もいただけたように思います。自宅療養が基本となりつつある現状で緊急時にどのように対処すべきなのか、これは医療者だけでなく社会全体で考える必要のある問題だと感じました。南丹医療圏では、病院が遠いという特徴もあり、緊急時には患者さんや家族の方々の理解と協力が欠かせないと学ぶこともできました。

短い実習期間ではありましたが、今後自分がどのように医療に向き合っていくのかを考える良い機会をいただきました。今回体験したことを経験として自分の中に積み重ねていけるよう学びをさらに深めていきたいと思っております。有意義な時間をありがとうございました。

地域災害拠点病院としての取り組み

当院の災害対策について

副院長 計良 夏哉 けいら なつや



わたしが子供のころ静岡県では、近いうちに地震や津波に見舞われるとして学校や地域で訓練を重ねられていましたが、平成になってからは、日本中どこも同じであることが分かってまいりました。阪神・淡路大震災の教訓をもとに、当院は平成9年3月21日に南丹医療圏二市一町の地域災害拠点病院に指定されています。

当院にはこれまでも災害マニュアルがありましたが、このたびこれをBCP (Business Continuity Plan : 事業継続計画) として改変しました。未曾有の災害が起こっても、想定外としてパニックにならずに、たとえ診療規模を縮小しても業務を継続し

ながら早期に復旧していくことが求められます。BCPの対象には交通事故、イベント災害、感染症などで多数傷病者が病院を受診するような通常診療の継続を阻むあらゆる事態が含まれます。当院の場合、優先されるのは入院診療の継続と救急医療です。地震で病棟や連絡橋に倒壊の恐れがある場合は病院避難（患者さんと職員）を想定し、病院が孤立した場合には備蓄を使っていわゆる籠城します。多数の救急患者の受診が見込まれる場合には予定の検査・手術を延期、外来予約診療を休診にさせていただくことも考えられます。

当院はこれまでも平成23年の東日本大震災、平成25年には福知山花火大会露店爆発事故、平成28年の熊本地震そしてまだ記憶に新しい本年6月18日の大阪府北部地震では高槻市に災害医療支援チーム (DMAT) を派遣してまいりました。これらの支援に対して整備が遅れていたのが受援態勢です。熊本地震では、日本中からの人的支援や物資を住民の皆さんに効果的に届けることの難しさが分かりました。平成28年12月に南丹地域災害医療連絡会が発足し、南丹保健所と共同運営しています。顔の見える関係を構築し、地域の医療従事者や行政とともに定期的に災害医療の研修・訓練を行なっています。

災害看護院内認定看護師の育成

看護師長・救急看護認定看護師 前田 絵理子 まえだ えりこ

地震や豪雨災害など自然災害が多発する昨今、私たちの暮らしは災害を抜きにして考えることはできない時代になってきました。当院は地域災害拠点病院であり、災害時においても地域の医療を守る役割を担っています。発生する災害のタイプは多様で、日常の医療の考え方だけでは対応できず、その状況に合わせた柔軟な行動が必要とされます。

地域の皆さまの暮らしに寄り添い、医療を提供する専門職として災害看護に必要な知識や技術を習得し、災害時においても最良の看護が提供できる人材を育成するため、平成27年度より「災害看護院内認定看護師」の養成を始めました。養成コースでは、災害の基礎知識の学習だけでなく、トリアージや机上訓練を行い、実践的に学べる内容を1年間で履修できるように企画しています。3年間で35名の看護師が認定され、平成30年度も12名の受講が予定されています。加えて、看護師長や副看護師長を対象とした研修会も行い、院内認定看護師と協力して各部署の災害対策を強化できるように取り組んでいるところです。



平成28年度の院内研修

災害対策に取り組むことは不可欠なことではあるものの、中心的な存在として取り組む立場となることに躊躇しがちな分野でもあります。「院内認定看護師」になることでモチベーションを高め、同じ目標に向かって取り組む仲間と協力できる環境を作り、地域災害拠点病院の看護師としてその役割を果たせるよう、今後も取り組んでいきたいと思ひます。

病院施設の災害対策

施設管理室長 のなか ひらき
野中 平

当院の建物に関しては、すでに耐震対策を講じていますが、地震などの大災害が発生した際、病院機能を維持し、継続するためにライフラインの確保が重要となります。大災害により診療材料や電力、燃料、上水道などのライフラインの供給が途絶えた場合、当院の主なベース機能は次のとおりです。

1. 診療材料は、通常時在庫量として倉庫に約1週間分、各部署に約5日分が定数としてありますが、災害時には、通常時以上の診療材料を使用するため診療材料調達業者が有する災害時支援備蓄からの供給や病院間相互供給体制の構築により診療材料の確保に努めていきます。
2. 電力は、保有している非常用自家発電機で通常の1日当たりの電気使用量の約60%を供給することができます。今後のテーマは、非常時における夜間の非常照明の確保や診療体制を維持するために必要となる使用医療機器の選定、重要となる施設、設備、照明点灯エリアなど、重要度に応じて現状の供給対象を見直していきます。
3. 燃料は、非常用自家発電機用の燃料として、重油2,000kℓ、軽油400kℓを在庫として保有しています。供給業者と災害時優先供給契約を締結し燃料の確保が図れるように備えています。
4. 上水道は、受水槽総量で300トンを有していますが、非常時は1日で枯渇するため、機器の洗浄等を継続して行う場合は、受水槽にある残存水では足りないため、代替給水を確保するために濾過装置を活用した井水供給のバックアップ体制の構築が不可欠となっています。

このような現状と取り組むべき様々なテーマがありますが、地域の拠点病院として“災害に強い病院”を目指し取り組んでいきます。

腎センターの災害対策への取り組み

みなみで けいこ
腎センター師長 南出 圭子

血液透析は大量の水や電気、専用の透析機器を必要とすることから災害の影響を受けやすい医療であり、透析医療に携わるスタッフは災害への関心が高くなければなりません。大規模災害発生時など透析医療の継続が困難となる場合に備えて、混乱の中で被害を最小限にするためには、日頃からの準備が必要となります。

腎センターでは平成21年より独自の災害マニュアルを作成、平成22年には腎センター内に災害チームを結成し災害対策に取り組んでいます。例年5月には災害時の透析機器対応訓練と避難訓練を行っています。今年も透析中に震度6強の地震が発生したという設定で、模擬回路を使用した透析回路からの緊急離脱を行い、速やかに避難する訓練を行いました。

スタッフはいつ災害が発生しても慌てず、迷わず行動がとれるように、各役割の動きを表したアクションカードを携帯し、日々勤務を行っています。9月の災害週間にはN T Tの災害伝言ダイヤル訓練を患者さんにも行ってもらっています。また、当院は災害拠点病院であり、7月の豪雨による道路寸断時には他院から4名の臨時透析患者さんを受け入れました。これからも地域の皆さまが安心して透析治療を受けられるよう、災害に強い腎センターを目指して取り組んでいきます。



災害訓練



アクションカード

精神科

Department of Psychiatry

精神科医長 なかむらみつお 中村 光男



診に抵抗を感じられる方もおられ、適切な治療に結びつきにくいことも考えられます。例えば、アルコール依存症は、50%程度は遺伝的素因により発症することが知られていますが、本人の人格や努力の問題にされてしまいやすいのが現状です。そのため、患者数が非常に多いものの、残念ながらその大半は精神科受診に至っていません。

従って、他の診療科や他職種と積極的にコミュニケーションを取り、協働的に対処することが精神疾患の早期発見、QOL

当科は、平成30年度から常勤精神科医1名、非常勤精神科医2名（うち1名は認知症疾患医療センター）、臨床心理士1名、精神保健福祉士1名の体制になりました。以前には常勤医が勤務していましたが、しばらく不在の状況でした。これを機会に地域の皆さまのご期待に応えるべく精進してまいります。

精神疾患患者は320万人程度と非常に頻度が高く、がん、脳卒中、急性心筋梗塞、糖尿病よりも多い状況であり、誰でも経験する可能性があると言えます。また、我が国の20代、30代での死因1位は自殺であり、自殺死亡率は主要先進7ヶ国の中で最も高い水準です。

一方で、精神疾患は、診断の根拠となる客観的指標に乏しいため、傍目には病気と気付かれにくい場合があります。例えば、せん妄は入院患者全体の10~30%に出現するとされており、非常にありふれた疾患ですが、一方で、正しく診断される確率は半数に満たないことが報告されています。

また、精神疾患への誤解や、まだまだ精神科への受

の向上につながると考えられます。「何となく元気がない」「眠れない」「家族と関係が悪そうで悩んでいる様子」など、どのような内容でも、どうぞお気軽にご相談ください。

月、水、金が外来診療日です。ストレス関連疾患、うつ病、統合失調症、認知症などの精神疾患一般、また、アルコール依存症などの薬物依存も診療対象としています。最近では不眠、家族の相談、職場の悩み、身体疾患により気持ちが辛くなった方、また、身体の不調のため、いくら検査をしても医学的問題がないと言われた方などの相談も増えています。さらに、通常外来業務の他に、他科入院患者さんのせん妄をはじめとする精神疾患について、コンサルテーション、リエゾン※1対応も毎日行っています。

家族や職場など人間関係の悩み、複雑な認知機能検査などは、必要に応じて臨床心理士が対応を行っています。また、社会的サポートに関する相談は、精神保健福祉士とも協力して対応を行っています。

※1 リエゾン：身体疾患に伴う心理的問題に対し、主治医を含めた多種職と精神科スタッフが連携して提供する医療

第4回 京都丹波トライアスロン大会 in 南丹に参加して

研修医 ^{わた なべ かずのり} 渡辺 和徳

平成30年8月26日(日)南丹市八木町のおおいがわの大堰川緑地公園で開催された第4回京都丹波トライアスロン大会 in 南丹に病院職員枠で出場させていただきました。大学時代よりトライアスロン部に所属しており、九州を中心に毎年いくつかの大会に出場して参りました。いままでは遠征という形で出場してきましたが、まさか職場の目の前が今回の大会本部であるとは夢にも思っておりませんでした。そして、今回自分が出場させていただけることが決まってからは、毎日が待ち遠しくずっと楽しみにしていました。

トライアスロンは水泳、自転車、長距離走の順に3種目を連続して行うレースです。総距離によって「ロング」「ミドル」「スタンダード」など呼び名に違いがあり、今回はスタンダードディスタンス(スイム1.5km、バイク40km、ランニング10km)にエントリーしておりました。しかし、数日前の台風20号の影響で大堰川の増水と濁りに改善がなく、スイム競技がランに変更され、ラン3km、バイク40km、ラン10kmのデュアスロン形式で行われました。

バイクコースは諸木山の麓にある田園エリアのストレートコースを駆け巡り、ランコースは大堰川沿いのフラットコースを走りました。大会当日は猛暑でしたが、バイクは追い風が吹き非常に気持ち良く走ることができ、ランではエイドステーション(水分などの補給所)があるたびに立ち寄って、水をかけ、クーリングして乗り切りました。また同期や救護班で参加されていた病院スタッフの方々、沿道のボランティアの方々から声援をもらった時は本当に元気が出て、最後まで走りきることができました。

南丹の大自然はトライアスロンをするには絶好のロケーションです。医師になってもトライアスロンができる環境に身を置けていることに感謝しつつ、医療の方も全力で頑張りたいと思います。最後になりましたが、この度は貴重な機会を頂き、本当にありがとうございました。



救護スタッフとして参加して

副看護部長 ^{ふじ さか} 藤阪 みさよ

第4回京都丹波トライアスロン大会 in 南丹が8月26日、残暑が厳しい中開催されました。今回は台風20号の影響もあり大堰川は濁った状況でスイムが中止となり、デュアスロン(第1ラン バイク 第2ラン)に変更となりました。当院からは医師3名と看護師3名が救護スタッフとして参加し、脱水や熱中症の対処に当たり、大会の安全な運営をサポートしました。早朝から多くの選手が大堰川の公園に続々と集合。どの選手を見ても、この過酷な競技に参加される人はさすがアスリートだと感動してしまいました。

競技開始前にブリーフィングを行い、それぞれの配置場所につきました。競技が始まると緊張感が奔りました。最初の選手が猛暑のランコースを走り抜けて行きます。思わず、スピードが違う! 迫力が違う! と思いました。そして、何人もの選手が走って行きます。ゆっくり自分のペースで走っている選手の皆さん、いったい何歳から最高何歳までの人が参加しているのだろうか、走る姿を見ながら「どうか完走してください」と祈り、「頑張ってください!」と声援を送りました。

暑さとの戦いでもあった今回の大会、体調が悪くなった選手もおられました大きな事故もなく、終わったことをうれしく思います。多くの「鉄人たちの力走」を見させていただきました。この大会に医療スタッフとして参加し、今後も地域に貢献できればと強く思いました。



第72回 京都南丹市花火大会

実行委員会委員長（南丹市商工会長） てらだ ひろかず
寺田 弘和

平成30年8月14日、第72回京都南丹市花火大会が開催されました。まずは大きな事故もなく無事に終了できたことをご協力、ご支援いただきました皆様方に厚く御礼し感謝申し上げます。本年度は町を元気にしようという思いもあり、八木駅から大堰川までの商店街に、協賛いただいた企業様や商店様のお名前を入れた提灯を約300個吊るしました。決して派手ではありませんが、夕暮れ時になるとなかなかノスタルジックな雰囲気があり、楽しんでいただけたのではないのでしょうか。今年の花火は花火師さんに趣向を凝らしていただき、例年とは少し違う花火を打ち上げてもらいました。観覧者の皆様にも気づいていただけたようで「いつもとちがうな」「いつもより面白かった」などの感想をいただきました。



例年、関係各所の皆様方も懸念されているのが打ち上げ終了時の大堰橋付近の雑踏の改善です。実行委員会も人が密集するため起こりやすいのが群衆事故であることを認識しており、今年度は改善点の一番の課題として考え、何度もミーティングを行い、また現場でのシミュレーションも行いました。当日は変則的な左側通行で誘導したところ、現場担当の実行委員も「完璧や！」と自画自賛するほどの効果があり、駅方面に帰る方、屋台村方面に行く方の誘導が非常にスムーズに行えたと思われまふ。

来場者数は10万人と昨年と同じ程度でした。来場者が増えるといろいろなところでトラブルが起こります。地元にお住まいの方、帰省で帰ってこられる方、また、ご来場される方々など、実行委員会としても最大限の計画、努力をして皆様にご迷惑のかからぬよう努めてはおりますが、なかなか全てのことを良いようにするのは難しいものです。次年度以降も継続して花火大会を開催し続けていくために実行委員会としても出来るだけの努力はしてまいります。何より皆様のご理解、ご協力があることでございますので、なにとぞ皆様のご支援をいただきたく思います。

旬の食材で健康なからだと栄養管理

秋の味覚 ～柿の優れた栄養と効果～

もりやま しゅん
管理栄養士 森山 瞬

秋の代表的な果物の一つである「柿」。昔から「柿が赤くなれば、医者が青くなる」ということわざがあるのはご存じでしょうか？本当は「秋頃は栄養のある食べ物が豊富で過ごしやすい季節になるため、病人が少なくなる」という意味で、柿だけに限った事ではないようです。しかし、柿には優れた栄養や効果があり、栄養の宝庫と言われています。

栄養素としてはビタミンA、ビタミンC、カリウムなどが豊富に含まれており、ビタミン類には強い抗酸化作用があります。抗酸化作用は風邪予防をはじめ、老化やがん予防にも効果が期待されています。また美肌効果や疲労回復にも良いとされています。カリウムはナトリウム（塩分）を排泄する作用があり、高血圧やむくみ予防に効果があります。特に干し柿は生柿と比べ多くのビタミンAやカリウムを含んでいます。その他、柿には食物繊維も豊富で腸内環境を整え、便秘予防効果が期待できます。また、二日酔いにも効果があります。

このように柿には様々な栄養や効果がありますが、食べ過ぎると胃腸に負担がかかったり、重度の便秘になったり、鉄の吸収が上手くいかず貧血傾向になる可能性があるため注意が必要です。食べるのは1日1～2個を目安にしましょう。常温だと熟成するのであまり日持ちしませんが、冷蔵庫だと2週間程度は保存が効くので上手く活用するのもおすすめです。この秋は柿を食べて「健康」と「美容」の効用に役立てましょう。



精神看護学実習を通して学んだこと

3年生 ごほう みゆき 五宝 美幸

精神科では社会生活技能訓練や認知行動療法など精神科特有の、社会復帰に向けたリハビリテーションが行われていました。その中で患者さんの強みを見つけ強みを活かした個別性のある関わり方を考察し、実施することが重要であると学びました。さらに、社会復帰に向けて多職種が連携して、患者さんやその家族に合った支援を提供することが重要であると学びました。この実習を通して学んだ関わり方をこれからの実習に活かしていきたいです。



臨地実習に向けて

2年生 もりさき かいと 森崎 海斗

老年看護学の「遊びリテーション」の授業を通し、高齢者が活動することによって得られる効果について学びました。

笑うことによって、認知機能低下の予防に繋がり、活動することにより筋力低下の予防や意欲の向上など高齢者の老化予防に繋がることを学びました。

これらの学びから、臨地実習で患者さんの笑顔を引き出せるようなコミュニケーションや援助が行えるように関わっていききたいです。



基礎看護技術を学んで

1年生 かわた あやね 河田 彩音

現在私は、基礎看護学でシーツ交換や足浴などの看護技術を学んでいます。実施する上で一つ一つの動作に根拠を持つことが大切だと思いました。

演習では、看護師だけでなく患者役として体験することで患者さんの気持ちを想像し、なぜこうするのかということを考えながら実施することができました。

これから看護学生として実習に行き、学んだ看護技術を実施する場面がたくさんあると思います。患者さんによりよいケアを提供できるように練習を積み重ね技術を磨いていきたいです。



近隣の連携医療機関の先生方

『開業して31年』

医療法人社団 瀬尾医院

院長 瀬尾 博

昭和62年1月に亀岡市篠町見晴に開業して今年で31年になります。開業当時、南丹地域においては精神科の外来通院機関は公立南丹病院の週1回のみという状態でした。このため南丹地域で「心の病」になられた方は遠く京都まで（現在はJR嵯峨野線の複線化や京都縦貫道の開通などで近くなりましたが）通院されていました。このために治療中断が再三あり、再発・入院を繰り返される方が多くありました。

昭和60年頃、当時私はいわくら病院に勤務しており、週1日亀岡保健所の精神保健相談に来ていました。そのなかで亀岡市や南丹地域における再発・入院される方が多いことに驚き、このような現状を少しでも改善できればと考え現在地に開業を決心しました。

当時は精神医療に対する偏見は非常に強く、開院に際し地元の自治会と何度も話し合いを行い、約2年後にようやく開院できました。

開院約10年後の平成7年7月に、京都で2番目の精神障害者のためのグループホーム「つつじ」を開設し、現在6人の利用者さんが平穩に暮らしています。また平成11年4月には精神科デイケアと通院リハビリテーション（社会復帰適応訓練）の場を開設し、これらを経験して就労している方も沢山おられます。

今日まで31年余り経過しましたが、公立南丹病院と呼ばれていた時期より、今日まで京都中部総合医療センターには色々お世話になっています。当院に受診されている方は主にうつ病、統合失調症、認知症といった疾患で、他に不登校、休職中の方々がおられます。また大量服薬やリストカットなど自殺企図した方や、肺炎や悪性腫瘍などの様々な疾患の診察で当院からも京都中部総合医療センターには多くの診療科に御高診いただいております。今後も精神疾患だけでなく、皆様が安心して生活出来る地域医療連携を行いたく思います。これからもお世話になるかと思いますが、どうぞよろしくお願い致します。



『まもなく開業100周年を迎えます』

高屋歯科医院

院長 高屋 毅史

初代高屋二三郎が、現在の南丹市園部町本町で、大正10年に歯科医院を開業し、皆様のおかげでまもなく100周年を迎えます。初代高屋二三郎、二代目高屋治代、現在、三代目高屋毅史、四代目高屋 翔の二人で診療しています。

初代高屋二三郎が開業当初、一週間に一日電気が来ない日があり、仕方なく電気が来ない月曜日を休診日にして開業しました。戦中戦後の時代二代目高屋治代も父に引き継ぐ形で、歯科医師会の会務が多い水曜日を休診日にして、日曜日診療を続けてきました。昭和から平成に変わるころ、3代目高屋毅史も地域の休日診療の一翼を担っているという自負から今年まで続けてきました。

今年になって従業員が退職したため、日曜日勤務してくれる常勤の従業員を募集しました。しかし、従業員が採用できず、日曜診療が中止になりました。その際多数の患者さんから続けてくださいとの声を頂きました。

私事ですが、現在南丹市教育委員として教育行政にかかわっています。南丹市の人口は合併してこの12年で36,330人から32,175人へと4,155人、11.4%減少しています。小学校の数も17校から7校になり、少子高齢化、人口減少が加速しています。医療機関に勤務してくれるスタッフを確保するのが益々難しくなっています。スタッフがいない、患者さんがいない、地域住民がいないという時代が近い将来確実におとずれそうです。この南丹地域は京都中部総合医療センターを核にして安心安全な街、安心して子育てができる地域です、とより一層のアピールが必要なのではと痛感する日々です。



第4回 京都中部総合医療センター 健康フォーラム

入場
無料

日時 平成30年12月8日(土) 13:00~16:30

場所 ガレリアかめおか 2階 大広間

第1部：明日に活かせる健康術

医師・看護師などの病院スタッフが明日から活かせる健康に役立つ豆知識をお届けします。

第2部：特別講演「医者が癌(がん)になったら」

講師：近畿大学 名誉学長 塩崎 均 先生

プロフィール：昭和45年 大阪大学医学部卒業、昭和53年 西ドイツ・ハイデルベルク大学病理留学
平成7年 大阪大学医学部第二外科助教授、平成13年 近畿大学医学部第一外科教授
平成16年 近畿大学医学部附属病院長、平成24年 近畿大学学長、平成30年 近畿大学名誉学長
専門は上部消化管外科。
食道がん患者の声帯にダメージを与えない新しい手術方法の開発で世界的な評価を得る。

展示・催し物

健康相談、栄養相談、病院の取り組み、
各種の測定など

平成29年に開催された健康フォーラム

世界糖尿病デーイベントの開催



世界糖尿病デーイベント **無料**

World Diabetes Day

【日時】 平成30年11月13日(火) 10:00 ~ 13:00

【場所】 京都中部総合医療センター 本館1F

【内容】 血糖測定・フットケア・お薬相談
栄養相談・運動コーナー

【お問合せ】 京都中部総合医療センター 栄養科
0771-42-2510(代)

糖尿病委員会は、医師、看護師、薬剤師、管理栄養士、理学療法士、医事課職員で構成され、11月に世界糖尿病デーイベント、毎月第2火曜日に講義形式の糖尿病教室、第4火曜日に座談会形式の糖尿病喫茶を開催しています。また院内全体の職員研修の運営に加え、スタッフ自らも糖尿病療養指導士に合格するなど、個人の努力も惜みず活動しています。委員会活動を継続し地域の糖尿病対策の更なる充実に貢献したいと考えています。

平成30年度 学校見学会のお知らせ

公立南丹看護専門学校では、看護師を目指す人々に看護学校について、知っていただくことを目的とし、学校見学会を行っております。

●学校見学会

日時：平成30年10月27日(土)10:00～11:00

申込受付 平成30年10月19日(金)17時まで

内容：学校紹介・学校内見学・個別相談など

〈申込について〉

- ①電話またはホームページで次の事項を申し込んでください。
・氏名 ・学校名(在学名or社会人) ・連絡先(TEL)
- ②同伴される保護者がおられましたら教えてください。
(保護者の方は、体験学習には参加できません。)

受付は30分前より行います。

駐車場はありませんので公共交通機関をご利用ください。

〒629-0196 京都府南丹市八木町南広瀬上野3番地1
公立南丹看護専門学校

TEL 0771-42-5364 / FAX 0771-42-5422

<http://www.nantan-kango.ac.jp>



看護師・助産師募集 (正職員・臨時職員)

正職員・臨時職員共に院内保育所を利用できます。
看護師寮(正職員のみ)利用も可能です。(月額10,480円)

〒629-0197

京都府南丹市八木町八木上野25番地
京都中部総合医療センター 総務課人事係

TEL 0771-42-2510(代) まで

詳しくはホームページをご覧ください。

<http://www.kyoto-chubumedc.or.jp/nurse/>



編集後記

当院も地震や大雨、台風など短期間でいくつもの災害を経験しました。災害時の事前準備を行っていたため各部署で対策ができており災害を乗り越えましたが、今後の課題も見つけ対策が必要となっています。当院での災害時の取り組みについて、広報誌ではいくつかの部署の取り組みを紹介させていただきますので一読していただければと思います。今後とも広報委員の一員として当院でも様々な取り組みをわかりやすく紹介できるように邁進して参りますのでよろしくお願いいたします。

広報委員 H.N.

