地域のみな様と、私たちをむすぶ広報誌

## 表 Vol. 28 5016.1 Winter 新春日

# 公立南丹病院

Nantan General Hospital









平成27年12月19日、当院では初の試みとなる一般市民向けの健康フォーラムが「ガレリアかめおか」にて開催されました。院内スタッフによる日常に活かせる健康術の紹介や京都府立医科大学学長吉川敏一先生の素晴らしいご講演は、立ち見が出るほどの盛況ぶりであり、院内各部署が工夫を凝らして取り組んだ催し物会場も終了間際まで大いに賑わっておりました。健康意識の高い多数の地域住民の感覚を含まる貴重な時間を共有できましたことに、スタッフ一同感謝申し上げます。有難うございました。(副実行委員長・循環器内科部長 野村哲矢)→関連記事 P10

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

#### 公立南丹病院

〒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.nantanhosp.or.jp







#### 公立南丹病院広報誌

#### 病院の理念

公立南丹病院は、この地域の住民 の生命健康を守る最終拠点病院で ある。このことを病院職員は深く認 識し、患者さんの権利を守り、患者 さん中心の医療を行い、患者さんか ら愛され信頼される病院をめざす。

#### 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. 個人匿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

2016.1 Vol.28 新春号

CONTENTS
■新年のご挨拶1
■初春を迎えて ·······②
■診療科紹介-皮膚科3
■赴任のご挨拶3
■診療科紹介-歯科□腔外科④
■専門外来のご紹介
■公立南丹看護専門学校⑥
■地域の救急・災害医療の 向上を目指して 災害訓練に参加して 院内災害対策訓練をおこなって
■命に寄り添える救急看護を目指して…⑧
■放射線治療が開始されました®
■お楽しみの後は··· ······®
■近隣の連携医療機関の先生方⑨ ひがしはら内科眼科クリニック 吉村医院
■公立南丹病院健康フォーラムを
開催して ····································
■平成27年度 緩和ケア講演会のお知らせ
■「生花」の病室への持ち込みについて

## 新年のご挨拶

#### 辰户 哲也 院長

新年明けましておめでとうございます。新春を 迎え皆さまにおかれましては、お健やかにお過 ごしのこととお慶び申し上げます。今年もど うか宜しくお願い致します。

2015年も様々な出来事がありました。イ スラム過激派組織「イスラム国」による世 界各地でのテロが頻繁に報道され、中で もフランスで起きた同時多発テロは、多く の人々が犠牲になり世界中を震撼させまし た。人はそれぞれに正義や信念があり、意見 が食い違うこともありますが、いかなる理由があ

ろうとも暴力により人を傷つける行為が許される道理

はありません。京都の街中を歩いていても多くの外国の方々が日本を訪れ る時代となりました。今年こそは、理性と知恵と慈愛の心で世界が少しで も平和になることを祈りたいと思います。

一方、我々を勇気づけてくれる出来事もありました。ラグビーのワールド カップイングランド大会で、日本代表は強豪の南アフリカを破る大金星を 挙げ、初の1大会3勝を成し遂げました。京都府では7月に京都縦貫自動車 道が全面開通しました。私も8月に京都市内から宮津市まで縦貫道をドラ イブしましたが、京都府北部がとても近くなったことを実感致しました。途 中で京丹波町にある道の駅・味夢の里も訪問しましたが観光客にとって利 便性の優れた施設となっていることに感心しました。

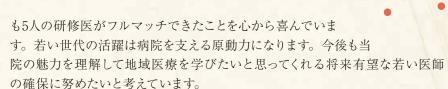
医療を取り巻く環境は大きく変化しており、日本は世界に類をみない速 さで少子超高齢化社会を迎え、医療・介護・福祉などの社会保障制度が 大きく変わっていく時代となります。病床機能報告制度が開始され、地域 医療構想が進む中で、今後はそれぞれの医療圏ごとに違った課題が見えて くると思います。南丹医療圏では高齢化が進み在宅医療を必要とする患者 さんが多く、また救急疾患を含めた都市部への患者流出も多い現状があ ります。適切な医療の提供はもはや地域社会を構成するコミュニティに欠 かせない存在であり、人々が安心して暮らせる礎にもなっています。当院 の理念は「この地域の住民の生命健康を守る最終拠点病院」です。そのた めにも急性期疾患への診療と高度な専門的医療を推進して、地域完結型 医療を目指すことが我々に求められています。

2015年10月には放射線治療施設が無事開院し順調に稼働しています。2 人に1人は何らかのがんにかかると言われる時代、「地域がん診療病院」と して、今後も医療圏におけるがん診療の実質的な拠点となり、集学的治療、 標準的治療を行っていきたいと存じます。また、高齢化が進む地域の医療 ニーズを考え合わせ、2015年12月から回復期リハビリ病棟を開始しました。 さらに在宅復帰への支援を進めるために、地域包括ケア病棟も開設でき るように準備を進めてまいりたいと考えております。また2016年4月には訪 問看護ステーションも開設予定ですので、今後も他病院や診療所と密接な 連携を取る努力を継続して、医療圏での地域包括ケアシステムを構築して いきたいと考えています。2017年からは医師の新専門医制度による後期研 修が始まります。研修医を対象にした臨床研修プログラムに加え、京都府 立医科大学と密接に連携させていただき、後期研修医(専攻医)に対する 教育・指導が行えるプログラムを整備していきたいと思います。2016年度



■看護師・助産師募集

■編集後記



2015年12月には当院では初めての市民・町民の皆さま方と職員が身近に触れ合える「公立南丹病院健康フォーラム」を企画しました。京都府立医科大学の吉川敏一学長先生を特別講演にお招きして、当院の職員の健康講話や健康相談なども行いました。多数のご参加を頂き、実りある健康フォーラムが開催されたことを心よりお礼申し上げます。またご尽力頂いた多くの方々にこの場をお借りして感謝致します。今後も地域住民の皆さまに身近に感じて頂き、信頼される病院を目指して努力していきたいと存じます。

我が家では京都の北野天満宮に初詣をすることが、毎年お正月の行事の一つとなっています。 菅原道真公を主祭神とする北野天満宮は学問の神として、正月から多くの受験生で賑わいます。 道真公は梅をこよなく愛し、約2万坪の敷地には50種1500本の梅が植えられています。早咲きの梅 は例年12月中旬頃からつぼみがふくらみ始め、正月明けから開花し、徐々に咲き繋ぎ、3月末頃まで長 く楽しめるといわれています。道真公ほどではありませんが、私も早春を告げる梅の気品ある清らかな香り が大好きで、寒さの中に漂う梅の香りにいつも心が清められる気持ちになります。2016年、医療を取り巻く環 境はさらに変革を求める厳しいものとなるでしょうが、公立南丹病院は職員一丸となって頑張りますので、今後と も皆さまの御協力と御支援をどうか宜しくお願い致します。最後になりましたが、皆さまにとってこの一年が幸多き 一年でありますように、心からお祈り致します。

#### 初春を迎えて

2016年の新春を寿ぎ、心からお祝い申し上げます。総長として公立南丹病院にお世話になりはじめてはや9か月が経過いたしました。

今年は十干と十二支の組み合わせでは丙申(ひのえさる)の年となります。漢字の成り立ちに遡って少し考えてみましょう。「丙」は、植物の根がいよいよ左右に張り出る時期を表します。また、「申」は電光を象った文字であり、まっすぐに伸びるという意味を含むようです。つまり、両者が合わさった「丙申」の年は、「これまでの蓄積の上にたって、姿形が明らかになる」年と言ってもよさそうです。ちなみに60年前の丙申の年、すなわち1956年(昭和31年)はどのような年であったかと申しますと、日本は神武景気の真っただ中にあり、あのエルヴィス・プレスリーがブレイクした年でもありました。





さて公立南丹病院では辰巳院長を先頭に職員が一丸となって、南丹医療圏の中核病院として、厳しくなる医療環境の中、日夜、さまざまな課題に果敢に取り組んでいます。2016年は、これまでの努力が形となり、病院の新たな成長につながる年として、是非展開してほしいと願います。

日本は今や65歳以上の高齢者が総人口の25%以上を占める超高齢化時代を迎えており、医療に期待される役割も自ずと変化を迫られています。一方、国の医療施策や専門医制度の変革が進みつつあります。南丹病院が一体どのような病院をめざすのか、皆様の叡智を集めて具体的な絵を描いていくことが求められています。

京都府立医科大学の関係病院として大学との連携強化を一層図りつつ、公的病院として地域のニーズに応えること、それに加えて、公立南丹病院としての個性をどのように開花させていくのか。病院のグランドデザインを皆様とともに描くこと、これが私の初夢です。

#### 皮膚科

#### Dermatology

皮膚科部長 岐部 幸子

皮膚科は現在、常勤医1人と週1回水曜日に京都府立 医科大皮膚科から非常勤医師の応援を得て皮膚科全般 の診療を行っています。

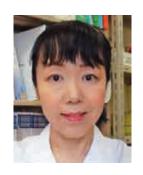
皮膚を診察し、全身を診るのが皮膚科の診療です。その範囲は内科的な領域から外科的な領域まで広範囲にわたり複数の科とオーバーラップする症例も多いため、他の診療科と連携して治療を進めることもしばしばです。また、当科で治療困難な症例は、京都府立医科大学を始めとした関連施設に紹介させていただいています。

皮膚科といえばまず思い浮かべるのはアトピー性皮膚炎でしょうか。アトピー性皮膚炎は代表的なアレルギー性疾患として知られていますが、最近、皮膚を構成する分子の遺伝子異常解析が進み、皮膚バリア異常がアトピー性皮膚炎において重要な役割をもつことが明らかになり、単純な免疫異常では説明できなくなっています。特に幼少時からのスキンケアが重要であり、外来にて積極的に啓蒙を行っています。その他にも多数の湿疹群があり、急性期の治療を行い、同時に予防につながるスキンケアをご指導します。

薬疹は投薬を行う限りかならず出現するものであり、 その意味で皮膚科と全診療科を結ぶ重要な皮膚疾患で す。特に重症薬疹は生命予後に関わり早期の診断治療 が必要です。これまでも各科から多数のコンサルトを いただいており、基幹科と連携して薬疹診療を行ってい ます。

皮膚感染症は、比較的日常にみられる重要な皮膚疾患です。細菌感染症では、伝染性膿痂疹(とびひ)、丹毒など、真菌感染では、白癬(みずむし)、皮膚カンジダ症をど、ウイルス感染では帯状疱疹(ヘルペス)、尋常性疣贅

(イボ)などがあります。また院内感染症で重要な疥癬(ヒらなどがあります。) も見落としてはない皮膚感染症です。自己判断し己判断したり薬局の薬を分も見受したり薬局の薬をも見受けられます。これくらいと考え治療による早めの診断、治療をお勧めします。



皮膚腫瘍全般の検査、診断、手術を一貫して行っています。皮膚腫瘍の中でも特に重要なのは、皮膚悪性腫瘍の代表疾患である悪性黒色腫、有棘細胞がん、基底細胞がんであり、高齢化社会を迎え症例数が増加しつつあります。皮膚科疾患の中でも特に早期発見、早期治療が重要となる分野です。

その他、尋常性乾癬、水疱症、膠原病、蕁麻疹、尋常性痤瘡(にきび)、脱毛症など皮膚科を代表する疾患の治療を行っています。

このような皮膚疾患の精査には視診、触診を中心とした理学的診断方法が用いられますが、さらに皮膚生検が併用されます。皮膚生検は腫瘍のみならず炎症性疾患でも頻用され、確定診断における重要な位置を占めています。また昨今ではダーモスコピーも診断アイテムに加わり、非観血的かつ高精度の腫瘍診断が可能になってきました。当科でも皮膚腫瘍から疥癬診断まで幅広く活用されています。

皮膚は人体最大の臓器ともいわれます。皮膚で気になることは何でもお気軽にご相談ください。

#### 赴任のご挨拶



昨年10月から小児科で診療 に従事させていただいておりま す。「志高く、腰低く」、「失意泰 然、得意淡然」をモットーに、お父 様お母様方の援けとなれるよう、

地域の子供たちの健やかな成長を楽しみに診療を務めてまいります。今後ともよろしくお願いいたします。



歯科口腔外科医員 <sup>えんどう ゆ み</sup> **遠藤 悠美**(平成21年卒)

昨年10月より歯科口腔外科に 赴任いたしました遠藤悠美と申 します。自身の役割と責任を自覚 し、何事にも当事者意識をもって 臨みたいと思います。専門科につ

いては勿論のこと、医療に関する理解を一層深め、地域医療に貢献する所存です。どうぞよろしくお願い致します。

#### 歯科口腔外科

#### Dental and Oral Surgery

#### 歯科口腔外科部長 中井 道明

病院内歯科として病診連携を密にしていくため、主に口腔外科疾患の治療、周術期管理、入院患者さんの口腔ケアなどをメインに取り扱っていく方針で進めています。一般歯科では齲歯(虫歯)、歯周炎の治療、欠損補綴などを行います。また口腔外科疾患、口腔粘膜疾患、その他口腔領域の特殊な疾患として顎骨骨膜炎、骨髄炎などの重篤な炎症、顎顔面領域の外傷、顎骨骨折、腫瘍、口腔粘膜疾患、顎関節症などを診察しています。このような特殊な疾患を取り扱う施設は南丹、中丹地域には本院にしかなく、多くの患者さんの診察を行わせていただいており京都府下でも数少ない日本口腔外科学会認定の単独研修施設になっています。

また、近年超高齢 化社会を迎え全身疾 患を持ったリスクの 高い患者さんが増加 しており、総合病院で 他科と連携しての歯 科治療の需要が増加 しています。

血液疾患や感染症、顎顔面の腫瘍病変などは口腔内を常に診察している一般歯科医が第一発見者

になることも多く本院歯科口腔外科を窓口として他科に紹介させていただくことも多々あります。

周術期口腔管理、口腔ケアをしっかり行い口腔内環境を改善することが誤嚥性肺炎の減少や食事の摂取の意欲の向上など促し、患者さんの早期離床につながることがわかってきており総合病院の中の歯科の重要性も見直されてきております。

本年10月からリニアック治療も始まり抗がん剤治療 含めたがん治療中の患者さんの口腔内環境の悪化の改 善に対応させていただくことも役割の一つと思っていま す。

これらはいずれも歯科単独で行えるものではなく他 科の先生方の理解と協力を得てはじめて可能になってく るものですので今後もますます医科・歯科連携をしっ かり取らせていただければと考えます。食事を摂取し 呼吸を行うための最初の入り口としての生命維持に必要 な器官をより良い状態に保つことが歯科医療に携わる ものの重要な役割としっかり認識して、一人でも多くの患 者さんの健康回復に役立てればとスタッフ一同頑張ら せていただいています。



## 専門外来のご紹介

#### 禁煙外来

総合内科部長 河野 秀彦

禁煙外来は毎週木曜日の午後3時から当院の健診センターで行っています。3ヶ月の間に計5回外来受診していただくプログラムです。保険が効く禁煙補助薬であるニコチネルパッチ®か飲み薬のチャンピックス®を使いながら禁煙に取り組んでいただきます。

かかる費用は選択する薬によって幅がありますが、 3割負担で13,000~20,000円程度であり、これは1日 1箱吸われる方の2~3ヶ月分のたばこ代より安い値 段です。

近年、たばこの健康被害が明らかになってきていることや、京都が観光都市ということもあって、喫煙できる場所が他の地域よりも少なくなってきており、



受診される患者さんが増えてきています。ご友人が禁煙外来で成功されて、それをきっかけに受診いただいたケースも最近増えてきております。

禁煙はプレッシャーのかかる一大事業ですが、まずはトライすることが大切です。電話で予約していただき、お気軽に受診いただきたく思います。

#### ストーマ外来

皮膚・排泄認定看護師 船越 千里

ストーマという言葉を皆さんご存知でしょうか?ストーマとは、手術によりお腹に新しく出来た便や尿の排泄口のことです。人工肛門や人工膀胱ともいいます。

人工と言われると、機械的な管理をするように思われがちですが、機械ではなく、腹部に直接腸管や尿管が出てきます。今までとは違い、括約筋の役割がないため、その出てきた排泄物を受けるために袋を付ける必要があります。

ストーマ外来は、ストーマを造設された方を対象に、毎月第1と第3火曜日の13時より外科外来にて予約制でおこなっています。当院で手術された方以外でも、ストーマがあり生活されている方で、皮膚のこと、装具のこと、生活のことなどなんでもかまいませんので、気軽にお声かけいただければと思います。外科または泌尿器医師と皮膚・排泄ケア認定看護師、病棟看護師と連携をとりながら担当しております。



ストーマ外来には、退院後定期的に受診していただきますが、ある程度、自分自身やご家族の方などケアが確立されていれば、年に1回程度または、気になることがあれば受診していただいています。

定期的な診察の必要性というのは、ストーマを造設されたあと、数か月から数年後に合併症がおこってくることがあります。その合併症のために、装具が合わなくなる、最近漏れが生じている、皮膚のトラブルがみられるなど様々な症状がおこってくることがあります。そのような問題が起こったときに、相談できる窓口として地域の皆さんのお役に立てればと思っています。

## 公立南丹看護専門学校

#### 2015南丹市「やぎふれあいふくしまつり元気づくり大会」に参加して

1年生 大辻 絢

私は、10月24日(土)八木町氷室の郷で行われた「ふくしまつり元気づくり大会」に参加しました。

学生は、事前に祭りの看板を作り、当日は、受付のお手伝い・赤い羽根共同募金・ホールの誘導を担当しました。

私はおもに共同募金を担当しました。募金活動では、笑顔やハキハキとした声が大切であると改めて実感しました。このボランティアをとおして、様々な世代の方や地域の方とふれあい、普段経験できないような体験をさせていただきました。

今回の経験をこれからの看護学生としての学習に活かしていきたいです。



#### 幼稚園実習を終えて

小児看護学担当教員 脇坂 智子

今年も本校の2年生が小児看護学実習の一環として八木中央幼児学園に実習に行かせていただきました。胸には園児に親しんでもらえるように、それぞれが工夫を凝らした名札を付けて臨みました。4日間という短い日程でしたが、学

生は園児からたくさんの贈り物を受け取り、改めて子どもの純粋な思いに触れたようでした。ここに実習終了時の気持ちを漢字一文字で表した学生のコメントを一部紹介します。今回の学びを忘れずに3年次の病棟実習で活かして欲しいと思う次第です。

- ・園児の行動や笑顔に流されました。
- ・園児の可愛さに自然と笑顔になれました。
- ・無邪気な子どもの」喜しそうな姿を見て笑顔をもらった。
- ・園児と関わりたくさん遊べて楽しかった。
- ・たくさんの子が手を握ってくれた。 かさが心身ともに癒してくれた。



#### 災害看護/病院施設見学

ジャージ姿で写っているこの写真。何処で撮影されたか、皆さんお分かりでしょうか?これは、公立南丹病院の備蓄倉庫見学の様子です。

「災害看護」の授業で、講師をはじめ、施設係などの関連職種 の方に協力をいただき、普段立ち入ることのない病院の深部、貯 水槽や発電機室、備蓄倉庫、ヘリポートなどの見学をしました。

この見学を通して学生はただ、災害時に必要な体制を学んだのでなく、『常に見えないところで、多くの人が「もしも」を支えている』 そんな事実があることを新たにしたと思います。貴重な時間をありがとうございました。

\*\* の **保野** めぐみ



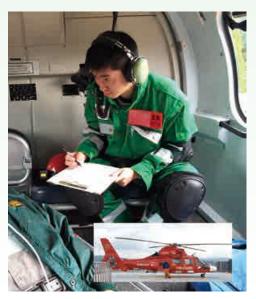
#### 地域の救急・災害医療の向上を目指して

#### 災害訓練に参加して

DMATとは災害派遣医療チーム(Disaster Medical Assistance Team) の略語であり大規模災害や多傷病者が発生した際に現場で活動できる機動性を持った医療チームのことです。地域の災害拠点病院である当院にも医師・看護師・その他職種のDMAT隊員が所属しております。

今回は京都市内で最大震度7、マグニチュード7.5規模の地震が発生したと想定し、京都市立病院の職員と京都DMAT隊で訓練を行いました。次々と傷病者が病院に担ぎ込まれるため、多くの負傷者に効率よく対応するために、どの負傷者を優先して治療するか、どの病院に搬送すべきかを判断するための「トリアージ」を行うことや、実際にヘリコプターを用い患者搬送を行う訓練を行いました。

大規模災害は突然発生し大きな混乱をもたらすことから、日々の 訓練やしっかりとした準備が必要です。地域の災害拠点病院として 訓練を繰り返し、いつでも対応できるように備えていきたいと思い ます。 京都DMAT隊員·循環器內科委員 杉本 健



#### 院内災害対策訓練をおこなって

救急看護認定看護師 前田 絵理子

地震や水害などの自然災害をはじめ、多重事故などの人為災害なども含め、各地で大きな被害を受ける災害が多発している今、災害への備えは不可欠なものとなっています。地域でも積極的に災害訓練などが行われていますが、当院でも平成27年11月2日に、「大型バスとトレーラーの衝突事故が発生した」想定で、院内の職員を対象に災害訓練を行いました。

多数の傷病者にも最善の医療を提供することが、地域の災害拠点病院である当院の大切な役割です。事故の状況や傷病者の人数から災害であると認識し、病院の受け入れ体制を整えるには、医療チームをまとめるためのリーダーを置き、病院のどこでだれが傷病者の対応をするのかなど、災害時に混乱することのないような対応マニュアルを整備しておく必要があります。

今回の訓練では、災害現場に派遣される医療チームであるDMAT隊員が主となり、現在使用しているマニュアルの内容を検証しました。さらに病院内のマップを使って、災害対策本部や指揮所、また受け入れ場所の設定などを検討していきました。

この訓練から災害時の体制 を改善し、またその内容を 員間で共有することができま したが、東日本大震災からは、 病院が被災していても地域の 医療を維持するための体制を 作ることが大きな課題となって います。今後も様々な況を 想定した災害訓練を繰り返す ことで、体制の強化に努めた いと思います。



#### 命に寄り添える救急看護を目指して

救急看護認定看護師 久保田 大樹

私は、入職時より突然のご病気や事故もしくは手術を受けられる患者さんに多く関 わらせていただきました。そのなかで専門的知識や技術、それをスタッフに指導する力、 医療チームのなかでの調整能力などを向上させる必要があると考えました。

そして10ヶ月間の救急看護認定看護師教育課程研修を経て、平成27年6月に当院 2人目の救急看護認定看護師資格を取得しました。

私は、現在集中治療室で勤務しています。救急看護認定看護師は、集中治療領域 において生命の危機状態にある患者さんの身体的援助だけでなく、ご家族を含めた精 神面・社会面・価値意識(スピリチュアル)面をサポートする役割があります。



それらを実践するために、日々の患者さんのケアを通じて命に寄り添える看護の提供を信頼できるスタッフと一緒に考 えていきます。また、病院内だけでなく南丹医療圏に対しても関わりを持たせていただき、地域の皆さんが安心して生活し ていただけるよう努めたいと考えます。

### 放射線治療が開始されました

統括部長·外科部長·手術部長 山岡 延樹

着工から1年の工期を経てついに待望のがん放射線治療棟が完成し、昨年10 月3日、完成披露の開所式と内覧会が開催されました。天もこの日を待っていた らしく門出を祝う秋晴れ、行政、医療関係からのご来賓各位、当院関係者をふ くめ約100名の出席のもとに開所行事を無事終了しました。

内覧会では施設内を回覧していただき治療計画用CTおよびコンピュータ、最 後に放射線治療装置(リニアック)を見学していただきました。皆さまが終始笑 顔で見学されていたのが印象的でした。この施設への皆さまの期待が表れてい るのではないでしょうか。10月5日より放射線治療を開始しております。

これまで南丹医療圏の放射線治療が必要な患者さんは京都市内や福知山市

へ通う不便がありましたがもう当院で治療が可能です。治療開始に伴い、当院だけでなく近隣の医療機関からすでに多くの 患者さんのご紹介をいただいており、この地域での放射線治療の必要性の大きさを再認識しております。

当院の放射線治療装置(リニアック)は最新型で各診療の幅広いがんの治療に対応しております。また、京都府立医大の 放射線治療専門医による精密な治療計画のもとに、安全に管理された環境で治療を行います。患者さんの治療を依頼する 立場の他科の医師に取りましても大変心強い存在です。これまで積極的に行ってきました手術治療・化学治療に放射線治 療が加わり、いわゆる「がん治療の3本柱」が揃いました。南丹医療圏唯一の「地域がん診療病院」、地域のがん医療の拠 点として今後もご期待に応えて参ります。



#### お楽しみの後は・・・

管理栄養士 畑 千栄子

わっ! 気が付いたら体重が増えてしまった。検査数値が悪くなってしまったなどお正月 が終わるころよく聞く話ですが、やはり気がかりですね。一番の原因は、食べたり飲ん だりする機会が増えたこと。楽しく食べる会食は時間が長く、食べる量が自然に多くな りがちです。また、寒い時期は味の濃い物やこってりした物を美味しく感じることも摂取 カロリーオーバーや塩分の摂り過ぎの原因になります。

寒さのために運動量が減って消費カロリーが減ることも正月太りや検査数値の悪化を 招きます。脂肪はつきたてのうちは落ちやすいともいわれます。というのも、ついてすぐ の脂肪は皮膚のすぐ下につき、水分が多く柔らかいので、筋肉が動くとすぐに分解され



血中脂肪となって血管から排泄されます。つまり、正月太りの対処が早ければ早いほど体調管理には効果的と言うことです。 対処方法には一般的には「食べ過ぎ飲み過ぎの解消」としてアルコール、甘い物、油の多い物を減らし「運動量を増やしま しょう」とよくいわれます。大方の方はあてはまりますが、既往や体調によって自分に合った方法を見つけることが大切です。 この時期、体調管理や食事療法が乱れた方は、ご自身の生活習慣や食事内容を振り返ってみましょう。不適切な習慣には 管理栄養士が適切なアドバイスをいたします。春はまだ先です。体力を低下させないで寒さをのりきりましょう。

# 近隣の連携医療機関の先生方

#### 「医院のご紹介」

## ひがしはら内科眼科クリニック 院長 東原 博司

亀岡市北町で開業させていただき、約4年半が経過しています。内科は私が担当し、眼科は妻が担当しています。 私はプライマリーケア医として内科だけではなく、全人的に患者さんを診察するように心掛けております。

高度専門医療が必要な場合は、地域の基幹病院である南丹病院に紹介させていただき、たくさんの患者さんを救っていただき、非常に感謝しています。

当院では在宅医療も積極的に行っていますが、南丹病院から在宅医療を希望される患者さんを当院に紹介いただき、患者さんの期待に少しでも応えられるように、日々診療に精進しております。また患者さんが急に悪くなった時でも救急対応していただき、病診連携を密に出来ていることに、非常に感謝しておりますし、南丹病院が主催される在宅医療やがんの緩和医療の研究会にも参加させていただき、大変嬉しく思っております。

これからも南丹病院と連携をしっかり行い、亀岡南丹の地域医療に少しでも貢献できるよう努力して行きたいと思っております。





#### 「医院を開業して30年が経ち思うこと」

公立南丹病院に数年間勤務した後に、昭和59年3月1日 に亀岡市篠町に医院を開業して、早いもので31年が過ぎま した。

私は総合診療医を志していたので、開院当初から、来院される患者さんは、どんな症状でも可能な限り診察し治療するのを基本方針としていました。そして平成8年8月4日から平成18年8月27日まで10年間は日曜診療を行いましたが、60歳を超えて体力の限界を感じ、現在は日曜日は休診日にしています。この30年間には、診断の難しい患者さんも多く来院されました。そして重篤感があったり、診断に迷う患者さん等、本医院でどうしても対応不可能な患者さんの治療に困ることが多々ありました。

開院当初は亀岡市内には、開業医も少なく、全科を診療出来る総合病院はありませんでした。

公立南丹病院には、何回も救急の患者さんを引き受けてもらい感謝しています。私が公立南丹病院に勤務している頃は、田舎の雰囲気漂う、のんびりした感じの病院でしたが、この30年の間に、診療科目や医師数も増え、設備も充実し、今や京都市以北では最大の、信頼できる基幹病院に成長したと思います。

これからも、時々、無理なお願いをする事があると考えますが、よろしくお願いいたします。





#### 公立南丹病院健康フォーラムを開催して

実行委員会副委員長(眼科部長) 伴由利子



平成27年12月19日に「ガレリアかめおか」にて公立南 丹病院健康フォーラムを開催致しました。この会は「普段 は、病院の中でしかお会いできない市民、町民の皆さまに公 立南丹病院の医師、看護師、薬剤師、栄養士、理学療法士など のスタッフが、身近にお会いし、お話をさせていただく機会 を作りたい」と、以前から辰巳院長が構想を練られていたも のであります。昨年6月には実行委員会を立ち上げ、試行 錯誤を繰り返しながら様々な企画を考案しました。

当日は幸い天気にも恵まれ、師走の慌ただしい時期にもかかわらず、400名以上の方々にご参加いただきました。

講演会場では、第1部として DVD 上映にて公立南丹病 院の紹介をしました。第2部では、6名の医師・看護師な

ど病院スタッフにより、明日から活かせる健康に役立つ豆知識をお届けしました。第3部では京都府立医科大学学長の吉川敏一先生に特別講演として「健康長寿の秘訣」をご講演いただきました。健康で長生きするために日常生活の中でできる工夫や、今の医学の常識が近い将来には非常識になることもあるなど、最近のトピックスについてユーモアを交えて分かりやすくお話しいただきました。

ブースコーナーでは、各部門から工夫を凝らした展示があり、様々な体験コーナーも設けられており、終始賑わいをみせていました。

初開催でありましたので、なにかと至らぬ点もあったかと思いますが、無事に終了できましたことをお礼申しあげます。今後も、地域住民の皆さまに、病院からさまざまな形で情報提供ができるように努めて参りますので、よろしくお願い致します。

#### ~第2部の内容の紹介~

- 1) 伊藤 陽里 (小児科部長) 小児領域での発熱 の説明と対処法
- 2) 杉本 健 (循環器内科医員) 狭心症や閉塞性 動脈硬化症 (ASO) のスクリーニング検査 やその治療法
- 3) 林田 達郎 (リハビリテーション科部長、脊椎・脊髄病センター長) 腰部脊柱管狭窄症 の症状、病態、検査法および当院における 治療方針と実績
- 4) 上田 多加子 (感染看護認定看護師) インフルエンザやノロウイルス感染症対策について、手洗いやマスクの正しい着け方、清掃方法のポイント



- 5) 長谷川 晃司 (医薬品情報部門長) 薬を正しく飲むためのポイントを分かりやすく解説
- 6) 馬渕 勝英 (医事課長) 病院設立に至るまでの先人の苦労話や現状について。また後半では「南丹に咲くあの 花のように」のギター生演奏で現在の公立南丹病院のご紹介

## 平成27年度 緩和ケア講演会のお知らせ

**日 時:** 平成28年2月27日(土) 14:00~16:00

場 所: ガレリアかめおか2階 大広間

内容:演題「"死ぬこと"から考える生き方」

講師:ライフ・ターミナルネットワーク代表 金子 稚子氏

2012年10月に亡くなられた流通ジャーナリスト金子 哲雄氏の妻



#### 「生花」の病室への持ち込みについて

お見舞いと言えば「花」が定番ですが、免疫力がおちている患者さんへの感染や衛生面を考慮して 全国的に病院に生花の持ち込みを禁止する動きがある中、当院も持ち込み禁止の方向に向かうことと なりました。今年度は周知期間としています。平成28年4月1日から全面禁止になりますので、ご 協力をお願いいたします。

## 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の利用可。 寮(正職員のみ)利用可(月額10.480円)

〒629-0197 京都府南丹市八木町八木上野 25 番地 公立南丹病院 総務課人事係

TEL 0771-42-2510(代)まで

詳しくは公立南丹病院ホームページをご覧下さい。 http://www.nantanhosp.or.jp



#### 編集後記

明けましておめでとうございます。2016年が 皆様にとっても、私たちにとってもより良き1年 であることを願って、新年の広報誌をお届けいた

公立南丹病院は昨年後半から放射線治療や回 復期リハビリテーション病棟開設など新しい取 り組みを始めました。今年も病院の新しい展開 や実績を分かり易くお伝えできるような広報誌を 作ってまいります。本年もよろしくお願い申し上 広報委員 A.O.



発行:公立南丹病院広報委員会