

地域のみな様と、私たちをむすぶ広報誌



京都中部総合医療センター

Kyoto Chubu Medical Center



2022年11月14日世界糖尿病デーにあわせて
ブルーライトアップされたJR八木駅

主催：京都中部総合医療センター糖尿病委員会
後援：南丹市

CONTENTS

- 新年のご挨拶①
- 診療科紹介 泌尿器科③
- 認知症疾患医療センターの取り組み.....④
- 糖尿病への取り組み④
- 新棟整備プロジェクト⑤

- 緩和ケアへの取り組み⑦
- 地域のイベントに
医療機関として協力⑦
- 京都中部総合医療センター
看護専門学校⑧
- 妊産婦食をリニューアルしました⑨

- 感染対策
～元気なうちに備えましょう～⑨
- コロナ禍におけるリハビリテーションと
退院支援について⑩
- 健康づくりのための
睡眠に関する知識の紹介⑩

地域医療支援病院 臨床研修病院
救急告示病院 日本医療機能評価機構認定病院
地域がん診療病院 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 へき地医療拠点病院
京都府地域リハビリテーション支援センター
京都府災害拠点病院（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
エイズ拠点病院 京都府難病医療協力病院

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





2023.1

Vol.56

新春号

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。

病院の基本方針

1. 常に患者さんの立場にたち、権利を尊重して医療を行います。
2. 地域の医療、介護や福祉等との連携を推進し、最終拠点病院であるとの認識に立って地域支援に努めます。
3. 救急医療体制を充実し、いつでも安心して受けられる医療を目指します。
4. 集学的医療の提供を推進し、地域で完結できる高度ながん医療を行います。
5. チーム医療を強化し、医療の質や安全性の向上のため、全ての職員が資質の向上に努めます。
6. 公営企業としての役割を果たすため、経営の効率を高め、健全な経営に努めます。

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

新年のご挨拶

～コロナ禍を乗り越え、
平和な世界へ希望を込めて～

院長 たつみ てつや 辰巳 哲也



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願いいたします。

新型コロナウイルス感染症は全世界で感染拡大が続き、2022年12月中旬には世界の感染者数6.53億人、死亡者数666万人に達し、第8波が始まった日本でも感染者数2714万人、死亡者数5万3千人となりました。感染拡大の第1波から第8波の今日に至るまで、医療現場の最前線でご尽力頂きました医療従事者すべての皆さまに対しまして、心から敬意と感謝の意を表します。12月に入り京都府でも新規コロナ感染者数が日々増加し、インフルエンザとのダブル感染に注意しながら、引き続き感染症対応に尽力していきたいと存じます。

コロナ禍もオミクロン時代になり重症化率は低下しましたが、医療機関において職員が陽性者や濃厚接触者になることで休業を余儀なくされ、病院機能が低下した際における医療提供体制をいかに維持するべきかという課題が続いています。かかりつけ医機能や紹介重点医療機関が制度化されようとする中、医療従事者不足を少しでも補う有効な処方箋は連携・役割分担担しかないように感じています。

さて、令和4年を表す漢字は「戦」に選ばれました。カタールでの2022 FIFAワールドカップでは日本代表選手の奮闘する姿に感動と勇気をもらいました。一方で、ロシアによるウクライナへの軍事侵攻は現在も相変わらず続いており、両国ともに戦争での犠牲者が増え続けています。国際社会のロシアに対する厳しい経済制裁は世界的なエネルギー価格の上昇や物価高、原材料高を招き、急激な円安の進行とともに日本経済にも深刻な影響を及ぼし続けています。この不毛な戦争が一刻も早く終結し、平和な世界が到来することを期待するばかりです。

令和5年は3年続いたコロナ禍が少しでも終息に向かい、医療従事者の皆さまが一息つける年であって欲しいと思います。一方で、地域実情に応じた医療提供体制の確保を目指して、病院・診療所などで設立母体の多様性を超えた前向きな議論が展開され、地域医療構想が促進されることを願っています。

京都中部総合医療センターは令和8年に新棟開院にむけての新棟整備プロジェクトを進めており、令和5年度は「基本設計」からさらに詳細な設計図である「実施設計」が達成される見込みです。建築物価の高騰や資材不足、さらに看護師等の人材不足など課題は山積していますが、地域医療支援病院、第二種感染症指定病院として今後も地域住民の皆さまに最新・最善の医療を提供できるよう職員一同努力してまいります。

令和5年の干支は、癸卯みずのとうです。うさぎは勢いよく飛び跳ね、多産で成長が早く繁栄の象徴でもあります。令和5年が皆さまにとって飛躍と繁栄の一年になりますように、心からお祈りいたしまして、新年のご挨拶とさせていただきます。今年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。

新春を迎えて

総長 伏木 信次



2023年の幕開けである。新型コロナウイルス感染症のパンデミックはまだ鎮静化しておらず、2019年暮れにその起点をおくと、はや4年目に入ったと言えよう。しかしサッカー・ワールドカップを例に出すまでもなく、日本も含め国際的に社会はいわゆる「ウィズ・コロナ」の時代に移行しつつある。

考えてみると、ウイルス感染症が地球規模で人間社会のあらゆる面にかくも甚大な影響を及ぼしたことは、およそ100年前の世界を席捲したスペイン風邪（インフルエンザ）以来であろう。医学の進歩に強い自負を抱いていた私たち人類にとってはまさに鼻をへし折られる大事となった。

一方で、これまで期待されながらも医療の中でまだ活躍の場を見いだせていなかったmRNAワクチンが、パンデミックに対して有効なことが証明されたことは、感染症にとどまらず癌をはじめとする他の領域での医療応用の可能性に道を開くものになった。しかしながら緊急避難を強いられる状況下での使用であったため、医薬品としてのmRNAワクチンの安全性に関しては必ずしも十分に担保されていたとはいえず今後課題を残している。

ところで、日本の医療をとりまく現下の状況は相変わらず厳しく、高齢化の加速に伴い、救命・治療・社会復帰を前提とした医療から、病気と共存しながらQOLの向上を目指す医療への流れが加速している。その流れの中、当院は地域医療の拠点病院として、地域で治し支える地域完結型医療を一層展開していくことが求められている。昨年からは2026年7月中の新病棟オープンに向けた一大事業がスタートしたが、本年は、職員のビジョンを図面に描く設計ステージとなり、期待が高まることになる。

本年の十干である、癸は大地をうるおす恵みの水を指し、新たな生命の成長を待ち望む状態を表すとされる。十二支のうさぎとの組み合わせにあやかり、当院が次の発展に向けて飛躍する一年となるよう、併せて世界に平和が一日も早く訪れることを祈念しつつ、新年のご挨拶といたします。

看護部長 川勝 智子



新年明けましておめでとうございます。2020年から新型コロナウイルス感染症の流行により3密を徹底した日々が続いています。新型コロナウイルスの出現は、私たちの生活様式を変化させ、これまでの社会の変化のみでなく、当たり前だと思っていた看護も大きく変えてしまいました。このような中、仕事や生活に不安やストレスを感じ、予想外の対応に追われつつではありますが、看護師一同今年もチーム力を発揮し協力し合い、地域の皆様のお役に立てるように努めたいと思っています。

看護師不足は解消されておらず厳しい状況ではありますが、看護部の方針でもある、「心温まる看護の提供」「一人ひとりの患者さんに合った看護」をモットーに、より一層力を入れ人材確保に努め、より良い看護を提供してまいります。

ワールドカップカタール2022が開催され、日本中が盛り上がりました。決勝トーナメントではベスト8には進出できませんでしたが、負けても日本はごみを拾い、ロッカールームも整えたことが世界のニュースで取り上げられたことが記憶に残っています。私たちの仕事は、責任も大きく大変ではありますが「やっててよかった」と思える瞬間を大切に持ち続けたいと思っています。

2023年は「癸卯」年。「飛躍」「向上」を象徴するものとして親しまれています。向上心を持ち、体も心も健康的に飛躍してまいります。本年もよろしくお願いいたします。

泌尿器科

Urology

泌尿器科医長 ^{あじき} 安食 ^{じゅん} 淳

南丹医療圏（亀岡市、南丹市、京丹波町）には泌尿器科常勤医の在籍する施設が少なく、泌尿器科的緊急手術や処置ができる施設は限られます。その中で、地域の中核病院として機能する京都中部総合医療センターの泌尿器科は、地域の先生方と連携しながら子供から高齢者に至るまで幅広く診療を行い、この医療圏内で泌尿器科の治療を完結できるように努めています。常勤医師3名体制で外来から入院診療を協力しながら行っています。

泌尿器科では、尿路と男性生殖器の疾患を扱います。対象となる臓器は、腎臓、副腎、尿管、膀胱、前立腺、尿道、陰茎、精巣・陰嚢などです。これらの部位に発生した各臓器がん、結石、感染症などの疾患や、高齢者の頻尿など排尿障害、小児の先天性疾患、性機能障害といった様々な分野を診療しています。

当科の特徴は、ロボット支援下手術や最新の抗がん剤治療などの先進的な医療を行っていること、また必要に応じて病院内の他科と密接に連携し、きめ細かい診療を行っていることです。

がん治療においては、手術、放射線、化学療法（抗がん剤治療）を必要に応じて組み合わせ、集学的な治療を行っています。手術では、低侵襲治療として最新鋭のロボット支援下手術システム「ダ・ビンチXi」を用いた手術を前立腺癌・膀胱癌・腎癌・腎盂尿管癌に対して行っており、京都府立医科大学泌尿器科学教室及びその関連病院で修得した知識と技術



ロボット支援下手術システムを用いて遠隔で手術中の医師

を活かして、安全でダメージの少ない治療を行い早期退院が可能となりました。一昔前では大学病院などでしか行えず「医療資源の偏在」とされた治療が、わざわざ京都市内に通院することなく、この医療圏内においても受けていただくことが可能となっています。

進行がんに対する化学療法においては、ガイドライン等で提唱されるほぼすべての内容の治療を行うことができ、都市部に通院する必要なく南丹医療圏の中で泌尿器科的治疗を完結することに貢献していると考えています。また、緩和ケアチームやソーシャルワーカーなど多職種がチーム連携しており、患者さんの精神面や社会環境に配慮しながら安心して治療を受けていただけるように最新・最善の医療を提供したいと考えています。

また、近年では高齢の男性を中心に、頻尿などの排尿のトラブルにお悩みの患者さんが増えていきます。そうした症状は「高齢だから仕方ない」とあきらめる方や「他人には恥ずかしくて言えない」と受診を敬遠される患者さんもいらっしゃいますが、われわれ泌尿器科は患者さんのお困りの症状を丁寧に聴取して何でも相談しやすいような雰囲気を作ることを意識しています。少しでも患者さんの生活の質を上げられるような治療を提供する事を心掛けております。

小児医療においても大学病院やこども病院で小児泌尿器科領域の研鑽を積んだスタッフが在籍しており、小児先天性疾患（停留精巣、膀胱尿管逆流症、先天性水腎症、尿道下裂など）や昼間尿失禁や夜尿症といったおしっこのトラブルについてもお気軽に相談いただけるように努めています。

このように、泌尿器科は診療の幅を広げ、さらにはロボット支援下手術をはじめとした最先端医療を患者さんに提供して南丹医療圏の医療に貢献したいと考えております。どうぞよろしくお願いいたします。

認知症疾患医療センターの取り組み

精神科部長・認知症疾患医療センター長 ^{なかむら みつ お} 中村 光男

認知症疾患医療センターは、認知症の保健医療水準の向上を促進するために、都道府県および政令指定都市が設置する専門医療機関です。当院では京都府の指定を受け、平成26年3月に認知症疾患医療センターを開設し、火曜日、木曜日の午前に外来診療を行っております。

■ 認知症疾患医療センターの役割

1. 認知症疾患に関する鑑別診断とその初期対応

初期診断、鑑別診断、治療方針の選定、入院先紹介など

2. 認知症の行動・心理症状と身体合併症への急性期対応

認知症の行動・心理症状と身体合併症の初期診断・治療（急性期入院医療を含む）など

3. 専門医療相談

初診前医療相談（患者家族等の電話・面談照会、医療機関等紹介）など

4. 診断後の相談支援

診断後や症状増悪時の相談、ピアサポート活動の実施など

5. 地域保健医療・介護関係者への研修

地域の認知症医療従事者や関係機関、認知症患者の家族、地域住民等への研修の開催・協力
（令和4年度は12月3日に研修会を開催し、近隣の認知症医療従事者や開業医の先生方のご参加をいただきました。）

認知症は誰もが罹りうる身近な病気です。高齢化社会の進展に伴い、今後ますます数が増えていくことが予想されます。一方で近年、運動や食事、他人との交流が認知症を防いだり、その進行を遅らせる可能性があることが分かってきました。また、うつ病などの精神疾患、高血圧や糖尿病などの身体疾患が認知症の発症と深く関係していることも分かってきています。

当センターでは、認知症の診断を行うことにとどまらず、生活指導や、生活上の困りごと、ご家族の不安や悩みに対しても幅広い相談に対応しております。また、かかりつけ医との連携をとりながら患者さんが安心して生活圏内での治療していただけることを目指しています。身近な方に物忘れなど、気になる症状がありましたら、ぜひお気軽にご相談ください。

糖尿病への取り組み

糖尿病委員 ^{まつおか みよこ} 松岡 美代子

糖尿病の患者数は年々増加傾向にあり、当委員会では、糖尿病重症化予防への取り組みや糖尿病に関する啓発活動を行っております。例年は糖尿病教室などを開催しておりましたが、COVID-19の蔓延後は一時中断せざるを得なくなり、オンライン配信等を活用した取り組みを行うなど試行錯誤しております。

本年度は、世界糖尿病デーに合わせたブルーライトアップイベントの開催と糖尿病教育入院パスの内容の見直しに取り組みしました。国連総会は、インスリンの発見者フレデリック・バンディングの誕生日にあたる11月14日を世界糖尿病デーとして採択しており、世界でも有数の疾患啓発の日となっています。その一環としてテーマカラーであるブルーのライトアップが世界各地で毎年開催されており、表紙の写真のように当院の糖尿病委員会でも、南丹市に後援としてご協力いただき、JR八木駅自由通路にてライトアップイベントを開催いたしました。京都新聞やなんたんケーブルテレビに取材に来ていただいたため、皆様のなかにも記事や映像をご覧いただいた方がいらっしゃるのではないのでしょうか。

糖尿病教育入院とは、患者さんに病気についてより詳しく知っていただくきっかけとなる入院です。定められたタイムスケジュール（これをクリニカルパスといいます）に合わせて指導や検査治療を受けていただきます。内容については当院のホームページで公開しているとおりですが、より充実した入院期間を過ごしていただくためにパンフレットや指導内容の見直しに取り組んでおります。ご興味のある方は一度かかりつけ医にご相談ください。

糖尿病委員会では、これからも当院の患者さんはもちろん、地域の患者さんのためにできることは何かを考えながら活動を続けていきます。



新棟整備プロジェクト

当院では、本年3月に策定しました「京都中部総合医療センター新棟整備基本構想」および9月に策定しました「基本計画」に基づいて、本館診療棟・第一病棟などの移転建替に向けた新棟整備プロジェクトを進めています。現在は、新棟のコンセプトにそって各階の具体的な諸室配置などを決めるための「基本設計」を行っています。

当院が目指す姿(コンセプト)

「南丹医療圏の砦」(拠点病院)として、良質な医療を提供し、地域の安全・安心を守り続ける病院、地域に愛され信頼される病院を目指します。

- ① 地域住民の安全・安心を守る病院
- ② 域医療連携の核となる病院
- ③ 災害・感染症に強い病院
- ④ やりがいを持てる魅力ある病院
- ⑤ 将来にわたって地域を守り続ける病院

新棟整備計画の概要

□ 施設規模

- 所在地 南丹市八木町八木野條ほか
- 敷地面積 約30,000㎡(うち新規取得面積 約20,000㎡)
- 施設の規模 新 棟 …… 7階建 延べ床面積 約23,000㎡(新築)
第二病棟 …… 5階建 延べ床面積 約14,800㎡(既設一部改修)
別 棟 …… 2階建 延べ床面積 約 2,500㎡(新築)
※本館診療棟エリア跡地の利活用については今後検討していきます

□ 病床数

- 一般病棟……………297床(現在347床)
- 回復期リハビリテーション病棟……………51床(現在51床)
- 地域包括ケア病棟……………52床(現在52床)
- 感染症病床……………4床(現在4床)
- 結核病床……………10床(現在10床)

全体病床数 414床(現在464床)

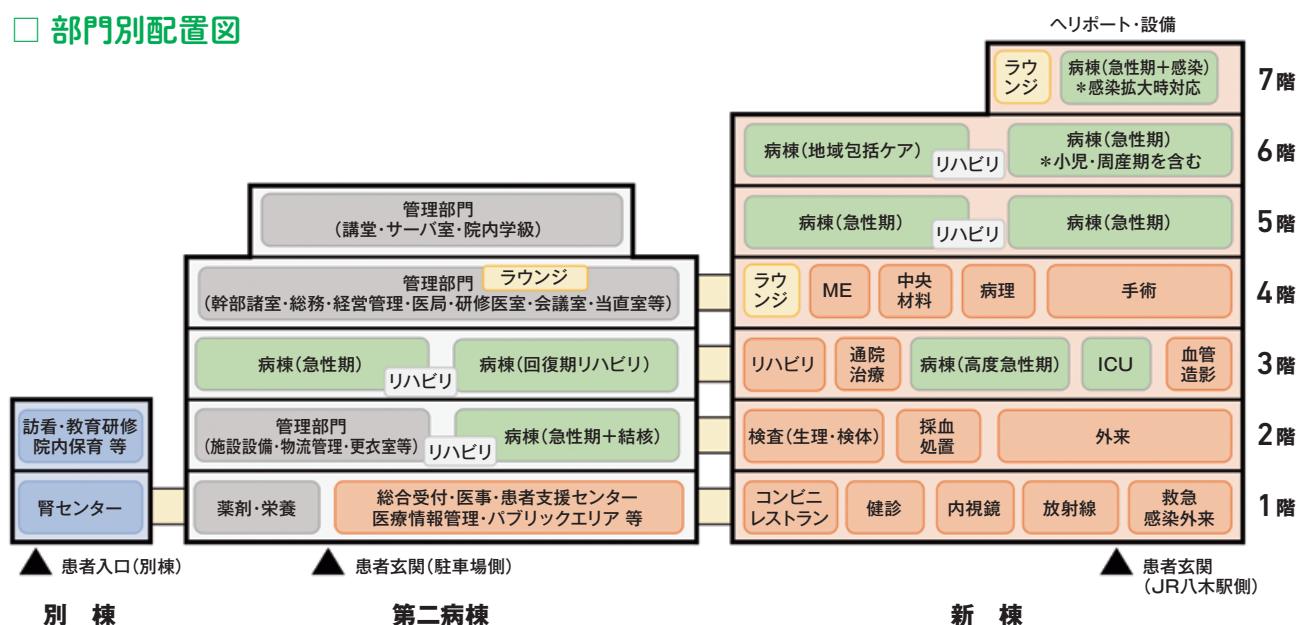
八木駅西口からの新棟外観イメージ



新棟整備後の全体外観イメージ



部門別配置図



概算事業費 約190億円

整備スケジュール

	令和4年度	令和5年度	令和6年度	令和7年度	令和8年度
基本計画	→				
基本設計	→				
実施設計		→			
新棟建設			→	→	
新棟開設					■
別棟建設			→		
別棟開設				■	
既存改修				→	→

今はここです

※ 社会経済情勢等により変更となる場合があります。

緩和ケアへの取り組み

緩和ケアチーム・呼吸器外科部長兼緩和医療部長

いわさき やすし
岩崎 靖

2022年11月19日(土)に当院第二病棟5階講堂において、第12回緩和ケア研修会を開催しました。緩和ケア研修会は、がん等の診療に携わるすべての医師・歯科医師・緩和ケアに関わる医療従事者を対象に緩和ケアに関する知識、技術、態度を習得することを目的とした研修会です。今回は医師、薬剤師、公認心理師の10名の方が参加され、予めeラーニングで緩和ケアの基本的知識について学習した上で、1日の集合研修を行いました。

集合研修では、eラーニングで学んだ内容をもとに具体的な症例に対してさまざまな苦痛に対処する方法を多職種で検討し、病状が進行した症例に対しては今後の療養先を考え、患者さんの希望がかなえられる方法はないかとグループワークで検討しました。また、バッドニュースを伝えるロールプレイを行い、伝えることの難しさや伝えられる患者さんの気持ちについて考えました。参加者は1年目の研修医が中心で臨床経験が少ない方も多かったのですが、持っている知識を駆使して積極的に参加されていました。新型コロナウイルス感染症の感染状況によってはオンライン開催に変更しなければいけないと危惧していましたが、対面で行うことができました。

次に、当院での緩和ケアへの取り組みについてご紹介いたします。毎週木曜日の午後から緩和ケアラウンドを行っています。症状コントロールが難しい場合や、療養先をどうするかなど、依頼を受けて病棟ラウンドを行っています。主治医以外にも病棟スタッフなど患者さんに関わる他職種からも依頼できるシステムにしています。ラウンドでは病棟に伺い、患者さんの現在の状態や問題点についてスタッフから情報を聞き、どのようなことができるか一緒に考えています。主治医から依頼を受けた場合は、患者さんのところにも伺ってお話を聞いて診察できるので、より状態を詳しく把握して考えることができます。緩和ケア外来も行っており、緩和ケア担当医師が併診の形で診療しています。

これまで年に3回緩和ケア研究会を開催し、2回は医療者向けの勉強会、1回は地域住民の方にも参加していただいて緩和ケアに関する講演会を行ってきました。しかし、新型コロナウイルス感染症が流行してからは、年1回程度のオンライン勉強会にしています。また、京都丹波がんサロン「パインツリー」の活動に参加しています。毎月1回当院でがんサロンを開いて、がんの悩みやつらさ、情報などを語り合い、支え合うことを目指して交流活動を行ってきました。2011年の発足以来、できるだけ緩和ケアチームのメンバーも参加してサポートをしています。しかし、がんサロンも新型コロナウイルス感染症流行のため現在は活動を休止しており、1日でも早く収束して再開できることを心待ちにしています。

緩和ケアチームの活動を紹介してきましたが、お困りのことがございましたら気軽にお声かけいただきたいと思います。これからもチームの活動にご協力をお願いいたします。



地域のイベントに医療機関として協力

副院長 けいろう なつや
計良 夏哉

2022年12月11日(日)に第8回京都亀岡ハーフマラソン大会(21.0975km)が感染対策を講じられて3年ぶりに開催されました。当院の職員15名がランナーとして参加し、その所属も放射線科、臨床工学科、看護部、医局と多岐にわたりました。うち整形外科医師2名、循環器内科医師2名、研修医3名が赤いビブスを装着してメディカルランナーとして参加し、それぞれのペースで走りながらコース上での早期発見及び初期対応のための救護業務に従事しました。亀岡運動公園競技場を発着点とする湯の花温泉から宮前町に至る沿道では、通院患者さんを含む多くの市民や病院職員の応援があり全員が無事に完走できました。

また、イベント広場に「京都中部総合医療センター×看護専門学校」のPRブースを出展しました。看護師募集のポスターを掲げ、本広報誌のバックナンバー、看護専門学校の募集要項、医療事務の求人パンフを配布しました。当院に過去に勤務していた医師などが声をかけてくれ、さながら集いの場ともなりました。



実習での学びと国家試験にむけて

3年生 え ば ら こ は る
江原 香春

8ヶ月間の臨地実習を終え、いよいよ国家試験も目前となってきました。コロナ禍という大変な状況の中、私たち学生を受け入れて下さりご指導いただけたことに感謝しています。実習では患者さんに必要な看護は何かを考え看護を行うことで患者さんとの関わり方や疾患に応じた看護など多くの学びを得ることが出来ました。

実習を終えて、今私たちは実習での学びと結びつけながら国家試験に向けて勉強に励んでいます。今後も努力を惜しまず患者さんに寄り添い、温かい看護が行える看護師になりたいです。



地域の暮らしを知る農業体験

2年生 い が ゆ か
伊賀 友香

在宅看護論の授業として八木町神吉で農業体験をさせていただきました。水菜の栽培をされておりそのお手伝いをしながら「困った時は助けてくれる家族ぐるみの付き合い」「子育てがしやすい」など地域のコミュニティや1日の過ごし方、地域での活動、健康に対する意識などを聞かせていただくことができました。

お話の中で私たちを応援してくださっていることを感じもっと頑張ろう！という意欲にも繋がりました。3年生の実習でもこの経験を活かして、頑張りたいと思います。



企業訪問での学び

1年生 よ し か わ ゆ り か
吉川 優里香

八木町にあるジヤトコ株式会社を見学させていただきました。産業医や産業保健師の方から健康診断の他にウォーキングイベントや体力測定、健康や生活に関する相談などを実施されていることや成人期の方が抱える健康問題への取り組みをお聞きしました。これらの活動により、社員の方の健康を管理し、身体的・精神的にも健康で長く働ける環境がつけられていることを学びました。人が多く集まる昼休みなどに活動を実施されており、より多くの人に参加してもらえ、興味や関心を持ってもらえることにつながっているのだと学びました。

今回の見学で学んだ、一人ひとりの方と向き合うこと、その人に合った健康管理方法を見つけて提供するというのをこれからの看護につなげていきたいです。



妊産婦食をリニューアルしました

栄養科 管理栄養士長 なかざわ まこと 中澤 誠

栄養科では「思わず写真を撮りたくなる」「目でも楽しんでいただけるおやつ」をコンセプトに妊産婦食をリニューアルいたしました。

妊婦さんからの夕食前や夕食後にお腹が減るという意見も多く、給食委託会社の協力のもと、手作りおやつや里帰り出産で京都を懐かしんでいただけるようなご当地おやつをご用意しました。また、トレイや陶器も料理にあわせてリニューアルしました。入院中のひとときを食事やおやつで癒していただければ幸いです。出産後2回提供する「お祝い膳」も継続致します。今後もお友達に伝えたい！次も当院で出産したい！と思っただけの食事作りをして参ります。



- ① 妊産婦食(和食)
- ② 妊産婦食(中華)
- ③ 妊産婦食(洋食)
- ④ お祝い膳
- ⑤ ⑥ 夜食

感染対策 ～元気なうちに備えましょう～

感染管理認定看護師 うえだ たかこ 上田 多加子

今冬は新型コロナウイルス感染症と 季節性インフルエンザの同時流行が心配されます！

準備しましょう

この冬は、ワクチンの接種や新型コロナ抗原定性検査キットの準備をしましょう。解熱鎮痛薬についてはかかりつけ薬剤師・薬局にご相談ください。また生活必需品や体温計・日持ちする食料（5～7日分）なども用意しましょう。

新型コロナウイルス感染症の 重症化リスクの低い方へ

流行時は、発熱外来が受診しづらくなります。その場合抗原定性検査キットの利用も検討しましょう。ただし検査キットが陰性でも新型コロナやインフルエンザなどに感染している場合があります。感染拡大を防ぐため、体調不良が続くときは自宅で療養しましょう。新型コロナウイルスが陽性だった場合は、地域のフォローアップセンターに登録して自宅で療養しましょう。

新型コロナウイルスの重症化リスクの高い方へ

高血圧、脂質異常症、心血管疾患、免疫機能の低下の可能性がある、喫煙歴がある、慢性呼吸器疾患（COPDなど）、肥満（BMI30以上）、糖尿病、がん、慢性腎臓病、脳血管疾患、65歳以上である、妊娠に該当する方は、喉の痛みや発熱などの症状があれば早めに相談・受診しましょう。

新型コロナ抗原定性検査キットを 利用した場合の注意点

- ◆陽性が確認された場合は、キットの写真を撮りましょう。
- ◆重症化リスクの低い方はフォローアップセンターに登録しましょう。
- ◆重症化リスクの高い方は受診時に医師に確認してもらえようようにキットの写真、またはキット本体を袋に入れて、速やかに発熱外来（診療・検査医療機関）を受診しましょう。

電話相談窓口

- ◆受診・相談センターなどお住まいの地域の相談窓口「新型コロナ医療相談センター」
- TEL **075-414-5487**
(365日24時間、受付)



コロナ禍におけるリハビリテーションと退院支援について

リハビリテーション科 療法士長 ひしいけ まさ ゆき 菱池 正之

2019年末、中国武漢での報告に端を発する新型コロナウイルス感染症は、未だに猛威を振るい続けており、収束したとはいえない状況が続いています。リハビリテーション専門職は医療従事者の中でも、患者さんとの距離が近く、また接触時間も長いことから感染リスクが高いとされており、リハビリテーション実施にあたっては、マスクやゴーグル、長手袋、エプロンといった感染防護具の着用に加え、リハビリテーション実施前後において手洗いや使用物品の消毒を行うなど感染対策を徹底しております。

感染対策は、我々病院職員だけではなく、入院患者さんのご家族の方々にもご協力いただいております。来院していただくのは必要時のみとし病棟内にはお入りいただかないようお願いしております。

入院患者さんご家族との顔を合わせる機会が少なくなったことから、お互い不安な気持ちを抱かれていますのではないのでしょうか。以前は、ご家族が来院された際にリハビリテーション場面を見学いただき、患者さんご本人ともお話をいただく機会をもつこともできました。コロナ禍では、そのような対応が難しくなっており、ご家族の方にリハビリテーションの進行状況を電話でお伝えさせていただく機会が増えました。必要に応じてリハビリテーション場面の動画をご覧いただいたりと、以前とは違った形での対応をさせていただいております。

感染症による影響はまだ続くと思いますが、患者さんやご家族の不安軽減に繋がるような対応を心掛け、退院支援に努めてまいります。



感染防護具をつけてリハビリテーションを行っています

健康づくりのための睡眠に関する知識の紹介

薬剤師 なか た あきのり 中田 明代

皆さんは満足のいく睡眠をとれていますでしょうか。睡眠に関するテレビ番組や書籍、食品、グッズが数多く世の中に出回っていることから、おそらく自信をもってとれているとお答えになる方はそう多くないのではと私は考えております。実際日本人は就労者の平均睡眠時間が諸外国と比べて短くなっています。私は薬剤師として働く中で、必要な方が睡眠導入剤などを適切に使用することも大事だと考えますが、まずはすべての方に睡眠に適した生活習慣を知ってもらい、実践していただけるように今回紹介させていただきます。

まず食生活ですが、朝食はめざめに重要でなるべくしっかり摂り、夜食は摂らない、もしくはなるべく控えることが大事です。また寝る前の喫煙、カフェイン摂取、飲酒を避けることも睡眠に良いとされています。飲酒は睡眠に良いのではないかとと思われる方もおられるかもしれませんが、飲酒は一時的な入眠を促進するものの、睡眠が浅くなり、途中で覚醒してしまうことにつながります。次に運動ですが、やはり適度な運動を習慣づけることは、入眠を促し、途中で起きてしまうことを減らします。また、睡眠に適した環境づくりも重要です。寝るときの温度を心地いいと感じるものに近づけ、寝る前の照明は明るすぎず、白っぽい色味を避け、できる限り気になる音は遮断するのがよいでしょう。他にも、寝る前に自分にあったリラクゼーション法を行うことも大切です。例えばぬるめの温度で適度な時間、ゆったりと入浴することなどです。

最後に、睡眠障害の心身の変化には、専門的な治療を要する病気が隠れていることがあります。あくまでも一例ですが、睡眠中の激しいいびきや一時的な呼吸停止、手足のむずむずなど日中の生活に悪い影響があり、自らの工夫だけでは改善しないことを感じた時には、早めにかかりつけの医療機関にご相談ください。

(参考) 厚生労働省：健康づくりのための睡眠指針 2014



かかりつけ医を持ちましょう

かかりつけ医とは…

普段の健康状態を把握してしてくれる
もっとも身近な「主治医」のことです。
具合が悪くなったり、困ったときにはいちばん
に受診できる「かかりつけ医」を持ちましょう。



かかりつけ医についてのご相談は

総合受付①窓口

- 地域医療連携室／電話0771-42-5061(直通)
- 受付時間／平日8:30～17:15

看護職員募集

一緒に働く仲間、大募集
新しいこと、極めること、
仲間とともに。

看護師寮利用できます。(正職員)
月額4,000円(税込)



〒629-0197

京都府南丹市八木町上野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。

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



編集後記

新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) は
2019年12月初旬に中国の武漢市で第1例目の感
染者が報告されて以来、数ヶ月で世界的な流行と
なった。With Coronaの生活様式も身に付き、行
動制限もないかつての日常が戻ってきている気配
もある一方、オミクロン株の主流であったBA.5が
BQ.1という変異種に置き換わりつつある。ワクチ
ンの効果は同様にあるとのことで、積極的なワク
チン接種と、良識ある生活様式で我々は必ずこの
コロナ禍を克服できると信じています。

広報委員会 G.I.

病院スタッフはマスクとゴーグルを着用して業務を行っていますが、
撮影のために一時的に外している場合があります。ご了承下さい。

