

# 大文字

京都民医連あすかい病院  
広報誌

2022年5月 vol.37

病院理念

1. 患者・利用者の人権を尊重し、安全で質の高い保健・医療・介護活動を行います。
2. 地域住民、地域の医療・福祉機関、諸団体に開かれた活動を行います。
3. 学習につとめ、日々成長する組織であり続けます。




公益社団法人信和会 京都民医連あすかい病院



まちづくりセンターは、地域の健康づくりに取り組んでいます。

特集

健康を支える身近なパートナー かかりつけ医

あすかい病院 



# 健康を支える 身近なパートナー

# かかりつけ医

「なんとなく体調がいつもと違う、心配だな…」

そんなときに「どうしろから相談できる

「かかりつけ医」を持つことをおすすめします。

健康に関することを相談でき、

病気の早期発見にもつながります。

お気軽にご相談ください。

必要な時は  
専門の医師・  
医療機関を紹介  
してくれる

病気の予防や  
早期発見  
早期治療に  
つながる

健康に  
関することを  
相談できる



分野は内科一般外来として、「高血圧」「高脂血症」「糖尿病」「逆流性食道炎」など様々な患者さんを診療しています。

普段は、回復期リハビリテーション病棟で脳卒中や骨折後の入院患者さんを担当しており、退院後に当外来で継続的な治療を行っています。

かつて消化器内科医として働いていたこともあり、健康診断後の胃内視鏡やヘリコバ



一般内科  
松灘 里佳 医師

担当：火曜日午前  
木曜日午前

クターピロリ菌の除菌治療、大腸がん検診後の大腸内視鏡

検査といった対応も行っていきます。

また、日常の西洋医学とともに東洋医学である漢方治療も行っており、鍼灸治療の同意書も作成しています。

最近では、コロナ禍の影響で、

「これと比べてどこが悪いわけではないがなんとなくしんどい」「のどがつかえる感じがする」といった不定愁訴で相談される患者さんが増えて

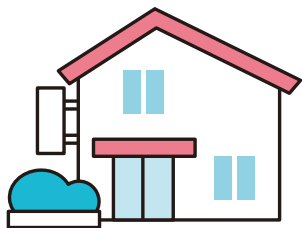
きました。微力ながらも、そのような方々のお力添えができればと考えていますので、ひとりで抱え込まずに、まずはご相談ください。

医師になって26年、あすかい病院に勤務して15年になります。

私の外来では循環器疾患を中心に、高血圧、高脂血症、高尿酸血症、糖尿病など一般的な内科慢性疾患を主に診療しています。循環器系の病気には狭心症や心筋梗塞、弁膜症、不整脈、閉塞性動脈硬化



内科（循環器）  
**中馬 博子** 医師  
担当：金曜日午前



症、動脈瘤などがあります。動悸、息切れ、むくみ、胸痛、歩行時などの下肢の痛み、手足の色が悪いなどの症状があつて循環器疾患かどうかわからない時、または心電図などの検査で異常があつた時、気軽にご相談ください。大学病院などでの専門的な治療が必要な場合はご紹介し、治療が終

了後日常的な診療はまた当院でおこなうこともできます。療養していく上で患者さんをお願いしたいことは、症状などの変化があれば遠慮せずお伝えいただきたいということ、そして薬にのみ頼るのではなく食事・運動療法といった基本的な生活習慣を大事にすることです。

当院の甲状腺・糖尿病外来では、甲状腺の病気や糖尿病などの治療を行っています。

## 甲状腺の病気

甲状腺は首の下側にある臓器で甲状腺ホルモンを分泌しています。当院外来では、甲状腺のできものや、甲状腺のはたらきの異常を扱っています。

体の中の甲状腺ホルモンが少ないと、げんきがでない、つかれやすい、むくみ、寒がり、体重がふえる、記憶力低下、便秘等の症状が現れます。逆に多いと、暑がり、つかれやすい、だるい、微熱、体重減少、イライラ感、食欲亢進、

腎臓病外来とは、検尿異常、AKI（急性腎臓障害）、CKD（慢性腎臓病）、水・電解質異常などの腎疾患に対応し、適切な検査・治療を行います。必要に応じて高次医療機関と連携しています。



内科（甲状腺糖尿病）  
片岡 祥子 医師

担当：月曜日午前  
水曜日午後（1・3週）

下痢等の症状が現れます。気になる方は、血液検査で簡単に調べられますので、お気軽にご相談ください。

## 糖尿病

当院では1型糖尿病、2型糖尿病、その他の型の糖尿病

のいずれも扱っています。無症状の方も多いですが体重減少やのどの渇きなどをおっしゃる方もいます。その他にも、下垂体、副甲状腺、副腎等の内分泌疾患、高血圧や脂質異常症などの生活習慣病も取り扱っています。



内科（腎臓病）  
畑 玲子 医師

担当：木曜日午前

## 腎臓病にはどのような症状がありますか？

腎臓病は進行しても自覚症状がないことが多く、血液検査や尿検査が必須です。

近年注目されているCKDは成人8人に1人いると考えられ、新たな国民病ともいわれています。CKDの原因は、糖尿病や高血圧、慢性腎炎などです。当科ではCKDの原



## CKD(慢性腎臓病)の重症度分類

原疾患		蛋白尿区分		A1	A2	A3
糖尿病	尿アルブミン定量 (mg/日)		正常	微量アルブミン尿	顕性アルブミン尿	
	尿アルブミン/Cr比 (mg/gCr)		30未満	30~299	300以上	
高血圧 腎炎 多発性嚢胞腎 移植腎 不明 その他	尿蛋白定量 (g/日)		正常	軽度蛋白尿	高度蛋白尿	
	尿蛋白/Cr比 (g/gCr)		0.15未満	0.15~0.49	0.50以上	
GFR区分 (mL/分/ 1.73m <sup>2</sup> )	G1	正常または 高値	>90			
	G2	正常または 軽度低下	60~89			
	G3a	軽度~ 中等度低下	45~59			
	G3b	中等度~ 高度低下	30~44			
	G4	高度低下	15~29			
	G5	末期腎不全 (ESKD)	<15			

重症度のステージはGFR区分と蛋白尿区分を合わせて評価する

重症度は原疾患・GFR区分・蛋白尿区分を合わせたステージにより評価する。CKDの重症度は死亡、末期腎不全、心血管死亡発症のリスクを緑 ■ のステージを基準に、黄 ■、オレンジ ■、赤 ■ の順にステージが上昇するほどリスクは上昇する

(KDIGO CKD guideline 2012を日本人用に改変)

出典：日本腎臓学会：CKD診療ガイド2012. 東京医学社. 東京. 2012

## 療養上のアドバイス

因を精査し、慢性腎炎やネフローゼ症候群など腎生検による組織診断が必要な場合は高次医療機関を紹介しています。腎生検での診断後、治療の継続が必要な場合は当院でもステロイドや免疫抑制剤などの治療が可能です。

糖尿病や高血圧など生活習慣病によるCKDの場合は生

活習慣の改善や薬物による血圧・血糖コントロール・食事療法などを中心に行います。CKDは進行すると将来的には透析などの腎代替療法が必要になります。できる限り進行を抑制するためには早期発見と定期的な外来通院が必要です。

健診などで検尿異常や腎機能障害を指摘された場合はお気軽にご相談ください。



医師の指示により管理栄養士がその方にあわせてお食事のアドバイスをさせていただきます。糖尿病や脂質異常症、心臓病等の他、がん、低栄養対策や嚥下食についてなど内容は様々です。外来受診と同じ日に次回予約をおとりすることが多く、月1回〜半年に1回まで、その方に合ったペースで来院されています。(月により担当者が代わることもあります。チームとして大切に情報共有していますのでご安心ください)

## 栄養指導外来（予約枠）

	月	火	水	木	金	土
午前	●	●	●	●	●	●
午後	●	●	●	●	●	●
夜間 18:00~18:40					月2回 ※ ●	

上記以外にも臨時で枠がとれる場合もありますのでご相談ください。

※は月により週や回数が変わることがありますのでご確認ください。

## 栄養指導1回あたりの費用等

	1割負担の場合	3割負担の場合	所要時間
初回	260円	780円	30分以上
2回目以降	200円	600円	20分以上

※保険適応で受けていただける条件（病名）があり、該当条件がない場合は実費負担となります。

（実費料金の場合：1回目：2,600円、2回目以降2,000円）



栄養指導ではいったん今の生活やお食事状況、正直なお気持ちをお聞かせいただけるとありがたいです。食事記録やスマートフォン等で撮影した食事の写真を持ってきていただけると、より具体的なアドバイスができます。

今より少しでも健康に近づき、続けていただけるような改善策を一緒に考えていきます。

一度主治医にご相談のうえ、お気軽に受けていただければ幸いです。



患者さんへの  
指導のアドバイス

## 病院主催の食糧支援プロジェクト あすかいプロジェクト

山本さやか

看護師

『あすかいプロジェクト』は、地域のなかで生活に困窮されている方を対象にした病院主催の食糧物資支援プロジェクトです。昨年の夏、ひとりの若手医師の呼びかけから始まりました。

当初は、コロナ禍のなか、ボラ

ンティア経験もほとんどないスタートばかり、物資も何もない状況からの短期決戦でしたが、想像以上にたくさんの方々の地域の方々や企業、職員からのご支援があり、約130名の方に食糧をお渡しできました。来場された方の切実な声を聴き、改めて定期的に開催する方向で実行委員会を立ち上げました。事前申し込み制度や作業の時間短化など工夫しつつ、年3・4回の開催を目指しています。

院内で行うカンパ物販の商品や支援物資はできるかぎり地元の商店で仕入れるようにしています。知恩寺さんからお米をいただいたり、カンパ活動に協力いただいた雑貨屋さんは、「自分も何かしたいと思って」と、商品を安く提供していただきました。来場

者アンケートでは「これではばらくお米を買わなくてよくなりました」「子どもにお菓子が買えないので助かる。続けてほしい」といった声が寄せられています。

あすかいプロジェクトは、この5月に第3回目を予定しています。医師やMSWに、その場で医療や生活の相談をしていただけることも病院で開催する強みです。活動を通して、困ったときに気軽に相談していたけるような関係づくりに目指すとともに、継続的な支援が必要な方には行政、医療福祉の支援やサービスに繋げていくことも重要だと思っています。

### 問い合わせ先

まちつくりセンター

☎ 075-7712-9008





# 地域のチカラ

「いつまでも元気で住み慣れた地域で暮らしたい」そんな思いを、介護・福祉・医療と、地域のネットワークの力でかなえたい！今回は、左京区社会福祉協議会の紹介と取り組みの様子をお伝えします。



地域のつながりの希薄化や社会的孤立、地域活動の担い手の高齢化等による担い手不足、災害対策など福

や「見守り活動」などの支援を行っています。

左京区社協では『こころのひとりぼっちをなくそう』を合言葉に、誰もが安心して暮らせるまちづくりを目指し、京都市からの委託事業の他、住民の皆さまによって組織された学区社協が実施する「居場所づくり」

民間組織です。

社会福祉協議会（以下、社協）は、地域住民や社会福祉関係者の参加により、地域福祉の推進の役割を担い、さまざまな活動をおこなう非営利の

こころのひとりぼっちをなくそう

社を取り巻く情勢が変化する中、住民主体の「学び合う」「ふれ合う」「支え合う」活動に寄り添うことで、人と人とのつながりを地域に広げるまちづくりを推進しています。

そして、これらの活動は地域に住むの皆さまの思いや応援によって創られるものです。地域の福祉力の向上のため、少しでも活動に関心をお持ちの方がおられましたら、左京区社協までお問い合わせください。

※写真はコロナ以前のものです

## 問い合わせ先

社会福祉法人  
京都市左京区社会福祉協議会  
〒606-8103  
京都市左京区高野西開町5  
京都市左京合同福祉センター内  
TEL: 075-723-5666  
FAX: 075-723-5665

ホームページQR



左京区社協  
マスコットキャラクター  
あかりちゃん

# 探訪 職場



## あすかい病院 在宅リハビリテーション課

**自宅で生活されている方を  
リハビリテーションで支え  
ます！**

在宅リハビリテーションと言われてピンとこられる方は少ないのではないのでしょうか？

リハビリといえば、病院で入院して受けるもの、開業医の先生のところで電気をあててもらったり、温めてもらったりするもの、といったイメージでしょうか？

信和会では外来診療や往診センターをはじめ、ケアマネージャー、訪問看護、ヘルパー、通所事業所など、ご病気や障がいを抱えながら在宅生活されている方々を支えるサービスが充実しています。その一分野としてのリハビリテーションにかかわるスタッフが所属しています。

病院では整形外科、神経難病などの一般外来リハビリや高次脳機能評価、呼吸リハビリなどの外来リハビリを行っています。

また診療所などにある「通所リハビリ」、あすかい病院、東山診療所の「訪問リハビリ」で介護保険（制度）のリハビリを行っています。

ます。

往診センターを中心とした連携によって「住み慣れた地域で生活を続けたい」と思っておられる方に、生活しやすい環境、福祉用具などのアドバイス、自宅で体力の維持・向上が行えるような運動・体操の指導などを通して、あすかい病院を中心とした地域での生活ができるだけ長く続けられるようなサポートができればと思います。

**在宅リハビリを  
始めるには？**

いきなり、皆さま（対象の患者さん、利用者さん）の目の前に私たちが現れるわけではありません。かかりつけの先生が「リハビリを受けた方がいいよ」、ケアマネージャーさんの「リハビリに通ったらどうか？」「リハビリの方に来てもらったどうか？」といった話からかわることになると思います。

「ご自身やご家族の方も「リハビリが必要かな？」と思われたときはまず、かかりつけの先生やケアマネージャーさんにご相談してください。

# まちづくりセンター通信

## ～京都左京健康友の会について～



北白川支部歩こう会企画



現在、信和会内の地域・事業所には京都左京健康友の会、洛北診療所健康友の会、東山健康友の会、山科健康友の会と4つの友の会があります。「安心して住みつつつけられるまちづくり」をコンセプトに活動を展開し、定期的なニュースの発行を通してその取り組みを報告し、会員さん

とのコミュニケーションをはかっています。

### 健康づくり

左京区内12の地域に支部をつくり、健康に関する学びの場としてテーマごとに専門家がわかりやすくお話をする医療懇談会や、検査結果の見方や気になることを医師に質問相談ができる健康診断結果返し懇談会を行っています。

このコロナ禍で外出の機会が減り、運動不足や筋力低下を感じておられる方たちも無理なく楽しめる取り組みを工夫して行っています。

また、あすかい病院や川端診療所で行っている健康診断やインフルエンザ予防接種の

料金の一部補助を行うなど予防医療の促進もしています。

### まちづくり

地域の様々な団体と協力して見守り活動や、地域で起きている問題、住民要求などに寄り添い、より住みやすいまちにするべく活動しています。健康に関することのほか、法律相談も行っています。お困りごとなどあればご相談ください。

### ボランティア

友の会だよりの封詰め作業やご近所の会員さんへの配達をしています。また、タオルやシャツなどを切つて、病院や介護施設で使う布を作る布切りボランティアも行っています。

### サークル活動

趣味を楽しむ時間が共有できる場として、サークル活動を行っています。会員が3人集まれば好きなサークルを立ち上げる事ができます。コロナ禍で休止しているものもありますが、関心のかる方は友の会事務局にお問い合わせください。

問い合わせ先

まちづくりセンター  
TEL: 075-712-9088

修学院第二支部  
医療懇談会



## スタッフ紹介

### 副事務長へインタビュー

京都民医連あすかい病院  
副事務長

小林 智弘



就職は安井病院時代の1987年4月です。栄養課で調理師として入院患者さんやデイケアに通われる患者さんのお食事を提供していました。当時は職員食もありましたね。

栄養課が担当していた地域（友の会）のみなさんと一緒に栄養課手作りの弁当を作ってお花見に行ったり、八瀬の河原まで出かけて食事しながら交流したことは良い思い出です。

調理師としてのスキルアップだけでなく、友の会・地域活動を通じ民医連事業所の役割などを学ばせていただきました。

2012年9月から事務職になり、組織課・友の会の担当をしていました。スタッフはじめ友の会・地域のみなさんに支えていただいていたようやく10年となります。

コロナ禍で大変な中でこそ、民医連の病院・事業所として困った時には「安井さん」と言われていたように、「あすかいさん」と信頼・親しみを込めて呼んでいただける事業所でありたいと思います。

医療・介護のことに留まらず、住民運動の拠点としての民医連事業所でありつづけたいと思います。

## 返信ハガキ・メールからのお声を一部ご紹介します。

- 毎回、「大文字」をいただいで帰ります。自分自身や家族の為になること、興味あることなど、新たに健康について見直すことも多く助かっています。これからも宜しくお願い致します。
- 健診で初めて病院を訪れ冊子をいただきました。キレイな病院で、スタッフの方も穏やかで雰囲気がいいですね。冊子も病院で受けられる検査や、働いている方々のことも知れて、親しみを感じました。
- あすかい病院は紹介状も特に必要がないので比較的気軽に受診でき助かります。特定健診でも利用していますが、なるべく最新式の装置を使用しているの、さまざまな検査ももっと気軽にできると有り難いと思います。
- あすかい病院では、スタッフの方々皆様とても親切に対応してくださって、感謝しています。弱っている時ほど、人の優しさを染み入ります。記事から、あすかい病院で受けられる検査の種類がこんなに沢山あることを知りました。

✧ ご意見、ご感想  
ありがとうございました。

### 第31回 ふれあいクイズ

## だいもんじ 大問字

次の1～4の空白に入る漢字を並び替えて4文字熟語を作ってください。

1.  症療法
2. 一二を  う
3. 条件  射
4. 人海  術



### ご意見ご感想募集！

クイズの答えをハガキかEメールにて下記までお送りください。その際、余白に広報誌の感想や日頃感じておられることなどをご記入ください。次号で一部ご紹介させていただきます。メ切は、2022年9月末です。抽選で5名の方に、500円の図書カードを進呈します。どしどしご応募ください。

#### ハガキの場合

〒606-8226 京都府左京区田中飛鳥井町89  
京都民医連あすかい病院広報誌「大文字」  
ふれあいクイズ係 寺尾宛

#### Eメールの場合

eggnurse@shinwakai-min.jp  
※住所氏名が記載されていないことがありますのでお気をつけください。



### 第30回ふれあいクイズ 当選者発表

下記5名の方に図書カードを進呈いたしました。おめでとうございます。

(正解: 自宅療養)

当選者:

倉部京子さん  
森本知左さん  
栗原俊和さん  
坂根ますみさん  
成田洋子さん

