

こだま

2016 新春
vol.22

TAKE FREE
ご自由に
お持ち下さい



(雪晴れ、牛松山を望む)

理念

私たちは、高い技術と温かい心を持って、医療・介護を提供し、地域社会の発展に貢献します

基本方針

1. 患者様中心の良質な医療と介護を提供します (良質な医療と介護)
1. 医療安全に最大の注意を払います (医療安全)
1. 地域の医療機関や介護サービス機関と連携し、地域医療・介護の充実に貢献します (地域連携)
1. 全職員は常に最新の医療・介護の研鑽に努めます (研鑽)

糖尿病教室のお知らせ

実施日 平成28年 2月19日(金)
場所 亀岡病院 5階 会議室 時間 14:30~

参加
無料

内 容	担 当 者
●糖尿病腎症って何? 慢性腎臓病について	藤井 医師
●糖尿病の食事Q&A 減塩食について	足立 管理栄養士
●座ってできる簡単体操	大西 理学療法士

新年のごあいさつ

還暦を迎える

明けましておめでとうございます。新しい年、皆様にはお健やかに迎えることとお慶び申し上げます。

私共の亀岡病院は、本年創立60周年を迎えます。昭和31年、大槻病院を改組して医療法人化し亀岡病院となつて60年、申年の本年「還暦」を迎えることとなりました。

病院名が示すように、「亀岡市民のための、市民の病院」となることを目標とし、開業医の家に生まれ、病院勤めもした私は、「診療所のもつ患者さんとの心のこ

新年のご挨拶

新年明けましておめでとうございます。

皆様におかれましては、健やかに新年をお迎えになられたこととお慶び申し上げます。また、旧年中、当院に賜りました数々のご厚情とご支援に対しまして、心より御礼申し上げます。

私と同じように、昨年一年があつという間に過ぎてしまったという方もいらっしゃるかと思います。変わり映えのしない一週間を何回か過ごすとか一月が過ぎ、やがて一年が終わる。

新年明けましておめでとうございます。

皆様におかれましては、つつがなく新しい年をお迎えることとお慶び申し上げます。また旧年中は、亀岡病院に、ご厚情、ご支援を賜り、誠に有難うございました。今年も、昨年と同様に、「皆様のかかりつけ病院」として、亀岡病院を、宜しく願ひいたします。

今年は、申(さる)年ですが、「申」の本来の読み方は「しん」で、「漢書律曆志」では、草木が伸び切り、果実が成熟して固くなっていく状態を表すとされています。今日、医療技術や薬品の進歩で、「申年」の語源の同様、医療の成熟期となったが故に、高齢化社会を迎えたともいえます。診断、治療の分野で、小児科領域以外では、高齢者を考慮しないものは、まずありません。

亀岡病院 会 長
大槻 秧司



もった関係と病院の医療技術を併せ持つ病院」が理想でした。

60年の間には色々なこと、苦難もありましたが、本年を迎えることが出来ましたこと、お支えを戴いた皆様のお蔭と心より感謝申し上げます。

還暦。本卦帰りの本年、新しい亀岡病院の歴史が、大槻克一理事長のもとでスタートします。変わらぬご支援ご鞭撻お願い致しまして、年頭のご挨拶と致します。

亀岡病院 理事長
大槻 克一



今日一日をどう生きるか
その積み重ねが私の一年
そして私の一生

あるときふと目にした高野山真言宗「心の花」伝道ポスターにあった詩です。新しいことにも挑戦して一日一日を大切に過ごし、いい一生だったと言えるような生き方をしていきたいと思いました。

今年一年が皆様方おひとりおひとりにとって充実したかけがえのない年になりますよう祈念し、年頭のご挨拶とさせていただきます。

亀岡病院 院 長
細川 了平



また“Empowerment” といつて、患者様に情報を提供し、ご自身の治療法を、医療の提供者と被提供者(普通は患者様)双方で決めていくという概念も現れ、ご自身の今後の人生、生活の質(いわゆるQOL)を考えた治療が提唱されています。

ところで、申年の西暦年(今年なら2016年)は、12で割った際余りが出ないこと、「割り切れる」ことを御存じでしょうか? 何かと、「割り切れない」ことの多い昨今ですが、今年、申年は、何事も、「割り切って」考えてみては如何でしょうか。「病は気から」とも申しますので。

本年も、何卒、宜しく願ひ申し上げます。

外来担当医表 (平成28年1月1日現在)

		月	火	水	木	金	土
内 科	①診	細川	山崎	牧	山崎	大川	牧①、細川③、大川②④⑤
	②診	心臓・高血圧外来 大槻克一	心臓・高血圧外来 大槻克一			細川	上田②④
	③診	高橋	大川	森	牧	森	
	④診		森		福島		
	⑤診						
整形外科	夜間 (17:00-19:00)	山崎	大川	森	牧	布居	
	午 前 (9:00-12:00)	元津	元津	元津	元津	元津	岡田
脳神経外科	夜間 (17:00-19:00)				元津		
	午 前 (9:00-12:00)			大山	辻		
皮膚科	夜間 (17:00-19:00)					府立医大	
泌尿器科	午 前 (9:00-11:30)			藤井			
眼 科	午 後 (13:30-16:00)				府立医大	担当医	
禁煙外来	午 後 (13:00-14:00)	細川				細川	
もの忘れ外来	午 前 (10:30-12:00)		森			森	
腎不全外来	午 後 (13:30-15:30)		藤井				

◎ご予約が必要な外来 ※数字①②などは、①:第1週 ②:第2週を意味します。

- 受付時間: 午前7:00~午後7:00(初診の方は8:30~受付となっています)
- 受付手続き

午前・午後診療
→午前7:00~午前8:30にお見えの方は受付窓口で番号札をお渡しします。
夜間診療
→当日の午前8:30より、お電話でも受付しております。
※午前8:30~午後7:00まで、窓口にて受付しております。

初診の方 | 受付にあるメモに名前を記入してクリップで止めて受付に置いてください。
再診の方 | 診察券にご希望の医師の番号札をクリップで止めて受付に置いてください。

- 休日診
日曜・祝祭日および4月17日(創立記念日)、8月14日、12月30日~1月4日は全科休診いたします。
学会出張等による臨時休診もあります。詳細は受付までお問い合わせください。



医療法人 亀岡病院
TEL (0771) 22-0341(代)
FAX (0771) 22-4305
〒621-0815 京都府亀岡市古世町3丁目21番1号
E-mail kamekame@oak.ocn.ne.jp

診療科目	内科、循環器内科、消化器内科、呼吸器内科、神経内科、腎臓内科、リウマチ科、整形外科、脳神経外科、リハビリテーション科、泌尿器科、皮膚科、眼科、放射線科
------	---

亀岡病院 検索 <http://www.kameokahp.com>

糖尿病の飲み薬について



ジペプチジルペプチダーゼ-4阻害薬 (DPP-4阻害薬)

商品名 ジャヌビア、グラクティブ、ネシーナ、トラゼンタ、エクア など

食後に十二指腸や小腸から分泌されるインクレチンというホルモンがあります。インクレチンは高血糖のときだけ、すい臓からのインスリン分泌を促し、グルカゴン分泌を抑えます。インスリンは血糖を下げ、グルカゴンは血糖を上げるホルモンです。DPP-4阻害薬は、体内でインクレチンが分解されるのを防ぎ、その作用を十分発揮させるように働きます。また、すい臓や脳・心臓を保護するなど、多くの作用が報告されています。血糖値が高いときにだけインスリン分泌を促すため、この薬だけを服用している限り、低血糖はあまり心配ありません。ただし、インスリン分泌を促すほかの薬（主にSU薬）も飲んでいると、思わぬ低血糖が起きることがあります。

す。低血糖の症状は、動悸、手足の振るえ、冷汗、手足の力が抜ける・だるい、物がぼやけて見える・二重に見える、頭痛、イライラする・怒りっぽくなる、千鳥足になる、呂律が回らない、意識が朦朧となる、昏睡などです。

低血糖の予防と治し方

食事を抜かず、なるべくいつも同じ時刻に食べる、いつも砂糖やブドウ糖を持っていること（特に運動をするときには忘れずに）、症状が現れたら、すぐに砂糖やブドウ糖を摂ること。ジュースやご飯、パン、果物でも効果はありますが、回復に時間がかかります。一番速く効くのはブドウ糖です。ブドウ糖は調剤薬局や病院で、無料でもらえるものがありますので、お尋ねください。

低血糖はいつ起きるかわからないので、外出時にはすぐに取り出せるようにして携帯してください。持っていないときに低血糖が起きたら、ジュースを飲むとよいでしょう。しかし、最近では、砂糖やブドウ糖が入っていないものがありますので、注意が必要です。

糖尿病の治療薬で起こる「低血糖」とは

薬の作用が強くなりすぎて、血糖値が正常範囲よりも下がってしまうことです。低血糖状態では、脳の主要なエネルギー源であるブドウ糖が不足して、脳の働きが悪くなるので、的確な判断・行動ができなくなります。特に車の運転中はすぐに対処しないと危険で

栄養科 カンタン! おいしい! おすすめレシピ

簡単! 美味しい! 亀岡野菜を使って かぶら蒸し

「新鮮な地元野菜を使った食事」この思いを実現することができました。

まず、平成27年12月24日、地元名産を使った「かぶら蒸し」。皆様に喜んで頂きました。

老健はたごまちと関連事業所併せて、200食。(株)たわわ朝霧さんと東住吉マルタマフーズ(株)さんにはご無理を申し上げます。

まず、月1回からですが、今後は拡充していければと思っています。

1人分：253kcal / たんぱく質15.6g / 塩分1.5g

- | | | | |
|---------|-------|------|-----|
| ●白身魚上身 | 1切れ | ●酒 | 2g |
| ●酒 | 適宜 | ●みりん | 2g |
| ●塩 | 適宜 | ●塩 | 適宜 |
| ●かぶら | 100g | ●片栗粉 | 2g |
| ●卵白 | 1/4個分 | ●生麩 | 10g |
| ●だし汁 | 100cc | ●菜の花 | 20g |
| ●薄口しょうゆ | 4g | ●柚子 | 適宜 |



《かぶら蒸しの作り方》

- 1 白身魚は酒をふり薄塩をして軽く蒸しておく。
- 2 かぶらは厚めに皮をむいておろし、ざるで自然に汁をきり卵白をまぜる。
- 3 耐熱容器に1の魚を入れ、2のかぶらを魚の上に山形にのせて、ふたかラップをして強火で蒸し上げる。
- 4 鍋にだし汁を入れ、薄口しょうゆ、みりん、塩で味を調え火にかけ、沸騰したらまぜながら水溶き片栗粉を加え、トロミを付ける。
- 5 3に4をかけ、彩の野菜などと共に好みで柚子、わさびなどを添える。

ちょっと一言 寒い季節にほかほかの蒸し料理はいかがですか? かぶら蒸しは失敗なくできる蒸し料理です。今回は亀岡のかぶらと早生の菜の花を使いました。

亀岡病院 公開健康講座を開催しました

平成27年9月27日(日)に亀岡病院公開健康講座を開催いたしました。今回取り上げたテーマは「心臓・脳・血管・腹部をMRIで早期発見しよう」です。亀岡病院では、平成27年6月に最新のMRI装置を導入し、各科の診断に威力を発揮しています。この最新型のMRI装置に関する情報を亀岡地域の皆様に提供させていただくことを目的として講座を企画いたしました。

当日は天候にも恵まれ、当初の予想を大きく上回る232名の方に参加いただきました。大槻秋司会長の開会挨拶に続き、座長の山崎英彰顧問による進行で、5人の各領域の専門医が講演を行いました。



開会の挨拶 会長 大槻 秋司



座長 顧問 山崎 英彰



講演会場



受付の様子

講演1 「MRIってなんだろう? 何ができるんだろう?」

理事長 大槻 克一

MRIで画像が撮れる原理とMRI画像がいかに関与しているかを説明しました。また、亀岡病院のMRIが心臓・血管系に強いという特長もお話しました。



講演2 「あなたの心臓は大丈夫?」

院長 細川 了平

心臓MRIと心臓CTの特長、使い分けについて解説しました。心臓MRIは、放射線被ばくもなく、造影剤なしで冠動脈の狭窄が評価できることを説明しました。



講演3 「MRIでここまで分かる脳の状態」

神経内科 森 信人 部長

認知症には様々な原因がありますが、物忘れなどが気になれば、早めに専門医に相談するのがよく、頭部MRIが診断に役立つことをお話しました。



講演4 「脳卒中にならない ならたら治す そして再発を防ぐ」

脳神経外科 辻 理絵 医師

脳卒中、中でも特に頻度の高い脳梗塞の最新の検査や治療法の説明をしました。その中で早期治療につながる検査として、頭部MRIが役に立つことをお話しました。



講演5 「腹部疾患診療にMRIを活かす」

消化器内科 上田 和茂 医師

腹部の診断には、内視鏡、超音波、CT、MRIから臓器や病気に応じて検査法を選ぶことが重要とお話でした。特に肝臓、胆道、膵臓の疾患に対するMRIの有効性について説明しました。



講演終了後、参加いただいた皆様からの質問について講師の先生に答えていただきました。たくさんの質問をいただき、MRI検査に対する関心の高さを感じました。多数の方にご参加いただき、誠にありがとうございました。



検査コーナー 栄養相談コーナー



デイサービス作品展

防災訓練

平成27年9月5日(土) 亀岡市総合防災訓練の一環として、亀岡病院にて、亀岡市東部自治会と亀岡病院の合同防災訓練を行いました。自治会・病院職員併せて約80名参加し、救助方法や施設内の説明を行ったあと実際に災害が起こったときの想定で皆さん真剣に訓練に取り組み頂き大変有意義な訓練であったと思われま



ドクターヘリでの患者搬送

10月某日秋晴れの日に、亀岡在住の重症患者様を、遠方の医療施設からドクターヘリを使って搬送し、亀岡病院に受け入れしました。当院で、初めての経験でした。

