

# こたま

2016夏  
vol.24

TAKE FREE  
ご自由にお持ち下さい



桔梗の里

## 亀岡病院 公開健康講座 開催

参加  
無料

実施日 平成28年 10月2日(日) 定員 約200名(先着順)  
場所 ガレリアかめおか 2階大広間(亀岡市余部町宝久保1-1)  
時間 12:30~17:00(講演14:00~16:00)

テーマ 健康長寿のために認知症と生活習慣病を知ろう

- 講演1 「認知症あれこれ」 森 信人 神経内科部長(神経内科専門医、認知症専門医)
- 講演2 「知って得する 血圧とコレステロールの話」 細川 了平 院長(循環器専門医)
- 講演3 「糖尿病の基礎から分かりやすく」 大槻 克一 理事長(糖尿病協会療養指導医)

特別講演 「健康長寿をめざすために一食べる順番とは？」  
京都女子大学家政学部食物栄養学科 教授 今井 佐恵子 先生

特設コーナー 12:30~14:00 及び 16:00~17:00

- 脳年齢判定コーナー 先着30名 ●血管年齢測定コーナー 先着50名
- 骨年齢判定コーナー 先着30名 ●栄養相談コーナー 先着26名
- 介護相談コーナー ※当コーナーで知り得た個人情報は、他の目的には一切使用しません。

## 糖尿病教室のお知らせ

実施日 平成28年 11月18日(日)  
場所 亀岡病院 5階 会議室 時間 14:00~

参加  
無料

内容	担当者
●安全に暮らすための糖尿病の基礎知識	山崎英彰医師
●旅行・災害時、病気の時の薬について	田中正彦薬剤師

## 亀岡病院の 訪問看護 をご存知ですか



病気や障害があっても **住み慣れた我が家で**  
**安心して生活**を続けていただけるよう **支援**します!!

亀岡病院訪問看護ステーションでは、看護師や理学療法士、言語聴覚士が定期的にお宅を訪問させていただき、病状や療養生活を専門家の目で見守り的確なアセスメントに基づいたケアとアドバイスで、安心して生活が送れるよう支援しています。

24時間・365日携帯電話で連絡の取れる体制を取っていますので、休日や夜間でも、電話でアドバイスさせていただいたり、必要場合は、緊急訪問させていただきます。

ご本人やご家族の想いをできる限り尊重し、その人らしく生活していただけるよう温かい心で看護にあたるよう心掛けています。

「看護師さんが来てくれるから安心。」「家でお世話はできないと思っていたけど最期まで我が家で過ごせて良かった。」「訪問看護を知っていたらもっと早く家に連れて帰ってやれた。」「リハビリのおかげで家の中の動きがスムーズになった。」「言語リハビリで食べたり、話したりしやすくなった。」などのお声をいただいています。

**訪問看護をご希望される方は、担当医師やケアマネジャーにご相談下さい。**



### どんなことをしてもらえるの 訪問看護の内容

#### 身体観察・健康相談

- 血圧・熱・呼吸・脈拍などの測定
- 病気の観察と助言 ●心の健康と相談
- 食事指導 ●環境整備

#### 医師の指示による医療処置

- 床ずれなどの処置
- 胃ろう・パルーンカテーテルなどチューブ類の管理
- お薬の相談 ●在宅酸素・人工呼吸器などの管理

#### 介護予防

- 健康管理、低栄養や運動機能低下を防ぐアドバイスなど

#### 認知症・精神患者の看護

- 認知症の介護・精神疾患の相談
- 悪化防止・事故防止の助言など

#### 日常生活の看護

- 身体清拭・洗髪・爪切りなど清潔なお世話
- 入浴のお手伝い ●食事・排泄のお世話
- 覆たきり・床ずれ予防のお世話

#### リハビリテーション

- 関節の運動、筋力低下予防の運動、日常生活での食事・排泄・移動・歩行・言語などの訓練

#### 緩和ケア

- がん末期や終末期を自宅で過ごせるよう支援

#### その他

- ご家族や介護者の心配、悩み事の相談
- 他のサービス制度のご紹介
- 介護用品の利用相談 ●住宅改善の相談など

## 糖尿病食のご紹介 栄養科 管理栄養士 足立 和代

簡単にできる野菜たっぷりの献立で、  
しっかり食物繊維を摂りましょう

野菜をたっぷり摂るとボリュームアップにもなりますが、血糖の上昇をゆるやかにする効果もあります。1番最初に野菜を食べる方がより効果的です。カロリーを考えるのも大事ですが、それより炭水化物への偏り、摂り過ぎに注意しましょう。おかずを充実させ、主食は、適量を摂るようにしましょう。



●糖尿病食 1600kcalの昼ごはんの例です  
525kcal 塩分2.1g

### 焼肉風野菜炒め

材料(1人分)

- 牛ももスライス …… 80g ●ピーマン …… 10g
- 玉ねぎ …… 50g ●焼肉のたれ …… 10g
- キャベツ …… 50g ●サラダ油 …… 5g
- ニンジン …… 15g

- 《作り方》
- ①牛肉を食べやすい大きさに切り、サラダ油で炒めます。
  - ②ひと口大に切った野菜を人参・玉ねぎ・ピーマン・キャベツの順に炒めます。
  - ③最後に焼肉のたれを入れ、からめて出来上がりです。

### トマトとブロッコリーの和え物

材料(1人分)

- トマト …… 30g ●ポン酢 …… 小さじ1杯
- ブロッコリー …… 30g

- 《作り方》
- ①トマトは皮をむいてひと口大に切ります。
  - ②ブロッコリーもひと口大の大きさにして茹でます。
  - ③①と②をポン酢であえて出来上がり。

### 冷奴 材料(1人分)

- 豆腐 …… 60g ●おろし生姜 …… 1g
- 青ネギ …… 3g ●しょうゆ …… 小さじ1杯

### ごはん

(1人分) …… 160g

## 外来担当医表 (平成28年9月1日以降)

		月	火	水	木	金	土
内科	①診 ②診 ③診 ④診 ⑤診 ⑥診 ⑦診	細川	山崎	細川	山崎	山崎	牧①、 細川③④、 大川②④
		心臓・高血圧外来 大槻克一	心臓・高血圧外来 大槻克一			心臓・高血圧外来 大槻克一	上田②④
		高橋	牧	大川	牧	森	
		大川	森		福島	大川	
			中島	森			
		山崎	大川	森	牧	布居	
		元津	元津	元津	元津	元津	岡田
整形外科	元津			元津			
脳神経外科			大山	辻			
皮膚科					府立医大		
泌尿器科			藤井				
眼科				府立医大	担当医		
禁煙外来	細川		細川				
もの忘れ外来		森			森		
腎不全外来		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  
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3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。



- JR亀岡駅下車、亀岡駅から南東へ徒歩約20分
- 京阪京都交通バス 亀岡病院前下車
- タクシー(駅前にタクシー乗り場あり)

医療法人 亀岡病院  
TEL (0771) 22-0341(代)  
FAX (0771) 22-4305  
〒621-0815 京都府亀岡市古市町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

# 糖尿病教室を開催しました

平成28年6月17日(金) 14:30～ 参加人数：30名



今回の糖尿病教室では、森 信人 神経内科部長が「糖尿病と神経の病気のこと」について講義しました。

糖尿病性の神経障害、脳梗塞といったよく知られている合併症や最近話題の認知症との関連についてお話ししました。いずれの病気も予防のためには



神経内科 部長  
森 信人

何より厳重な血糖コントロールが大事です。これからの療養をより一層頑張りましょう。

次に、フットケア外来として堀内 看護師長が「フットケア外来始めました」を講義しました。亀岡病院ではフット

ケア外来を開始し、足を健康に保つために一緒に考え、実践できることを目的にしています。少しでも気になることがあれば受診してください。

## 糖尿病の足病変リスクチェック表

糖尿病歴15年以上である	2点
めがねでも視力0.5以下である	6点
腎臓病の治療を受けている	2点
一人暮らし	3点
安全靴や長靴を履いて立ち仕事している	4点

\* 合計が7点以上だった方は、定期的に足を診てもらいましょう。またご自身で足の様子をチェックしてください。



透析センター 看護師長  
堀内 美都子

次に、フットケア外来として堀内 看護師長が「フットケア外来始めました」を講義しました。亀岡病院ではフット

## ワンポイント講座

### ●管理栄養士 足立 和代

暑い季節の到来により、ジュース・アイスクリーム類が欲しくなりますが、それらには、我々が想像している以上の糖が入っているので、注意が必要だと言う話をさせて頂きました。

### ●理学療法士 大西 瑠美奈

運動については、自分に適した運動強度の決め方と日常生活動作を運動に置き換える方法についての説明をさせていただきました。また、座ってできる体感運動を行っていただきました。



## 透析患者様へのフットケアの取り組み ～フットケア体制の現状と今後～

医療法人亀岡病院  
透析センター  
堀内 美都子

透析患者様は、慢性腎臓病、糖尿病といった病気の影響や、加齢に伴う変化により、足病変の発生リスクが高いと言われています。また、末梢神経障害を有していることが多く、自分で軽微な足病変に気付かない場合も少なくありません。最近では糖尿病性腎症により透析導入となるケースが増えてきており、透析患者様の足病変を早期に発見することが重要な課題です。透析患者様は、週に2～3回外来通院されているので、透析中に関わることができるという利点があり、当院ではフットチェック表を作成し、透析患者様の足の状態を

評価して、フットケアを実践する試みを、1年間行いました。さらに全透析患者様に、血管の老化度の指標になる足関節上腕血圧比 (ABI) を年2回測定して、下肢血

管病変の客観的評価も行った結果、足病変の重症化や下肢切断などは、予防することができました。定期フットチェックで発見できた足病変は、足白癬、爪白癬、爪変形と肥厚、陥入爪の順に多く、患者様の訴えから発見できたのは、痛みや痺れなどの知覚異常が最も多く、深爪、やけどの順でした。皮膚の清潔が保持できず皮膚の乾燥や皮膚の弾力性がなくなり亀裂を生じているケースも多く、定期的にフットケアを行うことは、患者様の足病変に対する意識を高める為にも、また重症化する可能性のある病変を見逃さない為にも大切だといえます。今後もフットケア専任看護師として研鑽を積み、透析患者様以外へもフットケアの取り組みを拡大し、足病変予防に取り組んでいきたいと思ひます。



## 在宅生活支援に向けた訪問介護と リハビリテーション科の取り組み

医療法人亀岡病院  
リハビリテーション科  
須田 泰正

当法人は病院に加え、老人保健施設、訪問看護、訪問介護など医療・介護の分野で地域に密着した施設・事業所を持つ法人です。



在宅医療・介護連携推進が望まれている中、地域包括ケア推進に向けて法人をあげて在宅ケアを支援していく必要があり、リハビリテーション関連職種の立場から、既存の業務だけでなく職員に対しての支援的な関わりを期待されており、今回、訪問介護事業所にアンケートで実態調査を行いました。

対象は訪問介護事業所のスタッフで、介護および介助に関わる日常生活の各項目に対してアンケート調査を行い、さらに自由記述にて困難事例の内容について分析しました。

アンケート結果では、スタッフは平均年齢が高く、腰痛既往は88.2%を占めていました。身体介護の中では移乗・更衣・入浴についての質問が多く、自由記述からの分析では

利用者の身体機能評価・個別の介助技術習得・環境調整を含む研修が望まれていました。

結果をもとに腰痛予防対策をふまえて、まずは基礎的な項目から実技中心の体験型の研修を企画・実施しています。

厚生労働省の腰痛予防対策指針では介護者の腰痛発生リスク回避のため、腰痛の発生に関与する要因の把握や不自然な姿勢での作業を控えるように述べられています。スタッフの腰痛既往が多いことから、研修を実施することで介助方法の再検討を行い見直すことで、作業標準の策定・改善が進むと考えました。

事例によってはリハビリテーション関連職種が関わっていない場合もあり、研修を企画することで関わりを持ち、事例における問題点の把握、ケアの質の向上を試みていきます。

今後は各事例の相談対応も行っていくことを検討しています。



## 新任医師紹介 ごあいさつ



内科 医師  
中島 尚子

### 所属学会・資格

日本内科学会 認定内科医  
日本消化器病学会 専門医  
日本消化器内視鏡学会 専門医

本年4月より火曜日の内科午前診、水曜日の内視鏡検査を担当させて頂いております。内視鏡検査の中でも、大腸内視鏡検査は女性にとっては「恥ずかしい」という

気持ちが出てきてしまい、受けにくい検査だと思います。女性医師が検査を担当することで、その敷居を少しでも低くすることができればと思っております。また、どんな方でも楽に受けて頂くことができるような検査を目指しております。

亀岡に移り、2年が経ちました。豊かな自然、優しい人々に出会い、ますます亀岡が大好きになりました。この地域の医療に少しでもお役に立てれば本当に嬉しく思います。どうぞよろしくお願ひ致します。