

こだま

2017 新春  
vol.25

TAKE FREE  
ご自由に  
お持ち下さい



(冬の保津峡谷)

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29年 2月17日 金曜日  
場所 亀岡病院 5階 会議室 時間 14:00~

参加  
無料

内容	担当者
●最近の知見:血管病変とブドウ糖スパイク 血糖値の自己測定について	牧 副院長
●糖尿病の検査結果の見方	俣野 臨床検査科長

新年のごあいさつ

あけましておめでとうございます  
皆様にとって本年が良い年でありますよう  
心から祈念申し上げます

医療法人亀岡病院は本年61年目になり、亀岡市民のための病院として、一定の評価を得、<sup>せんえつ</sup> 僭越ながら存続すべき社会資本となっているものと自負致しております。

医療法の改正、社会情勢の変化から、医療法人も改革を迫られており、特に当法人のような「持分のある法人」は、法制上継承が困難であります。

法人永続のためには新会計基準を遵守し、役員構成も変更し公益性を高めること、更に株式会社の「株」に相当する「出資持分」を「なし」にすることが要求されます。多額に当たる

謹んで新春の  
お慶びを申し上げます

皆様、健やかに新春をお迎えのことと存じます。昨年中は、医療法人亀岡病院にご厚情を賜り誠に有難うございました。

団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となる2025年までに、医療機関の役割分担や連携が地域ごとに適切に行えるよう地域医療構想の策定が進められています。国は、まず、2018年の診療報酬と介護報酬のダブル改定時に地域医療構想の最終版に近い案を出すよう求めています。そのため今年、亀岡病院も南丹地域の医療構想の中でどのような医療を行っていくのか、具体的には、地域包括ケア病床と従来の病床の割合、

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、つつがなく新年をお迎えの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、「地域に根付いた病院」として、皆様のお役にたてるように邁進する所存です。今年も、昨年同様、亀岡病院を宜しく願いいたします。

亀岡病院では、昨年8月より、地域包括ケア病床を開設いたしました。この病床は、病院と地域(特に在宅医療)を結びつける病床です。高齢化社会を迎えた今日では、病気の治療が終

会長  
大槻 秧司



「持分」の放棄を社員に求めることとなるわけですから大変なことでもあります。

唯一点、亀岡病院の永続のためにという大義名分をもって、心を盡くして持分所有者を説得するより他に道はありません。

この大きな課題を完成し、永続性のある医療法人亀岡病院とすることが、本年私と理事長に課せられた責務と思っております。

理事長はじめ職員皆様の今後の御盡力を期待し、医療法人亀岡病院が真に亀岡市民のためになる病院と関連施設であり、永続することを切望して、年頭に当たっての所感と致します。

理事長  
大槻 克一



在宅医療の取り組み方などを考えていかなければなりません。また、医療法人亀岡病院は、その永続性を保つため、より公益性の高い医療法人に変わっていく必要に迫られています。前途には課題が多くあります。

いずれも待たなしの事柄ですので、法人内で十分議論し、外部の専門家の意見も参考にして、ひとつひとつ慎重に事を運んでまいりたいと思います。

今年一年が皆様と亀岡病院にとって充実した良い年になりますよう祈念し、年頭のご挨拶といたします。

院長  
細川 了平



わってもすぐに家に帰れないことや、重症ではないけれども在宅で治療することが難しくなることが、しばしば見受けられます。このような場合、入院日数や在宅へお帰り頂くなどの条件はありますが、ご利用いただける病床です。地域医療が重要視されて久しいですが、地域の皆様のために、心のこもった医療が提供できることがなによりも大切であると考えております。それが実現できるように、職員一同、努力する所存です。

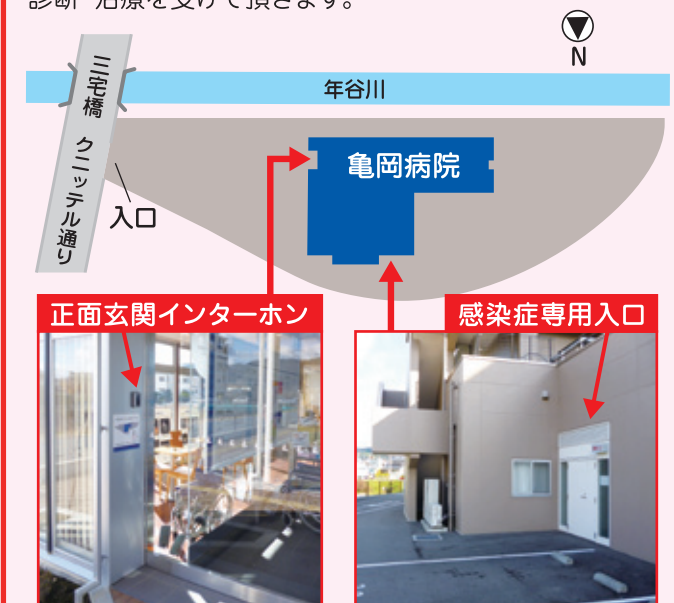
本年も、何卒、宜しく願い申し上げます。

高熱や下痢、嘔吐で来院される場合

インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が、流行する季節となりました。高熱や激しい下痢、嘔吐で来院される場合は、

- 1 家から病院に電話で連絡頂いてから来院されるか
- 2 直接来院された方は、受付に行かずに車の中から携帯電話で病院に連絡頂くか、病院玄関先のインターホンで病院スタッフにお話し下さい。

感染症専用入口から病院内に入って、専用の診察室で診断・治療を受けて頂きます。



外来担当医表 (平成29年1月1日現在)

		月	火	水	木	金	土	
内科	午前 (9:00-12:00)	①診	細川	山崎	細川	山崎	山崎	教①、 大川②③④
		②診	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
		③診	高橋	牧	大川	牧	森	
		④診	大川	森		福島	大川	
		⑤診		中島	森			
		⑥診						
		⑦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			元津			
	午前 (9:00-12:00)			大山	辻			
皮膚科	夜間 (17:00-19:00)					府立医大		
	午前 (9:00-11:30)			藤井				
泌尿器科	夜間 (17:00-19:00)					府立医大	担当医	
	午後 (13:30-16:00)							
禁煙外来	午後 (13:00-14:00)	細川		細川				
	午後 (10:30-12:00)		森			森		
もの忘れ外来	午後 (13:30-15:30)		藤井					
	午後 (13:30-15:30)							

◎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)

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



平成28年10月2日(日)に亀岡病院公開健康講座を開催いたしました。元気に長生きするためには、認知症や生活習慣病を予防し、早期に治療することが大切です。そのため、今回は、「健康長寿のために認知症と生活習慣病を知ろう」をテーマに掲げて、基調講演3題と特別講演1題の講演を行いました。

基調講演1 認知症あれこれ

神経内科 部長 森 信人

認知症の種類や現在の治療、早期発見の重要性について説明しました。また、認知症の予防についても触れ、生活の中に取り入れやすい方法を紹介し、頭を使いながら行う運動を参加者の皆様と実践しました。



基調講演2 知って得する高血圧とコレステロールの話

院長 細川了平

生活習慣病の代表ともいえる、高血圧、高コレステロール血症が、身体に及ぼす影響について、特に心臓や血管に与える影響について説明しました。また治療法や治療における注意点についてもお話ししました。



基調講演3 糖尿病の基礎から分かりやすく

理事長 大槻 克一

まず、糖尿病とはどんな病気かの解説を行い、続いて糖尿病の合併症について、三大合併症(網膜症、腎症、末梢神経障害)、心血管合併症の他、意外と知られていない合併症としての感染症や癌について説明しました。最後に、糖尿病は認知症の発症に関係があり、特に低血糖発作は認知症発症リスクを高めるため注意が必要であることをお話ししました。



開会の挨拶 会長 大槻 秋司



座長 顧問 山崎 英彰

特別講演 健康長寿をめざすために 食べる順番とは?

京都女子大学家政学部 食物栄養学科 今井佐恵子 教授

食事の仕方、特に「食べる順番」が、健康を保つために大切であることをお話し頂きました。糖尿病の方は、野菜を先に炭水化物を最後にするだけで食後高血糖が改善し、糖尿病も良くなることも解説いただきました。食後の血糖値をできるだけ上げない食べ方で、脳梗塞、認知症、がんの発症リスクを下げることもお話し頂きました。



当日は、223名もの多くの方々にご参加いただきました。検査コーナー・栄養相談コーナー・介護相談コーナー・サービス作品展も盛況でした。ご参加いただいた皆様、誠にありがとうございました。



講演会場



サービス作品展



検査コーナー 栄養相談コーナー

在宅療養支援病院の取り組み紹介

亀岡市では現在、しらかわ医院、ひがしはら内科眼科クリニック、平岡医院の諸先生方が、在宅療養支援診療所として御活躍中です。また、当院は在宅療養支援病院の認定を受けている医療機関となっています。

月に一度、当院で診療所の先生方と共に合同カンファレンス(写真)を開催し、その月の実績報告や訪問診療についての情報交換等を行っております。

また、在宅療養の制度や課題について研修会の開催等も活動の一環として取り組んでいます。

この在宅療養支援診療所と支援病院の目的は、名前のお通り市民が住み慣れた地域で安心して在宅療養生活を送ることができるようにすることです。そのため各診療所や病院は24時間往診が可能な体制をつくり、訪問看護ステーションは24時間訪問看護の提供を行っています。また、病院は緊急時に可能な限り入院も受け入れるよう努めています。



平成28年 11月18日(金) 糖尿病教室を開催しました



山崎医師が、「安全に暮らすための糖尿病基礎知識」についての講義をしました。糖尿病性自律神経障害により生じる低血糖と失神は、日常生活を脅かし、重症になれば死亡する可能性があります。そのようなリスクを避けるため、患者さんとそのご家族に知ってもらいたい知識を説明しました。

田中薬剤部長が「旅行・災害時、病気の時の薬について」というテーマで講義をしました。旅行や災害、病気の時には、血糖コントロールが悪くなりやすく、いつもより注意が必要になること、また、お薬の紛失や不足が起こった際には、処方内容を伝えるために、いつもお薬手帳を携帯した方がよいことなどをお話ししました。(参加人数：61名)



ワンポイント講座

●管理栄養士 足立 和代

秋とクリスマスとお正月の糖尿病患者さんの過ごし方(おもちとすき焼きについて)の説明をしました。

●理学療法士 大西 瑠美奈

糖尿病患者さんの適切な運動時間とウォーキングをより効果的に行う方法を説明しました。



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

パート2

糖尿病食1日 1600kcalの 昼ごはんの分の例です

450kcal 塩分2.5g



野菜をたっぷり摂って、血糖の上昇をゆるやかにしましょう。野菜をたくさん使うと思いのほか、制限カロリー内でも「たっぷり」と食べれます。

しめじごはん

材料(1人分)

- 米 80g (ごはん160g)
- しめじ 30g
- 濃口醤油 3g
- 油揚げ 10g
- みりん 1g
- 人参 10g
- だし汁 適量
- 薄口醤油 3g
- 料理酒 3g

《作り方》

- しめじ・人参・油揚げを切り、みりんと薄口醤油で炊いておく。
- 洗った米の水を切り、だし汁に濃口醤油と料理酒を入れ①を入れて炊き上げる。
- ①の水分が多い場合は調整してください。

白身魚おろしじょうゆがけ

材料(1人分)

- 白身魚 80g
- 小麦粉 10g
- サラダ油 適量
- 大根 60g
- 青ネギ 5g
- 白ごま 適量
- 土生姜 2g
- 薄口醤油 6g
- キャベツ 40g

《作り方》

- 白身魚に小麦粉をまぶし、油で揚げにする。
- 大根は、おろしておく。
- 土生姜もおろしておく。
- ②③に白ごま・薄口醤油をいれ混ぜ合わせておく。
- ①を皿に盛り、④をかけ、小口切した青ネギを散らす。せん切キャベツを添え出来上がり。

ほうれん草のぼん酢和え

材料(1人分)

- ほうれん草 70g
- 人参 5g
- かつお節 適量
- ぼん酢 大さじ1

《作り方》

- ほうれん草は茹でてから水にさらし、よく絞る。
- ①のほうれん草を好みの長さに切る。
- 人参は、せん切にして茹でておく。
- ほうれん草と人参を和え、かつお節をちらす。食べる直前にぼん酢をかける。