

# こだま

2017 初夏  
vol.26

TAKE FREE  
ご自由に  
お持ち下さい



(菅葉トンネル)

## 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・介護の安全に最大の注意を払います (医療・介護の安全)
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 6月23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
●糖尿病と生活習慣病	楠岡茂宏 医師
●関節痛のある糖尿病患者様の運動方法について	石井智史 理学療法士

# 就任のご挨拶

## 亀岡病院 院長代行

本年4月より亀岡病院に入職させていただきました総合内科の楠岡茂宏です。内科疾患には種類も多く、更に最近では診療科も専門化しているため、疾患を限定しないで幅広く見てくれる病院の診察窓口を患者様が求めていることを総合内科の診療に携わりその重責を痛感しておりました。高齢の方々には多くの疾患を同時に患っておられることが多いため、その中で今一番必要な疾患の診断治療の判断や臓器機能に合わせた内服薬の加減や選択なども各々の専門の科のみでは判断が難しいことがあり、その取りまとめ的な役割も担っております。

また、地域に根差した医療、住民の方々の健康を守って

## 楠岡茂宏



ゆく医療は亀岡病院の治療方針の要ですが、一寸した救急的な対応から地域包括ケアの一面として訪問診療も行うなど活発な姿勢は興味を持たれるところです。

また、変化する高齢化社会の中で、家族と一緒に住まれていない環境や同居されていても一人きりになってしまう時間帯が長く不安な患者様も多く、地域ぐるみで助け合ってゆくシステムが必要となってきた中で、私たちもそういった方々の健康を介護医療支援の形で支えてゆくことが大切であり、そのためには一層の協力を惜しまない心積であります。今後とも宜しくお願いいたします。

## 医療法人 亀岡病院 事務長

この度、茨木前事務長の後任として、4月から就任いたしました藤田と申します。

一生懸命努力してまいりますのでどうぞよろしくお願いいたします。

平成18年に入職させていただき、旧病院(旅籠町)の当時は古き良き時代の流れも残しつつ、下町人情の厚い患者様や職員で成り立ってきたこの亀岡病院が大好きになり、微力ながらも恩返しが出来ればという思いを日々懐いております。

また、当院は平成25年に現在の古世町の地で新たな

## 藤田幸久



スタートを切り、この4年の間にも、国の政策を鑑みた病床の転換を行い、そしてこれからも時代のニーズに迫られた選択も行っていかなければならないと思います。今後において変わっていかねばいけない事、変わらずに守らなければならない事の努力に励んでいく所存であります。

今、医療の業界は大きく変貌しつつあり、病院を取り巻く環境が変わろうとも、患者様の満足と幸せを願い、地域に密着した医療・介護の実践は変わらないと考えますので皆様のご指導よろしくお願い申し上げます。

## 介護療養型老人保健施設 はたごまち 事務長

このたび、人事異動にて、4年ぶりに、亀岡病院発祥の地である「老健施設 はたごまち」(古世町→旅籠町)に帰って参りました。今一度、原点にもどりこころ新たにスタートいたします。

さて、言うまでもなく、わが国は、少子高齢化に拍車がかかり、医療、介護に対する社会保障費(予算)は、年々削減され、そのほとんどは少子化対策に運用されていくという、大変厳しい状況下でございます。

当たり前のように、皆様方の自己負担率も併せて上昇の一途を辿り、同時に世間の風潮として、医療、介護を提供す

## 茨木孝二



る側に対するニーズも高まっていくなかで、病院、施設側にとっては、その負託に応えようと日々研鑽しているところがございます。

当該地域において、市民の皆様にとって、「一番身近にある存在」となれるよう、また少しでも「本当にお世話になって良かった」と思ってもらえるような病院であり、施設を目指し邁進して参ります。

どうか、これからも、引き続き、ご指導、ご鞭撻のほどよろしくお願い申し上げます。

## 外来担当医表 (平成29年5月1日現在)

		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	救①、 細川③、 大川②④⑤
		心臓高血圧外来 大槻	心臓高血圧外来 大槻		楠岡	心臓高血圧外来 大槻	上田②④
		楠岡	牧	大川	牧	森	
		大川	森		福島	大川	
		高橋	中島	森			
		山崎	森	大川	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				
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



# 内視鏡検査について

内科 医師 布居 剛洋, 中島 尚子

内視鏡室では上部消化管（食道・胃・十二指腸）と下部消化管（大腸）に対する検査と治療を行っています。今回は上部消化管内視鏡検査の概要と、ヘリコバクター・ピロリ菌を中心にお話しします。

上部消化管内視鏡検査では先端にレンズが付いた直径1cm程の管（内視鏡）を用い、咽頭（のど）、食道、胃、十二指腸までを画像撮影しながら観察します。

病変が疑われた際は、その範囲や表面の凹凸を明らかにするため色素（色の付いた水）の散布や、生検（組織を小さく採取する）を行います。検査は口から、もしくはより細かい内視鏡を鼻から挿入して行います。鼻からの挿入は嘔吐反射や違和感は少ないですがバリウム検査などで病変が事前に指摘されている場合は、口からの検査をお勧めします。

このようにして発見される病変の中で、胃の疾患



の多くがヘリコバクター・ピロリ菌という細菌（以下ピロリ菌）と関連していることが明らかになってきています。

ピロリ菌の感染率は60才以上では6~7割と報告されています。幼少期に口から入り込んで感染し、胃の粘膜で炎症を起こします。その後感染が長期になると胃での感染範囲は広がり、やがて胃の粘膜が薄くやせてしまう「萎縮」が生じ、萎縮性胃炎となります。胃癌の多くは萎縮した胃粘膜を背景に生じます。胃粘膜の萎縮の進行を止め、癌の発生を抑える目的で、2013年にピロリ菌の除菌療法が健康保険の適応となりました。内視鏡検査で胃の粘膜の変化を観察し、呼気テストや採血検査で感染を確認できれば保険で除菌治療が可能です。

当院では安心して検査や治療を受けて頂けるようにスタッフ一同つとめています。気になる症状や疑問点があればお気軽にご相談ください。今後ともどうぞよろしくお願いたします。



## 防災訓練について

3月1日~7日までの1週間「春の全国火災予防運動期間」に合わせ当院では、病院で火災が起こった場合の消火、通報、避難誘導、救護などの活動について、亀岡消防署・亀岡警察署との合同防災訓練を約70名が参加して実施いたしました。

病院職員は、初期消火、通報、避難誘導等の初動捜査の確認を行い、消防署員は、逃げ遅れた患者さんや職員をはしご車での救助、または放水活動、警察署員は、院内に逃げ遅れている人はいないかの現場確認やAEDを使つての負傷者の救護を実施いたしました。

火災を起こさないことが大切ですが、今回の防災訓練で、明らかとなった反省点を生かし、今後も定期的に防災訓練を行っていきます。



## 平成29年 2月17日(金) 糖尿病教室を開催しました

糖尿病の三大合併症は①腎症 ②眼病変（網膜症） ③神経病変で、加えて、脳梗塞、狭心症、心筋梗塞の原因になりえます。その原因はいずれも血管病変（動脈硬化）です。最近、血糖スパイクという言葉が聞かれます。空腹時は正常の血糖値であっても、



食後の血糖値がスパイクのように高くなる状態です。この血糖スパイクが続くと血管病変を引き起こすことが分かってきました。まず食後高血

糖があるかどうかを知るためには食後二時間の血糖値を知る必要があります。外来採血は、以前は空腹時に測定していましたが、食後高血糖を知るためには食事を済ませてから採血をすることもあります。この食後高血糖をいかに減らすか？皆さんが出来ることは、朝、昼、夕三食を摂って（一日の炭水化物をおおよそ3等分して）、野菜、タンパク質、最後に炭水化物を摂るようにしてください。walking 等運動されている方も多いと思いますが、食後すぐ動くのも有効です。もちろん、食後高血糖をおさえる薬もあります。家庭内自己血糖を測定してノートにつけて、それを主治医にみせて、食後血糖を下げるように努力してください。

### ワンポイント講座

検査・運動・薬・食事について、多職種のスタッフによる糖尿病の話を説明しました。教室は定期的で開催しておりますので、是非一度受講してください。



## 糖尿病食のご紹介 栄養科 管理栄養士 足立 和代

糖尿食は、野菜と炭水化物の量が大きなポイントとなります。

今回は、いつもの野菜たっぷりメニューと炭水化物である芋類の食べ方について紹介させていただきます。

糖尿病食1日 1600kcalの 昼ごはんの分の例です  
496kcal 塩分2.4g



### 肉豆腐

甘味は、おさえてあります。

材料(1人分)

- 牛モモスライス …… 30g ひと口大に切る。
- 焼き豆腐 …… 100g 約4cm角位に切る。
- 玉ねぎ …… 40g 5mm幅に切る。
- 人参 …… 10g 短冊またはいちょう切りにしておく。
- 青ネギ …… 10g 青ネギは、3cmほどの長さに切る。
- 濃口醤油 …… 10g
- みりん …… 6g
- だし汁 …… 適量

《作り方》  
①だし汁にみりん・しょうゆを入れて火にかけ、上記の牛肉・焼き豆腐・玉ねぎ・人参を入れ、すき焼きを作るような要領で煮込み、最後に青ネギを入れ火が通れば出来上がり。

### フレンチサラダ

野菜をしっかり摂ってもらうため、野菜中心の献立もぜひ加えてください。

材料(1人分)

- キャベツ …… 50g
- 人参 …… 5g
- ロースハム …… 10g
- フレンチドレッシング …… 10g

### 里芋おかか煮

材料(1人分)

- 里芋 …… 60g
- 薄口醤油 …… 3g
- だし汁 …… 適量
- みりん …… 少々

芋類を食べたいが炭水化物だし… どうすれば良いのか？  
●芋類を食べたいとき 糖尿病の人は、芋類を食べてはいけないのではありません。芋の分、主食を減らして調整すると大丈夫です。今回の里芋60gならごはん20g減(2口ほど減らす)すればOKです。  
●1600kcalでのご飯の量は、1食150g~160gなので、160g-20g=140g → **ごはん 140g** (本来1600kcalの時は、150g~160g)