

TAKE FREE
ご自由に
お持ち下さい



(秋空のコスモス園)

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 12月8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
● 糖尿病にならないために、 糖尿病がわるくならないために	細川了平 院長
● 冬の食生活の注意点	足立和代 管理栄養士

ふれあい看護体験を実施しました



平成29年7月27日(木) 9:30~15:30 参加者 高校生2名

将来、看護の道をめざしている二人の高校生に、
亀岡病院での看護の仕事を経験していただきました。

未来のナース、応援しています。
がんばって、(^o^)

採血体験



BLS体験



患者さんと



解剖の勉強



ふれあい看護体験を終えて



体験者の感想

- ♥ 1日でこんなに色々な体験ができたので、
亀岡病院で看護体験ができて良かったです。
- ♥ 有意義な時間を過ごせました。
看護師についてよく知ることができたので
良かったです。

病院駐車場が広くなりました!

平成28年6月に病院駐車場を北西方向に拡張する工事が終了し、駐車可能台数が52台から85台に増えました。満車になり迷惑をおかけしたこともございましたが、外来受診やお見舞いで来院いただく皆様に、より利用していただきやすくなりました。



ご利用料金

- 外来患者様・・・無料
- お見舞いの方・・・1時間まで無料、以後200円/時間

駐車券を1階受付または
警備室にお渡し下さい。

外来担当医表 (平成29年10月1日現在)

		月	火	水	木	金	土
内科	①診	細川	山崎	細川	山崎	山崎	牧①、 細川③、 大川②④⑤
	②診	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
	③診	楠岡	牧	大川	牧	森	
	④診	大川	森		福島	大川	
	⑤診	高橋	中島	森			
	⑥診	山崎	森	大川	牧	布居	
	⑦診						
整形外科	午前 (9:00-12:00)	元津	元津	元津	元津	元津	岡田
	夜間 (17:00-19:00)	元津			元津		
脳神経外科	午前 (9:00-12:00)			大山			
皮膚科	夜間 (17:00-19:00)					府立医大	
泌尿器科	午前 (9:00-12:00)			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	
胃不全外来	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>

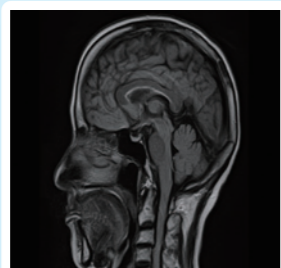
脳ドックのご案内

神経内科 部長 森 信人



誰しも『脳卒中や認知症にはかかりたくない』とお思いでしょうが、
どのようなことに気をつければ脳の病気を予防することができるのか、早期に発見することができるのかはご存じないかもしれません。そんな皆さんの“脳の健康”をサポートする“脳の健康診断”が、
脳ドックと言えるでしょう。

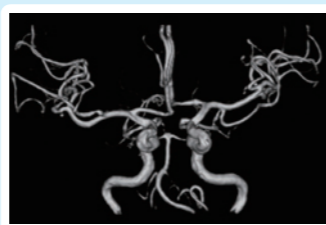
日本での脳卒中による死亡はまだまだ多く死因の第4位であり、要介護となる原因の1位でもあります。また、超高齢化社会を迎え、認知症の患者数は増加の一途を辿り、2025年には730万人にも達すると考えられています。このような時代において、“脳の健康”に対するみなさんの関心も高いと思います。今回ご紹介する亀岡病院の脳ドックでは、一般的な身体検査（診察、血液検査、レントゲン、心電図）に脳MRI（磁気力を使った画像の検査）撮影、頸部エコーや専門医による神経学的診察が追加されます。これにより脳の状態を詳しく調べることができます。



頭部MRI画像

MRIでは、脳萎縮（脳の大きさが小さくなること）や慢性虚血性病変（いわゆる隠れ脳梗塞）の程度、脳の動脈硬化が進んで細い部分はないか、脳腫瘍や動脈瘤がないか、などを診断することができます。もっとも有用と言えるのは未破裂動脈瘤の早期発見です。多くの場合くも膜下出血は前触れなく発症するため、脳ドックで早期発見することができれば、専門医療機関で治療することで発症を未然に防ぐことができます。また、知らぬ間に脳梗塞や脳出血をきたしていることもしばしば

あるため、発見することで今後の治療法について相談することもできます。認知症については、画像検査のみでは診断することができませんが、脳萎縮の程度を測定することである程度の推察をすることができます。



頭部血管3DMRI画像

脳卒中や認知症といった脳の病気は、何より生活習慣病との関わりが深いことがわかっています。脳の健康診断は受ければ安心というものではなく、その後の生活習慣病のコントロールの改善、食生活、運動習慣、禁煙、節酒などが非常に重要です。そのようなサポートをすることもできますので、普段の生活の中で心配なこと、疑問に思うことがあれば担当医にご相談ください。

中年期以降で、脳卒中の家族歴のある方、高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満症で治療中の方、喫煙をされている方、アルコール量が多い方などハイリスクと考えられる方は、特に受診をお勧めします。

また、MRIはペースメーカーや除細動器などの機械の植え込み後の方や、以前に脳外科の手術を受けたことがある方、最近カテーテル治療を受けられた方などは検査が受けられないことがあります。申し込み時にご相談ください。

■ 亀岡病院 一般脳ドック予約手順

- 1 亀岡病院へお問い合わせください。
- 2 ご自宅に必要書類を送付します。記入し返信用封筒にてご返送ください。
- 3 返送が確認でき次第ご連絡差し上げます。予約日の決定と当日の流れについてご説明します。

検査内容

- 1 MRI検査 2 MRA検査 3 頸部超音波検査 4 身体計測 5 血圧測定
6 血液検査 7 心電図検査 8 尿検査 9 眼底検査(医師が必要だと判断した場合)

※検査内容、受診曜日、時間等のご不明な点はお問い合わせください。

検査費用

43,200円
(税込)

平成29年
6月23日(金)

糖尿病教室を開催しました

糖尿病と合併症

講師：院長代行 楠岡 茂宏

糖尿病は無症状である時期から、しめじ[神経障害、眼、腎症]、えのき[壊死(足病変)、脳梗塞、虚血性心疾患]とキノコを使った覚え方で合併症の進行を説明しました。



「しめじ」は小血管、「えのき」は大血管と動脈硬化を生じる場所(種類)が異なることを説明しました。また、その診断方法や治療にも触れました。こうした血管障害は長い間の高血糖により生じますが、高血糖は氷山の一角で水面下に遺

伝的素因や生活習慣病が隠されており、その是正が大切です。殊に、内臓肥満は脂肪肝や脂肪蓄積によるインスリン抵抗性(インスリンの効きが悪くなる)に繋がり、果てには先ほどの動脈硬化へと進展し合併症を引き起こします。薬物療法、食事療法、運動療法による三要素の重要性とまだ合併症のない時期から治療を始め中断しないことが、合併症の予防において大切であることを説明しました。



ワンポイント講座

糖尿病の食事の注意(夏の食べ物や飲料水について)、検査結果の見方(HbA1c)、糖尿病の薬(SGLT2阻害薬)の説明をしました。また、関節痛のある糖尿病患者様の運動方法を、実際に運動を行ってもらいながら説明しました。



糖尿病食

のご紹介 栄養科 管理栄養士 足立 和代

魚料理とたっぷりの野菜でヘルシーに!!

塩魚・干し魚は塩分が多く含まれるので、塩をしていない魚を上手にクッキングして下さい。

糖尿病食1日1600kcalの
昼ごはんの分の例です

502kcal 塩分2.4g



かれいの香味焼 材料(1人分)

- かれい…………… 80g(骨抜き)
- 調味料A
- 青ネギ…………… 6g 大さじ1
- 生姜汁…………… 適量
- 濃口しょうゆ… 5g 小さじ1弱
- みりん…………… 3g 小さじ1/2
- ごま油…………… 小さじ1/2
- 添え野菜
- サラダ菜…………… 1枚
- プチトマト…………… 2個

魚の生臭みが苦手な方も比較的食べやすくなっています。

《作り方》

- 1 かれいは、Aの調味料にからめる。
- 2 汁気を切ってからアルミホイルなどを下に敷いてグリルで焼き上げる(フライパンを使って少しの油で焼いてもOK)。

カリフラワーのサラダ 材料(1人分)

- カリフラワー…………… 60g
- 胡瓜…………… 10g
- 玉ねぎ…………… 10g
- ハム…………… 10g
- ドレッシング…………… 8g
- (イタリアンor和風)

大根のそぼろあんかけ 材料(1人分)

- 大根…………… 80g
- だし汁…………… 適量
- 鶏ミンチ…………… 20g
- 土生姜…………… 適量
- だし汁…………… 50cc
- 濃口しょうゆ… 5g 小さじ1弱
- みりん…………… 3g 小さじ1/2
- 片栗粉…………… 2g
- グリーンピース…………… 適量

《作り方》

- 1 大根は、ひと口大に切る。
- 2 だし汁で柔らかく煮ておく。
- 3 だし汁にみりん・醤油を入れ、煮立たせてから鶏ミンチを入れてすばやく混ぜる。
- 4 次にグリーンピース・生姜汁を入れ、片栗粉でとじる。
- 5 ④を②の上からかけて出来上がり。

ご飯

150g