



2018 新春  
vol.28

TAKE FREE  
ご自由に  
お持ち下さい



(雲の間に)

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)

亀岡病院 第3回公開健康講座 開催 参加無料

実施日 平成30年 3月25日(日) 場所 ガレリアかめおか

講演時間 14:00~16:00

テーマ 健やかに生きる

特別講演には、滋賀医科大学特任教授 角谷寛先生をお招きし、「睡眠は、私たちの健康に、どのように影響を及ぼすか」という演題名で、講演頂きます。



新年のごあいさつ

戊年初春

会長  
大槻 秋司



新年おめでとうございます。  
元旦、何か良いことがありそうな気が致しました。現実には、医療・介護共に酷しさが予想されるのに――。  
本年も宜しく願い致します。

謹んで新春のお慶びを申し上げます

理事長  
大槻 克一



亀岡病院は、昨秋、2回目の病院機能評価を受審しました。今年はその審査結果を医療の質の改善、職員の意識向上につなげて、より信頼される組織作りを進めてまいります。今年が皆様にとって良い年であるよう祈念いたします。

明けましておめでとうございます

院長  
細川 了平



亀岡病院は、昨年11月、財団法人日本医療機能評価機構の病院機能評価を受審しました。皆様に信頼される「地域のかかりつけ病院」として、職員一同努力する所存です。今年も、昨年同様、亀岡病院を宜しく願っています。

新年あけましておめでとうございます

院長代行  
楠岡 茂宏



昨年4月に入職させていただき、それまでと同様に診療をおこなってききましたが、すべてにおいて新鮮味が感じられた1年でした。それは病院職員の患者様への優しく温かい対応、地域の健康を守ってきた亀岡病院の歴史そのものを感じ取れたからでした。そんな素晴らしい雰囲気の中で、今年も頑張ってゆければと思っています、宜しく願い申し上げます。

今年も一年元気で

副院長  
牧 和夫



皆さん、あけましておめでとうございます。本年も宜しく願い致します。  
健康に過ごすには、運動が大切です。歩くことが出来る人はウォーキングを。室内ではラジオ体操、ストレッチが出来ます。

迎春

特任顧問  
山崎 英彰



あけましておめでとうございます。昨年は、ご支援いただきました急性期病院には心から感謝申し上げます。今年も慢性期病院としての役割を果たしてまいりますので、今年もよろしくお願い致します。

新しき年の始めの

診療部長  
大川 克則



心より新年のお慶びを申し上げます  
新しき年の始めの初春の  
今日降る雪のいや重げ吉事  
皆様方に良いことがたくさん積もりますように。2018年もよろしくお願い致します。

新春のお慶びを申し上げます

リハビリセンター長  
整形外科 部長  
元津 雅彦



明けましておめでとうございます。外来診療をしていると、人生百年時代の到来も遠くない様に思われます。健康寿命を伸ばすためにも若い頃からの身体のケアは大事ですね。本年も宜しく願います。

謹賀新年

透析センター長  
泌尿器科 部長  
藤井 秀岳



皆様には、健やかに新春を迎えられたこととお慶び申し上げます。当科は、泌尿器科全般、慢性腎臓病や腎不全などを診療しております。地域の皆様に貢献できるよう取り組んでいきますので本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。

新年を迎えて

神経内科 部長  
森 信人



あけましておめでとうございます。総合内科の視野を広げながら、神経内科の専門性を深め、地域医療に貢献できるように本年も一層精進したいと思います。本年もよろしくお願い致します。

明けましておめでとうございます

看護部長  
下村 加代子



新年あけましておめでとうございます。医療・介護の同時改正など、今後の施策の大きな節目となる年が明けました。課題山積が予想されますが、飛躍の一年だったと振り返れるように努力してまいります。本年も宜しく願致します。

新年にあたり

事務長  
藤田 幸久



明けましておめでとうございます。医療と介護を取り巻く環境がめまぐるしく変化しようとする中、地域の民間病院としての役割は何をすべきかを常に考えながら努力してまいります。本年も宜しく願致します。

外来担当医表 (平成30年1月1日現在)

内 科	①診 ②診 ③診 ④診 ⑤診 ⑥診 ⑦診	月	火	水	木	金	土
		午前 (9:00-12:00)	細川	山崎	細川	山崎	山崎
午後 (13:30-16:00)	大槻	大槻	大槻	大槻	大槻	大槻	大槻
夜間 (17:00-19:00)	山崎	森	大川	牧	布居		
整形外科	午前 (9:00-12:00) 夜間 (17:00-19:00)	元津	元津	元津	元津	元津	岡田
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	
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。

- 休診日  
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

# 感染予防 について

神経内科 部長 森 信人

冬を迎え随分と寒くなってきました。冬は転倒での怪我・骨折や近年話題のヒートショック（風呂上がりなどの寒暖差による血圧変動）など気をつけることが多い季節です。何よりインフルエンザウイルスやノロウイルスなどのウイルス感染症が多い季節でもあります。では普段からどんなことに気をつければ良いのでしょうか・・・？

インフルエンザは突然の発熱、肩や股関節などの関節痛、大腿や腰の筋肉痛が特徴です。インフルエンザの主な感染経路は咳やくしゃみの際に口から発生される小さな水滴（飛沫）による感染です。したがって、飛沫を浴びないようにすれば感染する機会は減少します。皆が咳エチケットを守ることが大事ですが、なるべく人混みは避け、近くに咳をする人がいればマスクで防御するのも良いでしょう。何より流水・石鹸で



手洗いをしっかりすることが手指についたインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効な方法です。アルコールによる手指衛生も効果があります。空気が乾燥すると粘膜の防御機能が低下するため、室内は加湿器などを使って適切な湿度（50～60%）に保つことも効果的です。マスク着用は粘膜が加湿されるので外出の際はマスクをすることをお勧めします。

冬は食物（有名なものはカキなどの二枚貝の生食）からノロウイルスに感染することが多くなります。また、ウイルスは感染した人の便や吐物に大量に排出されているので、職場、学校、家庭などあらゆる場面で知らない間に手につき、口から

侵入する恐れがあります。潜伏期間は1～2日で、発熱と激しい下痢嘔吐が特徴で、体力のない高齢者や乳幼児の場合、重症化することもあります。予防法はこれも何より手洗いです。アルコールはノロウイルスには効果がない（ノロウイルスに効果があるとされる商品もいくつかあります）ため、石鹸を使い、流水の中で洗うことが必要です。帰宅後や食事の準備前、配膳する

ときにも手を洗いましょう。二枚貝の生食はできるだけ避け、中まで火が通るように調理しましょう。しかし、どんなに気をつけていてもかかってしまう

ことはあります。吐物や便の処理を正しく行わないと二次感染を起こす危険性が高いため注意が必要です。マスク・手袋をして、雑巾で吐物・下痢便をしっかりとり、雑巾はビニール袋に入れて密封し捨てましょう。汚染された衣類は、マスクと手袋をしてバケツなどでまず水洗いし、更に塩素系消毒剤（ミルトンなど）や漂白剤（ハイターなど）で消毒します。いきなり洗濯機で洗うと、洗濯機がウイルスで汚染され、他の衣類にもウイルスが付着します。水洗いした所も塩素系消毒剤で消毒しましょう（塩素酸系消毒剤を使って、手指等の体の消毒をすることは絶対にやめてください）。



## 待合くん（医療情報システム）

外来患者様の待ち時間を少しでも有効利用していただくために、昨年11月より医療情報をモニター放映するシステムを導入しました。

健康に関する雑学や病気の豆知識など、興味をもっていただける情報を提供し、約1ヶ月周期で内容を常に更新しています。

また、当院からの行事のお知らせなども組み込んでいますので、待ち時間にご覧ください。



平成29年  
12月8日(金)

## 糖尿病教室を開催しました

糖尿病にならないために 糖尿病を悪くしないために

講師：院長 細川 了平

最初に、糖尿病の前段階である境界型糖尿病でも、すでに膵臓の機能は低下しているため、糖尿病にならないために、治療（食事療法と運動療法）を開始すべきことをお話ししました。食事療法は色々ありますが、すぐにできる方法として、「野菜から食べる」ことを説明しました。運動療法では、公園やジムに行きに行く「運動」と考えるよりも、あいた時間に、家でもどこでも行える「身体活動（体を動かす）」と考えた方が、取り組みやすく、長続きし易いことも説明しました。但し、糖尿病にならないように取り組んでも、ご自身の状態がいつもの程度か分からないので、定期的に血液検査を受けることや、体重測定を行うことをお勧めしました。



次に、糖尿病と診断されたら、早期治療が大切なこと、また早期から治療強化する（きちんと治療する）ことが重要であることをお話ししました。最近、高齢者の糖尿病のコントロール目標は、合併症予防の観点から、一般にはHbA1C（約1か月前の平均血糖の指標）値7.0%未満と言われていますが、その方の状態、特に認知度や活動性によって、目標値が変わることもお話ししました。糖尿病は、患者様の生活習慣が、病気の発症や経過、治療に関係する病気ですので、患者様の意見も取り入れて、治療方針を決めていく“Empowerment（エンパワーメント）”と言う考え方も紹介しました。最後に、患者様自身の状態を確認するために、血液検査を、原則毎月受けて頂くことや、治療を医療スタッフに委ねるのではなく、患者様ご自身もよく考えて頂くことをお勧めしました。

### ワンポイント講座

糖尿病でお薬を使われている方が、調子を崩されて食事ができない日（シックデイ）の対処の仕方や、冬の食生活の注意点の説明をしました。また、糖尿病予防のための運動方法を、実際に行き勉強していただきました。



## 糖尿病食のご紹介 栄養科 管理栄養士 足立 和代

豆腐を入れてヘルシーに さらにさっぱりとおろしぼん酢で頂きます。



### 和風ハンバーグ 材料(1人分)

- 合挽ミンチ ..... 40g
- 絞豆腐 ..... 30g
- 玉ねぎ ..... 40g
- 卵 ..... 適量
- パン粉 ..... 少々
- 土生姜 ..... 少々
- 塩コショウ ..... 少々
- サラダ油 ..... 小さじ1/2
- 大根 ..... 50g
- 青じそ ..... 5g
- ぼん酢 ..... 大さじ1弱
- ブロッコリー ..... 小2房
- ミニトマト ..... 2個

### 《作り方》

- 1 合挽ミンチ・絞豆腐・炒めて冷ました玉ねぎ・つなぎのパン粉に溶き卵を入れよく混ぜます。
- 2 ①を丸めて空気抜きをしてから楕円形に形を整えます。
- 3 熱したフライパンに入れ片面を焼き、焦げめが付いたら裏返し、蓋をして蒸し焼きにします。
- 4 大根は、おろし大根に、青じそは千切りにしておきます。
- 5 焼きあがったハンバーグに④の大根おろしをのせ、その上に青じそを彩りよく盛り付けます。
- 6 食べる前にぼん酢をかけて頂きます。

600kcal 塩分2.5g

### 酢の物 材料(1人分)

- 春雨 ..... 8g
- 胡瓜 ..... 30g
- ワカメ ..... 1g
- 油揚 ..... 5g
- 酢 ..... 小さじ1
- 砂糖 ..... 少々
- 醤油 ..... 小さじ1
- 片栗粉 ..... 2g
- 白ゴマ ..... 少々

### 煮奴 材料(1人分)

- 豆腐 ..... 100g
- 醤油 ..... 小さじ1
- みりん ..... 小さじ1/2

### リンゴのコンポート 材料(1人分)

ノンシュガーで煮てあります。リンゴは1/4を使用しています。

歯の悪い高齢者のためコンポートにしています。

ご飯 ..... 150g