



2019夏  
vol.31

TAKE FREE  
ご自由に  
お持ち下さい



(新緑の光景)

## 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 令和元年 6月21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
●糖尿病の基礎知識	山崎 特任顧問 兼 栄養部部長
●ワンポイント講座	
●これからの季節の注意点	足立 栄養科長
●フットケアの検査について	岡本 看護主任
●糖尿病予防のための実践トレーニング	石井 理学療法士

## 着任のごあいさつ



整形外科 部長  
リハビリセンター長  
ふじ た のぶ ひこ  
**藤田 信彦**  
所属学会・資格  
日本整形外科学会専門医

初めまして。4月1日から亀岡病院で整形外科を担当しております藤田信彦と申します。

生まれも育ちも京都市内ではありますが、実家周囲は九条ネギの畑が広がっているようなところで、府外の人がいメージするような「京都らしさ」とは全く無縁の地域でした。

高校を卒業し大学に入学してからは福岡県に移り、学生時代および卒業後の約10年間は福岡市と北九州市で過ごしましたが、その頃は福岡もまだまだ田舎で、のんびりしたい時期を過ごせました。ですが周りは九州各県や中国地方の人間ばかりであったため、その影響で話し方が九州訛りの関西弁になってしまい、今でも時々怪しい人のように見られて困っております。

その後は主に京都や大阪の病院に勤務していましたが、この度、不思議なご縁があってこの4月から亀岡病院でお世話になっております。

亀岡の街や口丹波周辺は、これまで何度も車で通ったことはありましたが、いつも通り過ぎるばかりでゆっくりと過ごしたことはなく、毎日新鮮な思いで通勤しています。

とは言うものの、4月某日朝の通勤中に篠町あたりの

田んぼに雪が積もっているのを見たときは、(これはえらいところに来てしまったのではないかと)と思いましたが、その後は特に何も問題なく過ごしております。仕事面でも病院スタッフの皆さんにお世話になり大過なく過ごしておりますが、来院される皆様にはご迷惑のかからないように努めていきたいと思っております。

ご存知の通り、整形外科は赤ちゃんからお年寄りまで、首から足の先まで、怪我から病気で、と広い範囲を扱う診療科ですが、私の専門は強いて言えば骨折などの外傷です。これまでは交通事故や労災事故での重傷患者様の治療にかかわることもありましたが、亀岡病院ではなかなかそういう機会はなく、また設備面で手術を行うことも難しいため、手術が必要な患者様は他の病院に紹介させていただくことになります。その場合でも、できる限り患者様のご希望に沿って適切な病院にご紹介できるように、当院の地域医療連携の担当者とも協力の上で進めてまいりますのでご安心ください。手術が必要でない場合は薬物療法やギプス固定、リハビリテーションや必要に応じてサポーターなどを使用したり、できる範囲で色々な手段を使って治療を行いたいと思いますので、遠慮なくご相談ください。



偶然ではありますが、4月1日の亀岡病院での初仕事の日には新元号が発表され、令和元年の初日も病院で迎えました。新しい時代を新しい病院でスタートして気分的にも前向きに頑張りたいと思いますので、今後ともよろしく願いたします。

## 脳神経内科への改称について

脳神経内科 森 信人

本年4月より標榜診療科名を脳神経内科に変更しました。従来の”神経内科”という科名は、神経科や精神科、心療内科といった専門性の異なる診療科と紛らわしく、正しく患者様が受診しづらい可能性があるため日本全国で改称が進んでおり、当院でも患者様に今後もスムーズに受診していただけるよう変更することとしました。標榜科名が変わっても診療内容は変わることはありません。今まで通り、脳卒中、認知症、てんかん、頭痛、パーキンソン病や末梢神経障害などの専門性の高い疾患の診断、治療、リハビリなどに取り組んでいきます。

詳細は日本神経学会のホームページ (<https://www.neurology-jp.org/neurology/pdf/ippan.pdf>) もご覧ください。



## 外来担当医表 (令和元年7月1日から)

		月	火	水	木	金	土
内科	①診	循環器・内科 細川	呼吸器・内科 山崎	循環器・内科 細川	呼吸器・内科 山崎	呼吸器・内科 山崎	担当医
	②診	糖尿病・循環器 大槻	糖尿病・循環器 大槻		総合内科 楠岡	糖尿病・循環器 大槻	肝臓 上田②④
	③診	糖尿病・内科 牧	もの忘れ・脳神経 森	もの忘れ・脳神経 森	糖尿病・内科 牧	もの忘れ・脳神経 森	
	⑤診	循環器・内科 高橋				循環器・内科 細川	
	⑦診		消化器・内科 中島				
	夜間 (17:00-19:00)	循環器・内科 細川	糖尿病・内科 牧	もの忘れ・脳神経 森	呼吸器・内科 山崎	消化器・内科 布居	
	午前 (9:00-12:00)	藤田	藤田	藤田	藤田	藤田	別府
整形外科	夜間 (17:00-19:00)			藤田			
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 (13:00-15:30)				府立医大	担当医	
禁煙外来	午後 (12:00-13:00)	細川		細川		細川	
もの忘れ外来	午前 (10:30-12:00)		森			森	
腎不全外来	午前 (9:00-12:00)		藤井				

※数字①②などは、①：第1週 ②：第2週を意味します。

- 内科医師の主な専門分野を表記していますが、一般的な内科疾患はいずれの医師でも対応いたします。(赤字は女性医師)
- 日・祝・祭日および4月17日、8月14日、12月29日～1月3日は全科休診いたします。
- 第2・第4土曜午前に肝臓外来を開設しています。
- 平日は予約優先制となっております。



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、脳神経内科、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>



## 第4回 亀岡病院 公開健康講座を開催しました



開会の挨拶 理事長 大槻 克一

地域の皆様とともに健康について学ぶ場として平成27年度から公開健康講座を開催しています。年度ごとに開催してまいりました本講座も早4回目となりました。今回は、平成31年3月24日(日)に「認知症と脳卒中について知ろう」をテーマに掲げて、脳神経内科、脳神経外科、循環器内科、亀岡市健康福祉部、それぞれの立場からお話をいただきました。



座長 特任顧問 山崎 英彰

### 講演1 認知症あれこれ2019



亀岡病院 脳神経内科 部長  
**森 信人 医師**  
日本内科学会総合内科専門医  
日本神経学会専門医・指導医  
日本認知症学会専門医・指導医

認知症の種類やおもな症状について話しました。現在の治療、これから期待されている新しい薬や検査方法についても紹介しました。また認知症の予防についても触れ、食事内容の見直しや運動、他者とコミュニケーションをとることなどに大きな効果があることを説明しました。

また認知症の患者様を介護する方に対して、日々の生活の中で気をつけるべき対応方法や困ったときの対処方法などすぐに生かせる内容を話しました。

### 講演2 認知症 あれ？ これ？ どうする？ — 亀岡市の取り組みについて —



亀岡市健康福祉部高齢福祉課  
認知症支援係長  
**永田 順子 氏**

高齢人口の急速な増加とともに、今後認知症の方も増えていくことが予測されています。団塊の世代が75歳以上となる2025年には65歳以上の方の約5人に1人が認知症になると予測されており、認知症は、誰もが関わる可能性のある身近な病気です。

亀岡市では、「亀岡市いきいき長寿プラン(亀岡市高齢者福祉計画・第7期亀岡市介護保険事業計画)」を策定し、認知症の正しい知識を持つことが出来る啓発事業や認知症の方やご家族の方への支援、相談窓口の周知等を行っています。

### 講演3 脳卒中の画像診断 — MRI検査の進歩 —



亀岡病院 脳神経外科  
**大山 憲治 医師**  
脳神経外科専門医  
脳卒中専門医  
神経内視鏡専門医  
内分代謝科専門医

脳卒中は予防がもっとも大切です。また、認知症の中にも治る認知症があります。

頭部MRI検査は、かくれ梗塞、かくれ出血、脳・頸動脈血管の狭窄、くも膜下出血の原因である脳動脈瘤、脳腫瘍、脳萎縮の有無などが簡単にわかる検査であり、CTと異なり被曝の問題も気にすることはありません。長寿である事も大切ですが、長く健康で生活できる事がより大切です。脳の病気にならないためにも、またなっても悪化させないためにも一度は受けておきたい検査です。

### 講演4 動脈硬化をいかに防ぐか — 脳卒中の予防を中心に —



亀岡病院 院長  
**細川 了平 医師**  
日本循環器学会認定循環器専門医  
人間ドック健診専門医

脳卒中の予防には、生活習慣病の予防と管理が重要です。脳卒中は、脳出血と脳梗塞に大別されますが、脳出血には主に高血圧が、脳梗塞には、主に脂質異常(コレステロール異常)、糖尿病等の動脈硬化を進める病気が関与します。病気にならない方が良いですが、年齢とともに、これらの生活習慣病になる人も増えるので、病気とうまく付き合っていく事が大切と言えます。近年、心房細動と言う不整脈が原因で、脳塞栓(大きな脳梗塞)となる人が増えています。心房細動の治療法は確立していますので、専門の医療機関を受診することをお勧めします。



ご家庭でも簡単にできるリハビリ体操について実演を交えてご紹介しました。



特設コーナーでは、血糖測定等や亀岡病院関連施設のご説明を行いました。

## 「はたごまちデイサービスセンター」の移転に伴い 「はたごデイサービスセンター」と改称して 新しくスタートしました!

平成11年10月に「亀岡病院デイサービスセンター」として開設し、旅籠町で長きにわたりご利用いただいていた「はたごまちデイサービスセンター」が、平成から令和に改元された5月1日、新しい時代の幕開けとともに「はたごデイサービスセンター」と名称を変更し、追分町にある介護複合施設「けやき」3階に場所を移して、スタートさせていただくこととなりました。デイホールは明るく、窓からの見晴らしもいので解放感があります。

デイサービスは、午前には集団体操やレクリエーションを中心とした身体を動かす活動をしていただき、午後から入浴となります。小グループで行う個別機能訓練も行っています。以前と同じように、ベッドや畳の静養室もありますので、体調に合わせてゆっくりと過ごしていただけます。



はたごデイサービスは、利用される皆様ひとりひとりが、「楽しみ」や「喜び」を感じ、それが自信となり生きる意欲につながるように支援していきます。今後ともよろしく願います。



## 糖尿病食のご紹介 栄養科 管理栄養士 足立 和代

### 油で揚げない鮭のフライ

ご飯150gを入れて下記の3品で 合計 620kcal 塩分2.2g となります。  
(写真のように赤だしのみそ汁を入れると3.2gの塩分となります)

### 鮭のパン粉焼き 材料(1人分)

- 鮭 ..... 60g
- パン粉 ..... 適量
- 塩・こしょう ..... 少々
- パセリみじん切り ..... 少々
- 水溶性の小麦粉 ..... 適量
- ニンニクみじん切り ..... 少々
- (てんぷらの衣ぐらい) ..... 適量
- サラダ油 ..... 適量

### 《作り方》

- ① 鮭に塩・こしょうをしておく。
- ② 水溶性の小麦粉を①の鮭にぬる。
- ③ パン粉にパセリとニンニクのみじん切りを混ぜ込む。
- ④ ②に③のパン粉を付ける。
- ⑤ 鉄板に④をならべ、こんがり焼き上げる

※もっとパン粉をカリカリにしたい場合は、パン粉を前もってフライパンできつね色になるまで炒っておくとさらにカリカリになり、見た目もよりフライに近くなります。

### なすのおろし和え 材料(1人分)

- なす ..... 30g
- 調味料A
- ちくわ ..... 5g
- おろし大根 ..... 40g
- 角切りトマト ..... 10g
- 酢 ..... 小さじ1と1/2
- 枝豆(冷凍でもOK) ..... 5g
- 砂糖 ..... 小さじ1
- 醤油 ..... 小さじ1弱

野菜は、たっぷり摂りましょう!  
野菜から食べた方が血糖の上昇をある程度、抑えられます。

### ミモザサラダ 材料(1人分)

- ブロッコリー ..... 30g
- ゆで卵 ..... 4分の1個
- カリフラワー ..... 20g
- ドレッシング ..... 小さじ2杯
- 人参 ..... 5g

### 《作り方》

- ① ブロッコリー・カリフラワー・人参はゆで、それぞれ食べやすい大きさに切る。
- ② ゆで卵は、白身と黄身に分けそれぞれみじん切りにする。
- ③ ①にドレッシングをかけ上から卵の白身のみじん切りさらにその上に卵の黄身のみじん切りを振りかける。  
(ミモザの花のイメージで盛付ける)

### 《作り方》

- ① ゆでたなすとちくわを食べやすい大きさに切る。
- ② 調味料Aで和える。
- ③ ゆでた枝豆と角切りトマトを上から散らす。

