



2021 新春
vol.34

TAKE FREE
ご自由に
お持ち下さい



(春を迎える)

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)

令和2年11月に国際保健医療協力活動として使用済み切手1,000gを、(社)日本キリスト教海外医療協力会に寄附しました

あけまして
おめでとうございます



会長
大槻 秧司

新しい年、コロナ感染症が終息し、平穏な年となりますよう心から祈念致します。
亀岡病院は、創立65年を迎えました。新しい歴史に向かって力強く進んでまいります。



理事長
大槻 克一

新春のお慶びを申し上げます。
医療法人亀岡病院は、今後も地域の皆様によりよい医療・介護サービスが提供できるよう全職員が一丸となって努力してまいります。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。



院長
細川 了平

明けましておめでとうございます。
昨年は、新型コロナウイルスに明け暮れた一年でした。今年は、コロナ以前と同様な医療、介護が提供できることを節に願います。本年も、昨年同様、よろしくお願いいたします。



院長代行
楠岡 茂宏

昨年早々よりの感染パンデミックに世界の人々は心も身も打ちひしがれた日々を送っています。
そうした中、医療人は強い心構えがなくてはならないものと考えます。今年は丑年であり、丑にあやかって日々の医療を一步一步進めてゆきたいと考えています。本年も何卒よろしくお願い申し上げます。



副院長
牧 和夫

昨年はコロナで始まりコロナで終わりました。今年は、ワクチンがどれだけ有効かによって生活の仕方がちがいますが、年を重ねて行くほど散歩等して体力維持することが必要です。
皆さんの御健康を祈願いたします。



特任顧問
山崎 英彰

昨年、当院の活動にご支援いただきました皆様には心から感謝申し上げます。
今年は、コロナ禍の中で当院が行うことができる役割を果たしてまいりますので、よろしくお願い致します。



整形外科 部長
リハビリセンター 長
藤田 信彦

今年が良い年でしょう。知らんけど。
昨年は本当にいろいろな事がありましたが、今年も気を引き締めてお過ごしください。個人的にはお腹の引き締めと脳みその引き締めが必要になって来まして、奮闘努力中です。



透析センター 長
泌尿器科 部長
藤井 秀岳

「牛」は古くから農業を地道に最後まで手伝ってくれる様子から、丑年は『我慢』や『発展の前振れ』を表す年になると言われています。新型コロナウイルスの終息と共に皆様の健康をお祈り申し上げます。



脳神経内科 部長
森 信人

昨年は新型コロナウイルスによって、市民生活も社会や医療のあり方も大きく変わった年でした。正しい知識とお互いを思いやる心を持って、乗り越えられる日まで皆で頑張りましょう。



循環器内科 部長
重本 義一

昨年夏に入職させていただき、色々とお世話になっておりました。新たな年を迎え、本年も頑張っていきたいと思っております。何卒よろしくお願い申し上げます。



看護部長
西原 さえ子

昨年は、コロナで社会全体がその対応に迫られる1年でした。患者家族様には、面会制限など多くの御協力をしていただきました。今年は制限が少しでも緩和できる状況になることを心より願っております。今後も患者様に安心して安全な医療・介護が提供できるように努めていきます。



事務長
藤田 幸久

謹んで新年のお慶びを申し上げます。
本年も前年に続き、全く予期しない世情と向き合わなければならない年になる事を覚悟して、明るい未来を切に願いながら、日々の仕事に邁進致しますので、何卒よろしくお願い申し上げます。

		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 重本			循環器・内科 重本	循環器・内科 重本	
	⑦診	高橋	消化器・内科 中島	脳神経10:00から 藤井			
	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	藤田①③
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	15:00まで 担当医		
禁煙外来	午後 (12:00-13:00)	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。
- 第2・第4・第5土曜午前は整形外科休診となります。
- 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

ご挨拶

循環器内科
部長 重本 義一



亀岡病院にて一般内科、循環器内科を担当しております重本義一と申します。

誕生以来、京都の北山で生まれ育ちました。北山周辺はわたしが幼少時には田畑がたくさんありましたが、最近では都市化が進み田畑がかなり少なくなっており大変残念に思っております。

高校、大学卒業から研修医までは京都にいましたが、その後は和歌山、三重で一般内科の診療に従事しておりました。三重で総合内科専門医を取得した後の滋賀では循環器内科に専従となっております。紀伊半島を一周するように勤務しておりましたが、滋賀の後は岡山県の倉敷で循環器の専門研修を受け、循環器内科専門医を取得した後に京都に再び戻ってまいりました。

私の父が但馬出身であったこともあり、わたしが小学生の頃から年に一回夏休みに家族全員で但馬に帰省しておりました。その当時は京都縦貫道も開通しておらず、京都から但馬まで国道9号線をひたすら自動車移動しておりました。国道9号線の亀岡付近で夜霧が立ち込めて全く前が見えなくなったことや、渋滞で自動車がほとんど動かず京都に戻るのに12時間近くかかったことも今となっては良い思い出でございます。

亀岡はその頃から私にとって馴染みの深い場所でございます。この度お世話になる亀岡病院では、研修医から三重まで従事して以来の一般内科に関して原点回帰し、一層研鑽したく存じておりますので、何卒よろしくお願い申し上げます。

🕒 30秒からできる 習慣にしたい簡単運動

時計をご用意ください

新型コロナウイルス感染症の感染拡大により日常生活が一変した令和2年。思うように外出もできず活動範囲が狭まっている昨今、必然的に運動機会も減少し筋力・体力が低下したと感じている方も多いのではないのでしょうか？

運動は無理のない範囲で、毎日おこない習慣化することが重要です。気軽にできる運動を、リハビリテーションセンターからご提案いたします。



片脚立位

準備 立って、手すり、机や壁、椅子の背もたれなどをつかんだ姿勢。

片脚を床につかない程度に上げて反対の片脚でバランスをとります。ふらつくようであれば無理をせずに仕切り直して下さい。30秒を目標にふらつかないようにしっかり保ちましょう。



立ち座り

準備 手すり・机・肘掛け等のそばで椅子に座った姿勢。肩幅より少し足を開きます。

手すり・机・肘掛け等をつかみながら「立って座って」を繰り返します。ゆっくりでも早くてもどちらの運動も意味があります。30秒間で10回を目安に。可能であれば支持物に頼らず腕を組んでおこないましょう。

⚠️ 余裕があれば次は「1分」とドンドン時間を延ばしましょう。関節に痛みが生じるようであれば無理はせず、主治医にご相談下さい。

予約制

オンライン面会について

当院では、入院患者様との面会謝絶が長期化していることから、タブレット端末を活用したオンライン面会を実施しております。

患者様やご家族の方から「声が聞けて良かった」「表情も見られて、画面も見やすく良かった」と嬉しいお言葉もいただいています。わずかな面会時間ではありますが、入院患者ご家族様にご利用いただければと思います。

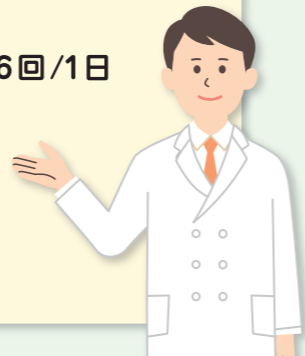
コロナの影響で制限されたことも多いですが、だからこそ気づけた事、こんな時だからこそできる事が、あります。このオンライン面会もそのひとつにあたります。今後も続けていきますのでよろしくお願い致します。



面会日時 予約制 1回5分程 月曜日・水曜日・金曜日（祝祭日除く）
14時00分～/10分～/20分～/30分～/40分～/50分～ 計6回/1日
※ご利用は、週1回までとさせていただきます。

問合わせ 事前予約が必要です。なお当日予約はできません。
予約お問合わせ TEL 0771-22-0341(代)

お願い 来院時に検温をお願いしています。ご協力よろしくお願い致します。



糖尿病食のご紹介 栄養科 管理栄養士 足立 和代

白身魚のカレームニエル

炭水化物(ご飯・麺類・パン)+たんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品)+野菜類の組み合わせで特に炭水化物に偏らないようバランスよく食べましょう。
今回は、「糖尿病1600kcal」の食事の組み合わせ例となります。ご参考にしてください。



1人分：530kcal 塩分2.3g

白身魚のカレームニエル 材料(1人分)

- 白身魚(ホキ・たらなど) 80g
- 塩・コショウ 少々
- 小麦粉 適量
- カレー粉 適量
- オリーブオイル 3g
- ブロッコリー 30g
- プチトマト 1個
- ノンオイルドレッシング 5g

《作り方》

- ①白身魚は、塩・コショウをしておく。
 - ②小麦粉とカレー粉をまぶす。
 - ③オリーブオイルで焼き上げる。
- ※オリーブオイルは、高温に弱く煙が出やすいので要注意。
※白身魚以外に、臭いのきつい青魚でもカレーの風味で臭いが和らぎます。

ひじき大豆煮 材料(1人分)

- 干しひじき 2g
- 大豆水煮 30g
- 人参 5g
- 油揚 5g
- サラダ油 適量
- 濃口しょうゆ 3g
- みりん 3g

ほうれん草と白菜のごま和え 材料(1人分)

- 白菜 40g
- ほうれん草 20g
- 濃口しょうゆ 3g
- すりごま 2g

ご飯 150g