



[今号の表紙]
新京都南病院・看護師

Contents

ちゃんと知っとこ！
「脳梗塞」のおはなし

横溝 大 先生

地域連携室・連携病院紹介

「新人スタッフ紹介」

京都★探検隊
あびす神社

ナースの広場

「京都南病院グループバレー部」

スマイル&ヘルシーレシピ
きのこシュウマイ

みなみ



京都南病院グループと地域を結ぶ
コミュニケーション情報誌 [2011年秋号]

2011
Autumn
発行/特定医療法人 健康会
総合病院 京都南病院

vol.102

「脳梗塞」のおはなし

脳卒中による死亡者は
がん、心臓病について第3位。
脳梗塞の可能性を感じたら、
すぐに病院へ!

時代の流れの中で世の風潮が変わっていくように、病気に対する考え方や対処法もまた変化してゆきます。脳梗塞のほとんどは脳に酸素や栄養を運ぶ動脈という血管が突然に詰って、酸素や栄養を十分補給できなくなっておきる病気です。昭和の時代では、脳の血管が破れておきる脳出血（脳いっ血）が多くを占めていましたが、平成の現在は脳卒中の約7割が脳梗塞に変わりました。がんと同じく、食事や運動不足などの生活環境の欧米化が脳梗塞の増加に関係しています。

脳卒中に対しては、そっとして動かさないで様子を見るように教えられた方も多いのではないのでしょうか？ これは当時多かった脳出血は、ひどい頭痛や吐き気、意識障害がおきるがしばしばあるので、むやみに動かして吐物で窒息したり、出血がさらにひどくなってしまうように、じっと動かさずしておくのがよいと考えられたからです。

しかし脳梗塞は、あまり強い症状を出さないで進行し、気

新京都南病院院長／脳外科医師

横溝 大

Dai Yokomizo

当てはまるものに☑をつけてください。
こうした症状が急に出現したら救急車を!

- 片方の手足・顔半分の麻痺・しびれが起こる（手足のみ、顔のみの場合もあります）
- ロレツが回らない、言葉が出ない、他人の言うことが理解できない
- 力はあるのに、立てない、歩けない、フラフラする（大量飲酒後の千鳥足のような症状）
- 片方の目が見えない、物が2つに見える、視野の半分が欠ける

がついたときには治療ができない状態だったという場合が少なくありません。これは脳出血と違い、脳梗塞は脳を圧迫することで起こる頭痛や吐き気や意識障害が少ないので見落とされやすいことや、かりに早くに病院でCTをしても、まだ脳梗塞がCTに写っていない時期で正しい診断にたどりつかなかったりするからです。

そこで、現在は脳梗塞と思われる症状が現れたら、たとえ脳梗塞でなかったとしても、一刻も早く病院へ行くように勧められるようになりました。それも脳卒中専門病院や救急病院に救急車を呼んで連れて行ってもらうことが重要です。まさに「時は金なり」という諺になぞらえて「時は脳なり (Time is Brain)」と言われる時代になりました。脳卒中協会では、脳梗塞かと思われる症状として上記項目をあげています。

脳梗塞に対する治療法や薬はどんどんと良いものが開発されています。また、当院を含め多くの救急病院ではMRIの拡散強調像という方法で発症早期（1時間～3時間）の脳梗塞を診断することが可能です。早く正しく治療してしっかりリハビリを行えば、本来寝たきりになるような重症の脳梗塞でも回復することはミスターG長島終身名誉監督や元サッカー日本代表オシム監督が証明しています。大切なのは脳梗塞かなと思ったら、ためらわず救急車を呼ぶ勇気です。

もっと脳卒中について知りたい方は、社団法人日本脳卒中協会のホームページをご参照ください。

<http://www.jsa-web.org/index.html>

New Doctor



救急部
やまもと ひろし
山本 浩 先生

2011年4月から、新京都南病院で働いています。医者になり6年目です。神戸で研修医を2年間、大阪の救命センターで1年、神戸の救命センターで半年、姫路で腹部外科を1年半研修していました。今までは、救命センターで3次救急のみを診ていましたが、ER[®]の勉強のため、こちらに就職しました。病院のこと、地域のことなどまだまだわかりませんが、よろしくお願いいたします。

※ERとは（英: Emergency Room）の略。直訳すると「救急救命室」を意味する言葉ですが、一般的には北米型ERシステムのことを指します。北米型ERシステムの特徴は、24時間・365日全ての救急患者を受け入れ、一義的にERドクターによって全ての科の診断および初期治療を行い、必要があれば各専門科にコンサルトするというシステム。

「新人スタッフ紹介」

相談室
小林 奈央子

はじめまして。今年の4月から地域連携室で医療ソーシャルワーカーとして勤務している小林奈央子と申します。出身は長野県長野市で、大学入学と同時に京都で一人暮らしを始め、京都での生活は5年目になりました。大好きな京都の地で、憧れの医療ソーシャルワーカーとして働くことができ、大変うれしく思う一方、まだまだわからないことが多く、皆さまにご指導いただいて

おり、日々勉強していかなければならないと痛感する毎日です。

地域とのつながりが強いこの京都南病院で、患者さんやご家族、地域の方々との出会いを大切に、病気により生じたさまざまな問題について皆さまと一緒に考えながら、相談支援にあたらせていただきたいと思います。至らない点が多く、ご迷惑をかけることも多いと思いますが、医療ソーシャルワーカーとして成長できるよう努力を積み、患者さんのために一生懸命がんばりますので今後ともよろしくお願ひします。



相談室
岩本 香奈

はじめまして。4月から医療ソーシャルワーカーとして入社した岩本香奈と申します。大学時代に福祉を学んだことからソーシャルワーカーに憧れ、このたび念願のソーシャルワーカーとして働くことができ、大変うれしく思っています。また、私は生まれも育ちも京都で、このたび縁あって地域に根ざした京都南病院に入職できたことにも喜びを感じています。入職して数か月経ち、

部署内の先輩方、院内の他職種の先輩方に支えられて業務に励んでいます。現在は少しずつケースを持ち始めていて、一人暮らしの患者さんの外出をお手伝いしたり、自宅退院に向けて必要な介護サービスについて話し合ったり、患者さん・ご家族と一緒に考えながら仕事をすすめています。同時にケースのなかで分からないことがあれば関係機関に問合せなど、自分自身も勉強させていただきながら日々がんばっています。まだまだ分からないことも多いですが、今後もしっかりがんばりたいと思いますので、よろしくお願ひいたします。

看護師募集

- 応募資格：看護学校を卒業見込の方または卒業者
- 職員募集：若干名

詳しくは、下記にお電話いただくか、右記QRコードのお問い合わせフォームをご利用ください。

京都南病院・総務課 (青木) ☎ 075-312-7361



携帯電話をかざして読み込んでください



★第2回 探検隊/松林 英樹 (検査室)

えびす神社(えべっさん)

このシリーズ前号(第1回)は、わが敬愛するマドンナ大倉朱美子さんが松ヶ崎の大黒さんを紹介されました。至極自然かつ安易な発想で、ほな都七福神を一巡しよかと。大黒さんときたら、当然次はえべっさんですね。



このコーナーでは、知っているようで実は知らない...そんな京都の歴史や文化を紹介するコーナーです。

京都★探検隊

このえべっさん、七福神でも一番馴染みもあり、たいがいの京都人なら知ってはります。宮川町と花見小路の間、大和路を挟んで建仁寺の向い側。というのも、そもそも建仁寺の鎮守社として創建されたそうですから。祭神は「八重事代主神」。——誰?それ...

色紙の絵でも有名な、右手に釣り竿、左に大きな鯛を抱えた、いわゆる“えびす顔”の釣り好きの神さんで、大国主(大黒さん)の子どもでもあります。

学問面といわれる向かいの建仁寺さんにしてみれば、周辺が今日このように最も人間臭さの満ちた空間に位置することになるとは予想外だったかもしれませんね。取り囲むのは花街と場外馬券売り場に飲食街、男と女が仲良くするホテル、それぞれ功德も大なるものがありましよう。

さて恵美須(恵比寿)さん、正月の十日えびすはほんまにえらい人出です。東西南北の通りは露店がびっしりと並び、行き交うこともままならず。大和路に面

した鳥居まで行くのに苦闘の連続で、やっと鳥居まで辿り着くと、ほんの20~30m先の本殿までいよいよ人で埋め尽くされて頭の上を歩けるほどです。お賽銭あげて拍手打つまでなんぼかかるのか。普段なら手前にある鳥居上部のえべっさんの顔めがけてお賽銭を投げることもあるようですが、この十日えびすの前後はやめておいたほうが良さそうです。失敗して人の頭に賽銭投げて怒られるか踏みつけられるか。ようやくにして願ひ事を済ませますと、横の社務所で福笹を授与する生身の東映の女優さんを拝むことができます。さあ、リピーターもまだ行ったことがない人も、ちょっと気が早いです。年明けの十日えびすに繰り出しましょう。



◇えびす神社
 ・住所/京都市東山区大和路通
 四条下ル小松町125
 <交通アクセス>
 京阪電車「祇園四条駅」から
 徒歩5分ぐらい

「京都南病院グループバレー部」

現在、京都南病院グループでは、8名のバレー部員がいます。毎月第2水曜日に、吉祥院小学校で地域の方々と練習したり、練習試合をしています。

1年に1回開催の私立病院協会の大会に向け、月1回の練習を中心にがんばっています。試合が近くなると(勤務もあるのでみんな集まるのはなかなか大変ですが)、練習は週1回できるようにしています。

私は、入職したときからバレーボール部に入りました。今まで、小学校・中学校・高校・専門学校とバレーをしてきて、ただ単に、バレーが好きで体を動かしたいという気持ちで入部したのですが、今、入部して一番良かったと思えるのは他部署の方と交流がもてることです。部活に入っていなかったら出会えていなかった方と出会えたということも素敵ですが、院内で見かけると、ふと笑顔になれます。入院時の申し送りや、転床なども、仲間だとゆとりを持ってすることができます。それだけでも、私は得ているなと思っています。

社会人になって運動をする機会が減るなか、体を動かすことだけでもスッキリしますが、人との交流や、大会に向けて一緒にがんば



大会風景 (2011.9.25)

る目標があるということも心地よいものです。

今年は部員が減り危機的な状況でしたが、新病院が開院し、新たに3名の力強い仲間が加わり、第34回病院対抗女子バレーボール大会に臨みました。8月28日(日)に宇治市太陽が丘体育館にて予選大会があり、参加41チームが決勝大会進出をかけて熱戦を繰り広げました。当院は嵯峨野病院と対戦。2対0で勝利し、2回戦に進出しました。そして、9月25日(日)に京都市横大路体育館で行われた決勝大会で武田病院と対戦し、2対0で惜しくも敗退…。しかし、来年に向けてさらにがんばろう!と、団結力が増したように感じられます。

新病院となって新しい仕事内容も多く、大変なこともありましたが、今はバレー部のおかげで楽しく仕事できています。大変なこともみんなで乗り越えていけたらいいなと思っています。

バレー経験がない方でも楽しく運動ができると思います。興味がある方はぜひ一度声をかけてください!

バレー経験がない方でも楽しく運動ができると思います。興味がある方はぜひ一度声をかけてください!



開会式 (2011.8.28)

スマイル&ヘルシーレシピ

●管理栄養士 豊本 京

「きのこシュウマイ」

旬のきのこで食物繊維を!

【1人あたり】エネルギー:123kcal
たんぱく質:10.9g、脂質:5.0g
食物繊維:2.2g

材料(2人分)

- しいたけ …………… 6個
- 小麦粉 …………… 少々
- 豚ひき肉 …………… 80g
- ネギみじん切 …………… 10g
- たけのこあらみじん …… 50g
- うすくちしょうゆ… 大きじ1杯
- かたくり粉 …………… 小さじ2杯
- 酒 …………… 小さじ1杯
- ごま油 …………… 小さじ1/2杯
- グリーンピース …………… 少々
- ねぎからし

大腸がんの予防には食物繊維が大切ですが、他の栄養素が不足しては効果がありません。たんぱく質源の肉、魚、大豆製品や、ビタミン、ミネラル源の野菜、くだもの、海藻そして、エネルギー源の穀物や油も適量とってこそ相互作用で生理効果が生まれるのです。1日3回の食事を規則正しくとることで多種類の食物繊維が補われます。1日20グラムの食物繊維を摂るようにしましょう。秋はきのこがおいしく、また、種類も豊富になります。今回はきのこを使ったシュウマイをご紹介します。



ワンポイントアドバイス

麦や胚芽米入りのごはんやヒジキの煮物、わかめや芋の味噌汁などを取り合わせると食物繊維をしっかり食べられますよ。



しいたけは石づきを除き、じくは細かくきざむ。



ボールにひき肉、ネギにたけのこ、しいたけのじく、調味料を入れよく練りませ6等分する。



しいたけの笠の内側に小麦粉をうすくまぶし、肉だねをのせてこんもりとした形に整える。



蒸気の上上がった蒸し器で7~8分蒸す。

第二南診療所

〒600-8344 京都市下京区東中筋通花屋町下ル柳町332
 電話: (075) 371-1465/FAX: (075) 343-6845

診療時間	診療科目	月	火	水	木	金	土
あさ [受付8:30] 9:00~12:00	内科	—	—	—	—	久保田	—
	漢方外来	—	高橋	高橋	高橋	—	高橋
	外科	清水 (~13:00)	—	—	—	—	—
ひる [受付13:00] 13:30~16:00	内科	—	—	—	—	脇元 (第2・3・4・5週)	—
	漢方外来	横田 (14:30~)	高橋	高橋	高橋	—	高橋
よる [受付16:30] 17:00~19:30	内科	—	—	—	久保田	脇元 (第2・3・4・5週)	—
	漢方外来	横田	—	—	—	—	—
	外科	—	—	—	—	清水	—

内浜診療所

〒600-8146 京都市下京区七条通河原町東入材木町460
 電話: (075) 361-3833/FAX: (075) 341-2764

診療時間	診療科目	月	火	水	木	金	土
あさ [受付8:45] 9:00~12:00	1 診	水上	—	—	水上	水上	新谷
	2 診	—	陳 (~13:00)	新谷	木村	住岡	—
	精神科	—	—	水野 (~11:30)	安成 (~11:30)	—	—
よる [受付16:45] [内科・外科] 17:00~19:30 [精神科] 17:30~19:30	1 診	水上	—	—	木村	—	—
	外科	—	—	—	—	陳	—
	精神科	久保田	—	—	玉木	山本 (心療内科)	—

西京極診療所

〒615-0813 京都市右京区西京極佃田町17
 電話: (075) 314-2866/FAX: (075) 312-4186

診療時間	月	火	水	木	金	土
あさ [受付8:30] 9:00~12:00	角谷	古石	西尾	作	清水	河部
よる [受付16:30] 17:00~19:30	古石	森口 (第1・3・5週) 上田 (第2・4週)	—	前田	古石	—

せんぼん診療所

〒600-8835 京都市下京区歓喜寺町10-15
 電話: (075) 341-7868/FAX: (075) 371-8769

診療時間	月	火	水	木	金	土
あさ [受付8:30] 9:00~12:00	陳 (外科)	住岡	川合	森口	鈴木	岡本
よる [受付16:30] 17:00~19:30	鈴木	佐藤	—	藤本	新谷	—

8:30~ [受付8:00]

伏見診療所

〒612-8089 京都市伏見区銀座3丁目318
 電話: (075) 611-2324/FAX: (075) 621-4768

診療時間	月	火	水	木	金	土
あさ [受付8:30] 9:00~12:00	戸津崎	戸津崎	戸津崎/村井 (隔週交代)	村井	—	戸津崎
よる [受付17:00] 17:30~19:30	戸津崎	—	—	—	—	—

三栖診療所

〒612-8227 京都市伏見区三栖向町760
 電話: (075) 601-0739/FAX: (075) 621-0724

診療時間	月	火	水	木	金	土
あさ [受付8:30] 9:00~12:00	三上	三上	—	三上	角谷	三上
よる [受付16:30] 17:00~19:30	—	三上	—	角谷	—	—

外来診療表

(2011年10月1日現在)

※ 諸事情により休診となる場合がございますので、予めご了承ください

● 朝 診…………… [診察時間] 9:00～ [受付] 8:30～12:00
 ● 昼 診・特殊外来… [診察時間] 診察表参照 [受付] 診察開始30分前～
 ● 夕 診…………… [診察時間] 3:00～ [受付] 2:30～5:00
 ※一部診療科を除く

📅 …予約いただいた時間帯にズレが生じ、お待たせする場合があります。予約の方を優先していますが当日の受付もいたします。
 🏢 …紹介状が必要です。 <交代制> …週によって先生が異なります。(担当医師名は下部に表示)

診療科目	診察室No	月	火	水	木	金	土	
朝 診	新 患	6	大坂	上田	梅谷	山本(良)	新林(成)	交代制
		3	森口	—	—	—	—	—
		5	—	渡部	森口	—	—	村井
	神経内科	1	久保田(和) 📅	石井 📅	原田(政) 📅	鈴木(竜) 📅	—	—
		3	—	—	—	宮原(～11:30)	—	—
	循環器科	1	—	—	—	—	西尾 📅	—
		2	久保田(忍) 📅	佳山 📅	久保田(忍) 📅	原田(健) 📅	【腎・透析】 戸津崎 📅	古石
	消化器科	5	佐藤 📅	—	—	住岡 📅	藤本 📅	—
		16	—	藤本 📅	—	—	—	—
	呼吸器科	15	—	新谷 📅	—	新林(成) 📅	—	福西 📅
	糖尿病外来	15	岡本 📅	—	岡本 📅	—	岡本 📅	—
		16	安藤(9:30～)	—	安藤(9:30～)	—	<交代制①>	—
	メタボリック外来	16	—	—	—	西尾 📅	—	—
	整形外科	11	新林(弘)	寺脇	村田	塚中	新林(弘)	<交代制②> (9:30～)
	手の外科	1	—	—	—	—	—	柿木 📅 📅 (9:30～11:30)
	外 科	10	鷹野 📅	佐々木	清水	相馬	陳 📅	清水
		3	—	—	—	—	—	廣間
	小児科	18	中院	—	—	中院	—	中院
	眼科(～11:30)	66	永原	額田	田村	村上	永原	村上
婦人科	64	町原	町原	—	橋本(9:30～)	町原	町原	
耳鼻科	65	熊谷(～11:30)	加藤(～11:30)	牧本(10:00～)	加藤(～11:30)	—	加藤(～11:30)	
脳外科	3	—	横溝	幸地	—	二階堂(～11:30)	—	
泌尿器科	20	前田 📅	<交代制③> 📅	—	<交代制④> 📅	—	前田 📅	
昼 診	特殊外来	2	—	—	—	—	【健康管理外来】 📅 木村(2:00～) ※第3週は休診	—
		3	—	【木村外来】 📅 木村 (2:00～)	—	—	【川合外来】 川合 (1:00～)	【形成外科】 吉川(勝) (1:30～3:30)
		5	【リウマチ・膠原病外来】 宮本 (2:00～)	—	—	—	完全予約制 山本(浩) (2:00～)	—
		15	—	【血液外来】 清田 (2:00～)	—	—	—	—
		11	—	—	完全予約制 【整形】 寺脇(2:00～)	完全予約制 【三上外来】 三上(2:00～)	—	—
		65	—	完全予約制 加藤(2:00～)	—	完全予約制 加藤(2:00～)	—	—
		6	【皮膚科外来】 井手山 (2:00～)	【高脂血症外来】 久米 (2:00～)	—	【皮膚科外来】 井手山 (2:00～)	【皮膚科外来】 今出川 (2:00～)	—
		18	【小児科予防接種外来】 中院 (1:30～3:00)	—	—	—	—	【小児科予防接種外来】 中院 (1:30～3:00)
		20	—	—	完全予約制 【泌尿器科】 前田(2:00～4:00)	—	—	—
夕 診	内 科	1	—	新林(成)	—	—	高橋	—
		2	住岡	原田(健)	—	—	—	—
		3	西尾	—	—	久保田(和) 📅	—	—
		5	—	—	—	福西	—	—
	透 析	15	—	—	—	古石	—	—
		16	—	—	—	—	戸津崎 月1回 (3:00～5:00)	—
	乳腺外来	16	鷹野 📅	—	—	廣間	—	—
	耳鼻科	65	(担当医未定)	—	—	—	嘉田	—

<交代制①> 【第1・3・5週】鈴木(和) 【第2・4週】原田(貴) <交代制②> 【第1・3・5週】野口 【第2・4週】貝澤
 <交代制③> 【第1・3・5週】中嶋 【第2・4週】新垣 <交代制④> 【第1・3・5週】吉川(武) 【第2・4週】中嶋

【今月の表紙コメント】

スポーツの秋!ということで、今号の「ナースの広場」では、新京都南病院パレー部の活動をとりあげました。表紙には執筆者の岡部さんと布山さんに仕事着姿で登場してもらい、元気でパワフルな笑顔をいただきました。これからもパレー部の活躍に期待しています!(金山浩久)

【編集後記】

今回、表紙の画像をどうするか?というのに大変悩みました。前号は良い意味で遊び心を入れてしまったので、それを超えるには…と。「内容に“リング”した写真を表紙にしてはいかがですか?」とアドバイスをいただき、パレー部の看護師さんに登場してもらいました。結果大正解でした。これからも広報誌「みなみ」をよろしく願いたします。また、広報誌に掲載してほしい原稿や表紙のお写真などお寄せください。お待ちしております(編集員H・K)

診療科目

内科・神経内科・消化器科・呼吸器科・循環器科・アレルギー科
心療内科・外科・整形外科・脳神経外科・リハビリテーション科
麻酔科・リウマチ科・形成外科・泌尿器科・肛門科・婦人科・小児科
眼科・皮膚科・耳鼻咽喉科・放射線科

専門外来

糖尿病・アレルギー・血液・心療内科・高脂血症・健康管理
予防接種・乳腺・手の外科・リウマチ・膠原病

診療時間

【月・火・木・金曜日】 朝……9:00～(受付) 8:30～12:00
夕……3:00～(受付) 2:30～5:00
【水・土曜日】 朝……9:00～(受付) 8:30～12:00

【急患対応のご案内】

日・祝日を含む上記時間以外の時間外診療および救急車での来院については、すべて新京都南病院で診療いたします。

新京都南病院

〒600-8861 京都市下京区七条御所ノ内北町94番地 TEL 075-322-3344

分院

※診療時間など詳細は、各分院にお問い合わせください。

第二南診療所 (☎ 371-1465)・西京極診療所 (☎ 314-2866)・内浜診療所 (☎ 361-3833)・せんぼん診療所 (☎ 341-7868)・伏見診療所 (☎ 611-2324)・三栖診療所 (☎ 601-0739)

関連施設

介護老人保健施設ぬくもりの里・居宅介護支援事業所ぬくもりの里・訪問看護ステーションぬくもりの里・京都市認知症高齢者グループホームぬくもりの里
訪問看護ステーションみなみ・居宅介護支援事業所京都南病院・在宅療養部・ヘルパーステーションみなみ・健康管理センター(人間ドック・職域健診など)

京都南病院グループマップ



特定医療法人 健康会 総合病院 京都南病院

〒600-8876 京都市下京区西七条南中野町8 TEL 075-312-7361 (代表) / FAX 075-311-7965

メールアドレス: minami_kouhou@kyotominami.or.jp

<http://www.kyotominami.or.jp/>