

[今号の表紙]
新京都南病院・演劇部



Contents

新年のごあいさつ
京都南病院グループ理事長
清水 聡

ちゃんと知っとこ！
「脱・お正月太り」のおはなし
岡本 三希子 先生

スマイル&ヘルシーレシピ
白菜の豆腐ロールあんかけ

健康会グループ・院内部活動紹介
「演劇部」



みまなみ



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 [2012年冬号]

2012
Winter

発行/特定医療法人 健康会
総合病院 京都南病院

vol.103

新年あけまして
おめでとうござい
ます



京都南病院グループ理事長

清水 聡

皆さま、あけましておめでとうございます。皆さま方の昨年の一年はいかがでしたでしょうか。

去年は、東日本大震災、福島原発災害、台風による大雨災害など本当に日本国民にとってつらい一年でありました。しかし政府は首相交代という頭のすげ替えだけで、なんら強力なリーダーシップを発揮できず、むしろ日本国民一人ひとりの、「絆」、「強さ」のほうが強調された印象です。今回の未曾有の災害に対して、また今後起こるであろう災害に対しても、もっと政府が先頭を切って復興に立ち向かってほしいものです。

さて、皆さまもご存じのように、新京都南病院が昨年4月から開院いたしました。新病院では、救急、時間外の外来と、入院治療のみに特化した全国でも大変珍しいスタイルの病院です。政府が推し進めている高度急性期という分野を102床の病院全体で運用しております。日本の将来においては、急性期疾患を取り扱う病院はこのようなスタイルになるのではないかと考えています。一方、本院204床は一般急性期と亜急性期疾患を中心に治療しております。在院日数の短縮化を政府は推進

させていますが、必ずしもそれが良い医療と結びついていない現状があります。在院日数と良い医療との間をうまく結びつけるような医療を提供できるように努力しております。当初、皆さまには新病院、本院の利用方法がわかりにくいなどの混乱がありましたことを、改めてお詫び申し上げます。

開院から8か月が過ぎ、ようやく落ち着いてまいりました。皆さんにこの新しい施設、システムをよりわかりやすく、利用しやすくできるように職員一丸となって努力していく所存でございます。

新病院、本院とも地域の方々に利用していただいて初めて、社会の価値が生まれてくるものです。どうか皆さまと一緒に良い医療を推進していきたいと思っております。

また、診療所、在宅診療、介護施設ぬくもりの里などもますます良い医療・介護を皆さまに提供すべく日夜励んでおります。

私たち医療法人健康会は、皆さまと地域の医療、介護を守り、より良い社会になるように活動することを、今年も忘れず遂行していきますので皆さまのご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。

理念 全人的医療の希求

目標



ちゃんと知っとこ!

「脱・お正月太り」のおはなし

『七草がゆ』は乱れた食生活を改善するチャンス!

飲み会が多い年末年始。食べ過ぎて、体重計にのるのも「こわい…」と、後悔していませんか? そんなあなた! 『七草がゆ』をいただきながら、「脱・お正月太り!」を決心されてはいかがでしょうか?

1月7日の朝、春の野原で芽吹く「セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ」の7種の野菜を刻んで入れた『七草がゆ』を食べて、1年の無病息災を祈る風習は、平安時代の初めに中国から日本に伝わり、江戸時代一般に広まり、現在に至るのだそうです。呪術的な意味ばかりでなく、おせち料理で疲れた胃を休め、野菜が乏しい冬場に不足しがちなビタミンA・C、カルシウム、鉄分などの栄養素を補うという、非常に理にかなった生活の知恵を感じます。また、シンプルな味の『七草がゆ』は、味付けの濃いおせち料理に慣れてしまった味覚のリセットにもピッタリです。

『七草がゆ』をいただいたあとは、いよいよ「脱・お正月太り!」の実践です。好ましくない生活習慣は、頭ではわかっているにもかかわらず変えられないものです。最近推奨されている「減量のコツ」をいくつか紹介します。

内科(糖尿病・代謝)

岡本 三希子

Mikiko Okamoto



1. セルフ・モニタリング

体重や食事内容を自分にあつた方法で記録やグラフ化する

2. 食べたくなる刺激を減らす

菓子類を買いすぎない、買わない、すぐ手が届くところに置かない、など

3. 食べたい欲求から注意をそらす

「本当に食べたいのか?」と自問するくせをつける、体を動かす、シャワーを浴びる、など

4. 早食いにしない工夫

かむ回数を数える、小さいスプーンをつかう、固い食べ物を選ぶ、など

5. 家族や友人の協力を得る

一緒に減量をする、一緒にウォーキングをする、など

6. ストレスを軽減する

リラクゼーション法や自律訓練法の習得をする、など

これらの中に、チャレンジしたい方法があつたでしょうか? 自分にあつた方法をみつけだし、自分らしい生活をしながら、「脱・お正月太り!」を成功させてください。

「白菜の豆腐ロールあんかけ」

お正月、食べ過ぎた方におすすめしたい一品！

【1人あたり】エネルギー：185kcal
たんぱく質：18.5g 脂質：4.5g
脂質：4.5g 塩分：1.9g

材料（2人分）

- 白菜 ……………6枚
- 絹ごし豆腐 ……………200g
- 鶏ミンチ ……………100g
- 玉ねぎ ……………1/4個
- しいたけ……………1個
- 生姜 ……………1かけ
- だし ……………200cc
- 薄口しょうゆ ……大さじ1.5杯
- 片栗粉 ……………大さじ2杯
- みりん……………大さじ2杯
- 酒 ……………大さじ1杯

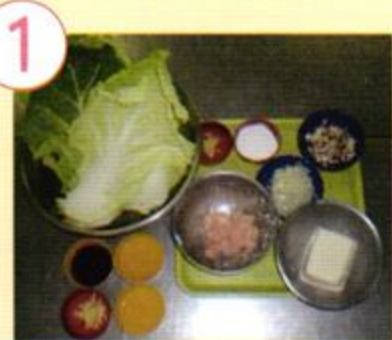
肥満のほとんどの原因は食べ過ぎと運動不足です。摂取したエネルギーが消費するエネルギーを上回れば、エネルギーが体内に残り、これが脂肪に変わって蓄積されるので太ってしまいます。エネルギーが少なく、体内では合成されないビタミン、ミネラルが不足しないよう野菜や良質なタンパク質を摂りながら、健康のために減量に取り組んで生活習慣病の予防をしてください。

冷蔵庫に余っているお鍋の材料で簡単にでき、体を温め代謝を上げる、生姜をいれたヘルシーな白菜の豆腐ロールをご紹介します。



ワンポイントアドバイス

今回は和風味にしましたが、コンソメとカットトマト、刻みパセリをいれて洋風にしてもおいしいですよ！



白菜は洗って芯がやわらかくなるまで下茹でし、冷ます。玉ねぎ、しいたけはみじん切りにしておく。



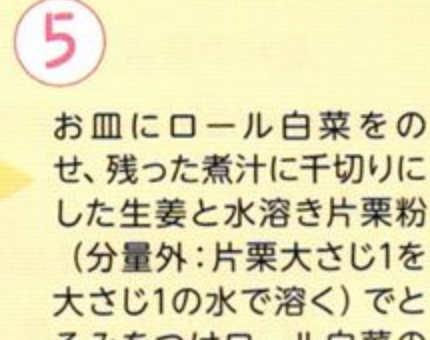
たね作り—鶏ミンチ、豆腐、刻んだ玉ねぎ、しいたけ、片栗粉、生姜のすりおろしを加えてスプーンで豆腐を崩しながらよく混ぜる。



白菜の芯の筋に巻きやすいように切り込みをいれ、たねを6等分し、包む。



鍋にだしと調味料を入れて煮たせて、その中に巻き終わりを下にしたロール白菜を並べ落とし蓋をして弱火で15～20分煮る。



お皿にロール白菜をのせ、残った煮汁に千切りにした生姜と水溶き片栗粉（分量外：片栗大さじ1を大さじ1の水で溶く）でとろみをつけロール白菜の上にかける。飾りきりにしたにんじんなどを添えてできあがり！

演劇部

初めての演劇に出演させていただいて

京都南病院・薬局 森下 菊雄

劇をやるというのは小学校の学芸会以来のことで、私にとっては大変な重圧でした。人前に立って演技をすること、緊張と羞恥心が頭の中を渦巻いていました。でも終わってみたら、劇に関係された方たちとの仲間意識や、充実感・達成感で、楽しい思い出になったことを喜んでいます。

今回は、先日の自分の演劇に対する認識の変化を少し振り返ってみようと思います。

まず本番2か月ほど前に台本を渡された時の第一印象は、「セリフが多い。覚えられるかな…」でした。私に演劇の経験がないので、重要な長いセリフは避けてくださったようですが、それも当初は理解しておらず、セリフ数の多さに驚いていました。

最初の読み合わせでは、感情を込めながら台本を読むこと自体がなんとなく気恥ずかしい思っていたのですが、皆さん真剣に読んでいました。その後の立ち稽古でも、感情を込めながら真剣に取り組むのを見聞きし、「これは恥ずかしいなんて言う場合ではない！早くセリフを覚えて迷惑をかけないようにしないと…」と、強く思うようになりました。



当直時、夜中に当直室で熊のように歩き回りながら、ブツブツとセリフを呟いていたので、その時に当直室の前を通った方は気味が悪かったかもしれませんね（笑）。

何とかセリフを覚え、これでひと安心…と、稽古に臨んだころ、次の課題に突きあたりました。共演者のどのセリフの後に、自分のセリフが入るのかわからないのです。自分のセリフを覚えてただけではどうにもならないことに初めて気付かされました。

そうなるとう度は、劇の流れと他の方のセリフも覚える必要が生じてきました。台本を何度も読み返して、「ここはあの人のあのセリフ。その後に自分のこのセリフ…」と、頭に少しずつ入れていきました。これは、通しの稽古を重ねることで自然に覚えることでもあったようです。“初めての演劇”という焦りから、一人で空回りしていたのかもしれませんが。

何となく劇の流れとセリフがしっくり感じられるようになり、ホッと一息です。このころに気がついたのですが、演劇の経験のある方たちは、どんどん自分の役を考えながら役作りしているのに感心しました。役の上で、一人の人間として、どのような立場でどのような人格かを設定して稽古に臨んでおられました。これは経験の差で、どうにもし難いなど思いながら、それでも自分の役を考えていました。

さて、これで本番はどうにかなるだろうと思えたころ、演劇部長から衝撃の一言。「セリフを覚えて、それを話すのは学芸会です。その上を目指してがんばりましょう！」

「……………!？」しかし、稽古を重ねていくうちに、その言葉の意味が私なりに思い当たりました。他の方がセリフをしゃべっている間、自分は舞台の上で何をしていたらいいのだろう…という疑問がわいたのです。「観客は、しゃべっている方に注目している人もいれば、周りを見ている人もいますよ」と言われて、なるほどと納得しました。特に私は舞台の上に出っぱなしなので、余計に合間の演技が必要になります。



共演者の皆さんに相談させていただいたり、アドバイスをいただいたり、自分なりに考えたりと、このあたりになると楽しくなっている自分に気付いたりもしました。

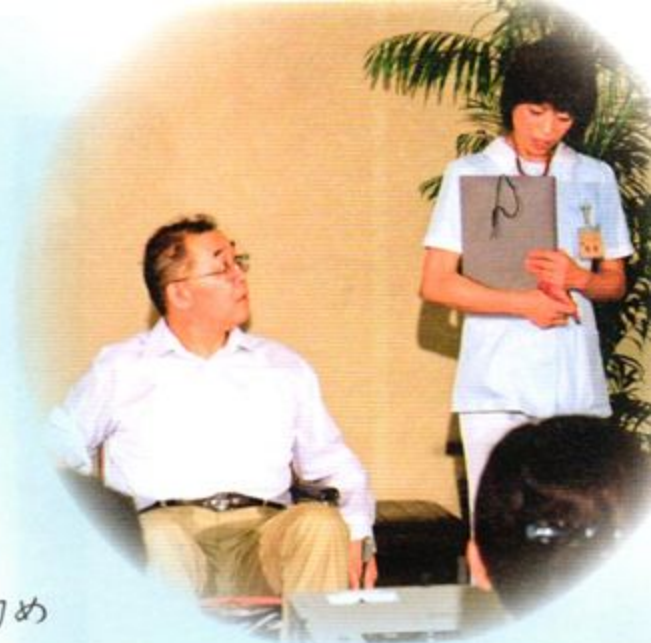
本番当日、開演前の緊張感、終わった後の解放感、何ものにも代え難い経験だったと思い、誘っていただいた演劇部長さんには大変感謝しています。また、初めてにも関わらず、お付き合いいただいた共演の方やスタッフの方にも深く感謝しています。

演劇は、現場の観客と作り上げていく楽しみがあると言われたのですが、今回の私は、自分の役を演じるのがやっとでした。観客が笑ったり、自分の演技に反応していただいたのはうっすらわかったのですが、それ以上お客さんを見る余裕はありませんでした。

もし今度また演劇に出ないかと言われてたら……………（その前に本業をしっかりしろと言われてしまいそうですが）でも、受けてしまいそうな自分がいることも確かです。

演劇初体験の私ですから、経験豊富な方から見れば的外れに思えるかもしれませんが、今回の演劇出演までの2か月間に感じたり思ったりしたことを簡単に書かせていただきました。

●写真撮影/山本勝美(京都南病院事務長)



分院診療表

(2011年9月15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

予…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。

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 予	—	—	木村	—	—
	外科	—	—	—	—	陳	—
	精神科	久保田	—	—	—	山本 予 (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

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

(2012年1月1日現在)

- 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

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

予 …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 …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
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	脇元	—	村井
神経内科	1	久保田(和) 予	石井 予	原田(政) 予	鈴木(竜) 予	—	—
	3	—	—	—	宮原(～11:30)	—	—
循環器科	1	—	—	—	—	西尾 予	—
	2	久保田(忍) 予	佳山 予	久保田(忍) 予	原田(健) 予	【腎・透析】 戸津崎 予	古石
消化器科	5	佐藤 予	—	—	—	藤本 予	—
	16	—	藤本 予	—	—	—	—
呼吸器科	15	—	新谷 予	—	新林(成) 予	—	福西 予
糖尿病外来	15	岡本 予	—	岡本 予	—	岡本 予	—
	16	安藤(9:30～)	—	安藤(9:30～)	—	<交代制①>	—
メタボリック外来	16	—	—	—	西尾 予	—	—
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 (紹介のみ)	1	—	—	—	—	—	柿木 紹予 (9:30～11:30)
外 科	10	鷹野 予	佐々木	清水	相馬	陳 予	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)	担当医未定	牧本(10:00～)	加藤(～11:30)	—	<交代制③>

朝
診

	脳外科	3	—	横溝	幸地	—	二階堂 (~11:30)	—	
	泌尿器科	20	前田 ^予	<交代制④> ^予	—	<交代制⑤> ^予	—	前田 ^予	
昼診	特殊外来	2	—	—	—	—	【健康管理外来】 ^予 木村 (2:00~) ※第3週は休診	—	
		3	—	【木村外来】 ^予 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 第2・4週 加藤 ※第1・3・5週は休診	—	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)	—	—	—
		午後診	内科	1	—	新林(成)	—	—	高橋
2	住岡			原田(健)	—	—	—	—	
3	西尾			—	【内科・リウマチ外来】 宮本	久保田(和) ^予	—	—	
5	—		—	住岡 ^予	福西	—	—		
透析	15		—	—	—	古石	—	—	
	16		—	—	—	—	【特殊外来②】	—	
乳腺外来	16		鷹野 ^予	—	—	廣間	—	—	
耳鼻科	65		—	—	—	—	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】担当医未定 【第2・4週】加藤 <交代制④> 【第1・3・5週】中嶋 【第2・4週】新垣
 <交代制⑤> 【第1・3・5週】吉川(武) 【第2・4週】中嶋



【今月の表紙コメント】

今回は10月29日ヘルスピア21(南区役所ホール)で行われた京都南病院演劇部『有楽荘で逢いましょう～糖尿病に負けない7つの方法～』を取り上げました。スペシャルゲストに「けんけつちゃん(舞台初出演)」を迎え満員御礼でした。次回2012年8月に再公演予定とのことです。

【編集後記】

新年あけましておめでとうございます。皆さまにおかれましてはつつがなく新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。去年は京都南病院グループでは、電子カルテ化、新病院の開院など、さまざまな事業が産声を上げた年でもありました。本年も京都南病院グループ一同、地域に根差した医療の提供を心掛けたいと思っています。どうぞよろしくお願い申し上げます。(編集員 相田幸雄)

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

【平日(月～金曜日)】 朝……9:00～(受付)8:30～12:00
夕……3:00～(受付)2:30～4:30

※土曜日は朝の診療だけとなっています。

【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・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)



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/>