



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

みなみ

vol. **104** ● 2012年 春号

【今号の表紙】
内視鏡保管棚

Contents

ちゃんと知っとこ! ● 藤本 行紀先生
「内視鏡」のおはなし

地域連携室だより ● 医療ソーシャルワーカーの紹介


吉川貞子さん追悼 ●
ボランティアに捧げた四半世紀

スマイル&ヘルシーレシピ ● 脳にもいい健康おかず「七色蒸し」
京都★探検隊 ● 赤山禅院

ちゃんと
知っとこ!

「内視鏡」のおはなし

京都南病院 内科医師 ふじもと ゆきのり 藤本 行紀

A portrait of Dr. Fujimoto Yukinori, a middle-aged man with dark hair and glasses, wearing a white lab coat over a checkered shirt. He is looking directly at the camera with a neutral expression. The background is a warm, orange-toned wall with horizontal lines.

胃腸の内視鏡検査は大きく分けて
上部消化管内視鏡と下部消化管内視鏡に
分けられます。
その他には、主に治療を目的とした
胆管・膵管内視鏡や、今まで検査が難しかった
小腸を調べるための小腸内視鏡、
カプセル内視鏡があります。
ここでは通院で一般的に行われている
上部消化管内視鏡と下部消化管内視鏡について
お話しします。

上部消化管内視鏡

胃内視鏡と呼ばれたり、通称で胃カメラといわれることがあります。実際は胃だけでなく、食道、十二指腸も同時に観察します。念のための検査（スクリーニング検査）の他、上腹部痛、胸痛、胸焼け、食べたものがつかえる、吐物に血が混じっていた、黒っぽい炭のような便がでたなどの症状の時に、原因を調べるためにお勧めすることがあります。検査時間は5分から15分ぐらいです。

当院では6年前より経鼻内視鏡を導入しています。従来の内視鏡は径が1cmぐらいでしたが、経鼻内視鏡は径が5mm強と細く、また舌の奥への刺激が少ないため比較的楽に検査を受けていただけます。鼻炎などで鼻の粘膜が腫れていたり、鼻の中が狭い場合は経鼻で行えないときがあります。また検査後にまれに鼻血や鼻水が続く場合があります。鼻の症状のある方は検査時にご相談いただくと幸いです。

下部消化管内視鏡

大腸ファイバーとよばれています。肛門から大腸の最も奥の盲腸まで調べます。念のための検査の他、便に血が混じる、血便、下腹部痛、便通の変化などの症状があるときや、便潜血検査が陽性の時にお勧めしています。検査時間は10分から30分ぐらいです。症状に関係なく、検査中に大腸ポリープが見つかることがあります。（ポリープは大きくなければほとんどが無症状です。）今後大きくなり、癌化する可能性があるポリープの場合は、切除する治療（ポリペクトミー）を同時に受けていただくことが多いです。ポリープの根本を針金の輪で絞めて、電気で焼き切る治療です。特に痛みを伴わずに1カ所数分ぐらいで終わる治療ですが、まれに出血などを起こすことがあるため、一週間は注意していただきます。詳しくは検査中に説明があります。

この検査の前には、腸の中の便をきれいになくす必要があります。前日の夜と当日の朝に下剤を飲んでいただき、何度もトイレに行っていただく必要があります。通院での検査に支障、不安を感じられる場合は、前日からの1泊入院をお勧めします。

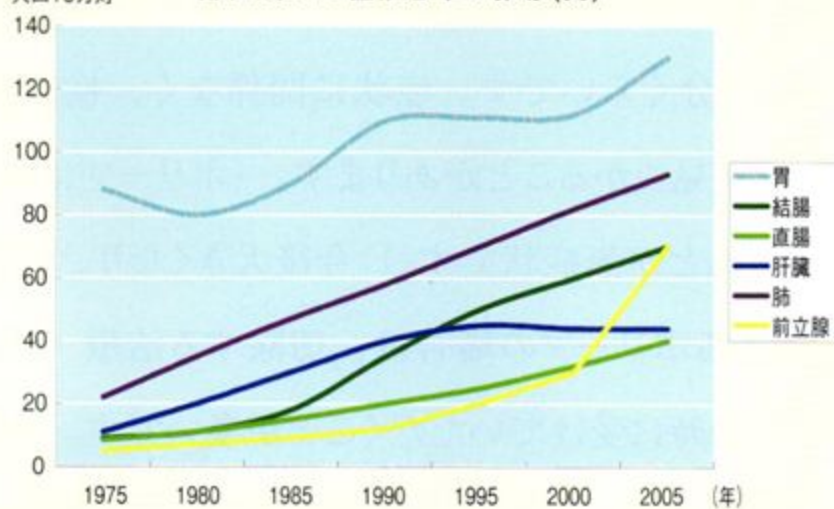
内視鏡で見つける。 早期発見と早期治療

がんは進行すると、自覚症状があらわれます。早期がんの発見は治療の可能性と生存率を高めますが、そのためには自覚症状のあらわれる前から、定期的に検診を受けることが大切です。

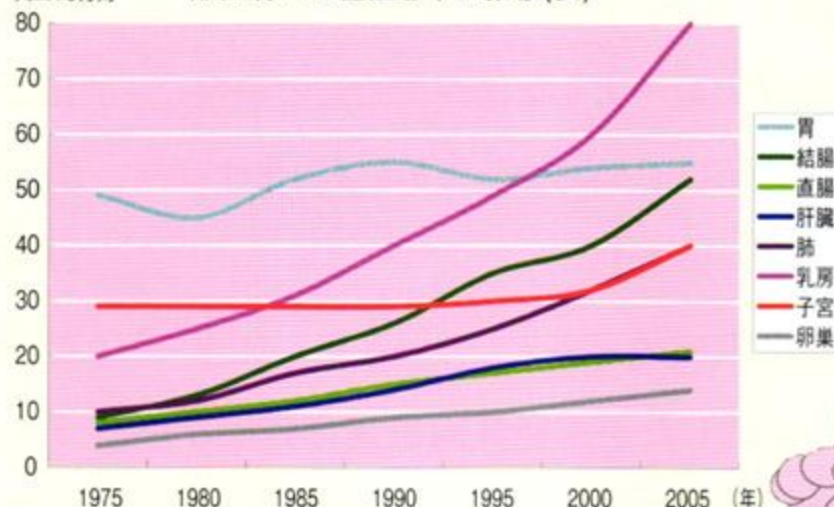
胃がんの罹患数(がんにかかる患者さんの数)は年々増加傾向にありますが死亡率は下がっています。これは健診や診断、治療技術の進歩が貢献しています。

一方で2020年には、日本人全体のがんの罹患数(がんにかかる患者さんの数)で大腸がんが1位になると予測されています。大腸がんのリスクは40歳代から高まります。

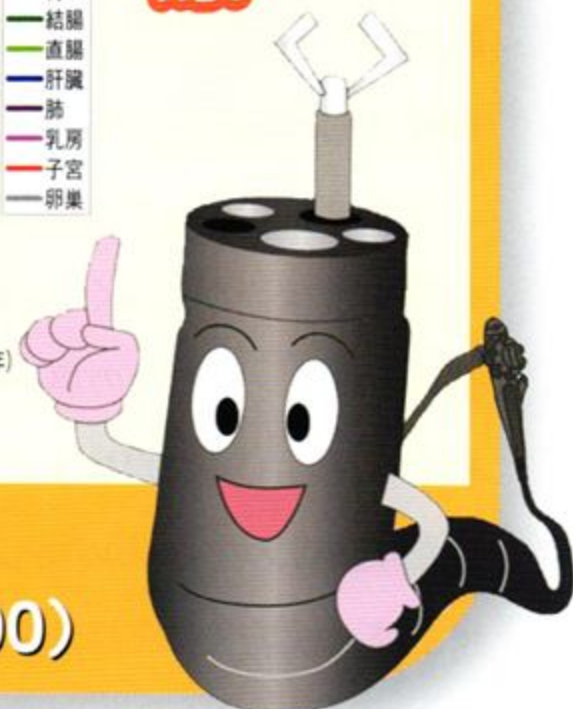
人口10万対 部位別がん粗罹患率の推移(男)



人口10万対 部位別がん粗罹患率の推移(女)



資料:国立がん研究センターがん対策情報センター



内視鏡検査のお問い合わせは

TEL 075-312-7361 (9:00 ~ 17:00)

オリンパスメディカルシステムズ(株) メディカルタウンより引用
<http://www.medicaltown.net/>

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。(携帯電話をかざして読み込んでください →)

京都南病院・総務課(青木) ☎075-312-7361



医療ソーシャルワーカー の紹介

「みなみ」102号ではフレッシュな医療ソーシャルワーカーを紹介させて頂きました。では実際に医療ソーシャルワーカーをご紹介したいと思います。

病気や怪我をされると、患者さんや周りの家族さんや知人の方々に様々な生活上の問題や影響が生じる場合があります。

相談に来られる方の内容は様々ですが、相談例をあげてみますと……

- 通院や入院が必要だが、経済的に余裕がなく医療費が支払えない。
- 退院後は誰かの援助がないと介護ができない。
- 重度の介護や医療行為が必要となり、退院後自宅では介護できない。
- 怪我や事故等で障害や後遺症が残り、今後の生活に不安がある。

と上記のような相談以外にも様々な相談があります。

私たちはこのような病気にかかる事で起きる様々な生活上の問題や悩みを、制度の案内や社会資源の情報提供なども含めて支援をさせて頂いています。

現在5名の医療ソーシャルワーカーが在籍しています（新京都病院も含む）。私たちは患者さんや家族さんがよりよき方向へ向かうよう一緒に考え、患者さんや家族さん自身が自己決定出来るようお手伝いしています。

（※現在相談室には、退院調整看護師が新京都南病院も含め2



名います。ご相談内容に応じて退院調整看護師もしくは医療ソーシャルワーカーのいずれかでご相談させて頂いており、協働してご相談にあたらせて頂く事もあります）

医療情勢や病院の機能が変化する昨今、社会制度や社会資源も複雑化しています。その中で少しでもより良き方向へ向かうよう患者さん家族さんの思いを大切にしながら一緒に相談支援にあたらせて頂きたいと考えています。

通院や入院生活で少しでも心配事やお悩みの事がございましたら、まずは京都南病院相談室へお問い合わせ頂くか病院のスタッフへ声をおかけ下さい。京都南病院相談室の場所は北棟1階の「患者相談窓口」です。（玄関入口右手側です）

【問い合わせ先】 京都南病院 相談室
075-326-4888（相談室直通）

ボランティアに捧げた四半世紀

吉川貞子さん永眠される



20年以上の長きにわたり、南ボランティアズのリーダー的存在として、活動を支えてきた吉川貞子さんが昨年の7月17日逝去された。いつも笑顔を決やさず病める人々に、母親のような眼差しで接し、まだボランティアという言葉が社会に浸透していなかった頃から、今日まで頑張ってきた。

私と吉川さんの出会いは、南病院在宅療養部が、自宅でお風呂に入る事ができない、寝たきり患者さんへの支援策として打ち出した、入浴サービスを開始した時にまで遡る。当時ボランティア養成講座を修了した吉川さんや、現在も活躍する池田さん達が、快く協力を申し出てくれたのである。

ただ私自身、未知数であるボランティアズが、どこまで頼りになるのかは、半信半疑であった。

しかし、そんな不安はすぐに払拭された。彼女達は、午前中は入院患者さんの入浴介助を行った後、午後からは在宅療養中の患者さんを介助するのである。その人数は、午前と午後を合わせて20人以上になることもあり、かなりハードな活動であった。ところが、そんな表情は、みじんも見せず、常に笑顔を決

第二南診療所

竹内義幸

やすことなく、すべての患者さんに優しく接してくれたのである。気さくで、きめ細かい入浴介助は、すぐに在宅患者さんや家族からの評判となった。そして、私が何よりも、感心した事は、活動を休む事なく、患者さんへの援助を惜しまなかったという事実である。まさに、ボランティアの鏡と言うべき、その姿勢には、教えられる物が多かった。それだけに、彼女を失った南ボランティアの悲しみは、計り知れないものがある。昨年7月20日に醍醐シティホールで執り行われた告別式には、最前列で嘆息するメンバーの姿が、ひときわ参列者の悲しみを誘った。

奇しくもその日は、ボランティアの活動日である水曜日とあって、残されたメンバーは、活動すべきか、葬儀に参列すべきか悩み続けていた。彼女の性格からすれば「私の葬儀くらいで、活動を休むなんて事はせんといて」と言われるのに違いないと想像できたからである。当日の朝、メンバーは、彼女の最後の姿を見届けることができないという気持ちに苛まれながらも、彼女の意志に応えようと、活動することで、決意していた。ところが、告別式の時間が刻一刻と迫るにしたがって、二度と彼女に会うことができないと思うと、いてもたってもいられない心境になり、活動を心待ちにする入院患者さんへの呵責の念にかられながら、ボランティアを統括する寺口看護部長に、告別式への参列を申し込めたのである。

ところが、寺口氏はむしろこの連絡を待ち続けていたという。いかに、南ボランティアが、使命感に満ちあふれたグループであるかを物語っている。しかし、こうした責任感、彼女の長年の活動によって、育まれてきたものであると言っても、決して過言ではない。なぜなら、彼女の体は気づかぬ間に、

病魔におかされていて、体調が思わしくなく、体を気遣って休養を勧めるメンバーに対して、「私の活動を心待ちにしている人がいる限り、しんどいくらいで、休んでられへん」と聞き入れず、入院を余儀なくされる直前まで、活動を続けたのである。そして、入院してわずか1ヶ月余りで、帰らぬ人となってしまったのだ。

これまでの活動の中で、彼女が残した功績は非常に大きいと言える。南ボランティアの礎を築き、彼女の穏やかな人柄が、メンバー全員をひとつにまとめて、ボランティアは抜群のチームワークを保ってきた。

告別式の日、彼女に最後の別れを告げた後、メンバーの一人が、「明日から何を目標にしていっていいんやろ」と涙ながらに語った言葉が印象に残った。その言葉の通り、人間的にも尊敬できる人であり、目指す人でもあった。享年74歳、あまりにも早すぎる逝去に、残念で言葉が見あたらない。もし、いま彼女に話しができるのであれば、これまでの活動に対して、心の底から感謝の気持ちを伝えたいと思う。





とよもと みやこ
管理栄養士 豊本 京

脳にもいい健康おかず

野菜を彩る天然色素には、カロテノイドなどのフィトケミカルが多く含まれます。これらは強い抗酸化作用があり、がん予防や、脳の老化防止に効果があります。

- 緑** クロロフィルはがん予防、動脈硬化予防。
- 白** イソチオシアネートはがん予防、ピロリ菌除菌。
- 茶** 根菜には食物繊維が多く腸を整えたり、免疫力の強化。
- 黒** きくらげなどきのこ類は低カロリーで食物繊維が多く、色がそろいにくいときは黒ゴマでも
- 黄** ベータカロテンは抗酸化作用、血中コレステロールを下げる。
- 紫** アントシアニンは老化による視力低下予防、肝機能保護。
- 赤** リコピンはがん予防、動脈硬化予防

「七色蒸し」

●材料・作り方

ミニトマト、かぼちゃ、ブロッコリー、なす、ごぼう、きくらげ、かぶなどお好きな野菜で、蒸し器で蒸すか、シリコンの容器を使ってレンジで加熱します。

●ソース〈四人分〉

◎生姜じょうゆたれ

[材 料] 生姜…30g しょうゆ…大さじ2 砂糖…5g
オリーブ油…大さじ3

[作り方] 生姜をおろし、レンジで加熱して、他の材料と混ぜる

◎バーニャカウダ風

[材 料] オリーブ油…大さじ4 アンチョビ…20g
おろしにんにく…1かけ分 牛乳…大さじ4 こしょう

[作り方] 小なべに材料をすべて入れ、混ぜながら暖める



第3回 ● 赤山禅院

おおくら す み こ

臨床心理士 大倉朱美子

しらないまに いていた／こんにちはって いていた／
すみれのはな／すみれのはな／
それは さみしい やまみちに／
ひとりぼっちで さいてたよ(まどみちお作)

京都探検隊のバトンを検査室の松林さんに渡したと思ったら、
京都の七福神案内をかわり番こにせえへんか?と言われ、また受け取ってしまいました。
今回は、「エイザンスミレ」が春を知らせてくれる赤山禅院をご案内したいと思います。

北白川通。比叡山の谷から流れてきた音羽川に沿って緩やかな坂を上っていくと、正面に修学院離宮の門。その手前の道を曲がりしばらくいくと赤山禅院の鳥居があります。ここは、平安時代に慈覚太子 円仁の遺命によって創設された、比叡山延暦寺の塔頭です。参道は春は新緑の、秋は紅葉がたのしめるモミジのトンネルがつづきます。珍しい逆立ちした狛犬さんがお出迎え、正面にある社殿の屋根を見上げると、お猿さんが金網の中にちょこんと座っています。かつて夜な夜な悪さをしたため、金網の中に入れてられているそうですが、京都御所の表鬼門を守護するという大役を担っているのです。

順路どおりに進んでいくと、山がどんどん近くなり、耳を澄ませば風で揺れる竹の葉ずれ、滝の水音に、いつしかたっぷりとした楽な呼吸をしていることに気づくでしょう。七福神の福祿寿神が祀ってある福祿寿殿はこんもりとした林の中にあります。その横には御朱印をいただける社務所があり、中でも目を引くのは福祿寿神の

姿をしたおみくじ。福祿寿神は、幸福・高祿・長寿の三徳をあたえられたとされていますが、そのお顔はなんともひょうきんで、笑みを誘われます。そんなふう「つい笑顔になる」ことが何より大切なことなのかもしれません。

お寺なのに鳥居があり、狛犬さんがいる。ここって神社?とわけがわからなくなりますが、創建以来1100年を超える赤山禅院にとって、神仏分離令などつい最近のこと。「神も仏もない」と嘆きたくなる時には、「神さんも仏さんもおられる」赤山禅院を訪れてみるのはいかがでしょうか?

せきざんぜんいん

住所／京都府京都市左京区修学院開根坊町18

交通アクセス／

市バス⑤・③①・⑥⑤系統「修学院離宮道」下車 徒歩15分



外来診察表

(2012年3月30日現在)

諸事情により休診となる場合があります。
受付窓口にてご確認ください。

- 午前診…… [診察時間] 9:00～ [受付時間] 8:30～12:00 ※一部診療科を除く
 - 午後診…… [診察時間] 14:00～ [受付時間] 13:30～16:30
 - 特殊外来①… [診察時間] 14:00～ [受付時間] 13:30～16:00 ※一部診療科を除く
 - 特殊外来②… [診察時間] 15:00～ [受付時間] 14:30～17:00
- 【整理券】午前診 8:00～、午後診・特殊外来① 12:00～、特殊外来② 14:00～発券いたします。

予 予約制です。予約時間より診療が遅れる事がございます。あしからずご了承ください。尚、予約の方が優先ですが、当日受付も可能です。受付窓口にお声掛けください。

紹 紹介状が必要です。交代制 週によって医師が替わります。(担当医師は表の下部をご覧ください)

診療科	診察室No.	月	火	水	木	金	土
新患	26	宮本	上田	山本(良)	脇元	新林(成)	交代制
	3	森口	—	—	—	—	—
	5	—	渡部	森口	梅谷	—	村井
	6	—	—	—	—	上田(太)	—
神経内科	1	久保田(和) 予	藤井 予	原田(政) 予	鈴木(竜) 予	—	—
	3	—	—	—	宮原(~11:30)	—	—
	6	—	—	—	—	—	齋藤
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	戸津崎[腎・透析] 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	—	—
小児科	18	中院	—	—	中院	—	中院
外科	10	鷹野 予	佐々木	清水	相馬	陳 予	清水
	3	—	—	—	—	—	廣間
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) 予 紹
脳外科	3	—	横溝	幸地	—	二階堂(~11:30)	—
泌尿器科	20	前田 予	交代制 3 予	—	交代制 4 予	—	前田 予

午前診

	婦人科	64	町原	町原	—	橋本(9:30~)	町原	町原
	眼科	66	永原(~11:30)	木村(友)(~11:30)	田村(~11:30)	村上(~11:30)	永原(~11:30)	村上(~11:30)
	耳鼻科	65	熊谷(~11:30)	楯谷	牧本(10:00~)	加藤(~11:30)	—	交代制 ⑤ (~11:30)
午後診	内科	1	—	新林(成)	—	—	原田(政)	—
		2	住岡 予	—	小形	—	高橋	—
		3	西尾	—	—	久保田(和) 予	—	—
		5	—	原田(健)	住岡 予	福西	—	—
	内科・リウマチ 膠原病外来	3	—	—	宮本	—	—	—
	透析科	15	—	—	—	古石	—	—
特殊外来①	健康管理外来	26	—	—	—	—	木村(繁) (第3週休診)	—
	木村外来	3	—	木村(繁) 予	—	—	— 予	—
	川合外来	3	—	—	—	—	川合(13:00~)	—
	山本外来	5	—	—	—	—	山本(浩) 完全予約制	—
	リウマチ膠原病外来	5	宮本	—	—	—	—	—
	血液外来	15	—	清田	—	—	—	—
	小児科 予防接種外来	18	中院(13:30~ 15:00)	—	—	—	—	中院(13:30~ 15:00)
	形成外科	3	—	—	—	—	—	吉川(勝)(13:30~ 15:30)
	三上外来	11	—	—	—	三上 予	—	—
	整形外科	11	—	—	寺脇 完全予約制	—	—	—
	皮膚科	6	井手山	—	—	井手山	今出川	—
	泌尿器科	20	—	—	前田 完全予約制	—	—	—
	耳鼻科	65	—	加藤 完全予約制 (1・3・5週休診)	—	加藤 完全予約制	—	—
	特殊外来②	高脂血症外来	6	—	久米	—	—	—
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】 後藤 【第2・4週】 澤田 交代制 ④ 【第1・3・5週】 吉川(武) 【第2・4週】 坂元
交代制 ⑤ 【第1・3・5週】 古田 【第2・4週】 加藤

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

京都南病院グループマップ



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)



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/>