

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

### 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～金】 午前診 (受付) 8:30～12:00 (診察) 9:00～12:00

午後診 (受付) 13:30～16:30 (診察) 14:00～16:30

【土】 午前診 (受付) 8:30～12:00 (診察) 9:00～12:00

特殊外来は上記時間と異なりますのでお問い合わせください。

### 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

メールアドレス: minami\_kouhou@kyotominami.or.jp

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

## 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

### 【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。

### 【夜間診療について】

(受付) 16:30～19:30 (診察) 17:00～

	月	火	水	木	金
内科	小松Dr	新谷Dr	佳山Dr(1-3週) 田中Dr(2-4週)	藤本Dr	古石Dr
外科	陳Dr	廣間Dr	交替 (17:30～)	鷹野Dr	小松Dr

- お薬は「院外処方」になります。
- 夜診は「内科」・「外科」の2診察体制です。
- 水曜日は診療開始時間が17:30からになります。

### 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 (TEL 371-1465)・西京極診療所 (TEL 314-2866)

内浜診療所 (TEL 361-3833)・せんぼん診療所 (TEL 341-7868)

伏見診療所 (TEL 611-2324)・三栖診療所 (TEL 601-0739)



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. 108 ● 2013年 春号

【今号の表紙】  
清水寺の夜桜

## Contents

ちゃんと知っとこ! ●

## リハビリテーションのご案内

- 京都南病院グループ 救急車講習
- 桜と百人一首

スマイル&ヘルシーレシピ ● 五月病には筍ご飯がおすすめ?

- 京都南病院 図書室リニューアルオープン
- 京都★探検隊 ● 六波羅蜜寺
- 京都南病院グループ 新人オリエンテーションを行いました
- 京都南病院グループMAP ● 第二南診療所のご紹介

ちゃんと  
知ってこ!

# 「リハビリテーション」のご案内

もり やま たか ゆき  
リハビリテーション部 理学療法士 森山孝之

## 1. リハビリテーションのはじまり

21世紀に入り、すでに10年以上経過しました。筆者がまだ駆け出しだった昭和の時代にはまだ馴染みの薄かった「リハビリテーション」という言葉ですが、怪我や病気による運動能力低下に対する回復、改善をあらわす言葉として現在ではごく普通に使われるようになってきました。平成に入り急速に普及、定着してきた「リハビリテーション」ですが元は第一次世界大戦後の戦傷者の治療と社会復帰のための活動が源流となっています。日本において、医療行為としてのリハビリテーションが行なわれるようになったのは1948年の医療法制定からで、理学診療科という位置づけで開始されました。

## 2. リハビリテーションの発展

戦後、人口や産業など社会構造や疾病構造の変化に伴いリハビリテーションの領域も拡大してきました。人口ピラミッドが二等辺三角形を呈していた、つまり若年者層が占める割合が高かった時代では、ポリオなどの身体障害児に対するリハビリテーションが中心でしたが、その後ポリオワクチンの開発など医学の発達、工業化社会に代表される生活環境の改善によりその中心は骨折や脳卒中などの運動機能障害へと移ってきました。そして現在では平均寿命の大幅な延びに伴い、高齢者のリハビリテーションがボリュームゾーンとなっています。

## 3. 南病院グループのリハビリテーション

南病院グループでは地域に密着した医療を展開してきたという歴史もあり、昔からリハビリテーションには力を入れてきております。現在の展開についてお話をさせていただきますと、医療部門ではまず本院でのリハビリが挙げられます。ここは人員、設備などの面でリハビリテーションの基幹部門であり、本格的な医学的リハビリテーションを提供させていただく所となっております。また本院に比べ規模は大きくありませんが新京都市南病院もリハビリテーションを実施しています。ここでは主に安静臥床による体力低下など二次的な機能低下の防止、手術後の早期離床を促進するなどのリハビリを行っております。



介護部門でのリハビリテーションとしてはまず老舗である介護老人保険施設「ぬくもりの里」が挙げられます。ここでは入所されている方、デイケアに通所されている方への自立支援、機能向上を目的に生活リハビリや個別リハビリなどが実施されています。通所リハビリについては内浜、第二南診療所でも行



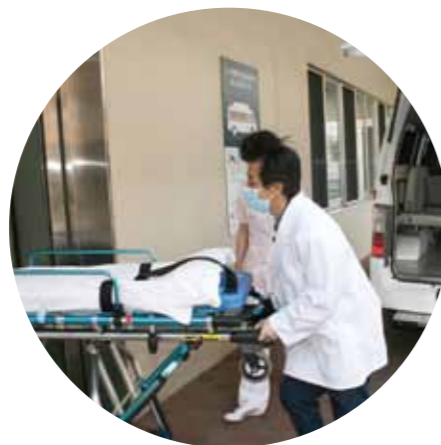
なっています。

次に地域の方々のご要望にこたえるため、現在グループとして整備を進めているのが訪問リハビリです。これは通院などが困難な方へ自宅でリハビリを行なうものですが、グループ内の各診療所(本院含む)を拠点として総勢10名以上のセラピストで展開しています。

最後に、南病院グループとして医療、介護を網羅したリハビリテーションを展開しておりますが、まだまだ不十分な点が多いのも事実です。これからも地域の方々に良質のリハビリテーションを提供できるよう、さらなる充実を図っていきたいと思います。

## 京都南病院グループ 救急車講習

救急外来・OPE室 救急救命士  
さわだ ゆういちろう  
澤田雄一郎



京都南病院グループでは、現在救急車1台と寝台車1台を保有しています。その中で使用される器材で、最も使うのがストレッチャーです。構造は至って簡単なのですが、2名以上での操作が必要となり、ストレッチャーだけで約30kgあります。それに患者さんに乗せると、場合によっては100kg以上になることもあり、上げ下げするのにも、お互いの息を合わせ注意して操作する必要があります。

より安全に操作を行うために現在までに何度か講習を行っています。また、夜間急変時に、救急車を使用することが多いため緊急時の一般車道の走行方法や機器の取り扱いなどを含め患者さんを安全に搬送するために、日々鍛錬して搬送をしています。

# 桜と首 百人一首

あいだ ゆきお  
総務課 相田幸雄

先日、久しぶりに桜を見たいと思い花見に出かけました。都合もあり夜桜見物となりましたが、まともに桜を見に行くということはほぼ10年ぶり感慨深いものがありました。「清水寺」から「ねねの道」を経て「円山公園」を回り、夜桜と京都らしい風情を改めて満喫することとなりました。ふと百人一首に桜の歌があるのか気になり、小学校で百人一首を習っている娘に聞いてみると6首ほどあるとのことなので、その首の原文と解説（それぞれの解説は異論があるかもしれませんが…）紹介したいと思います。当時の寿命は諸説ありますが現代より明らかに短いものであったので、今私が見ている以上に感慨深いものだったと思います。そんな思いを懐いた3月でした。

花の色はうつりにけりないたづらに わが身世にふるながめせしまに ●小野小町  
桜の花の色がすっかり色あせてしまったと同じように、私の容姿も衰えてしまいました。桜に降る長雨を眺め、むなしく恋の思いに耽っている間に。

久方の光のどけき春の日に しづこころなく花の散るらむ ●紀友則  
日の光がこんなにものどかな春の日に、そうして桜の花だけが落ち着いた気持ちもなく、慌ただしく散ってしまうのだろうか。

いにしへの奈良の都の八重桜 けふ九重にほひぬるかな ●伊勢大輔  
昔の奈良の都の八重桜が、今日は京の都の宮中でひととき美しく咲き誇っています。

もろともにあはれとも思へ山桜 花よりほかに知る人もなし ●大僧正行尊  
山桜よ、私がお前をしみじみといとおしく思うように、お前もまた私を同じようにいとおしく思っておくれ。この山奥では、山桜よ、お前の他に私の心を知ってくれる友も居ないのだから。

高砂の尾上の桜咲きにけり 外山の霞立たずもあらなむ ●前中納言匡房  
遠くの山の峰の桜が咲いた。お願い、人里近い山の霞、どうか立たないでおくれ。あの綺麗な桜が見えなくなるよ。

花さそふ嵐の庭の雪ならで ふりゆくものはわが身なりけり ●入道前太政大臣  
花を誘って散らす嵐の吹く庭は、雪のように花が降りゆきます。しかし、ほんとうにふりゆくものは、実は雪ではなく、このわが身なのです。





し かた たつ し  
栄養科 管理栄養士 四方達二

## 五月病には 筍ご飯が おすすめ？



新しい環境になじまないままGW〔ゴールデンウィーク〕に突入し、GWが終わってもなんとなくやる気がわかない…。そんな五月病には筍ごはんがおすすめかも知れません。

### タケノコに含まれるチロシンがやる気の鍵

タケノコは、最近ではパック詰めの水煮が年中買えますが、生の筍は、種類によりますが4月～6月までが旬です。このタケノコは、確かに春の食材として高価ですが、10年ほど前は、栄養学的は何にもなく、香りや歯触りを楽しむだけの食材という扱いでした。ところが最近タケノコに、やる気を高める成分が含まれていることがわかり注目されています。その成分とは、「チロシン」。チロシンはタンパク質に含まれるアミノ酸の一つです。脳を活性化させてドーパミンやノルアドレナリンなどの神経伝達物質の原料となるのです。

ドーパミンやノルアドレナリンはやる気や集中力に関わり、これらが少なくなると、やる気や集中力が低下します。ドーパミンが増えると脳が活性化することで、集中力が高まりやる気もわいてくるというわけです。最近では、うつ病を初め認知症、パーキンソン病の予防・治療に効果があるともいわれ、研究が進められています。

また、りんごを変色させる原因となる物質としても知られています。タケノコの水煮では、節の中に、しばしば白く析出したチロシンが見られる。納豆では長く発酵させると、大豆タンパク質の分解が進み水に溶けにくいチロシンが豆の表面にプツプツと現れる。食感もジャリジャリとした感じになる。この状態を納豆業界では「チロっている」と呼んでいるようです。白いモロモロは結晶化したチロシン。タケノコには、このチロシンが豊富に含まれているのです。タケノコをゆでると、節の隙間に白いモロモロとしたものが入っていますが、それはチロシンが結晶化したものです。せっかくですから取り除かずそのまま料理しましょう。水煮のタケノコでもチロシンの量はほとんど変わらないと言われています。またタケノコにはアスパラギン酸という疲労回復に役立つ成分も含まれています。

もちろん、食事だけで五月病を解決できるわけではありませんが、精神的なストレスを解消したり、規則正しい生活習慣をつけたりする上で、やる気がわいてこないなという時は、これらの食べ物を補給してみてもどうでしょうか。

体にいいからと言っても3食毎日タケノコづくしという人は現実的にはいないでしょう。その季節その季節に応じて心身の健康に役立つ食べ物が、自然からの恵として与えられているということです。どんなに健康によいと言われる物も、必ずよい面、悪い面があったりするものです。一つの食べ物に偏らず、いろいろな食べ物を幅広く食べる事が最もよい健康法であることも忘れないでください。

### 簡単たけのこ料理

#### 「たけのこご飯」



##### ●材料〈4人分〉

たけのこ（ゆでたもの）…1本（200g）  
油揚げ…1枚 米…3合 しょうゆ…大さじ3  
みりん…大さじ1 だし汁…適量 木の芽…適量

##### ●作り方

- ① たけのこの穂先はくし型切り、根元はいちょう切りにする。油揚げは油抜きし、縦半分の細切りにする。米はといでざるに上げておく。
- ② 炊飯器に米、しょうゆ、みりんを入れ、だし汁で線合わせし、たけのこ油揚げを平らにのせて炊く。
- ③ 炊き上がったたらよく混ぜて器に盛りつけ、木の芽を添える。

#### 「若竹煮」

##### ●材料〈2人分〉

たけのこ（ゆでたもの・小）…2個（150g）  
わかめ（塩蔵）…40g 木の芽…適宜 だし汁…1カップ  
みりん…大さじ2 しょうゆ…大さじ1 塩…少々

##### ●作り方

- ① たけのこは薄切りにする。
- ② わかめは水でもどし、食べやすく切る。
- ③ 鍋にだし汁を熱し、たけのこを加えて3～4分煮る。
- ④ わかめを加えて火を止め、10分くらいおいて味を含ませる。器に盛りつけて、あれば木の芽を飾る。

#### 「たけのこの土佐煮」



##### ●材料〈2人分〉

たけのこ（水煮）…200g  
かつお節…3g 木の芽…適量  
市販本かつお…大さじ1と1/2 水…150ml

##### ●作り方

- ① たけのこはひと口大に切り、2～3分下ゆでし、水気をきる。
- ② かつお節を耐熱皿に広げ、ラップをかけずに電子レンジ（600W）で1分加熱し、パリッとした状態にする。
- ③ 鍋に市販本だし、水を加えて、たけのこを入れ、火にかけて、10分ほど汁気がなくなるまで煮る。
- ④ 鍋にかつお節を加えてまぶす。器に盛りつけ、木の芽をちらす。

京都南病院  
図書室リニューアルオープン！

2013年2月27日より図書室が  
リニューアルオープンしました。  
開室時間は8時30分から  
17時30分となっております。  
また、現在職員以外への貸し出しは  
行っておりません。



## 第7回 ● 六波羅蜜寺 (弁財天)

検査室の松林英樹さんと、松ヶ崎の大黒さまからはじまって、糸びす神、福祿寿神、布袋尊、寿老神、毘沙門天とご案内してきた都七福神シリーズも今回が最終となりました。最後は、弁財天が祀られている六波羅蜜寺。弁財天は七福神で唯一の女神さまです。

おおくら す み こ  
臨床心理士 大倉朱美子



東山の清水道を西へ行くと、だらだらとした下り坂。たくさんのお店で賑やかな清水寺への道とは違って、民家の立ち並ぶ静かな町です。しばらくいくと、「幽霊子育館」のお店、みなとやさんがあります。みなさんは幽霊御用達のその飴をご存知でしょうか？——慶長四年。夜な夜なこの店に飴を買いに来る女がいて、不審に思った店主がその女の後をつけていくと、墓場であった。赤子の鳴き声のする墓を掘り返してみると女の死体と一緒に生きている赤子が出てきた。この赤子を助けた後は、女が飴を買いに来ることはなくなったとの言い伝えの飴です。その角を左に曲がったところに六波羅蜜寺があります。人々の暮らす町なかに溶け込んだお寺という風情ですが、951年（天曆5年）、疫病平癒のため空也上人により開創され、西国十七番の礼所となっています。境内には、心を込めて3回まわすと願い事が叶

う石や、「無事帰る」のカエルや、痛いところをさすたら平癒するというなで牛があります。

弁財天は南門のそばの護摩堂に祀られています。高さ約三十センチほどの小柄な弁天様は、崇徳天皇の受けたお告げにより、禅海上人が造られたものだそうです。言語や音楽、芸術の神として信仰され、水を司る女神様

は、水がすべての汚れを清めるように、現世の苦しみを洗い流してくださると言われています。

ご朱印所のところには「銭洗い弁天さん」。お金をざるに入れて、ここの流れ落ちる水で洗うと金運上昇だそうです。ご朱印をお願いしているあいだに眺めていると、硬貨だけでなくお札を水にくぐらす人もいて、思わず「だいじょうぶですか?」と言いきなりなりました。

京都に暮らしていると、観光シーズンなどは人の多さに嫌気がさして、名所を避けてしまいがちな人も多いのではないのでしょうか?たまには、旅人となって京都の街を歩いてみると、意外な発見があったり、季節を見つけたり。街が元気をくれることもありそうです。



### ろくはらみつじ

住所／京都市東山区五条通大和路上ル東  
交通アクセス／  
京都市バスにて「清水道」下車、  
西へ徒歩5分

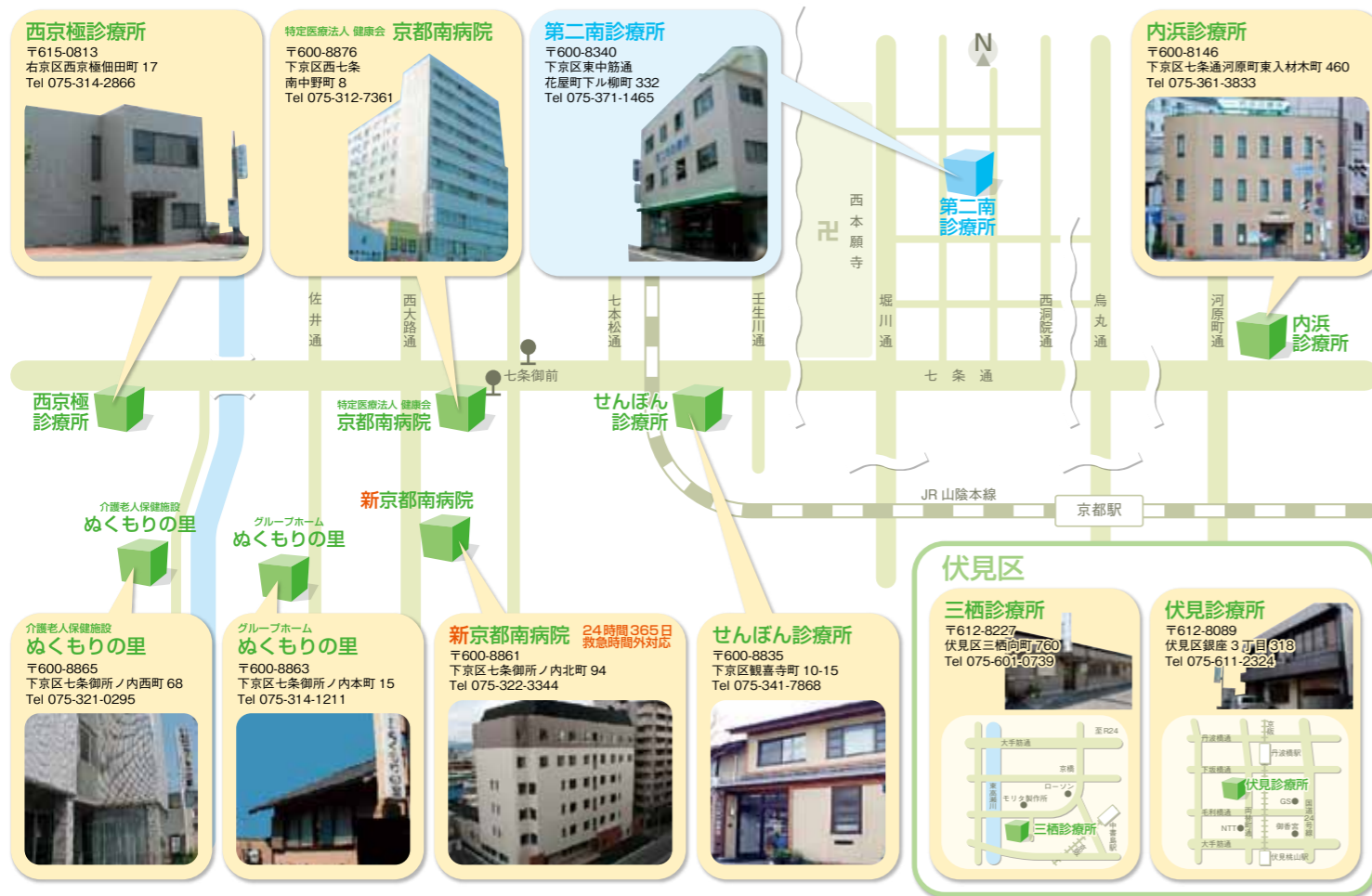


2012年4月～2013年3月に入職された職員を対象に、当法人の歴史や職員としての心構え・知識などを習得するために、各部門の職員が講師となり4月1～2日の2日間、新人オリエンテーションを行いました。

# 新人オリエンテーション を行いました。



# 京都南病院グループ 診療所案内



## 第二南診療所 漢方(東洋医療)センターのご紹介

京都南病院発祥の地で1984年に第二南診療所として再開しました。西本願寺と東本願寺に囲まれた門前町の中にあります。地域医療と介護拠点として総合的に提供できる診療所を目指しています。



医療では自覚症状や体力や体質などにより、一人ひとりの病気の状態を見きわめながら、健康保険を用いた漢方薬や生薬(煎じ薬)を処方する漢方内科治療を行っています。



また、地域の介護センターとして様々なサービスを展開しています。日常生活の支援や介護の相談窓口として居宅介護支援事業所の併設。通所リハビリ、在宅での訪問リハビリ、訪問介護(ヘルパー)や在宅医療・訪問看護も行っています。

地域の人々の健康を守る「漢方(東洋医療)・地域介護センター」として地域に貢献しています。漢方や介護サービスを利用の際はお電話でお問い合わせ下さい。



医療	介護
○内科	○居介護支援
○外科	○通所リハビリ
○漢方内科	○介護予防リハビリ
禁煙療法	○訪問リハビリ
理学療法 ・けん引 ・ホットバック ・マイクロサージャ	○訪問介護 (ヘルパー派遣)
○在宅医療	
訪問看護	訪問看護
訪問リハビリ	

### 診察担当医一覧

(※禁煙治療は久保田忍外来です。)

		月	火	水	木	金	土
あさ 9:00~ 12:00	内科 漢方内科	—	高橋康廣	高橋康廣 受付は11:30まで	高橋康廣	久保田忍 (内科)	*脇元洋果
	外科	清水 聡 15:00 まで (終了後定期往診)	—	—	—	—	—
ひる 13:30~ 16:00	内科 漢方内科	横田静夫 14:30 より	高橋康廣	*脇元洋果 定期 往診 高橋康廣	高橋康廣 定期 往診 *脇元洋果	*脇元洋果	*脇元洋果
	内科 漢方内科	横田静夫	—	—	久保田忍 (内科)	*脇元洋果	—

\*は女性医師



## 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

<http://www.kyotominami.or.jp/form/index.html>

