

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、外科、小児科、婦人科、耳鼻いんこう科、眼科、皮膚科、泌尿器科、整形外科、脳神経外科、麻酔科、心療内科、リハビリテーション科、神経内科、呼吸器内科、消化器内科、消化器外科、循環器内科、形成外科、こう門外科、放射線科、精神科、糖尿病内科（精神科・心療内科は事前にお問い合わせください。）

専門外来

血液外来・高脂血症・乳腺外科・手の外来・健康管理・予防接種・その他

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）
社会福祉法人 京都南山城会 山城ぬくもりの里



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。

【午前診療】（受付時間）9：00～12：00（診療時間）9：30～12：00

診療科目	月	火	水	木	金	土
総合外来	上西基弘	清水 聡	佐々木敏雄	清水 聡	清水 聡	清水 聡

【夜間診療】（受付時間）16：30～19：30（診療時間）17：00～19：30

診療科目	月	火	水	木	金	土
内科	小松邦志	新谷泰久	交替制 (17:30～)	藤本行紀	古石隆光	—
外科	陳 明俊	廣間文彦	交替制 (17:30～)	鷹野留美	小松邦志	—

- 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. 113 ● 2014年 秋号

【今号の表紙】
東山如意ヶ嶽
大文字山より市内一望

Contents

2015年1月オープン ● 伏見ぬくもりの里

おしらせ ● 京都府医師会学術賞受賞
清水理事長ラジオ出演

内浜診療所通所リハビリテーション ● 祝日もデイを始めました

インフルエンザ予防接種のお知らせ

第二南診療所介護予防の取り組み ●
要介護にならないための秘訣

「こころ強い」サポートを。京都南病院グループ

サービス付き高齢者向け住宅

伏見ぬくもりの里

2015年1月オープン ご予約受付中!

2名入居 3室
1名入居 11室

近鉄桃山御陵駅、京阪伏見桃山駅からゆっくり歩いて10分ほど、伏見銀座跡に「伏見ぬくもりの里」を開設しました。京都南病院グループの診療所が1階にある高齢者向けの住宅です。医師や看護師が一つ屋根の下にいますので、安心して生活できます。また、近所にはにぎやかな商店街や銭湯、スポーツクラブ、文化センターなどがあり、暮らしを存分に楽しんでいただけます。



伏見ぬくもりの里ってどんなところ?

京都南病院グループの「60歳以上の方」「介護の必要な方」が安心して生活できる住まいです

入居条件及び施設対応サービス

伏見ぬくもりの里に入居できる方

- 60歳以上の方で単身の方 (自立から要介護5までの方)
- 要介護認定もしくは要支援認定を受けている60歳未満の方
- 入居者の方と一緒に同居される方
- 施設の取り決めに遵守できる方

生活相談サービス

毎日の安否確認

趣味・社会活動など
ライフプランのご相談

健康に関する生活相談

簡単な暮らしのサービス

24時間・365日
緊急対応

ご利用料金

お一人様居室の場合 (お一人様あたり)		全11室	お二人様居室の場合 (お一人様あたり)		全3室
敷金		100,000円	敷金		55,000円
月額利用料金	家賃	100,000円	月額利用料金	家賃	55,000円
	共益費	10,000円		共益費	5,500円
	生活相談サービス	30,000円		生活相談サービス	30,000円
	食費(月30日計算)	45,000円		食費(月30日計算)	45,000円
月額合計		185,000円	月額合計		135,500円

※医療・介護サービスの自己負担分と個人の生活費(水道・光熱費)は別途必要になります。
※敷金は、居室の原状回復費に当てさせていただきます。余分が出た場合はご返却いたします。
※食費は、朝300円 昼600円 夜600円×利用日数となります。



伏見ぬくもりの里 開設準備室(担当/山口)

☎075-611-2324

京都府医師会学術賞を受賞しました。



京都府医師会の「京都医学会雑誌（2013年12月発行号）」に掲載した「京都南病院グループにおける褥瘡について過去5年間の検討」が京都府医師会学術賞（2位）になりました。

筆頭著者 清水 聡
共 著 陳 明俊、佐々木俊雄、廣間 文彦
相馬 祐人、鷹野 留美、山本 浩
上西 基弘、河部 純、渡部 恵美
鈴木 順子、小林 千裕

表彰は9月28日 第40回 京都医学会（京都府医師会館）で行われました。

KBS京都ラジオ「私たちの京都、つながりの医療」に当法人 清水聡理事長が出演します。



京都私立病院協会創立50周年記念事業として開催しているKBS京都ラジオ「私たちの京都、つながりの医療」に当法人清水聡理事長が出演することになりました。テーマは「感染対策」の予定です。

●京都私立病院協会とは

京都府内のほぼ全ての民間病院が会員となって組織している医療団体です。会員施設が一致団結して病院医療の向上と社会の福祉増進に寄与するべく活動を行っています。

2014年12月21日(日)午前10時45分から



内浜診療所通所リハビリテーションのご案内



利用者さま一人ひとりの生き方を尊重し、その人らしく過ごして頂けるプログラムをスタッフ一同、日々心がけています。

定員 20名

営業日 月・火・水・木・金・土（週6日）
水・土は午前中

時間 午前8時30分～午後4時30分

施設の広さ 約78㎡

デイケアプログラム

リハビリテーション

理学療法士の訓練プログラムや指導スタッフによる自主訓練

基本動作訓練・歩行訓練・ADL訓練

- ◎音楽体操、筋力トレーニング（上下肢等）
- ◎手作業（カレンダー作り・貼り絵・季節に合わせた小物作り）
- ◎風船バレー、卓球等

外出

- ◎お花見 ◎鈍見学 ◎夏祭り・クリスマス会等

物療・マッサージ

レクリエーション

- ◎ゲーム ◎映画会、カラオケ大会等

入浴 ◎個浴 ◎シャワー浴

ご利用を希望される方は最寄りの居宅支援事業所にご相談ください。

皆さまのお声に、9月より
祝日もデイを始めました。



インフルエンザ 予防接種（高校生以上）

【期 間】 平成26年11月1日(土)～平成27年1月31日(土)

【時 間】 京都南病院 月～土 9:00～12:00
月～金 14:00～16:30
新京都南病院 月～土 9:30～12:00
月～金 17:00～19:30 ※水曜日のみ17:30～19:30です。

※上記時間帯は予約制ではありません。

※高校生以下の方は必ず保護者同伴でご来院下さい。

※中学生のみ京都南病院の午後診及び新京都南病院でも接種が可能です。

【料 金】

① 65歳未満の方（減免のない方）1回目 …… 3,500円
2回目 …… 3,000円（医師の判断により必要とされた方のみ）

※福祉医療受給中の方や市民税非課税の方等でも、65才未満の場合は、上記金額となります。

② 65歳以上の方【注1】（京都市在住）

市民税課税者（所得金額125万円以上） …… 2,000円
（所得金額100万円超125万円以下）【注2】 …… 1,500円
（所得金額100万円以下）【注2】 …… 1,000円

生活保護受給者／市・府民税非課税者／

中国残留邦人等支援給付受給者【注2】 …… 無料

【注1】①接種日現在65歳以上の京都市民②接種日現在60歳以上65歳未満であって、心臓・腎臓又は呼吸器の機能に自己の身の日常活動が極度に制限される程度の障害を有する京都市民、及びヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する京都市民。

【注2】『高齢者インフルエンザ予防接種自己負担区分証明書』が必要となります。※ 証明書の交付は、各保健センター・支所、または京都市保健医療課（075-222-4421）にて申請を行って下さい。詳しくは京都市ホームページなどでご確認下さい。※ 所得金額125万以上の方は、手続き不要です。

※上記の証明書を後日に提出されても返金等の制度はありません。

※「介護保険料納入通知書」「市・府民税課税証明書」「生活保護受給証明書」等の証明書は利用できません。必ず、「高齢者インフルエンザ予防接種 自己負担区分証明書（兼予防接種券）」の交付を受けて下さい。

※ワクチンの数に限りがありますので在庫が無くなり次第、終了とさせていただきます。



小児科 インフルエンザ予防接種

中学生以下の方のインフルエンザ予防接種は、京都南病院小児科で、完全予約制にて実施いたします。ご予約は、平成26年10月1日より受付開始します。インフルエンザ予防接種のご予約は、京都南病院1階検査予約センターにて承ります。お電話、又は直接お越し下さい。

【検査予約センター電話番号】 312-7361(代)【内線204】

【受付時間】 平成26年11月1日(土)～平成27年1月31日(土)の毎週(土曜日)

※まずは1回目の予約を検査予約センターにておうかがいします。2回目の予約は、1回目接種時に行います。

※予約の締切は、各接種日の3日前までです。(例：11/1の予約は10/29まで)

※予約の予定人数に達しましたら、受付を終了させていただきます。

【料 金】 1回目 3,500円 2回目 1,000円 ※インフルエンザワクチンは4週間の間隔で2回に分けて接種します。

【接種時間】 ※各時間6名様ずつの完全予約制です。ご都合の良い日時をお選び下さい。

① 9:00～9:30 ② 9:30～10:00 ③ 10:00～10:30
④ 10:30～11:00 ⑤ 11:00～11:30 ⑥ 11:30～12:00
⑦ 13:30～14:00 ⑧ 14:00～14:30 ⑨ 14:30～15:00
⑩ 15:00～15:30

※中学生の方は、医師の判断により1回のみ接種でも可です。また、京都南病院の午後診の内科及び、新京都南病院でも接種可能です。(午前診は不可。) その場合は一般と同様、1回のみ接種で、料金は3,500円とさせていただきます。

※なお午後診にご来院の場合は、予約は不要ですが、一般外来と合同になりますので長時間お待ち頂く事がございます。(2回接種をご希望の方、予約をご希望の方は、小児科でご予約下さい。)

※必ず保護者同伴でお越し下さい。

※予約の変更・キャンセルは接種日前日までに検査予約センターにご連絡下さい。

※京都南病院検査予約センター（月～土の9:00～16:00）

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>

介護職募集

募集の詳細は京都南病院ホームページにも掲載しております。
<http://www.kyotominami.or.jp/recruit/index.html>



要介護にならないための秘訣

第二南診療所介護予防の取り組み

第二南診療所通所リハビリ 相談員 竹内 義幸 たけうち よしゆき

はじめに

西本願寺近くにある第二南診療所は、京都で1番最初に通所リハビリ（老人デイケア）を開設したデイケアの先駆者です。今から約25年前、当時はデイケアという言葉すら知られていなく、利用者も10名集まるのがやっとでした。時代は流れ、デイケアは増え続け現在、下京区だけでも24ヶ所の施設が混在しています。

デイケアって？

デイケアとデイサービスの違いを答えられるでしょうか？一見、同じようなサービスを提供しているように思

えますが、デイケアは正式名称は「通所リハビリテーション」と言ひまして、その名の通り、主にリハビリを実施して心身機能の維持や回復を図る事を目的とする施設です。

デイサービスは「通所介護」と言ひて、主に食事・入浴・レクリエーションなどを提供して、ご本人の外出確保や娯楽、家族の介護負担の軽減を目的とした事業です。

運営母体も前者は病院・診療所・老人保健施設に限られていますが、デイサービスは特別養護老人ホームや民間企業などの参入が可能です。松下電器、現在のパナソニック等は精力的にデイサービス施設を拡大し続け、いったいどちらが本業なのかと思えるほどです。このように、両者は制度上では異なる施設として規定されているのですが、近年デイサービスの中には、歩行訓練機器やトレーニングマシンなどを取り備えて、入浴や食事の提供はせず、機能訓練のみに特化した施設が市内にもできています。

両者の見境はますます付きにくくなっています。国もそうした問題は認識しているようで、将来的には一つの物にするような話も取りざたされています。



マシンを使っての
下肢筋力
強化訓練

要介護になる原因

私たちは出来れば介護を受けることなく人生を全うしたいと思うのが自然な考えです。

しかし高齢化社会を迎えて、介護を必要とする人たちは増加する一方です。昨年の3月時点で要介護認定者は540万人いて、その内の450万人は何らかの介護サービスを受けているとされています。また、介護する側の高齢化も進んで「介護する介護されるは紙一重」の川柳も笑えぬ状況となっています。

そこで少しでも介護を受けずに過ごす。つまり要介護にならないための秘訣とはいったいどうすればいいのでしょうか？

2010年の厚生労働省国民生活基準調査によると [図1参照] もっとも多いのは脳血管疾患で25%近くにのぼり2番目に認知症、3番目に衰弱、4番目リュウマチ・関節炎 5番目に転倒・骨折と続いています。

ここで注目したいのは、5番目の転倒・骨折についてです。転倒・骨折事故は高齢化社会と共に確実に増加傾向にあり、他の研究機関の調査では3位にランクされたという報告もあります。転倒・骨折の大きな特徴は、他の疾病に比べて、多くの場合注意すれば起こりえなかったと言う事実です。実際に骨折を経験した人に状況を伺うと「慌てていた」や「物につまずいた」など不注意による物が以外と多い事が伺えます。

つまり骨折は他の疾患に比べて、もっとも予防が可能な疾病であるといえます。



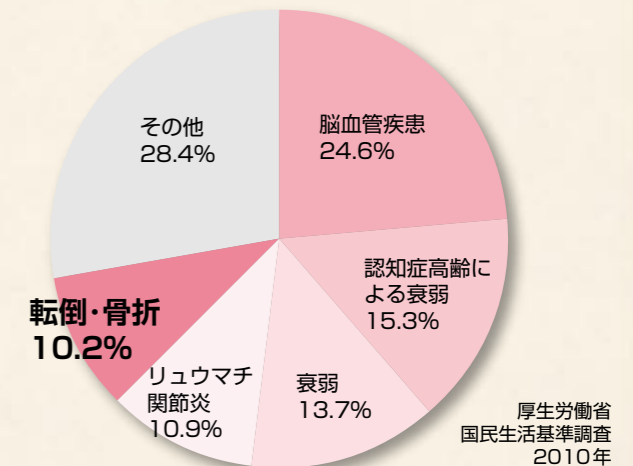
輪になったの
集団歩行訓練

骨折は予防ができる

また骨折の最大の要因としては、筋力の低下が上げられます。筋力の低下があると転倒のリスクは4倍にもふくれあがると言われています。[図2参照]

言い換えれば、転倒を防ぐには、筋力強化を図る事が

図1 60歳以上の高齢者で、介護が必要となった原因



もっとも効果的で、その最たるものが運動療法であると言えます。運動することで、平行バランスの改善にもなり、転倒を回避させる事ができ、結果として骨折予防に繋がります。

自宅で行える下肢筋力強化訓練の代表的なものには、
●椅子に腰掛けて片足を上げ伸ばした状態で10数える運動を5回程度繰り返したり、テーブルに手をつけて20～30秒間片足立ちする運動や膝のスクワットも筋力とバランスの強化に効果的です。



●自宅周辺のウォーキングなども有効で、自分の体や体調に合わせた運動をする必要があります。

私たち人間はいくつになっても、適度な運動を生活の中に取り入れながら、バランスの良い食事摂取に心がけ、規則正しい生活リズムを整えることで、生活習慣病の予防にもなり身体機能の低下を防止することができ、強いては要介護状態になる因子を減らすことができるのです。

多くの場合は、三日坊主で続かないという問題があったり、足や膝に痛みがある場合は運動することで、悪化するケースもあり、決して無理をしないということが大切です。

予防デイケアで基礎体力強化を！

第二南診療所介護予防デイケアでは、こうした運動によるリスクも考慮しながら、専門家の指導の下、トレー

ニングマシンを使った運動やストレッチ・集団体操を通して高齢者の筋力強化に取り組んでいます。

病状把握のため主治医の意見などを得て、利用者個々の運動計画書を作成し、それぞれのレベルに応じた訓練を実施しているので、疾病をお持ちの方も安心して運動ができます。

3階のフロアでは、毎日8名前後の利用者が来所されて、10時～15時まで和気あいあいとした雰囲気の中で、プログラムに取り組まれています。筋力強化以外にも認知症予防のための脳トレーニングや入浴が困難になって来た方への入浴サービス、昭和の懐かしい唄の合唱などがあり、瞬く間に一日が過ぎて行きます。近所の友達を亡くされたある利用者さんは予防デイで新たなお友達ができたと喜んでいました。

また予防デイケアの場合、参加時間は自由で、利用者の中には午後のみ利用されている方もいます。

利用に関しては、介護保険の要支援1か2の認定を受けている方が対象で、費用は定額制で、要支援1の場合は1月約2900円・要支援2は5500円程度で、別途昼食代1食につき520円が必要となります。

最近、足腰が弱ってきているが、まだ介護認定を受けられないという方は、手続きのアドバイスもさせていただきます。

費用の中には送迎代も含まれています。少々遠方でも京都市内であれば、送迎いたします。

また要介護1～5の方に関しては2階のフロアで通常のデイケアも実施しています。

一度見学やお試し体験を希望される方は、ご遠慮なく下記までご連絡下さい。

最近足腰が弱くなったと感じているあなた！今すぐ予防デイケアを利用して、転倒の不安がない充実した人生を私たちと一緒に歩みませんか！

最後は健康食品のCMのようにりましたが、皆様のご連絡をおまちしています。

.....
【連絡先】第二南診療所通所リハビリ 相談員 竹内 義幸
電話 075-371-1465(代)



図2 転倒リスクと危険度の大きさ

筋力低下がある	4.4倍
転んだことがある	3.0倍
歩くのが不自由	2.9倍
バランスが取りにくい	2.9倍
杖などの補助が必要	2.6倍
視力が低い	2.5倍
関節炎がある	2.3倍
日常の行動が不自由	2.3倍
うつ病	2.2倍
認知機能に障害	1.8倍
80歳以上である	1.7倍

※危険度は、その原因をもたない人に比べて何倍危険かを表す。
国立長寿医療研究センター病院長 原田 敦氏 監修