



みなみ

vol.
117
2015年
秋号

CONTENTS

- インフルエンザ予防接種のお知らせ
- 京都★探検隊：徳林庵（山科地蔵）
- うまいぞ うまいぞ 変わらんぞ
～意外と知らない“麩”の正体

伏見診療所の金曜日の外来が始まります。

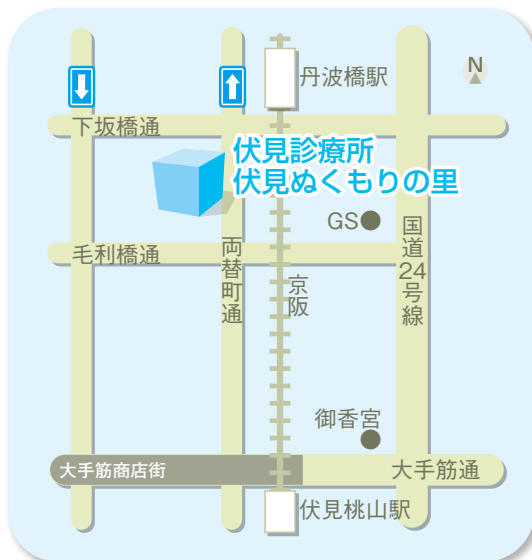


伏見診療所の金曜日の外来が始まります。



10月より入職させていただくことになりました園部正信でございます。25年間基幹病院で神経内科臨床医として研鑽した後、3年前より難治性神経疾患のサポートケア（緩和ケア）に取り組み始めています。神経難病・認知症・脳卒中後遺症等の難治性神経疾患の診断のみならず、QOL(人生の質)を重視した医療ケアを、患者さん・ご家族・医療スタッフに提供させていただきたいと思っております。

レスパイト入院受け入れ、訪問診療や往診、エンド・オブ・ライフケアにも積極的に取り組みたいと思っていますのでご気軽に受診（外来担当は京都南病院毎週土曜日9～12時、伏見診療所毎週金曜日9～12時です）ください。どうぞよろしくお願い致します。



●伏見診療所 診療体制 (在宅医療 (往診・訪問看護)、外来物療・マッサージ、訪問リハビリ有り)

あさ 受付8:30 診察9:00～12:00 / よる 受付17:00 診察17:30～19:30

	月	火	水	木	金	土
あさ	戸津崎 茂雄	戸津崎 茂雄	齋藤 多恵子	小山泰規	園部 正信	戸津崎 茂雄
ひる	—	(往診) 戸津崎 茂雄	—	—	(往診) 園部 正信	—
よる	戸津崎 茂雄	—	—	—	—	—

京都市伏見区銀座町318番地 ☎611-2324

併設している
伏見ぬくもりの里
「サービス付き
高齢者向け住宅」も
随時募集中です。



インフルエンザ 予防接種（高校生以上）

【期間】平成27年10月15日（木）～平成28年1月30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
日・祝 9:00～17:00 ※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 …… 4,000円
2回目 …… 3,500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（京都市在住）【注1】

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、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125万円の方は、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。接種日当日に必ずご提出ください。

※「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27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27年11月7日（土）～平成28年1月30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えがいきます。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：11/7の予約は11/4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 4,000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 ※平成28年1月4日以降は午前中のみの実施となります。

※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4,000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

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>



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>



最終回 (第6回) ● 徳林庵(山科地藏)・東海道

2014年冬号の第一回大善寺(伏見地藏)を皮切りに、京の六地藏巡りを時計回りで巡って来ました。今号は六地藏最後のお地藏さまです。これまで拙い紹介記事にお付き合いいただき感謝申し上げます。と同時にこの広報誌を手にとられる皆様方が平安な日々を過ごされますよう、加えて世の安寧を心より願っております。

まつばやしひで き
臨床検査部 松林英樹



「皆の衆、しばし休息召されよ!」「おう、さよう仕らん。」
腰越での恋々切々とした情訴をも許さず、一旦帰京した義経・弁慶主従一党の追討を命じる頼朝。その命を受けた土佐坊正尊の一味が鎌倉から京へ夜を日に継いで駆け馳せ、入京前に義経の堀川六条館夜討ちに備えて『四宮河原』にてその軍勢を暫し止めた、と「義経記」には記されています。

今号の徳林庵のお地藏さまは、この『四宮河原』の地、山科区の四ノ宮に所在します。「義経記」だけでなく源平の時代、義仲はじめ双方の軍兵が行き交ったことが平家物語にもみえ、兵どもが夢の跡のひとつともなりました。現在も「四ノ宮川」は逢坂山方面の水を集め住宅街の中を流れていますが、往時の『四宮河原』が今の何処にあたるのか私は知りません。川の流域一帯を想像しておけば良いのでしょう。

京阪四ノ宮駅の改札を出て南下するとすぐに旧三条通りとの十字路となり西へしばらく進むと通りの北側に目的の「徳林庵」が視界に入ります。現在の境内はとても狭く六角の地藏堂の前に短い石畳、左側に井戸と石造りの手水があり右手には如何にも歳月を重ねたと見える平屋の休息所のような建屋が目につきます。普段はこれまでの六地藏と同様、誰も気にかけることなく見慣れた地元の一風景として前の通りを往来するだけで、日々の習慣となっているお祖母ちゃん或いは小さな祠や鳥居などに遇えば手を合わさずにいられない人だけが立ち寄り行くのみです。

こうした「徳林庵」(山科地藏)ですが、地元の地藏盆の行事もこの日に重なることが多く、六地藏巡りのこの日に合わせた「四ノ宮祭り」が催される二日間(8月下旬)は山科駅から四ノ宮駅間の旧三条通り両側一帯がびっしりと露店が立ち並び、夕方からは団扇片手の人々や子供が繰り出し文字通り立錫の余地なく進むもままならぬ賑わいを呈します。六地藏巡りといい地藏盆といい、年に一度のこうした昔からの風習はいつもながら心が浮



き立つものですね。さて、いつも通りお幡を求めてお地藏さまにお参りを済ませお堂の裏手に廻りますと、石塔が一つひっそりと佇んでいます。第54代仁明天皇の第4皇子で盲目の琵琶の名手であったとの伝説がある「人康親王」の供養塔とされています。ここのお地藏さまの位置する「四ノ宮」という地名もこの第4皇子の人康親王に由来するそうです。

この徳林庵について記す際に欠かせないのが少し前に触れた井戸と手水そして平屋の休息所のような建屋です。実はお堂の前の通りは冒頭に記した源平の時代を遥かに下った近世江戸時代の「旧東海道」なのです。上京する或いは江戸へ下向する旅人、武士、町人がのんびりと又は忙しく行き交うなか、定飛脚の人馬もここで休息を取りました。写真の四角い手水は馬が水を飲むためのもので手前に少し傾いています。次に平屋の休息所のような建屋ですが、お察しのごとく「茶屋(茶店)」です。湯を沸かすための石と土で築いた竈とその上にデンと乗った鉄製の釜、この釜及び先ほどの手水ともに「文化」「文政」の年号が刻まれています。ですからここには郷土史家や学者、地元の中高生、メディアの方々しがしばしば取材に訪れるようです。

この茶屋(茶店)は今でも地元の有志住民の方が代々守られているのですが、この息子が私の小学校時代の同級生でした。子供の頃はそんな謂れや由来など知る筈もなく、何となく時代めいた感じが子供の私にも心地よく感ぜられその周りで遊んでいた記憶があります。今こうして書き記していると、55年ほど昔の掛け替えのない夢のような情景がとても懐かしく思い出され、限らない回帰の想いが沸々と湧き起こるとともに、あの頃の震えるような感受性を失うな! という心の声がかかります。このことでいま次のような心象風景を思い出しました。

私と男の子の孫が並んで座り一緒に彼方を見ていたのです。この時ふと傍らで口を衝いて出た5歳の時の彼の言葉を皆様にも味わって戴き連載の終わりといたしましょう。

山桜の花びらを光彩に満ちた空へ舞い散らせ地に敷きしめた強風がようやく去ったのちに……。

「…風は風の世界へ帰っていかはった……」

とくりんあん (臨濟宗南禅寺派・柳谷山)

住所/山科区四ノ宮泉水町16

交通アクセス/JR・地下鉄・京阪いづれも山科駅より東へ10分
京阪四ノ宮駅より西へ5分

うまいぞ うまいぞ 変わるんぞ

しかた たつじ
栄養科 四方達二

意外と知らない“麩”の正体!

この号は、前回（2015年1月号）の続きで、栄養はなさそうって思われがちですが、カラダにいい成分がいっぱい&美肌効果がある、意外と知らない“麩”の正体! すごいパワーを秘めた「麩」についてお知らせしたいと思います。

麩は小麦粉の中にあるグルテンからできています。いつもわき役の麩ですがすごいパワーを発揮する料理活用方法があるので。

また最近、ダイエットに適した食材としてテレビや雑誌などで話題になっている食材といえば…? そう、日本の伝統的な食材として知られる「麩」です!

最近では、朝の情報番組で麩を使った料理がリクエストされ、ネット上でも注目を集めたり、雑誌では「麩女子のパーティ・メニュー」としてお麩を使った料理の特集が組まれたり、お麩を使った料理が紹介されるなど、少しずつ「麩ブーム」が広がってきています。

麩を使った料理といえば、「お吸い物」や「お味噌汁」が思い浮かぶ人も多いかと思いますが、麩は何にでも合う万能食材! 軽くてふわふわという外見から、あまり栄養がなさそうに見えますが、実は冒頭に説明した通り、ダイエットに適した栄養を持つミラクルフードなのです。

そんな麩のすごさがよく分かる4つのポイントは次の通りです。

(1) 植物性たんぱく質が豊富!

麩は小麦粉のたんぱく質であるグルテンに、小麦粉やもち米粉などを加え、加熱してつくります。だから、植物性たんぱく質が豊富で、脂質はごくわずか。つまり、高たんぱく質で低カロリーなのです。麩は高齢者、幼児、病人の食事にもおすすめ。離乳食にも使われています。

(2) ミネラルもぎゅっ!

もちろん麩の栄養はそれだけではなくありません。ナトリウムやカリウム、カルシウム、マグネシウム、リン、鉄、亜鉛などのミネラルもぎゅっ! 室町時代に中国から伝わったといわれ、以来伝統食として親しまれてきたお麩から、溢れるパワーを感じ取れるとおもいます。

(3) お肌にうれしい成分も!

麩にはプロリンという、お肌のコラーゲンを生成するために必要な成分(アミノ酸)が豊富。プロリンは乳製品や大豆などに含まれていることで知られていますが、お肌のハリキープや、肌荒れの改善が期待できるといわれています。

肌や髪の毛、筋肉を作るたんぱく質は、健康を維持するうえで欠かせ

ない栄養素です。しかし、良質なたんぱく源であるお肉は脂肪も多い…そこで、お麩なら、ダイエット中でも心配せず食べられます。さらに、お麩は保水性にも優れていて、満腹感をやすいので、ダイエット中に食事の量を減らせるメリットもあります。お麩すごい!

(4) 食べ方もいろいろあります!

使いだころの分かりにくいお麩ですが、実はいろいろな食材と合います。麩自体にほとんど味がなく、スープや調味料がしみ込みやすいため、調理しやすいのです。肉や魚のかわりになったり、めん料理、パン料理、スイーツなどにもアレンジ可能と、まさに万能食材といえるでしょう。

麩の種類…大きく別けて4種類…生麩・焼き麩・揚げ麩・乾燥麩

小麦粉に水を加えてよく練り、熟成させ水洗いを繰り返しながら、でん粉を分離させることで、小麦粉からたんぱく質(いわゆるグルテン)だけを取り出します。これに小麦粉やもち粉を加えて加工すると、麩ができあがります。全国各地には、その4種類だけでは当てはまらない独特の品種、形態の麩が90種類以上あるといわれています。

もち麩…グルテンにもち粉を加えて作る生麩。

よもぎ麩・あわ麩…もち麩によもぎやあわを加えた生麩。

もみじ麩・うめ麩・さくら麩…もみじ・うめ・さくらの形に作り着色した、季節を彩る生麩。

てまり麩…糸状にした生麩を巻きつけて、てまりのようにした生麩。お祝い事の重詰や吸い物に使われています。

車麩(新潟、石川、沖縄)…麩の生地を棒に巻きつけて何重にも重ねて焼いた焼き麩。越後地方では、行事の際の煮しめに使います。

板麩(山形)…直火で焼いて板状にした焼き麩。湿らせながら切ったものを、汁の実にしたり、魚のすり身を包んで蒸したり揚げたりします。**まつたけ麩**…マツタケの形に作り、傘の部分を着色してマツタケの香りをつけた焼き麩、吸い物、茶碗蒸しに使う。

あぶら麩(宮城)…油で揚げたのが特徴。煮て卵とじや丼に、戻してきゅうりやワカメと酢のもの、炒めたり鍋の具に使う。

すだれ麩(石川)…すだれに巻きこんでつくる麩。金沢の郷土料理「治部煮」や焼き、酢のものなどに使う。

丁子(ちょうじ)麩(滋賀・京都)…一粒づつ生地を整形し焼き上げた長方形の焼き麩。煮崩れしにくく煮炊き物に適しています。

安平(あんべい)麩(山口)…丸餅のように大きくふっくら作り焼いた焼き麩。

やき麩の卵とじ

おだしをたっぷり吸ったつるつるのやき麩と半熟玉子のとろとろ感は相性抜群です。「あともう一品ほしい」というときに便利なメニューです。お好みで具だくさんのお吸い物仕立てにしてもいいですよ。



●材料 (2人分)

やき麩	10~12個	だし汁	1カップ
玉子	2個		(お吸い物にする場合は2カップ)
三つ葉	1束	しょうゆ	大さじ1
		みりん	大さじ1

●作り方

- ① やき麩を水でもどし軽くしぼる
- ② たっぷりの出し汁にしょうゆ、みりんをお味をととのえ、やき麩を入れる。
- ③ やき麩にお味がつけば、とき玉子をかけて三つ葉をそえふたをし、すぐに火からおろす。
(玉子は余熱でやわらかく仕上げた方がおいしく出来ます。)

生ゆばと冬瓜の葛仕立て

鶏のおだしがじんわりしみた冬瓜と、やわらかな生ゆばが優しい口当たりのお一品です。
温かいままでも美味しいですが、冷やして頂くと、さっぱりと味が引き締まります。



●材料 (2~3人分)

はんなり生平ゆば	2枚	昆布だし	2カップ	酒	大さじ2
冬瓜	1個	ネギ	1本	鶏ひき肉	100g
葛	適量	生姜	1片		

調味料A

●作り方

- ① おだしAの材料を鍋に入れて煮立たせる。
- ② アクをとり、ネギと生姜を取り出して、食べやすい大きさに切った冬瓜を入れる。
- ③ 冬瓜が柔らかく煮えたら、塩で味付けをし、生ゆばを入れる。
- ④ 生ゆばに火が通ったら、水で溶いた葛を入れてとろみをつける。

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。



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

標榜科目

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、リウマチ科、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。)

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
ヘルパーステーションみなみ
グループホームぬくもりの里
居宅介護支援事業所京都南病院
健康管理センター (人間ドック・職域健診など)
在宅訪問センター
在宅療養部
訪問看護ステーションみなみ
訪問リハビリテーション
サービス付き高齢者向け住宅 伏見ぬくもりの里
社会福祉法人 京都南山城会 山城ぬくもりの里

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。

(受付時間) 9:00～12:00 (診療時間) 9:30～12:00

午前診	診療科目	月	火	水	木	金	土
	総合外来	上西基弘	清水聡	陳明俊	清水聡	清水聡	清水聡

(受付時間) 16:30～19:30 (診療時間) 17:00～19:30

午後診	診療科目	月	火	水	木	金	土
	内科	重本直柔	新谷泰久	鉄谷耕平 (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	相馬祐人	—

- 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。

医療法人 健康会
京都南病院グループ

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