



医療社会事業部
(相談室)



京都在宅介護支援センター



医療社会事業部(相談室)と 京都在宅介護支援センター

京都市在宅介護支援センター

私たちは在宅の高齢者やその介護者などに対し、在宅介護などに関する総合的な相談に応じる機関で、京都市から委託されています。相談や必要に応じて関係行政機関などとの連絡調整等の便宜もはかります。その他に居宅支援事業所としての機能もあるので介護保険にかかわるご相談も受け付けます。

介護保険について

介護保険は65歳以上の高齢者、40歳以上65歳未満の医療保険に加入されている方で特定の病気にかかっておられる方が対象になります。京都南病院では主に下京区・南区に居住される方を受け付けています。

介護保険を利用するには

①申請 ②調査員による心身の状態の調査と主治医の意見書を提出 ③要介護・要支援認定されることが必要。もし自立と認定された場合は介護保険によるサービスは利用できません。その場合は必要に応じて高齢者の福祉施策などを検討することになります。

詳しくは、ご相談を受けたときにその方に応じた内容でご説明させていただきます。

京都市在宅介護支援センター
センター長 石原良次

医療社会事業部(相談室)

病気や大きなケガをすると、からだについての心配だけでなく、予想

もしなかった社会生活上のさまざまな問題に直面することがあります。例えば・・・「介護が必要になってしまったけど、一人では不安だ」「障害が残ってしまったが、これからの生活をどうしよう」「退院後の療養生活が不安だ」「医療費が高額、支払いができるだろうか」などなど…。

相談室は正面玄関横の通路をはさんで西側にあります。年齢や地域による制限はありませんので、お一人で悩まず、お気軽にご利用ください。担当の医療ソーシャルワーカーが社会的支援を紹介しながら、個別の相談に応じています(専用の面談室もあります)。

医療社会事業部(相談室)
室長 木原和美

子どもの病気 Q&A

咳と喘鳴ぜんめい

普段は元気な子ども達が病気になると、お母さんをはじめご家族の方は病気についていろいろと心配されます。

そこで小児科でよく受ける質問にQ&A形式で答えますので、子ども達を見る時の参考にしてください。

第1回目のテーマは咳(コンコン・ゴホゴホ)と喘鳴(ぜんめい・ゼーゼー・ヒューヒュー)です。

なぜ咳がおこるのか

小児科外来を受診される患者さんの訴えの中で、「咳」は「熱」と共に最も多いものの一つです。咳に関する質問にお答えする前に、咳がでることの意味についてお話します。

私たちは呼吸をするたびに空気中の病原体や目に見えない小さなゴミを吸いこんでいます。これらの病原体やゴミは、気道より分泌される粘液に包み込まれて、気管支・気管からせん毛運動により喉の方へと送り出されます。健康な状態では気道分泌物である粘液は意識されず嚥下されて咳が出ることはありません。上気道炎(かぜ症候群)、気管支炎、肺炎など、気道に炎症が起こるとウ

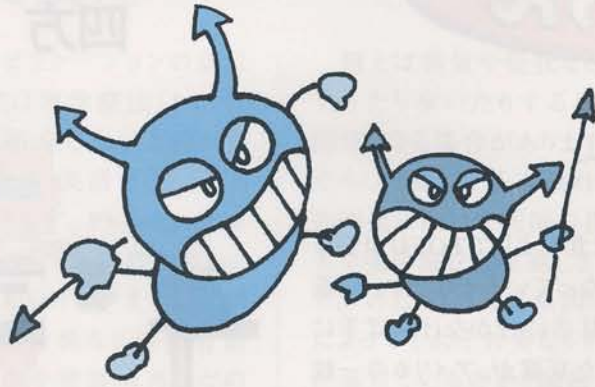
イルスや細菌を処理した白血球の死骸などが痰として普段以上に多く貯留します。このたまった痰は、咳をすることで咯出され、気道内は清浄に保たれます。つまり咳は生理的な生体防御反応と考えられます。

Q 咳が長く続いていますが、肺炎の心配はないでしょうか

A 小児の咳の原因の多くは、急性上気道炎(かぜ)です。かぜの症状は、咳、くしゃみ、鼻汁、鼻詰まり、喉の痛みなどで、発熱は37℃台の微熱から39.5℃以上の高熱までその程度はさまざまです。普



小児科 医師
中院 秀和



通このようなかぜ症状は、1週間程度で軽快します。解熱した後にもっと長く咳が続いている場合でも、元気と食欲が改善してきているようなら肺炎の心配はありません。

肺炎の合併を疑うのは、始めコンコンと乾いた感じの咳であったものがゴホゴホと痰がからんだ湿性の咳になり、38～39℃台の発熱が3、4日間以上続き、元気が無くなってきた場合です。このときは血液検査や胸部レントゲン検査など(胸部CT検査を併用する場合があります)を実施して診断と重症度の評価を行います。なお急性上気道炎(かぜ)の原因はほとんどがウイルスですので、肺炎や中耳炎の合併が無ければ抗生剤は使用されなくなってきています。

Q 救急受診が必要な咳はどんな場合でしょうか

A 症状が咳や喘鳴だけでなく、呼吸困難を伴っている場合は救急受診が必要です。乳幼児は自分から呼吸困難を訴えることはできませんので、次のような症状があれば呼吸困難があると判断してください。

- (1) 多呼吸:1分間の呼吸数が、乳児で50回、幼児で40回、小学生で30回以上ある。
(呼吸数の数え方は、15秒間の呼吸数×4ではなく1分間連続して数えます)
- (2) 陥没呼吸:胸骨の上や鎖骨の上のくぼみが息を吸うときにペコペコ凹む。胸とお腹の境目に沿った肋骨下が吸気時に陥没する。
やせている子どもの場合は側胸部の肋間部分が凹む。
- (3) 鼻翼呼吸:息を吸うときに鼻の穴が広がる。
- (4) 酸素不足のため顔色が悪く、唇や爪の色は紫色になっています。



- (5) 息苦しさで眠れなかったり不機嫌に泣いたり、興奮したりする。
- (6) さらに呼吸困難が進行すると、ウトウト・トロトロし始めます。
この意識障害は最重症の呼吸困難の兆候で直ちに救急搬送が必要です。

ここに書きましたように呼吸困難の症状は、お母さんや家族の人たちにも目で見て判断できるサインが多くあります。このような症状が見られ始めたときは、早めに受診してください。



万能食品の豆腐 ～豆腐がアメリカの食卓へ～

食卓から牛肉や鶏肉が減って久しいと思います

昨年はアメリカ産牛肉のBSE問題や、鶏インフルエンザの流行など、食の安全性が危惧され、これに伴い品薄や価格が高騰傾向にあるこのごろです。この機会にスポーツする人に欠かせないタンパク源について、植物性の食材を考えてみてはいかがでしょうか？

身体を温め、また肉や魚などのタンパク質のほか、野菜もしっかりとることのできる鍋料理は、寒い日に限らず身体にいいと思います。食材がヘルシーで食卓も賑やかに、何より食事をサポートする立場となれば調理が簡単で好都合ですね。みんなとテーブルを囲むときなどメニューの中に鍋料理が多いのもうなずけます。

この鍋料理に欠かせない具材の一つに豆腐があります。

豆腐は大豆から作られた日本の代表的な食材ですが、最近、外国でもこの豆腐が豆のたんぱく質として注目されています。ランナーの高地合宿の拠点として知られるコロラド州のボウルダーは、国内でも特にヘルシー指向が強く、数年前から一般スーパーで

ヘルシーな食材としてTOFUが売られるようになってきているそうです。以前は日本食材店に行かなければ手に入らなかった豆腐が、アメリカの一般家庭にも普及しているということです。ボウルダーの市民には、サイクリングやジョギング、シーズンともなればロッククライミングをしている人も多く、アメリカ国内の数ある州の中で糖尿病の罹患率が最も低いのが、このコロラド州ですから、運動と食事のバランスがいいのでしょう。

内臓が疲労している時に最適

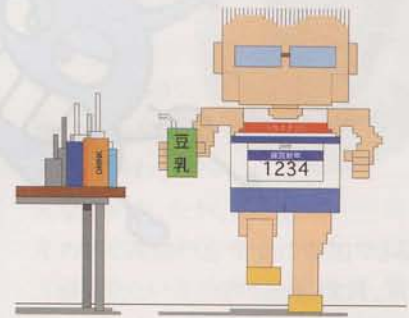
豆腐は、植物性のタンパク質が豊富な大豆からつくられています。大豆のままでは消化が悪いのですが、豆腐になれば消化が容易になるため、特に内臓が疲労したときに重宝します。

また、鉄やカルシウムの宝庫ですからランナーにとっては貧血症の予防や骨の強化に有効な食品であることは言うまでもなく、最近注目されている微量元素の亜鉛も豊富です。この亜鉛の不足が極度になると貧血症を起こ

したり、甘い、辛い、酸い、苦いなどの味がわからなくなる味盲の原因ともなります。

種類によって 栄養成分は異なる

ところで、豆腐には大豆から絞った豆乳を木綿でこした木綿豆腐と細かい繊維の



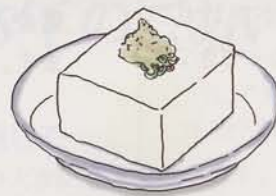
絹でこした絹ごし豆腐があり、水分が少なくなる分木綿豆腐の方に栄養成分が凝縮していることになります。

ただし、元は同じ豆乳にもかかわらず、木綿豆腐にはタンパク質やカルシウムが多く、絹ごし豆腐に炭水化物やカリウム、マグネシウム、ビタミンBが多くなるのですから不思議です。また、豆腐の凝固に使用されるにがり(苦汁)にはマグネシウム、カリウム、ナトリウム、カルシウムなどさまざまなミネラルが含まれているためにサプリメントになっているくらいです。豆腐を凍てつく戸外につるして作る、凍り豆腐(関

西圏では高野豆腐ともいう)も、ビタミンやミネラルが豊富で手軽な食材です。冬は熱い湯豆腐、夏は冷たい冷奴でもOKです。

煮たり茹でたり、炒めたり焼いたりといろいろな調理法が楽しめ、主菜になることもあればサラダや白和えなどの副菜にもなり、また、お菓子作りの材料にもなる豆腐。もちろん、豆乳は飲みものとしてとることも。豆腐はランナーには欠かせないまさに万能で優秀な食材です。

(ランナーズ参照)



リハビリテーションから… 理学療法について

前回のリハビリテーションの話に引き続き、今回は理学療法(PT)について少しご紹介したいと思います。理学療法とは、英語でPhysical Therapyと書きます。Physicalとは「身体(肉体的)」と「物理的」という二つの意味をもっています。理学療法の対象は、骨折などの筋骨格系疾患、脳卒中や神経麻痺などの神経系疾患、その他呼吸器疾患、循環器疾患や手術前後など多岐に渡ります。

では理学療法ではどのようなことを行うか少し具体的にお話したいと思います。

例えば病気や怪我などで、立ったり歩いたりすることが困難となる場合がありますが、そうした際に、基本動作能力の回復に向けて医師の指示のもとで理学療法を実施します。立ったり歩いたりできない原因は患者さまによってそれぞれ異なりますので、力が落ちているのか、関節が硬くなっているのか、また痛みの有無や麻痺の程度など、身体機能を個々に調べて評価します。その評価をもとにどのような理学療法を行うかを決定していきます。実際の内容としては運動療法を中心に、補助的に



物理療法を併用することもあります。運動療法では手足の関節の動きを良くしたり、筋力を回復させたりなど、また実際の動作が円滑に行えるように動作練習を行います。また必要に応じて、杖などの補助具の使用に関するアドバイスなども行っています。

プチコラム…

インフルエンザに気を付けよう!

インフルエンザとは

インフルエンザとは、インフルエンザウイルスによる急性感染症です。

インフルエンザウイルスには、A・B・Cの3型があり、A型にはA香港およびAソ連などがあります。B型も数年おきに流行があります。C型は散発的に分離される程度です。

局地的な流行は主に冬(1~3月)ですが夏にもみられ、強い伝播力を持ち飛沫感染(咳、くしゃみ、談話などの際にウイルスを含んだ飛沫が気道から直接体内に侵入して感染する)によって広がっていきます。

おもな症状

多彩な症状を呈し、軽重の差があるだけでなく、人によって強くおかしなところが、呼吸器系、神経系、消化器系と異なり、その上細菌の二次感染が加わるとますます症状が複雑になります。潜伏期間(侵入した病原体が発病させるのに必要な菌数にまで増殖するのに要する日数)は1~2日。発病は急で、寒け、ふるえ、体

のだるさ、頭痛、全身の筋肉や

関節痛で始まります。発熱はしだいに39~40度に達し、4~7日後に急激あるいは徐々に解熱します。

全身症状は普通、感冒に比べて重く、食欲はほとんどの場合減少し、ときに吐き気、嘔吐、下痢がみられます。そのためいろいろな程度の衰弱がみられ、重病感を訴えます。

上気道の炎症による症状は軽いことが多く、くしゃみ、鼻水、ときに鼻出血をみることもあります。

咳は乾性で顔の赤みや眼の充血がみられます。咽頭粘膜の発赤、腫れ、頸部リンパ節の腫れ、圧痛をみとめることもあります。

注意が必要な合併症

最も注意しなければいけないのは肺炎であり、細菌の二次感染により発症します。高齢者、妊婦、呼吸器疾患、心疾患、糖尿病などの患者さまでは肺炎を合併しやすく、注意が必要です。

治療・予防について

近年、インフルエンザウイルスに有効な化学療法薬が開発されつつありますが、現在はまだ効果が不十分であり、主として対症療法が行われています。

薬剤は、アスピリンなどの鎮痛解熱薬、また肺炎の合併、あるいは予防の目的で抗生物質が用いられます。安静、点液なども必要となります。

予防には、ワクチンの接種を行います。ワクチンは予測される流行株に適合するものを流行前に1~2回皮下注射する方法が行われており、かなりの効果が期待できます。

しかし、日常生活においても栄養のバランスを考えた食事を取り、過労の防止、適度の運動や、休養などによって身体の抵抗力を高め、感染、発症の機会を少なくすることが大切です。



めぐみ会忘年会盛況

11月27日、少し早めの忘年会が、南病院5階講堂で開かれました。

第1部はめぐみ会役員山口きよ子さんの司会で、会長の新井猛司さんによる開会の挨拶後、来賓の3名(清水南病院院長・鈴木在宅療養部医長・竹本副看護部長)から、この1年間の介護のねぎらい“お疲れさまでしたね”と、来年に向けてのエールが送られました。竹本師長は、参加寸前まで共済食堂にて共済スタッフと共に弁当作りにも応援してくださっていました。

第2部は、在宅居川さんと、訪問看護金森さん2人による司会で、最初に、南病院琴クラブ9名(部長・透析池田さん)による、あでやかな演奏と琴の演奏をバックに「紅葉」、「ふるさと」、「知床旅情」を、参加者とともに幼少のことを思い出し、季節の流れを感じながら歌いました。

次は、運転の岨中さん、短歌結社(炎樹会員・辻幸雄さん)による俳句大会。この1年間の介護の苦労や喜び、いとおしみを参加者に歌ってもらいました。俳句の審査は、わかりやすく心のこもったもので、優秀作品には、メディカルプロップより提供いただいた品物をプレゼント。あつという間の楽しい俳句大会でした。

最後は、医療社会事業部相談員・中辻さんによる沖縄の舞踊の披露で、やさしい曲と、かけ声を出してのテンポのある曲。踊りの指導もしてもらい、多くの参加者が一緒に笑顔で踊ること

ができました。

これまでめぐみ会の忘年会は毎年ホテルで行われていましたが、今年は役員の数も減り、めぐみ会の存続もあやぶまれた年でした。しかし、京都南病院の多くの職場の代表と、山本事務局長のかけ声もあり、手作りの忘年会を行うことができました。

めぐみ会事務局
(訪問看護ステーション師長)
田中たつ子



参加者の飛び入り挨拶で、今年はいへんな1年でしたが、また来年のめぐみ会の忘年会に参加できるよう頑張りたいとの声もあり、役員、京都南病院スタッフに拍手がありました。皆さまありがとうございました。

俳句大会の作品から：
人間の かたちどおりの 寝床かな
高齢の 母の介護に 我の嬉び
移動して 足すりむける 霜月かな
巡り来る 介護する人 される人
紅葉に 人よい京へ 秋日和
弁当食べて 琴の音聞いて 年忘れ
琴の音に 笑顔あふれる 忘年会
秋の日や もみじも 照や 今日この頃
君ありて 我幸せに 介護の汗したる
亡き祖母の 命日に 集うめぐみ会
笑いの 輪広が り 偲びけり
妻の 介護いつまで 続く 涙あり
ひさかたで 逢うせな つかし みな顔
秋日和 食事しての めぐみ会

2005年のごあいさつ

よりよい医療 安心できる介護を目指して

京都南病院の2004年の大きな改革は新しいコンピュータシステムの導入によるオーダーリングシステム構築と、それに伴う医薬分業、そして総合リハビリテーション増設に伴う病院内再配置でありました。この間患者さまやそのご家族の方々にも多大なご迷惑をおかけしたにもかかわらず、暖かく見守っていただきましたことを深くお礼申し上げます。また現在もコジェネレーション設備を西棟屋上に設置中であり、工事により騒音などのご迷惑を近隣の方々や、入院していただいている患者さまにおか

けており大変申し訳ございません。今しばらくのご理解をよろしくお願い申し上げます。

さて医療情勢の変化は最近ますます速度が速くなり、小泉内閣のもと株式会社の医療への参入や、混合診療の解禁などさまざまな医療制度改悪策がなされてきておりますが、現在のところ、どれも実現にはまだ遠い状況であります。しかし徐々に改悪策は推し進められていくものと思われまます。それに伴い私たちの京都南病院も一枚一枚脱皮し、常に新しい体勢、環境を整えて患者さまによりよい医療、安心できる介護を提供できるように、職員一同日夜努力しております。2005年は医療制度



新理事長 清水 聡



図書室へどうぞ!

◆図書返却ポスト

当院の正面玄関に緑色の「図書返却ポスト」(写真)が設置されているのをご存じでしょうか。図書室の本をこのポストへ入れていただくと本の返却ができますので、いつでもお気軽にご利用ください。

また、このポストの側面には、「新着図書のお知らせ」として新しく図書室で購入した本の表紙をカラーコピーで貼っています。玄関の出入りのときにはちょっと足をとめてご覧ください。ご希望の本は西棟5階の図書室で貸出しをしますのでぜひご利用ください。また、次回の「子どもとしよしつ」のポスターもありますのでご覧ください。



◆1月の子どもとしよしつ

日時: 1月23日(日)

場所: 京都南病院 西棟5階講堂(図書室の隣)

工作: ミニ獅子舞

[新しい子どもの本]

パンダくん パンダくん なにみているの
うずらちゃんの かくれんぼ
みんなのための ルールぶっく

本の紹介

資料が語る 戦時下の暮らし	羽鳥知之
京都御所 大宮・仙洞御所	京都新聞出版センター
桂離宮 修学院離宮	京都新聞出版センター
乱気流 上巻	高杉 良著
出口のない海	横山秀夫
野の花診療所まえ	徳永 進著
三国志	宮城谷昌光
西国三十三ヶ所	
あたりまえだけど、とても大切なこと	クラーク著・亀井よし子訳
くらしの豆知識	国民センター
全国「患者会」ガイド	和田ちひろ

【健康図書】

あなたのためのがん用語事典	国立がんセンター[監修]
おもしろ解剖学読本	加藤征治等著
食物アレルギーの子の食卓	向山徳子 吉村かつ子監修
透析者と家族が元気になる本	堀澤猛雄
これでわかる 糖尿病療養教室	槇野博史監修 四方賢一編
閉塞性動脈硬化症の自己管理	松尾 汎
読む禁煙	高橋裕子
【闘病記】	
パラリンピックがくれた贈り物	佐々木華子
あきらめない -脳梗塞からの挑戦-	西城秀樹
どんなガンでも あきらめない	村尾国士
パラリンピックがくれた贈り物	佐々木華子

の大きな変化はあまりないとのことですが、2006年は医療制度、介護制度ともに大きく変化していくことになるでしょう。その変化に十分対応できるように、私たち京都南病院の職員は英知を集めて努力していきます。どうか皆さまのご協力とご支援をよろしくお願い申し上げます。

2005年を迎えました

2000年に病院機能評価の認定を受けた時から、5年後が大きな節目になると覚悟してきた5年間でした。もちろん再受審を目標においたマネジメントが必要だったからです。

京都南病院は大きな大きな変革を迫られました。“激変する医療界”の中で、新病院建設を一旦断念して、病院運営を立て直すためにい



看護部長 寺口淳子

ろいろな変革が必要とされ、行われてきています。今年の病院機能評価再受審も先送りして、経営改善に全力を注ぐこととなりました。

何のために... それはとりもなおさず、当院の医療が地域の患者さまに喜ばれるものであるためです。少しでも質の高い、よりよい医療をめざすこと。ハード面では不十分な設備でも、患者さまに選んでいただける病院をめざすこと。私たちが当院で働いている目的はこのことです。目標に向かって働くことのやりがい、連帯感が働きやすい職場環境を作ります。そのためにまずは“笑顔で挨拶”ニワトリの“コケッコ”のように、朝一番に声掛けあって一日をスタートする、そんな毎日を作っていきます。

編集後記

新年明けましておめでとうございます。本年もよろしく願いいたします。

今年で阪神大震災から10年たちます。このとき仮設住宅で問題になった独居老人の孤独死…。昨年の新潟中越地震ではそのようなことが無いように、地域(地区ごと)の仮設住宅入居がなされたようです。私たち京都南病院も地域の方と助けあい絆を深めながら、苦しい時代を笑顔で乗り切っていきたいと考えています。今年も広報誌「みなみ」をよろしく願いいたします。たくさんの方々楽しんでいただける誌面づくりに努力いたします。



皆さまのご意見・ご投稿をお待ちしております。

企画室 広報担当 金山 浩久
minami_kouhou@ybb.ne.jp

外来医師担当表

色付きの外來は予約制です。

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土	
あさ	新患	6	作 功一	新谷 泰久	新林 成介	古石 隆光	新林 成介	福西 恵一
	内科	1	久保田和宏	原田 政吉	原田 政吉	鈴木 竜太	武澤 信夫	森 孝雄
		2	久保田 忍	端 正史	久保田 忍	藤沢 明德	戸津崎茂雄	古石 隆光
		3				新林 成介		外科)広間 文彦
		5	佐藤 和美	藤本 行紀		山本 浩		交代制
		16	岡本三希子		岡本三希子		岡本三希子	
	整形外科	11	榎本 栄朗	寺脇 稔	山川 知之	池口 良輔	榎本 栄朗	柿木 良介 (手の外科) (9:30~)
	外科	10	廣瀬 裕二	佐々木敏雄	清水 聡	相馬 祐人	陳 明俊	清水 聡
	小児科	18	中院 秀和	中院 秀和	佐藤 益子	中院 秀和	中院 秀和	中院 秀和
	眼科(11:30まで)	14	永原 誠子	尾島 知成	村上 智昭	永原 誠子	木村 徹志	渡部 大介
婦人科	64	町原 充	町原 充	町原 充	橋本 良子(9:30~)		町原 充	
耳鼻科	15		加藤 尚美	牧本 一男	加藤 尚美		加藤 尚美	
脳外科	3		横溝 大	幸地 延夫		二階堂修(11:30まで)		
泌尿器科	20	前田 康秀	伊藤 将彰		伊藤 将彰		前田 康秀	
ひる	特殊外来	2	山本浩(心療内科) 2:00~		安藤 正昭 2:00~		健康管理外来 木村 繁男 2:00~	
		3		木村 繁男 2:00~		川合 一良 1:00~		
		16		血液外来 清水 大介 2:00~				
		11				術後外来 三上 勝利 2:00~		
		6	アレルギー外来 井手山 矛 2:00~	高脂血症外来 久米 典昭 2:00~		アレルギー外来 井手山 矛 2:00~	皮膚科外来 今出川盛宣 2:00~	予防接種外来 1:30~
18	予防接種外来 1:30~							
よる	内科	1	福西 恵一	新林 成介		佐藤 宣正	新谷 泰久	
		2	古石 隆光	戸津崎茂雄 6:30~		端 正史	山本 浩	
		3						
		5		武澤 信夫		久保田和宏	藤本 行紀	
		16	乳腺外来 広間 文彦					
	整形外科	11	寺脇 稔	榎本 栄朗		池口 良輔	寺脇 稔	
	外科	10	陳 明俊	相馬 祐人		広間 文彦	佐々木敏雄	
	小児科	18	羽田 聡	荻野 行正		交代(6:00~)	中院 秀和	
	眼科	14				高木 均(6:30~)		
	婦人科	64					町原 充	
皮膚科	6	井手山 矛			井手山 矛			
耳鼻科	15	北尻真一郎				辻 純		
泌尿器科	20	前田 康秀						
形成外科	3				交代 山脇聖子(6:00~)			

交替制の担当医は右記の医師となります 土曜日「あさ」の内科(5番)は第1,3週 佐藤宣正/第2,4,5週 山本浩 上記担当表は1月18日からのものです。

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/産婦人科/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/リウマチ/脳疾患リハビリ

診療時間

(月~土) あさ8:30受付 9:00~正午
(月、火、木、金) よる5:00受付 5:30~8:00
急患の方は24時間対応しています。

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
TEL.075-313-8318(日、祝夜間)
<http://www.kyotominami.or.jp/>
メールアドレス:minami_kouhou@ybb.ne.jp

周辺地図

