

表紙：「救急」～急性期医療の充実に向けて
病気の話 — 虫さされの予防法・対処法
RUN 乱らん — ランナーおすすめ「野菜力」②
子どもの病気 Q&A 「夏かぜ」
WHAT'S みなみ / リハビリテーションから

みなみ

病院の理念
私たちは、
「全人的医療の希求」を
めざしています

日本の医療において救急医療の地位は、以前はそれほど高くありませんでした。私が医師になったとき、「私は救急医を目指す」と大学で発言すると、教授や先輩の医師たちから救急医療はまるで医療でないかのようにけなされました。当時大学の救急講座は全国で数えるほどしかなく、また救急医療を真剣に取り組む病院も多くはありませんでした。しかし今はどうでしょうか。どの大学も救急講座を設け、救命センターを運営し、さらに新臨床研修制度では救急医療は必修科目となり、今や救急医療は医師の基礎であり社会の重要な医療と認められるようになりました。

当院も開院時より救急医療に力を入れてきていましたが、1998年からさらに救急医療を充実させるために、外科医を中心に救急部を再構築し年間約500件程度であった救急車搬入症例を4倍の約2000件にまで伸ばしてきました。この約8年間に扱った救急症例は1万1千件を超えました。これは京都南病院のスタッフ一同の多大な努力の結果であり、地域医療の重要な役割を果たしてきていると思っています。当院の救急医療の理念は軽症、重症など重症度に関係なく受け入れること、さまざまな疾患を一例一例丁寧に診察していち早く正確に診断し、早期に治療を開始することです。この理念を日々実践し救急医療のより一層の充実に向けて今後ともスタッフ一同で努力していく所存ですのでよろしくをお願いします。

院長 清水 聡



当院の救急医療の受け入れ件数も年間2000件を超えるまでになりました。これに伴い看護師の夜間体制を増員するなど救急医療の充実を図っています。

救急車で来院される方だけでなく、時間外（一般の診療時間以外）で受診される方の場合、気をつけなければいけないのが自覚症状のあまりない方です。非常に重症であるのに、自覚症状があまりないため、救急車で来院していただかなければならないような疾患の方が、自転車や自家用車で来院されるなどヒヤリとすることがあります。ですから、救急車で来院されなくても重症であることを見落とすことな

く、対応することができるように看護師も日々勉強しています。

いつも丁寧に対応できるように心がけていますが、緊急の場合などでは慌てていることもあり、言葉が足りなかったりすることがあるかもしれません。今までにそのような経験をされたことがありましたら、この場を借りてお詫びいたします。また、昨今医療事故の報道が後を絶ちませんが、救急の場面では事故の起こる確率が高くなります。当院でも事故防止の取り組みとして、特に慎重に確認をするようにしています。患者さまも疑問に思われることがあれば遠慮なくご指摘ください。今後も安全に医療が提供できるように努力していく所存です。

外来師長 南 京子

さらなる救急医療の充実に向けて
— 京都南病院はスタッフ一丸となって取り組んでいます

RUN 乱らん

こんな症状に効果的 ランナーおすす「野菜力」②

前回は引き続き、野菜の力をご紹介します。

最近疲れやすくなった 活性酸素撃退に3つの栄養素

いわゆる老化を防ぐには、活性酸素の除去がポイント。β-カロテン、ビタミンC、ビタミンEの3つの栄養素を摂ることが重要です。特にビタミンEは、自らが酸化されることで細胞を守ろうとする働きを持ちますが、それに対してビタミンCは、犠牲になったEを還元させてその機能を蘇らせる働きがあります。このように、単独で摂るよりも3つを一緒に摂った方が、互いに協力し合ってより強力に作用します。そのため、一つひとつの成分はさほど多くないものの、全てを含んだかぼちゃは強い味方と言えそうです。かぼちゃは煮物が一般的ですが、あまり好きではないという人には、スープやクロック、温野菜としてもおいしくいただけます。そのほか、ビタミンEならアボカド、β-カロテンなら春菊、にんじん、モロヘイヤなどに豊富に含まれています。また、トマトに含まれているリコピンも活性酸素撃退効果がありますし、ブルーベリー、なすなど、青紫・赤紫系の色の食品にも同様の効果があるので、積極的に摂りましょう。

二日酔いでつらい

二日酔いのときの血液状態は、脱水、アシドーシス（体液が過度に酸性化した状態）、低血糖、低カリウム血症、低カルシウム血症が典型的です。そこで効果的なのが柿。豊富なカリウ



ム、糖質、水分が含まれており、これらをカバーしてくれるほか、カラターゼという酵素がアルコールの代謝に効果的に関わります。その他に大根おろしも水分、カリウム補給に役立つ食品です。とにかく水分を摂る事をポイントに考えればその中身の95%が水分でしめるスイカも効果的ですね。

医者に貧血と診断されたら 鉄とビタミンCがカギになります

貧血の改善と予防に重要な栄養素は、鉄とビタミンCです。そこでこれら両方を豊富に含む食品を挙げると、大根菜、小松菜、枝豆などで、ほうれん草はその次です。貧血というと、真っ先にほうれん草の名前が挙がりますが、今や小松菜の方が上位。また、カルシウムも多く含むことから、小松菜に注目してほしいと思います。小松菜は、大味で独特の菌ごたえが好まれない部分もありますが、ほうれん草のようにあくが出ないので、下ゆでしないでそのまま調理することができます。オイスターソースなどでレバーと炒めると、栄養素的にも一層効果がありますし、油揚げと煮びたしにしてもいいでしょう。血液検査の結果で、貧血と診断されるのはかなり症状が進んだ段階。貧血防止の食品を摂ることを心がけるべきでしょう。

運動しているのになかなか痩せない

ウエイトコントロールがうまくいかないという方に、ぜひ摂ってほしいのが海藻類です。ひじき、わかめ、めかぶ、昆布など、ここで挙げた食品に豊富に含まれている水溶性の食物繊維には、体内の脂肪を吸着して排出してくれるという働きがあるからです。この水溶性の食物繊維はアルギン酸といって、ぬるぬる

TEAM BMI22 (Running Club)
広報担当 四方 達二



しているのが特徴です。アルギン酸にはほかにも、悪玉コレステロールの発生を抑える、また身体に入ってきた食物を胃の中でゲル状にして、血糖値が急激に上昇するのを防ぐ働きがあります。糖尿病や血糖値が高いと言われた人には、特に効果的です。ほかに、食物繊維が胃内に入ると、水分を含んで膨らむことから、空腹感で苦しむこともなくなる。またノンカロリーゆえ、余分なカロリーをとらないですむというのもおすすめの理由です。アルギン酸と同じような水溶性の食物繊維には、こんにゃくのマンナン、かんてんや海苔に含まれるカラギーナン、フルーツに含まれているペクチンなどがあります。いずれも積極的に摂ってほしいものです。

食欲がない

香りや辛味、酸味によって、唾液分泌を促し、身体が食物を受け入れる態勢を作るのに効果的なもの、いわば食欲増進剤として、青じそ、しょうが、にんにく、レモン、梅などが挙げられます。中でも青じそは、モロヘイヤと同じように、ビタミン・ミネラルが豊富な万能野菜。食欲増進の役割と、少量でも食事全体の栄養レベルを上げるという2つの側面から、食欲不振の方におすすめです。食欲がなくても食べやすい麺類や豆腐の薬味として、和風サラダや寿司、鰻のたたきや刺身など、あっさりものにもよく合います。

風邪気味で喉が痛い

のどの粘膜にウイルスがついて起こる

のが風邪。そこで、ビタミンAとビタミンCを摂ることで、のどの粘膜を強くすることができます。AとCは、ともにのどの粘膜自体を守る働きがありますが、さらにCには血液中の白血球の力を強める、またC自体が菌を殺して免疫力を高めるといった働きもあります。ビタミンCが多いものとして、キウイやいちご、そのほか柿やネーブルオレンジなどもぜひ摂りたい食品です。

スタミナをつけたい

まず1つ目は、グリコーゲンの充填。食事の中で穀類をしっかり摂ることが重要です。そして2つ目として、摂った穀類をエネルギーに変える代謝経路を

常に健全にしておくことが考えられます。身体の中のグリコーゲンをうまく使いこなすこと、そして疲労物質をためないためには、ビタミンB₁で、真っ先に名前が挙がるのはにんにくでしょう。にんにくの独特の香りのもともあるアリシンという成分は、身体の中でB₁と結合することで、B₁の強力版ともいべきアリチミンという物質に変わります。例えば他の肉の10倍ともいわれるほどたくさんのB₁を含む豚肉を、にんにくで炒める(豚キムチ)など、まさに効果倍増で、スタミナ=にんにくとイメージにぴったりでしょう。



酒好きの方へ

お酒好きの方にとって、強い味方になるのは枝豆やそら豆です。体内のアルコール代謝にはB₁が使われることを考えても、おつまみとして欠かせません。B₁に限らず、ビタミンC、B₂、鉄など、さまざまな栄養成分をバランスよく含んでいる点にも注目です。同じく総合力で考えると、モロヘイヤはほとんど全ての栄養成分で上位にランクされる優れものです。毎日の食卓には乗せにくいですが、予防線として摂っておくことで、体調をよい状態に保つことができそうです。

シリーズ「子どもの病気 Q&A」⑦

夏カゼ

いよいよ本格的な夏になりましたが、今回のテーマは、この時期に流行る「子どもの夏カゼ」です。

子どもの夏カゼには、代表的な病気が三つありますので、順番に解説します。

■ プール熱 (咽頭結膜熱)

この病気は小児科定点観察疾患の一つですが、感染症週報によると今年は大流行した2004年を上回る流行の兆しがあります。普通のカゼとは違って、咳や鼻水が先行することなしに突然の39℃以上の高熱、咽頭痛、結膜充血で発症します。乳幼児では、嘔吐・下痢などをしばしば伴います。眼病変は普通片方より始まり、2～3日後に反対側にも起こります。高熱は3～5日間、咽頭痛と眼症状は約1週間で改善します。ウイルスで汚染されたプールを介してうつることが多いためプール熱の名がありますが、患児のくしゃみや目やになどでも感染します。予防にはプールの後では念入りのシャワーと洗眼、タオルの共用はしない、手洗いとうがいなどが大切です。症状が軽快した後も便中にウイルス

が排泄されますので下痢のときはプールを休ませてください。潜伏期は5～7日で、原因ウイルスはアデノウイルス(アデノ3型と7型が多い)です。

■ ヘルパンギーナ

この病気も38～40℃の高熱が急に発症します。同時に喉の奥の軟口蓋といわれる部分に1～2mmの周囲が紅い小さな水疱ができ、やがて潰れて小さな潰瘍となります。4歳以下の小児、特に1歳児が罹ることが多く、咽頭痛のため食事が困難になります。まれに無菌性髄膜炎、心筋炎などの重篤な合併症を起こす場合もありますが、普通は軽症の経過で3～6日間程度で自然治癒します。

咽頭痛と高い熱のため食欲が低下していますので、プリン、牛乳、冷えたポタージュスープなど食べやすく好むものを与えて下さい。潜伏期は3～6日間原因はエンテロウイルスの仲間のコクサッキー



A2～6、8、10などです。このウイルスは腸の中で増えて便中に出ますので、予防は手洗い、特に患児のおしめ交換の後はよく手洗いをすることが大事です。

■ 手足口病

その名前のように、手(掌・手背・指間など)と足(足背や足のうら)と口腔内に米粒大の水疱や丘疹ができる、1～3歳児に多い夏カゼの一種です。発疹は、肘や膝、臀部にも広がる場合がありますが、殆ど痛みや痒みはなく、ほぼ1週間で消えます。発熱の程度は軽く、平熱で経過する場合もあります。手足口病もまれに無菌性髄膜炎や脳炎、小脳性失調などの中枢神経の合併症をきたす場合があります。高熱が続きけいれんや意識障害などの症状が出現すれば、救急受診が必要です。原因はエンテロウイルスの仲間、主にコクサッキーA16とエンテロ71です。

いずれの病気もウイルス感染症であり、治療は対症療法(安静、栄養、睡眠)が中心になります。

小児科医長 中院 秀和

京都南病院オープンシステム拡大運営協議会を開催して

例年3月に開催していたオープンシステム拡大運営協議会が、昨年は様々な事情により開催できず、今年も4月15日の開催となり診療改訂で忙しい時期と重なってしまったため、登録医の先生方に案内をした時には、出席していただけるものかと心配していましたが、例年より多い院内参加者と合わせて46名の出席でした。

地域連携室担当医長である佐々木先生の司会により、協議会開催にあたって清水理事長の挨拶の後、第一部の「協議会」では、地域連携室の安井室長が当日ご出席いただいている登録医先生の紹介、昨年度に新規登録いただいた登録医先生の紹介、当院の利用状況および昨年度の地域連携室の動きなどの報告をしました。協議事項の中では、ご出席の登録医先生から、4月から始まっている「在宅療養支援診療所」の件についてのご質問をいただき、山本事務長により当法人内診療所の動きを含め、当院としてどのような動きをしているのかの説明が

ありました。

第二部の「勉強会」では、当院医師2名の先生による講演をしました。パート1では、内科医長の山本先生が「経鼻内視鏡の導入」「ESD(内視鏡的粘膜下層剥離術)」を、パワーポイントによる説明の後、実際に施行しているビデオを上映しての講演でした。

パート2では、脳神経外科医長の横溝先生が「SPECT検査による認知症早期診断の可能性」について、ご自身の体験談も入れたユーモアたっぷりの講演でした。

第三部の「懇親会」では、下西医師会長の関先生に乾杯のご挨拶をいただき、新林副院長の挨拶の後、登録医の先生方、当院の先生方に短い時間でしたが挨拶をしてもらい、看護部各師長さんの紹介、看護部長の挨拶と進むうちに、それまでの堅苦しい雰囲気もなくなり、和気あいあいと話が弾んでいたように思います。

今回のオープンシステム拡大運営協議会開催にあたっては、前回担当して



いたスタッフが居ない状況下での準備および当日の進行であったため不手際な部分が多々あったと思われませんが、関係各部署の多大なる協力があったおかげで目的を達成することができたと思っています。この紙面を借りまして、お詫びとお礼を申し上げます。

来年開催する時には、今回のこの経験を大いに生かし、もっともっと充実した時間を登録医の先生方や院内参加の方々に過ごしていただけるような会にしたい、またできるだけ多くの先生方にご参加いただける魅力ある会にしたいと考えております。

最後に、当院地域連携室は若いスタッフばかりですが、そうであるからこそ色々なことが吸収でき、行動する能力を持っております。スタッフ一同、院外・院内を問わずスムーズな連携ができることを心がけ、日々努力しておりますので、今後とも地域連携室をどうぞよろしくお願いたします。

地域連携室主任補 片山 幸裕

「生きかた探求・チャレンジ体験」

久世中学校 平成18年度2年生職場体験

去る6月5日～9日までの5日間「生きかた探求・チャレンジ体験」事業の一環として今回は久世中学の二年生の生徒さん10名が来られました。それぞれ看護師・事務職・デイケア補助などに分かれて体験していただきました。普段の学校生活の中では得ることのできな



いものを感じ取っていただけたのではないのでしょうか。5日間という短い期間でしたが、みなさんとても良い笑顔と真剣な姿を見せていただけました。(H・K)



患者さま・地域の皆さま
図書室へどうぞ!

■ ご利用ください

図書室閲覧室には画集や写真集や子どもの本があります。外来の待ち時間や、ペットを離れてのくつろぎのひと時にご利用ください。



本の紹介

【小説・随筆】

クローズド・ノート	柴井(シズクイ)脩介著
星に願いを	庄野潤三著
背負い富士	山本一力著
チーム・バチスタの栄光	海堂 尊(タケル)著
散るぞ悲しき — 硫黄島総司令官・栗林忠道 —	梯 久美子著
ナツコ — 沖縄密貿易の女王 —	奥野 修司著
漱石の妻	鳥越 碧著
浮かれ黄蝶	平岩 弓枝著
一応の推定	広川 純著
ハリリー・ポッターと謎のプリンス 上・下	J.K.ローリング著

【わかりやすい医学の本】

甲状腺の病気の治し方	伊藤公一監修
これだけは知っておきたい食中毒・感染症の基礎知識	橋本 秀夫著
快食・快便・快眠の行動学	田所作太郎著
認知症と診断されたあなたへ	小澤 勲編著
のどちんこの話	松矢篤三/古郷幹彦著
早く元気になーれ	聖マリアンナ医科大学病院看護部編
腰痛を運動で治す	井口恭一[えと文]

【闘病記】

四十(シジウ)でがんになって
腎臓放浪記
1リットルの涙
百万回の永訣

岸本 葉子著
澤井 繁男著
木藤 亜也著
柳原 和子著

【その他】

学習権を支える図書館
がんに負けない、あきらめないコソ
紛争と難民
歩きたくなる 京都地図本
気まぐれ古書店紀行
東海道の旅【写真集】
絵本屋の日曜日
テレビと権力
さらば勘九郎 —18代中村勘三郎—
関西古本探検
人は、なぜ忘れるのか
萩原朔太郎詩集
野の道往診
日々大切

種村エイ子著
鎌田 賢著
緒方 貞子著
京阪神エルマガジン社編
岡崎 武志著
林 忠彦/林 義吉著
落合 恵子著
田原総一郎著
小松 成美著
高橋 輝次著
高橋由紀子訳
河上徹太郎編
徳永 進著
大橋 歩著

リハビリテーションから…
夏場の水分不足に気をつけましょう



日本人の三大死因は戦前では結核、脳血管疾患、心疾患でしたが、このうち結核については第二次世界大戦後に結核に効く薬が次々に発見され、その死亡率は急激に下がりました。その結果1970年代後半あたりまで脳血管疾患が第1位でしたが、その後ガンで亡くなる方の割合が増加し、現在の三大死因はガン、心疾患、脳血管疾患という順位になっています。実はこのことは、他の病気で死ぬ率が著しく下がったことと、そのことによって長生きできるようになり要介護人口が増加したことを意味します。

「寝たきり」の原因で最も多いのは脳血管疾患(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血、硬膜下出血など)で、約38.7%を占め、次いで骨粗鬆症・骨折が13.2%、認知症(痴呆)7.0%といった順になっています。このうち、脳血管疾患と骨粗鬆症・骨折だけでも寝たきりの原因の51.9%を占めており、これらを予防できれば寝たきりになる確率

を半分にすることが出来るということになります。

左記にも述べましたとおり、脳卒中はわが国の死因の第3位を占め、発症後遺症に悩む患者・家族が多く、寝たきり老人の4割、要介護者の3割を脳卒中患者が占めています。総医療費の8%、高齢者医療費の13%が脳卒中に費やされ、医療費・介護費という観点からも社会的負荷の極めて大きな疾患となっています。

一般に「脳卒中は冬に多い」というイメージがありますが、厚生省健康科学総合研究事業「脳梗塞急性期医療

の実態」に関する研究によると、実は脳卒中の大部分を占める脳梗塞の発症が年間では春に少なく6-8月から増加することが明らかになり、実は脳卒中は夏に気をつけなくてはいけないことが分かってきています。年齢が高くなるに従って、体重に占める水分の割合が徐々に減ってきます。そんな生理的な脱水に加えて、夏は大量に汗をかきますから、血液は濃縮気味となり、脳梗塞や心筋梗塞を起こす危険性が高まります。老化を食い止め、脳や心臓を守るためにも、入浴の際や寝る前、そして起床時には、コップ1杯の水を忘れずに飲むようにしましょう。

編集後記

ようやく梅雨もあけ暑い日が続きますが、皆さまいかがお過ごしですか?

さて、今回から表紙がリニューアルいたしました。皆さま、いかがでしょうか? 広報誌「みなみ」も第80号を発行する運びとなりました。これもひとえに、皆さまのご協力、ご支援のおかげだと感謝しております。この場をお借り

し、心より「ありがとうございます」。

今後も、広報誌「みなみ」が地域の皆さまと京都南病院をつなぐ架け橋となりますよう、日々努力いたしますので、よろしくお願いたします。皆さまからの、ご意見・ご要望をお待ちしております。



(編集部員 R・I)

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	鴨井 泰三	小原 章央	村井 淳志	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	原田 政吉	小仲 良平
		2	久保田 忍	端 正史	久保田 忍	原田 健志	戸津崎茂雄	古石 隆光
		3	宮原 忠夫			新林 成介		(外科)廣間 文彦
	整形外科	5	佐藤 和美	藤本 行紀	住岡 秀史	山本 浩	藤本 行紀	村井 淳志
		16	岡本三希子	新谷 泰久	岡本三希子		岡本三希子	
	外科	11	榎本 栄朗	寺脇 稔	森本 佳秀	山川 知之	榎本 栄朗	柿木 良介 (手の外科) (9:30~)
	外科	10	陳 明俊	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	中院 秀和	野崎 友子	中院 秀和	中院 秀和
	眼科(11:30まで)	14	永原 誠子	大石 明生	鶴木 則之	永原 誠子	木村 徹志	渡部 大介
婦人科	64	町原 充	町原 充		橋本 良子(9:30~)		町原 充	
耳鼻科	15	熊谷 晴美	加藤 尚美	牧本 一男	加藤 尚美	糖尿病外来(完全予約) 交代	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	山崎 俊成		清水 洋裕		前田 康秀	
ひる	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 藤本 佳子 2:00~					
	11			整形 寺脇 稔 受付1:30 開始2:00	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 今出川盛宮 2:00~	
	18	予防接種外来 2:00~3:00 小児科外来 3:00~4:30	小児科外来 中院 秀和 2:00~4:30	小児科外来 中院 秀和 2:00~4:30 第2週は休診		予防接種外来 2:00~3:00 小児科外来 中院秀和 3:00~4:30	第2・3週のみ 小児科予防接種外来 2:00~3:00 小児科心エコー検査 3:00~4:30	
よる	1	福西 恵一	新林 成介		小原 章央	新谷 泰久		
	2		戸津崎茂雄 6:30~		端 正史	山本 浩		
	3	鴨井 泰三						
	5	古石 隆光	笠井 高士		久保田和宏	藤本 行紀		
	16	乳腺外来 廣間 文彦			女性外科外来 廣野 留美			
	11	寺脇 稔	榎本 栄朗		池口 良輔	交代 6:00~		
	外科	10	陳 明俊	相馬 祐人		廣間 文彦	佐々木敏雄	
	眼科	14				渡部 大介 6:30~		
	婦人科	64				井手山 矛	町原 充	
	皮膚科	6					平野 滋	
	耳鼻科	15	梅田 裕生					
	泌尿器科	20	前田 康秀			交代		
形成外科	3				片岡 和哉 6:00~			

※4月から小児科の夜診がなくなりました。

2006年7月20日~

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/リウマチ/脳疾患リハビリ/
心療内科/高脂血症/術後/健康管理/予防接種/乳腺

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

