

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

Contents

- 新病院名称決定
- 看護部より「感染管理認定看護師」
- 新ドクター紹介&研修医紹介
- 栄養米子のみめ豆「ごちそう 素麺」
- 小児科診療室だより「熱中症」
- PT鈴木の聞き流してください
- 図書室から

新京都南病院

現在建設中の新病院の
名称が決まりました。

昨年10月から12月までの間実施させていただきました、特定医療法人健康会 総合病院京都南病院「新病院」急性期医療センター(仮称)の新名称募集に、多数ご応募いただきありがとうございます。

ご応募いただいた52案には、これまで京都南病院を温かく見守ってくださった地域の方々の新病院に対する大きな期待がこめられているものばかりでした。その中から、病院理事会などで検討を重ね、金賞、銀賞、銅賞、特別賞を決定いたしました。



金賞

京都南病院 救急医療センター

[命名の趣旨:地域の住民が24時間を通じ安心してかかることができる“救急医療”の拠点という思いを込め命名しました].....S様



銀賞

京都みなみ急性期センター

[命名の趣旨:名称にひら仮名を入れることにより親しみがもてる]...K様



銅賞

救急医療センター 京都南病院

[命名の趣旨:急性期に特化した病院をアピールする必要有りと思い命名しました].....Y様

京都南病院 地域医療センター

[命名の趣旨:患者さんと病院が築いてこられた“地域(に根ざした)医療”を病院名に織り込みました].....S様

特別賞

新京都南病院雅

[命名の趣旨:新しさと古都の古いイメージを調和したネームです]....T様

なお、受賞されました方々には、記念品を贈呈させていただきました。

名称決定後の2010年2月、「〇〇〇センター」という名称は、特定機能病院、公的病院など、都道府県より認可されていないと使用できないという通達があり、残念ながら受賞した名称を使用することが出来なくなりました。

再度、検討を重ねた結果、今まで皆さまに親しまれてきた「京都南病院」の名称を残し、現病院の一部が新しく急性期の病院として出発するというので、「**新京都南病院**」という名称になりました。

来春には、24時間体制の救急、急性期医療に特化した病院として「**新京都南病院**」が開院します。現病院も再整備を行い、地域の皆さまが安心して暮らせるよう、京都南病院グループはよりよい医療を提供していきます。



現在、新病院建設工事は全工程の約25%のところまで事故もなく順調に進んでいます。

看護部より「感染管理認定看護師」

野路 加奈子

皆さん初めまして、感染管理認定看護師の野路加奈子です。私は2007年に感染管理認定看護師の資格を取得し、2010年1月より本院に感染管理認定看護師として赴任しました。

本来、病院は病気を治す場所ですが、患者さんは抵抗力が弱っていらっしゃるため、感染しやすい状況にあります。さらに今や感染症は、病院内で発生するだけのものではなく、長期療養型施設・診療所・在宅など、あらゆる医療の現場で起こり得るものとなっています。そこで感染管理認定看護師は、それらのさまざまな感染症から、患者さんはもちろんのこと、ご家族・来院者・病院で働く全ての人々を守ることを目的として日々活動しています。



具体的な活動として

- ◎当院における感染対策上の問題点の把握と改善
 - ◎院内感染対策チーム(ICT)として、ミーティングや院内ラウンド(巡視)の実施
 - ◎看護部感染対策委員会(リンクナース会)のリーダーとして感染対策の評価と改善
 - ◎職員に対する教育活動
 - ◎コンサルテーション(現場での疑問、問題に関する相談)
 - ◎最新の感染対策や、感染情報の提供のため、ニュース紙の発行
 - ◎サーベイランス(院内の感染の発生率を調査・分析・検討)
 - ◎感染防止に関するマニュアルの作成・改訂
- などを行っています。



リンクナース会



ラウンド風景



感染教育

これからも『院内の全ての人々を感染から守る』ために、感染対策の重要性を職員一人ひとりが理解し、組織全体として取り組むことが出来る感染対策を目指し、日々感染症と戦っていきたくと考えています。

流行性角結膜炎ってなに？

アデノウイルス(風邪の原因ウイルスの一種)の感染によって起こる結膜炎です。感染力が非常に強く、流行性角結膜炎にかかった人の目を触った手で他の人の目を触れば、ほぼ100%感染するといわれています。また、タオルなどを介しても感染します。特に、小さい子供や赤ちゃんの場合には、急激に炎症が悪化しやすいので注意が必要です。

1. 症状

結膜が赤くなったり(充血)、まぶたの裏側にプツプツができて目やにや涙が増え、かゆみ、違和感、まぶしい感じなどがあらわれます。症状がひどくなると、出血、耳の前のリンパ腺(耳前線)の腫れ、まぶたの急激な腫れ、しる目がブヨブヨしてくる(結膜浮腫)、発熱などが起こることもあります。



ウイルス感染による結膜(しろ目)の充血



ウイルス感染によるまぶたの腫れと流涙



ウイルス感染による結膜(しろ目)の充血



ウイルス感染によるまぶたの裏側のプツプツや充血

2. 治療法

ウイルスに対する抵抗力を高めるため、睡眠や栄養豊富な食事をとり体力をつけることが第一の治療薬です。なお、眼科では、二次感染を予防する目的で抗菌薬(点眼液)を処方したり、炎症の強い例では、弱いステロイド系の点眼液を処方することもあります。

3. 生活の注意

流行性角結膜炎にかかったら、ひたすら治るのを待つしかありません。さらに、この流行性角結膜炎は家族や学校の友達、職場の同僚などにもうつしてしまう可能性が大変高いです。かかった場合は、目を触らないように極力気をつけ、涙やメヤニがついた手は流水と石鹸で十分に洗いましょう。タオルなどはすべて家族と別にし、入浴も最後にしてもらおうほうが良いでしょう。学童や幼稚園児の場合には、学校や幼稚園を休ませなくてはなりません。



4. 休業・休職基準

感染力が強いので、医師の指示に従って休業・休職してください。

*プールに入られますと、他の方にうつる可能性があります。医師の許可が出るまでプールには入らないようにしましょう。

新ドクター 紹介



山本 良太 先生

このたび、京都南病院に後期研修医として就職することとなりました、山本良太です。出身は東京で、大学は浜松医大です。前2年間東京の病院研修を経て、色々な縁があり南病院に就職となりました。

現在、消化器内科を研修中であり、なれない業務や日々重くなる責任に奮闘中です。南病院は以前研修していた病院にくらべると、スタッフ全員がとてもアットホームで温かく、上の先生にも話が聞きやすいため、とても助かっています。

南病院では救急の症例も多く、プライマリーケアを中心とした、全人的医療を身につけるにはうってつけであり、学べることも非常に多いです。

今後は消化器、循環器と内科を経て自分の身の置き所を模索していく予定です。若輩者ですが、何卒、よろしくお願いいたします。

上西 基弘 先生

こんにちは。研修医1年目の上西と申します。出身地は大阪の高槻で、高槻中学・高校に通い、そこで京都出身の友人に話を聞いて京都に憧れを持ち、京都府立医科大学に入学しました。生まれてこのかた大阪・京都以外で生活したことがない根っからの近畿人です。

京都南病院に来たのも大学からの友人の勧めなのですが、この病院は本当に雰囲気と和やかで、とても温かく受け入れてもらえ、いろいろな縁に恵まれてここでこうして働いていることをありがたく思っております。

現在は外科を研修中です。南病院の良さのひとつに診療科ごとの垣根が低いということが挙げられますが、そのとおり外科研修にも外科だけにとどまらないさまざまな仕事があって、難しいながらもやりがいを感じて毎日を過ごしています。

まだまだわからないことだらけで、助けてもらうことばかりの新米研修医ですが、ゆくゆくは患者さん、スタッフの皆さんに信頼され認められるような医師になりたいと思ってがんばっています。今後ともどうかよろしくお願いいたします。

林 智宏 先生

こんにちは。研修医1年目の林智宏と申します。出身は富山県高岡市で出身校は富山大学です。以前3年ほど住んだことのある京都から離れてみるとまた京都に住んでみたいという気持ちが強くなり、ご縁があって京都南病院で研修させていただくことになりました。

研修が始まって3カ月、少しずつ病院での仕事に慣れてきましたがまだまだ分からないことが多く、周りの方々に大変お世話になっており感謝しています。病棟では、毎日の診察をとおして患者さんと接する時間を大切にしようと努めています。じっくりお話を伺うと一人ひとりに小説のような興味深いストーリーがあり、人生勉強にもなります。

将来は神経内科か精神科を専門にしたいと考えています。1日1日を大切にがんばりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

研修医紹介



堀ノ内 弓華 先生

こんにちは。研修医1年目の堀ノ内と申します。熊本大学出身です。福岡で生まれ、大分、宮崎、鹿児島、熊本…とずっと九州で育って来ました。京都には親戚や知り合いがいるというわけではないのですが、昔から日本の伝統文化、和のものが好きで、小倉百人一首や弓道、華道などをやってきました。京都は日本の古都で、素晴らしい文化が根付いている素敵な土地であり、ずっと住んでみたいと思っていました。それに、病院見学で来たこの京都南病院の雰囲気とすごく気に入ってしまい、思い切って京都にやってきました。

今は研修と京都の町並みを両方楽しみながら充実した日々を送っており、とてもうれしく思っています。なにより、周りの人々がみな優しく思いやりがあることに日々感謝しています。わたしもこの病院でいろんな患者さんや職員の方々と触れ合いながら、人間性を磨いていけたらと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

岡田 千穂 先生

はじめまして。岡田千穂と申します。出身は京都で、大学の

間だけ福井県に6年間出て、京都に戻ってきました。かつて話していた京都弁も、もはやいろんな方言が混じり合ってしまったが、京都に戻ってきた喜びを感じつつ日々過ごしております。

さて、研修が始まって2カ月程過ぎましたが、京都南病院のスタッフの方々は皆さん親切で、すぐに名前を覚えていただき、慣れないことに戸惑っていると助け舟を出してくださいました。皆さんに支えられながら毎日仕事をできているのだなあと感じております。

私は子どものころから病院にかかるのは苦手でした。そんな私が医療者側になったのですが、来院された患者さんに、来てよかったと感じていただける医療を提供できれば…と思っています。将来は内科を専攻しようかと思っています。人の気持ちを汲み取ることができるような医師を目指して日々一歩一歩進んでいきたいと思っておりますので、どうか温かい目で見守ってやってください。

栄養米子のまめ豆

広報誌の著休め

ごちそう 素麺

いよいよ、蒸し暑い季節となりました。

食欲もなくなり、冷たいものに偏りがちです。ジュースや氷、冷し素麺はのどごしも良く、つい手がのびてしまいます。でも、栄養が偏り夏バテなどにおちいりやすくなります。

そこで、素麺の上にいろいろな具や野菜をのせてみてはいかがでしょうか。出来るだけ手をかけずに、栄養のバランスや色どりを考えて、盛り付けてみましょう。一品だけなら、一人前として素麺は1束か1束半ぐらいで、何種類かを組み合わせるなら素麺の量を加減して食べすぎないように注意しましょう。



肉みその作り方

材料(1人分)

- ◎豚ミンチまたは細切り肉:100g
- ◎しいたけ:20g(2枚)
- ◎土生姜:5g ◎きゅうり:1/2本
- ◎調味料
 (赤みそ:20g、しょうゆ:5cc(小2)、
 砂糖:5g(小2))※好みで豆板醤
- ◎サラダ油 適量※好みでラー油や、ごま油

<1人分あたり>

エネルギー 430kcal たんぱく質 30g
 脂質 13g 塩分 3.7g



1 下ごしらえをする。
 土生姜はみじん切り、しいたけは細切りか荒みじん、きゅうりは千切りにしておく。



2 土生姜を炒める。
 フライパンに油を熱し、土生姜を炒める。



3 肉、しいたけを入れる。
 豚肉としいたけも炒め、合わせておいた調味料で味付けをする。



4 好みの味付けをする。
 好みで、ラー油やごま油をかける。



5 盛り付ける。
 麺の上に、肉みそ、きゅうりを盛り付けて出来上がり。
 ※肉みそが多い場合は、めんつゆは不要

山かけ



- 材料
- ◎まぐろ(お刺身用) ◎とろろ
 - ◎大葉 ◎切のり ◎わさび
 - ◎調味料(しょうゆ、酒、みりん)
 - ◎めんつゆ

作り方
 調味料を合わせて、火にかけアルコールを飛ばして冷ましてから、まぐろをつけこむ(30分程度)。麺の上に、大葉、まぐろを乗せ、とろろ、切のり、わさびも乗せる。めんつゆは少量必要。

鶏の酒蒸し



- 材料
- ◎鶏肉(皮なしササミ)
 - ◎オクラ ◎梅干
 - ◎酒 ◎みりん ◎しょうゆ
 - ◎めんつゆ

作り方
 鶏肉は酒をふって蒸す。オクラは茹でて薄切りにしておく。梅干は種を取り、みりん・しょうゆでのばす。麺の上に薄切りにした鶏肉、オクラ、梅干を乗せる。めんつゆをかける。

わかめと油あげ



- 材料
- ◎わかめ ◎油あげ
 - ◎みょうが ◎大葉
 - ◎めんつゆ

作り方
 油あげは素焼きにし細切りにしておく。わかめは適当な大きさに、みょうがは薄切りにしておく。麺の上に大葉、油あげ、わかめ、みょうがを乗せる。

なめたけと温泉卵



- 材料
- ◎えのきのなめたけ ◎温泉卵
 - ◎かいわれ ◎ごま
 - ◎めんつゆ

作り方
 麺の上に、なめたけ、中央に温泉卵、上からかいわれ、ごまを乗せる。めんつゆは、なめたけの量によって加減する。
 「なめたけ」は、簡単に手作りできます。えのきをしょうゆ、みりん、砂糖で煮るだけで、味付けも薄くも濃くもでき、七味やごま油を入れるとお好みのお家味にアレンジできます。



小児科診察室だより 21

熱中症

梅雨があけ本格的な夏になると、新聞などでよく取り上げられる話題に熱中症があります。熱中症という言葉は知っていても、どんな病気なのかは案外知られていません。そこで今回は熱中症とはどんな病気か、その予防や救急処置はどうすればよいかについてお話します。

熱中症とはどんな病気か

人の体の中ではたくさんの酵素が働いてさまざまな代謝活動が行われています。この代謝活動＝生命を維持していく活動に最適な体温が人の場合36～37℃の範囲にあります。人は体温を常にこの範囲に維持するよう厳密に調節しています。体温調節のメカニズムは次のようになっています。環境温度が高くなると皮膚にある温度センサーが刺激され、その情報が脳にある体温調節中枢に伝達されます。脳は自律神経を介して皮膚表面の末梢血管を拡張して血流を増加させることで熱を外気へ逃がし体温を下げます。また自律神経は発汗を促しますが、汗が蒸散すると体表面で気化熱が奪われ体温が低下します。この体温の調節機構が暑熱環境のもとでうまく働かなくなると、筋肉のこむらがりや一時的に脳への血流が低下していわゆる脳貧血を起こしたりします。さらに進行して熱の産生と熱の放出のバランスが崩れてしまうと体温は著しく上昇して意識障害に陥り、多臓器不全から死に至ります。熱中症は暑熱が原因の体の機能障害といえます。

熱中症はどんな時に起こりやすいのか

まず環境については、高温・多湿・風が弱い・日差しが強いなどがあげられます。日本の夏そのものですが、具体的には夏の季節の工事現場、日陰のない運動場、体育館、気密性の高いビルやマンションの屋上などです。体の側の条件としては激しい労働や運動によって体内に多くの熱が産生されていること、暑熱環境に体がまだ十分に馴れていないことがあげられます。この二つが重なると熱中症を引き起こす可能性があります。ではどんな人に発症しやすいかといえば、脱水状態にある人・皮膚の温度感受性が鈍くなり暑さを自覚しにくい高齢者・体温調節機構が未熟な乳幼児・過度に衣服を着ている人・病気や体調不良の人などが該当します。

熱中症の症状と重症度分類

熱中症は症状の軽い方からⅠ度、Ⅱ度、Ⅲ度に分類されています。

Ⅰ度	めまい・立ちくらみがある、筋肉痛、ふくらはぎや腹筋のこむらがり、汗を大量にかく
Ⅱ度	頭がガンガンする、嘔気・嘔吐がある、気分不良・倦怠感・虚脱感
Ⅲ度	呼びかけに対し返事がおかしい、まっすぐに歩けない・走れない、全身のけいれん、意識障害、異常な高体温

現場での救急処置

熱中症が疑われた場合、まず涼しい場所(木陰やできればクーラーが効いている部屋)に退避させます。このとき意識障害や呼びかけに対し返事がおかしいなど、Ⅲ度の症状があれば直ちに救急車を要請します。救急隊が到着するまでの間も、衣服を脱がせて熱の放散を助けます。また露出した皮膚を水で濡らして団扇や扇風機であおぎ体を冷やします。氷嚢があれば脇の下や太ももの付け根に当てて動脈を流れる血液を冷やすことも有効です。Ⅱ度の場合は、意識清明で吐き気がなければ、冷たい水やスポーツドリンクなどを飲ませます。大量の発汗で塩分が失われているため1リットルに2グラムの食塩が入った食塩水で塩分補給をします。自分で水分・塩分が取れなければ直ぐに病院を受診させて点滴などの処置を受けます。症状がⅠ度にとどまっていれば、涼しい場所で体を休ませ、水分・塩分を補給すれば通常回復します。回復しなければ病院を受診します。

熱中症の予防

- 最後に小児の熱中症を防ぐポイントについて説明します。
- ◎子どもをよく観察してください。夏の公園やバス停など暑い環境にいて、子どもの顔が赤くてひどく汗をかいている場合は要注意です。涼しい所に行き休息させます。
 - ◎服装に注意。風通しのよい涼しい服装をさせ、外出時は帽子をかぶるようにします。
 - ◎炎天下での激しい運動は避けます。
 - ◎汗で失われた水分と塩分をこまめに補給します。
 - ◎ベビーカーは地表からの照り返しで3℃ぐらいは気温が高くなっています。
 - ◎車中に乳児を置き去りにしてはいけません。外気温が25～27℃の場合、窓を閉め切った車内はすぐ50℃近くになり2時間後には60℃を越えると報告されています。

全年齢層では毎年300名近くの方が亡くなる熱中症ですが、熱中症は予防ができる疾患です。上の注意を守り、子どもを熱中症による死亡事故から守りましょう。

小児科 中院 秀和

PT鈴木の

聞き流してください

「頭の中が真っ白にならないように」

夏です。僕が一番嫌いなシーズンに突入してしまいました。寝苦しい熱帯夜、止まらない汗、気持ちの悪い虫がいっぱい出る、冷たい物を飲みすぎて腹をこわす…。この原稿を書いている6月中旬の時点で、すでに暑い。先が思いやられます。

そんな暑い夏では、Tシャツに短パンという姿で働けると楽なのでしょうが、僕たちには仕事着があります。リハビリのスタッフが着ているのは、上下が真っ白でパンツタイプの「ケーシー」と呼ばれるものです。このケーシー、半袖と長袖の違いがあるものの、生地は同じであり特に夏服、冬服の違いはありません。学生時代、実習などで、学校指定のケーシーを着ていました。半袖タイプの真っ白なケーシーで、夏も冬も頑張っていました。

最近ではカラフルなものも増えてきましたが、医療従事者が着ているものは「白い」というイメージがあると思います。「白衣の天使」「白い巨塔」など、医療に関するもの全般的に白いイメージがあります。

学生時代、はじめてケーシーを着た時のことを覚えています。全身真っ白のケーシーを着ることで、学生の身であるとはいえ、医療の世界に入ろうとしていることを実感した瞬間でした。京都南病院ではナースキャップは廃止されていますが、看護

学校で初めてナースキャップをつける「戴帽式」は、荘厳な雰囲気にも包まれるそうです。

動きやすいのであれば、どんな格好でも働けます。しかしケーシーという、象徴的な衣服を身に着けていることを改めて考えると、身が引き締まります。

「身も心も真っ白で」。心のあり方として、僕にふさわしい言葉が見つかったところで、今回は終わりにしたいと思います。



理学療法士(PT) 鈴木 英嗣

図書室へどうぞ!

新しく入った本を紹介します。

文学【小説・随筆・ドキュメント他】

- 京都の明治文学(河野 仁昭 著)
- きみ去りしのち(重松 清 著)
- もいちどあなたにあいたい(新井 素子 著)
- 1 Q 8 4 <ichi-kew-hachi-yon> 3 (村上 春樹 著)
- 麗しき花実(乙川 優三郎 著)
- オー!ファーザー(伊坂 幸太郎 著)
- 扉守(光原 百合 著)
- 存在の美しい哀しみ(小池 真理子 著)
- 四十九日のレシピ(伊吹 有喜 著)
- 私の家では何も起こらない(恩田 陸 著)
- 天地明察(沖方 丁 著)
- 楊令伝(北方 謙三 著)
- 親鸞 上・下(五木 寛之 著)
- 和菓子のアン(坂木 司 著)
- 京都駅0番ホームの危険な乗客たち(西村 京太郎 著)
- 火の闇(北 重人 著)
- 小暮写真館(宮部 みゆき 著)
- 春告鳥(杉本 章子 著)
- 下流の妻(林 真理子 著)

- 恋々彩々(坂岡 真 著)
- 日本の路地を旅する(上原 良広 著)
- 逝かない身体(川口 有美子 著)
- 「千の風になって」紙袋に書かれた詩(井上 文勝 著)
- ブリキの太鼓(グラス 著)
- スリー・カップス・オブ・ティー(グレッグ・モーテンソン 著)

【闘病記】

- 二本の木(小沢 爽、小沢 千緒 著)

【わかりやすい医学の本】

- 医療福祉総合ガイドブック 2010年度版
- もういちど自分らしさにてあうための10日間
- 人工肛門・人工膀胱の知識 第3版
- 大腸がん手術後の生活読本 改訂版
- インターフェロン療法の実践ガイド 改訂版
- マンガ家が描いた失語症体験記-高次脳機能障害の世界-
- 保存期患者の腎性貧血診療ガイド
- 病氣と薬パーフェクトBOOK 2010
- 【インフォームドコンセントのための図説シリーズ】

場所は南棟地階1階(眼科外来の奥)にあります。ご利用時間は

【月～金曜日】9:00～18:00 【土曜日】9:00～17:00

お気軽にお越しください。

※日曜日・祝日は、お休みです。

乳房温存療法 改訂版 乳癌低侵襲医療の新しい動き
膀胱がん

【その他】

- 本から引き出された本
- 人生に大切なことはすべて絵本から教わった
- 三國志道遙
- 新版 私の古都巡礼・京都 上・下
- オスカー
- 通りをひもとくと京都がわかる
- 法隆寺 古寺巡礼/奈良1
- 長谷寺 古寺巡礼/奈良2
- 奈良の旅
- 六法全書 平成22年版
- 改正 労働基準法がすっきりわかる本
- 労働基準関係法の要点
- プロに聞く部下を持つ人のためのメンタルヘルス対策
- 日本の生きもの図鑑