

心通い合う医療をめざすコミュニケーション冊子

八幡中央病院／京都八幡病院／学研都市病院／百万遍クリニック／真鍋整形外科医院／介護老人保健施設石清水
介護老人保健施設とちのき／訪問看護ステーション梨の里／八幡市乳幼児健康支援サービスたんぽぽ
精華町病後児保育事業病後児保育室ひまわり／特別養護老人ホームゆりのき

夏に引き続き、節電の冬です。
無理をしない範囲で協力できるよう、
十分な暖をとる方法を考えましょう。



2012年
Vol.33

石清水

いわしみず

2012
vol.33

iwashimizu / 2012年 ■編集・印刷／（株）シー・エフ・エス
2012年10月1日発行 配布
〒614-8054 八幡市中区南本町1丁目9-14 精華町にUJF
TEL 06-9262-0999 FAX 06-9262-0998

八幡中央病院 二次救命処置コース (ICLS) を開催

八幡中央病院では、11月27日に第1回ICLSコースを開催しました。

ICLSコースとは、日本救急医学会が推進する医療従事者のための蘇生トレーニングコースで、緊急性の高い病態のうち、特に「突然の心停止に対する最初の10分間の対応と適切なチーム蘇生」を習得することを目標にしています。

当日はコース開催責任者である京都市立病院救急科部長の森一樹先生の他、外部から招聘したインストラクター（病院看護師、救急救命士、理学療法士）の指導を受け、当院の医師・看護師・理学療法士12名が終始真剣に受講しました。

最初に全員で一次救命処置要領（気道確保・胸骨圧迫・AED操作法等）を反復演練した後、各ブースにわかれ突然の心停止に対する適切なチーム蘇生に汗を流した貴重な1日でした。

最後に、本コースのコーディネーターでもある八幡中央病院外科部長 宮田医師が、「今回認定を受けた当院スタッフがインストラクターとなり、一次救命処置コースを開催するとともに、器材が整い次第、ICLS認定書が発行される二次救命処置コースを開催したい。」と今後の展望を語られました。



医聖会理念

患者さまと病院職員は、心の通い合う医療を通じて、お互いの信頼のもとで、ともに手をたずさえて病気の克服に努めます。

基本方針

- 私たちは安全管理および、患者さまのプライバシー保護に最大の努力を払い、患者さまが安心と満足の得られる質の高い医療を提供します。
- 私たちは患者さまの意見・立場を大切に、説明と理解、同意に基づいた信頼される医療を提供します。
- 私たちは地域の人々および、医療機関との緊密な連携を図り、より良い医療を提供します。
- 私たちは常に知識と技術の研鑽に努め、高い倫理観を持ち、互いの人格を尊重し、チーム医療の向上と働きがいのある職場づくりを志向します。

医療法人 社団 医聖会

石清水／もくじ

- 八幡中央病院 二次救命処置コース (ICLS) を開催
- 心臓・血管の病気を重症化させない
- スタッフボイス
- 肩こりや腰痛、手足のしびれを我慢しないで！
- 「通所リハビリテーションとちのき」のご案内

- 介護老人保健施設 石清水 12月行事「クリスマス会」
- 学研都市病院 京都DMAT訓練に参加しました
- 血圧が高めの方は循環器科を受診しましょう
- 京都八幡病院 日本赤十字社献血功労表彰受賞
- 医師紹介

iwashimizu 2012 vol.33

学研都市病院

京都DMAT訓練に参加しました

11月12日、京都府南部地域を中心として大規模地震が発生したという想定で、京都府南部地域の災害拠点病院である公立山城病院を中心に災害訓練が行われ、学研都市病院も協力機関として参加しました。

当日は、まず近隣で被災し当院へ搬送された負傷者のトリアージ（負傷者を重症度・緊急度などによって分類し、治療や搬送の優先順位を決めること）の訓練が行われ、さらに多数の負傷者の搬入により当院でのこれ以上の対応が困難との想定の下、災害拠点病院である公立山城病院への搬送訓練が行われました。訓練終了後は、災害救助のプロであるDMAT隊員の話を聞き、改めて地域医療に携わる病院職員としての役割や活動の重要性を再確認することができた貴重な1日となりました。



※DMAT（ディーマット）とは…

災害派遣医療チーム Disaster Medical Assistance Teamの頭文字をとって略してDMAT（ディーマット）と呼ばれています。医師、看護師、業務調整員（医師・看護師以外の医療職及び事務職員）で構成され、大規模災害や多傷病者が発生した事故などの現場に、急性期（おおむね48時間以内）に活動できる機動性を持った、専門的な訓練を受けた医療チームです。

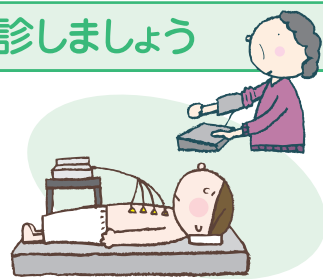
血圧が高めの方は循環器科を受診しましょう

高血圧症とは、くり返し測っても血圧が正常より高い場合をいい、最高血圧が140mmHg以上、あるいは最低血圧が90mmHg以上であれば、高血圧と診断されます。

高血圧を長期間放置していると全身の動脈硬化が進行し、脳出血や脳梗塞などの脳血管疾患、心筋梗塞、狭心症や心不全などの心臓病等、さまざまな病気を引き起こす原因となります。

高血圧は、内臓などにある程度の異常が発生するまでは、これといった自覚症状はありません。高血圧の中には二次性高血圧といって、その原因が明らかで、適切な治療を施すことで治癒が期待できるものもありますので、高血圧をそのまま放置せず、できるだけ早く循環器科を受診して精密検査を受けるようにしましょう。

その他、循環器科では、通常の心電図検査に加え、労作に伴って起こる狭心症や不整脈の診断に有効なトレッドミル運動負荷心電図検査や、通常の安静時心電図には現れない一過性不整脈の検出、狭心症の診断に有効な24時間心電図検査（ホルター心電図）を実施することにより、患者さまの心臓の状態を的確に検査し、適切な診断・治療を行っておりますので、お気軽にご相談下さい。



京都八幡病院

日本赤十字社献血功労表彰受賞

11月24日、京都八幡病院において毎年恒例の日本赤十字社による献血が実施されました。今年の献血目標人数は20名でしたが、午後1時半の開始から午後4時終了までの間に職員、患者さまを含めた約30名の方が当

病院ロビーで京都府赤十字血液センター職員の問診を受け、結果23名の方々に献血のご協力を頂くことになりました。また、今年は団体献血活動歴20年以上ということで、日本赤十字社より功労表彰として金色有功章と記念品を授与されました。対象受賞団体は京都府下で22団体、八幡市では当病院だけとのことでした。平成22年度の年報によると

全国で輸血用血液の需要が増加し、京都府内でも赤血球製剤、血漿製剤については前年度を上回る需要があったとのこと。今後も当病院では継続して献血活動に協力し取り組んで参ります。



医師紹介

おなかの腹腔鏡手術や下肢静脈瘤の血管内レーザー焼灼術など体に優しい治療を行っています。



●経歴

昭和62年3月 京都府立医科大学 卒業
昭和62年4月 京都府立医科大学研修医
昭和63年4月 社会保険神戸中央病院
平成 7年4月 京都第二赤十字病院
平成22年4月より現職

●資格

日本外科学会専門医・指導医
日本消化器外科専門医・指導医
日本脈管学会認定脈管専門医

八幡中央病院 外科部長 宮田 圭悟
外来担当 日・火・土曜日 ※くわしくは別紙の担当医表をご確認ください。

消化器内科、内視鏡検査を担当しております。お気軽にご相談下さい。



●経歴

平成15年3月 滋賀医科大学 卒業
平成15年4月 京都府立医科大学附属病院内科研修医
平成17年4月 能登川病院内科
平成19年4月 京都府立医科大学消化器内科
平成23年3月より現職

●資格

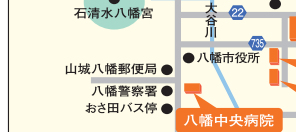
日本内科学会認定医
日本消化器病学会専門医

学研都市病院 内科・消化器科 鈴木 教久
外来担当 日・木・土曜日 ※くわしくは別紙の担当医表をご確認ください。



医療法人 社団 医聖会

医聖会ホームページ：www.iseikai.jp



八幡中央病院

〒614-8071 京都府八幡市八幡五反田39-1
TEL 075-983-0119(代) FAX 075-983-0310

京都八幡病院

人工透析センター、健診センター、
〒614-8114 京都府八幡市川口別所61
TEL 075-971-2001(代) FAX 075-983-0185

真鍋整形外科医院

〒614-1115 大阪府枚方市東船場2-149-7
TEL 072-867-5551 FAX 072-867-5531

とちのき

〒619-0238 京都府相楽郡精華町精華台7丁目4-1
TEL 0774-98-2600 FAX 0774-98-2601

ひまわり

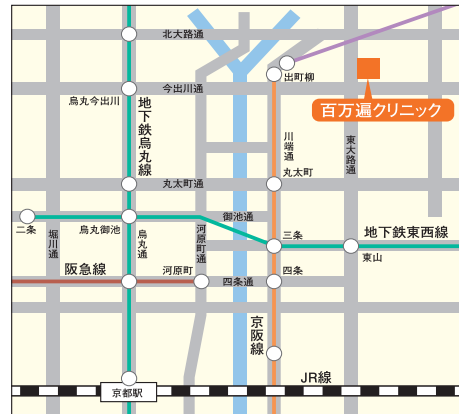
〒619-0238 京都府相楽郡精華町精華台7丁目4-1
TEL 0774-93-1226 FAX 0774-93-1226

社会福祉法人 京都山城福祉会

〒619-0225 京都府木津川市木津川台1丁目19番1
TEL 0774-75-1132 FAX 0774-75-1134

ゆりのき

〒619-0225 京都府木津川市木津川台1丁目19番1
TEL 0774-75-1132 FAX 0774-75-1134



各施設とも大山崎IC、八幡東ICより約10分

心臓・血管の病気を重症化させない



心筋梗塞や心不全をはじめとする循環器病は、死に直結する怖い病気です。八幡中央病院循環器科では、地域医療の使命感をもって、心臓や血管の病気を重症化する前につけ、ふだんの暮らしの中で治療することを目指しています。循環器科の上床博久医師にうかがいました。

循環器病の多くは 高血圧、動脈硬化から始まる

循環器科では、心臓と血管の病気を診断・治療します。病名で言えば高血圧、動脈硬化、狭心症、心筋梗塞、心不全、不整脈などで、中でもいちばん多いのが高血圧。循環器病のモトといってもいいくらいです。高血圧には原因不明の二次性高血圧と、腎臓病やホルモン異常などが原因の二次性高血圧があります。高血圧の90%は一次性高血圧で、二次性高血圧は10%ほどですが、二次性高血圧と分かれれば、原因を突き止め、治療することが大切です。高血圧、糖尿病、高脂血症などの生活習慣病を放置していると、動脈壁内に侵入した悪玉コレステロールの代謝産物がプラーク（垢）を形成し、内腔に突出して血液が流れにくくなります。これが動脈硬化で、血管の断面積の4分の3くらいまで塞がると、様々な問題を引き起こします。例えば、心臓を養う血管（冠動脈）で動脈硬化が進むと、心筋に血液が行き渡らなくなり、労作時に胸が苦しくなる狭心症の発作を起こします。さらにプラークが破れると血栓ができて血流が遮断され、心筋が壊死し、激しい胸痛と冷汗を伴う急性心筋梗塞に。ここで治療が遅れると死亡するケースもあります。ただし狭心症・心筋梗塞の治療は近年、飛躍的に進歩しましたから、急性心筋梗塞の死亡率は以前の30%から、10%以下にまで下がりました。

心不全の兆候を見逃さない

心不全は心臓の動きが不十分な状態で、代表的な症状は、浮腫（むくみ）と息苦しさです。足の甲を手で押すとへこむ。体重が1日に2キロも増えるなどというのは浮腫の可能性が大きく、心不全が強く疑われます。また息苦しくて坂道が上れない、横になるより座って呼吸する（起坐呼吸）ほうが楽というのも心不全の症状。このように心不全は突然倒れるのではなく少しずつ前触れがありますから、それを見逃さず、受診しましょう。心不全は血液検査のBNP（脳性ナトリウム）

△利尿薬（ペプチド）値でも判断できます。糖尿病の血糖値の様に、BNPの数値の変化を通院患者さんに意識してもらえばと考えています。風邪や肺炎は、心不全の人の命取りにもなりかねませんので、インフルエンザ、肺炎球菌のワクチン接種は必ず受けてください。

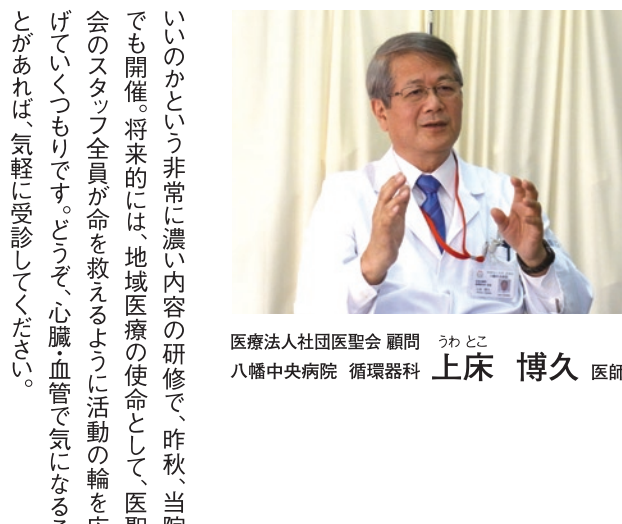
不整脈で突然死しないために 生活習慣病からの脱出を

脈がとんだり不規則に早くなったりすることを、不整脈といいます。不整脈には色々な種類があり、中でも心室細動・心室頻拍は、突然死につながるので、詳しい鑑別と診断・治療が必要です。24時間連続して心電図を測る「ホルター心電図」が入浴中にも運動時にも検査でき、安全で有用な検査です。心臓に運動の負荷をかけて心電図を測る「トレッドミル運動負荷試験（写真）」が、冠動脈の狭窄などの心臓の状態を知るのに有効です。当院でもこれらの機器を更新し、不整脈や狭心症の診断に役立っています。一般的に狭心症・心筋梗塞は50代から、心不全は60代から増えてきますので、中高年の方にはとくに注意を払っていただきたいですね。

さて、循環器病で死なないためにはどうすればいいのでしょうか。まず、高血圧、糖尿病、高脂血症、肥満を放置しないこと。禁煙し、ストレスを避け、食事はバランスよく減塩食で、食べ過ぎないこと。定期的な運動を週3回程度おこなうことです。いわゆる「モーション社員タイプ」の「タイプA行動パターン」の人は、競争心が強く攻撃的で、ストレス反応を強く起こすために、血管・心臓の病気になるやすいといわれます。社会情勢にも深く影響を受ける循環器病ですが、心穏やかに楽しく暮らすことが大切です。

誰もが命を救えるように スタッフのICLSコース参加

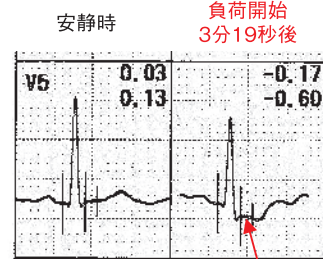
ICLSコースとは、日本救急医学会が実施する、医療従事者のための蘇生トレーニングコースです。医療従事者が突然の心停止に対して、10分間に何をしたら



医療法人社団聖会 顧問 八幡中央病院 循環器科 上床 博久 医師

経歴	
昭和46年 9月	京都大学医学部卒業
昭和46年12月	京都市立病院内科研修医
昭和51年12月	京都市立病院内科医員（循環器科）
昭和55年11月	京都市立病院内科医長（循環器科）
平成 2年 4月	京都市立病院内科CCU部長
平成11年 4月	京都市立病院診療科統括部長、循環器科CCU部長事務取扱
平成17年 4月	京都市立病院副院長
平成20年 4月	京都市立京北病院院長
平成22年 4月	八幡中央病院・百万遍クリニック勤務
資格	
日本循環器学会認定循環器専門医	
日本内科学会総合内科専門医	
日本医師会認定産業医	
〈外来担当〉	
八幡中央病院・火・水・木曜日	
百万遍クリニック・月曜日	

いいのかという非常に濃い内容の研修で、昨秋、当院でも開催。将来的には、地域医療の使命として、医聖会のスタッフ全員が命を救えるように活動の輪を広げていくつもりです。どうぞ心臓・血管で気になることがあれば、気軽に受診してください。



「トレッドミル運動負荷試験」の様子。最近導入されたキャタピラー式で、患者さんに動くベルトの上を歩いていただきながら、心電図変化、血圧変化、不整脈の出現などを検査します。狭心症の診断、治療効果の判定には欠かせない検査です。

腰痛や手足のしびれは 背骨の手術で根本的に治そう

背骨には、2つの大きな役割があります。1つは脳につながる太い神経の束（脊髄）の、入れ物であること。もう1つは身体を支える、柱であること。入れ物が加齢などにより、狭くなつてくると、神経が圧迫され障害されます。また、柱25個の椎骨が積み重なっている「脊柱」が、折れたり、ズレたり、潰れたりすると、やはり神経が圧迫され障害されます。その結果、肩こりや腰痛、手足のしびれ、歩行障害など、様々な症状が出てくるのです。軽症の場合は痛み止めの薬や牽引・コルセットによる保護など保存的治療で改善しますが、中高年に多い脊柱管狭窄症などは自然に治ることはなく、根本的に痛み・しびれを取り除くには、手術で神経の圧迫を取り除くしかありません。

関西随一の手術実績を持つ 脊椎脊髄センター

学研都市病院 脊椎脊髄センターは、こいつた背骨の老化や変形によって起こる脊椎脊髄疾患を専門的に診断・治療する、関西随一の医療機関といえます。脊椎外科のバイオアとして知られる四方實彦学研都市病院院長をセンター長に、2006年4月オープン。以来、2011年11月末までの5年7カ月間に、2746名の患者さまの脊椎脊髄手術を実施しました。年齢層は10歳から90歳で、平均年齢61歳。やはり高齢者が多く、70歳代が734名、80歳代が153名となっています。背骨の場所で見ると、首の部分の頸椎手術が712名、ヘルニアを含む頸椎症が530名、後縦靱帯骨化症が156名。胸や腰の部分の胸腰椎手術が2008名（脊柱管狭窄症が1250名、椎間板ヘルニアが410名）、脊柱変形が191名、脊椎骨折が66名。これらの症例数は、全国でもトップクラスで、評判を聞いて、遠方は鹿児島や関東方面からいらっしゃる方もあります。

肩こりや腰痛、手足のしびれを我慢しないで！

学研都市病院 脊椎脊髄センターでは、腰痛や肩こりの原因となる脊椎脊髄疾患を専門的に治療しています。手術実績は全国でもトップクラスで、患者さまは九州や関東方面からも。尾立征一医師は、日々よりよい治療を追求し、患者さまの「手術を受けて、よかった」という声が生きがいと語ります。



予防は、日頃から転ばない、 無理な肉体的労働や運動を避ける

当センターの手術の最大の特徴は、非常に手早いこと。他の病院の平均的な手術時間の半分程度です。少数精鋭チームで、何度も同様の手術をおこない、研鑽を積んでいるため、信頼関係も厚く、正確に、手際よくできるのです。手術時間が短いと、出血量が少なく、麻酔時間も短く、患者さまの体力的負担は非常に軽くなります。したがって手術後の合併症がほとんどありません。また、ベッド数も豊富にありますから、大学病院のように退院を急かす必要もなく、患者さまが自宅に帰れる自信がつくまで、十分なリハビリができます。脊柱管狭窄症の手術だと、入院期間は短い方で2週間、長い方では数カ月。車いすで来院された方が、しっかりと自分の足で歩いて退院される姿を目にする時は感動を覚えます。

とはいえ、できれば手術は受けたくないものです。予防法としては、身体に見合わない激しいスポーツや肉体的労働は脊椎への負担を増やしますから避けること。転ばないことも大切です。加齢とともに骨は弱くなりますから、普段からバランスの良い食事を心がけ、適度な運動や散歩を実践し、骨粗しょう症にならないように注意しましょう。

強くて優しい 脊椎外科医をめざして

私はセンターオープン以来、様々な脊椎脊髄手術に携わり、今年40歳を迎えます。新しい発見と進歩を期待して、毎日が真剣勝負だと思っています。患者さん一人一人が皆違う。さまざまな人生を歩み、職業も、価値観も人それぞれ。病状も同じくさまざまです。ある方に非常にうまくいった方法が、そのまま別の方にあてはまるといふほど単純にはいかない。先人に習いつつ、自ら考え、患者さまに教えていただき、よりよい治療を積み重ねていくことが、私の役目と考えています。ですから手術の研鑽



学研都市病院 整形外科・脊椎脊髄センター部長 尾立 征一 医師

経歴
平成 9年 京都大学附属病院整形外科
平成10年 市立長浜病院整形外科
平成12年 公立甲賀病院整形外科
平成17年 滋賀医科大学附属病院整形外科・脊椎班
平成19年 学研都市病院整形外科・脊椎脊髄センター

日本脊椎脊髄病学会認定脊椎脊髄外科指導医
日本整形外科学会専門医
日本整形外科学会脊椎脊髄病医
日本体育協会公認 スポーツドクター



を積むと同時に、学会・論文発表にも力を入れ、広く批評をいただくことで、成長し続けていられるように努めています。そして、そのような経験と知識を総動員して、細心の注意を払いながら毎日の診療に取り組んでいます。読者の皆さんにも、超高齢社会を最期まで、アクティブに楽しむために「その痛みを我慢しないで」と申し上げたい。私たちが扱っている病気は、すぐに手術をしなくても、命に関わる病気ではありません。我慢も選択肢ですが、いまの手術は安全で、薬も器具も非常に進歩しています。気になることがあれば、怖がらずに、まず受診してください。痛みを取る対策を一緒に考えましょう。

「通所リハビリテーションとちのき」のご案内

学研都市病院の隣に、平成23年4月1日にオープンしました通所リハビリテーション「とちのき」です。定員は30名で、月曜～土曜に営業しています。介護を必要とされている方に「とちのき」へお越し頂き、リハビリテーション、健康チェック、入浴、食事、おやつ、レクリエーション、送迎などのサービスを提供しております。レクリエーションは年間（クリスマス、お花見、敬老会等）・月次行事を企画・実施し、リハビリはご利用者様の状態に合わせて、理学療法士又は作業療法士が個別に行っております。開設から9ヶ月が経過し、ご利用者様同士の顔なじみにもなられ、笑顔で過ごされています。通所リハビリテーション「とちのき」に来て良かったなと思って頂ける様に、職員一同力を合わせて頑張りたいと思います。なお、詳細につきましては、下記までお気軽にお問い合わせ下さい。お問い合わせ 介護老人保健施設とちのき TEL:0774-98-2600(代) 担当:支援相談員 細見



介護老人保健施設石清水 12月行事「クリスマス会」

石清水では12月12日(月)にクリスマス会を開催しました。1Fのホールには特大クリスマスツリーを飾りクリスマスムードも高まる中、NPO法人アブリの皆様によるハンドベルや楽器演奏、バルーンアートで利用者の皆様も楽しいひと時を過ごされました。ハンドベルではクリスマスソングの演奏をしていただき静かに聞き入っておられ、さらに、アコーディオン演奏、オカリナ、フィリピン竹製楽器など珍しい楽器の演奏もありました。バルーンアートでは、着ぐるみで猿やパンダに扮し、風船を巧みに組み合わせて白馬やハートなどを作っておられ、利用者の皆様も何ができるのかと楽しみにされ、出来上がった瞬間には感心しておられました。これからも、利用者の皆様と沢山の楽しい時間が共有できるよう、様々な取り組みや催しを行いたいと思います。



Staff voice 医聖会で働くスタッフの声をお届けします。

voice. 1 先輩や同期の支えのもと 任せられる、頼られる看護師を目指して



八幡中央病院 5階病棟 看護師 川越 舞

現在、2年目の看護師として病棟で勤務し、毎日の検温や、消毒・処置の介助等に携わっています。入職した当初は看護師という仕事に期待と楽しみしかありませんでしたが、実際に現場に出て、自分の技術、知識の無さに落ち込むこともありました。そんなとき、同じ病棟の先輩に「お疲れ様」「大丈夫?」と声を掛けてもらえたり、共に頑張っている同期の支えがあり、頑張ることができました。この仕事をする中で、患者さまから「あなたがあって良かった」と声を掛けていただいたり、退院した患者さまと外来でお会いしたときに名前を覚えていただけたと非常に嬉しく、仕事への意欲が湧いてきます。「この人だったら任せられる」と思ってもらえる、頼られる看護師というのが私の目標です。まだ2年目で覚えることも多く大変ですが、将来はそんな看護師に成長できるよう頑張りたいと思います。

voice. 2 前向きな気持ちをもって 患者さまのためになる看護を心がけます。



学研都市病院 東3病棟 看護師 仁張 瑞帆

2009年4月に学研都市病院に入職し、2年半が経ちました。日々忙しく業務に追われていますが、普段の関わりの中で、あるいは退院される時に、患者さまやご家族さまに「ありがとう」と言われると、自分の行った看護は患者さまのためになっているんだと思え、励みになります。これまで一番印象に残っているのは、脊髄損傷で入院していた患者さまが歩けるようになった時のことです。交通外傷の患者さまで、入院当初は身体の向きも自分で変えることも出来なかったのですが、リハビリを続けていくうちに徐々に動けるようになり、杖で歩行されるまでになりました。普段私は何一つ不自由なく過ごしているので、患者さまの気持ちを実感することはできませんが、歩けるようになるまで大変な努力があったことと思います。辛いリハビリ生活の中でも弱音を吐かず、前向きに考え前向きな言葉ばかり話してくれる患者さまを見て、自分も前向きな気持ちになることができました。将来は看護部長になることを目標に(笑)、精一杯業務に励みたいと思います。