

# 医のチカラ

## 医聖会 ごあいさつ

理事長  
真鍋 由美

2024年は、グローバルな課題から身近な出来事まで、様々な側面で記憶に残る一年でした。気候変動への取り組みが世界規模で加速し、AI技術が社会の隅々まで浸透しつつある事を感じる年でもありました。国内では、人口減少や少子高齢化といった課題が引き続き注目を集め、地方創生や働き方改革が議論されました。スポーツの分野では、日本選手の活躍が世界の舞台で輝きを放ち、多くの人々に感動を与えました。一方で、予期せぬ自然災害や国際的な緊張もあり、人々の不安が高まる瞬間も少なくありませんでした。

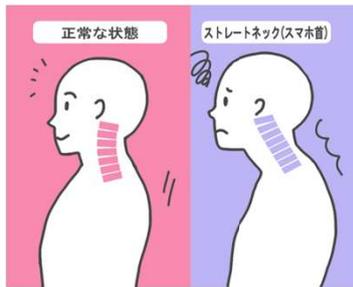
医療・介護業界にとっても、多くの課題と変化があった年となりましたが、これからは人口減少、人材不足の中、医療・介護資源の効率的な活用と持続可能な運営が求められます。医療・介護技術は日々進化し、求められる役割も多様化しています。当法人では、その変化に柔軟に対応しながらも、「心の通い合う医療・介護を」という理念を忘れず、地域の患者さまやご家族の皆さまに信頼される存在であり続けることを目指したいと思っています。

## 学研都市病院

### ストレートネックとスマホ首

### 医療コラム

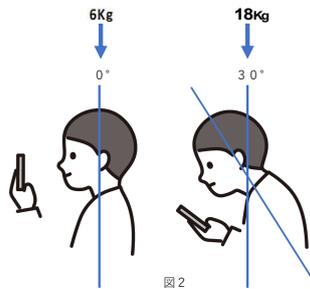
頸椎(首の骨)は、頭の重さを正しい位置で支えるため緩やかに前方凸にカーブ(前弯)していますが、『**ストレートネック(まっすぐな首)**』とは前方凸のカーブが消失した状態です。(図1)



(図1)

日常生活の中で、読書やデスクワーク、さらにはパソコンやスマートフォンを見続ける姿勢では首が前に傾き頭の重心が前に移動します。

人間の頭の重さは約6Kgですが、うつむく姿勢が深くなるほど首や背中への負荷がどんどん大きくなります。(図2)



(図2)

このような姿勢を続けると首の痛みや肩こりが起こり、関節や筋肉が固まってしまい、首の正しい前方凸のカーブが消失した状態が長く続くと頭が上がりなくなってしまう『**首下がり症候群**』を引き起こすこともあり注意が必要です。

**スマホ首**とは日常的にスマートフォンを前屈みの姿勢で長時間続けると首の前弯が失われ、首や肩の周辺筋肉が強ばり「首の痛み」や「肩こり」が起こった状態を言います。

## 介護医療院 梨の里 施設長 ごあいさつ

初めまして、木村早未と申します。2024年8月1日、介護医療院梨の里の開設にあたり、施設長を拝命いたしました。介護医療院は、介護が必要な方に対し、「長期療養のための医療」と「日常生活上の介護」をあわせて提供する「生活施設」です。

医療機関から引き継ぎ、ご自宅に帰るためのお手伝いや、訪問看護・訪問診療では対応できない方の生活の維持を行っています。管理者・医師として、皆様の健康と生活のお役に立ちたいと考えております。地域の皆さまから信頼され愛される施設を目指して、多職種のスタッフが一丸となり、全力でサポートさせていただきます。どうぞ、よろしくお願いいたします。

## 新任施設長のご紹介

介護医療院 梨の里  
施設長 木村早未



この状態(筋性ストレートネック)を長く放置しておくと、加齢変化も加わり首の骨(頸椎)や軟骨にまで変形がおよぶ『**骨性ストレートネック**』へと進展し、『**頸椎椎間板ヘルニア、頸椎症性脊髄症、頸椎症性神経根障害**』などの誘因となります。

頑固な首の痛み、肩こり、肩から腕の痛み、手のしびれなどを自覚した場合には出来るだけ早く『**脊椎脊髄専門外来**』を受診して下さい。

## 脊椎・脊髄センター

私たちの首は頭の重さを関知することに鈍感で、長時間パソコンやスマートフォンなどつい夢中になってしまいます。悪い姿勢(首の前屈)をとり続けることがストレートネックやスマホ首の原因となりますので、日頃から正しい姿勢を意識することが重要です。



### 学研都市病院 脊椎・脊髄センター 外来担当医表

月	火	水	木	金	土
尾立	四方	尾立	森實	四方	森實

頸部痛・肩こり・腰痛・手足のしびれや運動障害などの症状でお悩みの方は、どうぞお気軽に当センターを受診してください

# CKD ってご存じですか？

CKDとはChronic Kidney Disease の略、すなわち「慢性腎臓病」の事です。CKDとは何らかの原因によって腎臓の機能が低下する病気です。

【まず腎臓の働きを知ろう！】



【腎臓の働き】

腎臓はお腹の中でも背中の方側に左右1個ずつあります。握りこぶしほどの大きさで、そら豆のような形をしています。重要な役割としては「尿を作る」ことです。尿を作ることで、身体の中の老廃物や、余分な水分や電解質を、身体の外に出しています。それ以外にも様々な役割をしている臓器です。

【症状】

下の図のとおりですが、腎臓は、沈黙の臓器とも言われ、初期には自覚症状の乏しいことが多く、症状が出現した時には、既に相当腎臓の悪化が進んでしまっているということも、少なくありません。

【CKDとはどのような状態？】

何らかの原因でこの腎臓の働きが悪くなり、悪化した状態が3ヶ月以上持続する場合、慢性腎臓 (CKD) と呼びます。

【頻度】慢性腎臓病(CKD)の患者さんは、全国に約2000万人いると言われています。自覚症状が無い場合が多いため目立ちませんが、日本人の約5人に1人がお持ちという、実はとても身近な病気です。

◆慢性腎臓病(CKD)が進行すると、下記のような症状が現れてきます◆



健康診断を受けられていますか？チェックしてみましょう。



BeWell VOL.89 より抜粋

## CKDチェック

- ①尿検査で尿蛋白が出ている(+以上)
- ②クレアチニン値から求められるeGFR値\*が60以下である。
- ①あるいは②のいずれかが3か月以上続く場合はCKDです。

\*eGFR値: 血清クレアチニンから求められる推定糸球体濾過量 (mL/分/1.73m) といい、残りの腎機能を表す指標です。



【CKDが進行すると?】

CKDはメタボリックシンドロームとの関連が深く、誰でもかかる可能性があります。腎臓は体を正常な状態に保つ重要な役割を担っているため、CKDによって腎臓の機能が低下し続けることで、さまざまなリスクが発生します。

CKDが重症化すると透析が必要になる場合があります。また、心筋梗塞や脳卒中などの命にかかわる病気を発症する危険性も高くなります。また、放っておくとどんどん進行して透析療法や腎臓移植を行わなければいけなくなる可能性があります。特に、糖尿病と高血圧(腎硬化症)は、透析に至る原因の第1位と第3位ですので注意が必要です。

腎不全の方には早期からのケアが重要です。透析センターでは透析患者さんの栄養やリハビリに力を入れています。専門知識を有した看護師によるフットケアを積極的に行っています！

CKD ステージ	CKD ステージ 1	CKD ステージ 2	CKD ステージ 3	CKD ステージ 4	CKD ステージ 5
推算 GFR 値 (mL/分/1.73m)	90 以上	89 ~ 60	59 ~ 30	29 ~ 15	15 未満
腎臓の働きの程度					
症 状	●自覚症状はない	●自覚症状がほとんどない ●たんばく尿が出る ●血尿が出る	●夜間に何度もトイレに行く ●血圧が上昇する ●貧血になる	●疲れやすくなる ●むくみが出る	●食欲が低下する ●吐き気がする ●息苦しくなる ●尿量が少なくなる

次の方は、腎臓専門医の診察が必要とされています

①尿蛋白の多い方 (eGFRが60以上の方でも) 尿蛋白量が0.5g以上

②40歳以上で eGFRが45未満の方

【CKDの予防や治療は?】

①尿検査 ②血液検査 ③血圧測定が、CKDの早期診断・管理に重要です！ 定期的な検査を受けましょう!!

早期の診断・治療で回復することもあります。ただし病状を遅らせることはできません。ただし病状を遅らせることは可能です。症状が無くても、健康診断で異常値が指摘された場合などは、まずは受診をご検討ください。定期的に健康診断を受けることで、早期発見と予防に努めることが重要です。



腎不全外来 透析センター長 姫田 健 医師

腎不全外来: 毎週木曜日午前

その他、内科外来でも相談可能です。気になったらお早目にご相談下さい。

# リハビリテーションについて

理学療法士(PT)40名、作業療法士(OT)10名、言語聴覚士(ST)7名が在籍し、地域内でも大規模なリハビリ職員体制を整えています。患者さんにより質の高いリハビリを提供できるよう、日々の研修や学会参加・発表、研究等に努めており、2024年度は10月時点で3つの学会で演題発表を行うなど、日々研鑽を重ねています。

また、山城南圏域地域リ

ハビリテーション支援センター事業への参加や地域イベントでの体操教室など、地域の皆さまへの支援活動も積極的に行っています。今後も患者さんや地域に密着したリハビリテーションを提供し続けてまいります。

当院のリハビリに関する動画をYouTube配信しています。今後も随時更新していきますので、ぜひ一度ご覧ください。



リハビリテーション科 YouTube →



学研都市病院 リハビリ

# がん治療のご相談

## - がん化学療法看護認定看護師 -



がん化学療法看護認定看護師  
学研都市病院  
外来師長 正木 智美

日本人の2人に1人はがんになり、3人に1人はがんで亡くなると言われているくらい、がんは身近な疾患です。尤も、「がん」と診断されることは、とても大きな不安を引き起こします。診断初期から関わり、患者さんの不安や悩みに寄り添いたいと考えています。

がんの治療法は主に、手術療法、化学療法、放射線療法の3つがあります。そのうちの化学療法を得意としています。治療法に関係なく、がんで困っていることがあればとにかく相談してみてください。患者さんだけでなく、訪問看護師さんなども在宅の場面で困りのことなどがあればお気軽にご相談ください。

京都私立病院協会 第16回フットボール大会  
準優勝



# 1日商店街

地域の皆様との交流を深めるために、精華町商工会主催の、一日商店街にブースを出しました。子供向けに薬の分包・水薬の調剤の模擬体験をし、大人向けにエコー体験と骨折危険度チェックをしました。ステージではAED・胸骨圧迫、肩こりと腰痛体操を一緒にし、ミャンマーの民族衣装を着た実習生もファッションショーに参加しました。商店街の皆と楽しみながら交流を深めることができました。



# 八幡ふれあいマルシェ2024を開催

2024年10月5日に2回目となる「八幡ふれあいマルシェ2024」を開催し、多くの方にご来場いただきました。

ステージでは、横田医師による健康講座や、健康体操、京都八幡高校吹奏楽部の演奏、キッズダンス等、様々な催しがおこなわれました。各ブースでは、手作り市、キッチンカー、ハンドトリートメント、医療従事者体験等を楽しんでいただきました。八幡消防署からは、はしご車の展示もあり、高く伸びるはしごには目が釘付けになりました。八幡警察署はパトカーの展示が大人気でした。

多くの方のご支援により、大盛況のうち無事終了いたしました。ありがとうございました。



# 糖尿病医療チームクローバーの活動



八幡ふれあいマルシェと同時に開催された「八幡市まちウォーク」に参加された一般市民の皆さんを対象に(先着100名)、ウォーキング前後の血糖値を測定しました。

参加者の皆様は、運動効果を自分の目で見て確認したことで「こんなに数値が下がるの?」や、「これからの運動のやる気に繋がる」など様々な前向きなご意見をいただきました。今後の糖尿病患者さまへの療養サポートに向けて、とても有意義なイベントとなりました。



「RUN伴」とは、認知症の人や家族・支援者・地域の方がみんなで協力しながらタスキをつなぎゴールを目指すイベントです。「認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目指して」をテーマに八幡市では介護老人保健施設梨の里が中間ゴールとなり、梨の里職員をはじめ、介護サービス事業所、地域の方のご参加で、楽しく無事タスキをつなぎました。



介護老人保健施設 石清水

在宅復帰への取り組み

利用者さまの在宅復帰へ向けてリハビリやレクリエーションに力を入れて取り組んでいます。リハビリでは身体機能の向上に加え、退院後の生活に向けた練習を実施しています。

写真のように、金銭管理能力を維持するため、計算練習に加えて、「金銭の支払い」や「釣銭の確認」、「両替」をおもちゃのお金を用いて模擬的な練習を行うなど、在宅生活で必要となる様々な動作を取り入れ安心して在宅復帰できるようにリハビリメニューを考えています。リハビリ以外にも体を動かしたり、頭を使う機会を作るため毎日のレクリエーションや体操の時間、「歩こう会」という歩行練習に取り組んでいます。

少しずつではありますが在宅へ戻られる利用者さまが増えています。今後も在宅復帰に向けて力をいれていきます。



介護老人保健施設 とちのき

新任施設長のご紹介

初めまして福間英記と申します。  
創設以来13年余にわたり、老健とちのきを支えてこられた内山巖雄前施設長の後任として着任いたしました。  
老健は医療と在宅復帰等より良い生活との橋渡しを行う要として、多様な機能を有しています。  
とちのきには真摯で心温かい多くの専門職がそろい、ワンチームとして皆様のニーズに対応しております。介護保険制度は複雑です。ぜひお気軽にご相談下さい。  
医師の立場で、総合的に利用者の皆様に寄り添い支援していきたいと思っております。どうぞよろしく願いいたします。



■ 福間 英記 施設長

出生地 京都北野天満宮の近く  
出身校 滋賀医科大学  
資格 日本内科学会認定医  
日本アレルギー学会専門医  
趣味 山登り・愛犬とのお出かけ  
愛車 スバル(自称スバリスト)

サービス付き高齢者向け住宅 テレザートさくら

当施設では、自立した方から要介護の方まで、幅広いご利用者さまをお迎えしています。それぞれのニーズに応じたケアやサポートを提供し、安心して快適に過ごしていただける環境を整えております。お一人おひとりの生活を尊重し、心を込めたサポートで皆様の充実した毎日をお手伝いします。

～体験入居サービス実施中～

実際に生活することで、施設の雰囲気やサービス内容をより深く知ることができます。お気軽にご相談ください。

施設をお探しの方は是非一度お立ち寄りください。急な訪問でも大歓迎です。

お問合せ：テレザートさくら ☎ 075-201-0160



医聖会グループ

医療法人社団 医聖会

本部 〒614-8071 京都府八幡市八幡五反田39-1

医聖会

八幡中央病院  
京都八幡病院  
学研都市病院

介護老人保健施設 梨の里  
介護老人保健施設 石清水  
介護老人保健施設 とちのき

介護医療院 梨の里  
八幡中央病院 京都八幡病院 院内保育所 たんぽぽ  
学研都市病院 院内保育所 ひまわり

サービス付き高齢者向け住宅  
社会福祉法人 京都山城福祉会

テレザートさくら  
特別介護老人ホーム ゆりのき



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。

医聖会グループでは職員を募集しています。お問合せ・資料請求は、医聖会本部 人事部 採用担当まで ☎ 075-971-5565