

薬剤部部長 橋元 誠が  
令和4年度京都府薬事関係功労者  
知事表彰を受賞

当院の薬剤部部長 橋元 誠が  
11月9日ルビノ京都堀川にて、  
西脇京都府知事より表彰され  
ました。

三菱京都病院に勤務してから、  
長年の京都府における病院薬  
剤師の資質向上、近年は京都  
府薬剤師会理事として薬学生  
の病院・薬局実習の向上や、地域医療、薬業連携などを推進  
し、それらの活動が評価され京都府薬剤師会から推薦を受け  
て受賞となりました。

今後行政や大学、保険薬局、病院・診療所との連携を深め、  
患者さんの薬物治療に貢献してまいります。



YouTube  
公開講座「いきいき健康教室」動画配信中

リンクまたは二次元コード読み取りで  
ご覧いただけます。

[https://www.youtube.com/playlist?list=PLPrr2\\_-Zvoj2ZZaPYK1RTEWfrhg-AD4Ya](https://www.youtube.com/playlist?list=PLPrr2_-Zvoj2ZZaPYK1RTEWfrhg-AD4Ya)



<https://mitsubishi-hp.jp>

京都府がん診療推進病院

三菱京都病院

MITSUBISHI KYOTO HOSPITAL

救急告示病院 人間ドック・健診施設機能評価認定施設  
日本医療機能評価機構認定病院 厚生労働省指定臨床研修病院

〒615-8087 京都市西京区桂御所町1番地  
TEL 075-381-2111 FAX 075-392-7952

予約専用ダイヤル **075-381-7811**

セカンドオピニオンをご希望の方も予約専用ダイヤルにお電話ください。

がん相談窓口(患者支援センター)【(月~金)10:00~16:00】  
TEL:075-381-2111 FAX:075-392-7952

ACCESS



阪急電車

■京都市営バス

お車の方

■京都方面からは西大橋から信号4つ目左折50m左折  
■亀岡方面からは阪急のガードを越え、次の信号右折50m左折

京都市営バス

■73系統(京都駅~洛西バスターミナル)上桂前田町下車徒歩3分  
■70系統(太秦天神川駅前~JR桂川駅)上桂東ノ口下車徒歩5分  
■69系統(みぶ~桂駅東口)上桂西居町下車徒歩10分

京阪京都交通バス

■27・21系統(桂坂中央~京都駅前)上桂前田町下車徒歩3分  
亀岡・園部方面から27・21系統への乗り継ぎは、1・2系統国道  
中山(下車)乗り換え

無料送迎バス

■阪急桂駅西口より約20分間隔で運行中  
※開院日以外は運休しています。

【開院日】

時間	阪急桂駅西口発	三菱京都病院発
8時	00 20 40	13 33 53
9時	00 20 40	13 33 53
10時	00 20 40	13 33 53
11時	00 20 40	13 33
12時	50	43
13時	10 30 50	03 23 43
14時	10 30 50	03 23 43
15時	10 30 50	03 23 43
16時		03 23 43



※予告なく変更・中止する場合がございます。  
※道路事情・その他諸事情により乗車場所が移動する場合がございます。  
※定員オーバー、交通事情により遅れる場合があります。ご了承ください。  
※開院日以外は運休しています。

himawari

三菱京都病院 71  
2023 winter Vol.

CONTENTS

TOPICS

「骨粗しょう症」  
あなたは大丈夫ですか?

TOPICS

心不全予防の  
おはなし

認定薬剤師のご紹介  
新任医師のご紹介

CS活動取り組みのご紹介 Vol.3

防護服を着ていても  
心は防護いたしません

理学療法士が紹介!  
健康ストレッチ 第16回  
『介護者の腰痛予防』

ひまわり新春対談2023

新病院長就任座談会



「わかりやすい病院へ」

# 「わかりやすい病院へ」

副院長  
吉岡 亮  
(よしおか あきら)

病院長  
尾池 文隆  
(おいけ ふみたか)

総院長  
小野 晋司  
(おの しんじ)

今年は1月から新病院長に就任した尾池先生を囲んで、これからの三菱京都病院について座談会を開催いたしました。

小野:さて尾池先生、新病院長として抱負はいかがですか?

尾池:抱負という大げさなんですけど、2年前に私自身が病気をしたときに感じたことがあるんです。患者になってみると病院というのはつくづくわかりにくい。だから、「わかりやすい病院」にしたいというのは、そのときからずっと持っている思いですね。

吉岡:あら、病院で迷子になったんですか?

小野:10年以上ここで働いているのにね?

尾池:(苦笑)年明け早々、からかわないでください。後が続けにくいじゃないですか(笑)。病院というものはそもそもわかりにくい。例えば、外来で検査採血を受けるのに誰に声をかければいいのか、採血が終わったらどこで、いつまで待てばいいのか。初めて病院に来る人は誰もが迷っていると思いますよ。

吉岡:三菱京都病院はコンパクトでわかりやすい方だと思うけどなあ。

尾池:非日常空間ですからね。そんなところに来て、聞いたこともない検査・病気の説明を理解しろといわれる。患者さんって大変だなあと思います。

小野:「患者さんの気持ちになって考えなさい」とよく言われることですが、本当に患者になってみての実感なのですね。

尾池:そうです。「わかりにくい」ことは「不安感」につながります。逆に、医者・看護師の説明がわかりやすく納得



できるものだと、安心して治療を受けられる。わかりやすさは、病気を抱えて不安になっている患者にとって大事なことなんです。

「わかりやすい病院」であるためには、例えば駅などのパブリックスペースのようにデジタルサイネージ等の活用も考えていく必要もあるでしょう。また、SNSで盛んなように動画の活用はこれからますます重要になります。当院では「いきいき健康教室」の動画\*を配信していて好評ですが、これからは検査の説明や手術の説明などにも動画を活用して、わかりやすく、繰り返しみれるものにできればよいですね。

小野:なるほど「わかりやすい病院」が具体的にってきました。

吉岡:患者さんだけでなく、診療所にとっても病院がわかりやすいことは大事ですよ。クリニックの先生方にとって、必要なときにわかりやすい方法ですぐ連絡がつけられるって何より大事な事です。

小野:病院にとって当たり前のことが本当にできているかですね。

尾池:さらに言えば、病院で働くわれわれスタッフにとっても「わかりやすい病院」であることは重要です。自分たちの病院はどんな病院なのか、何を目指しているのか、それが明確でないといけない。三菱京都病院は、コンパクトな規模にもかかわらず心臓外科の緊急手術という高度な急性期治療までを提供している病院です。これって全国的にも珍しいレベルの話だと思うんですが、案外このことを自覚していない人が多いんじゃないでしょうか。私は病院長として、この病院をこれまで通りの高度な急性期医療を患者さんに提供できる病院にしてい



たいと考えています。が、「これまで通り」が実は簡単ではない。病気は常に変わり続けるからです。新型コロナウイルスはその最たるものですが、これから日本は超高齢化社会に突入しそれに応じて病気も変わります。

吉岡:当院でも整形外科が非常に重要になってきたのはそうした背景があるからですね。病院の機能として、地域包括ケア病棟や往診も、より重要になってくる。

尾池:その通りです。日々新しい治療法が開発されているので、昨日と同じことをしていたら明日は取り残されている。変わらないレベルで医療を提供していくためには、前を向いて常に変わっていかないといけないのです。

吉岡:当院は、お産が多い病院ですが不妊治療を含め産科のニーズも変化してきています。

尾池:新型コロナウイルスの経験から得た教訓の一つは、病院が社会から必要とされることは変化すること。私たちはそれに対してわかりやすく、ハッキリとした形で答えていかないといけないということです。すみません、一人でしゃべり過ぎました。

小野:病院長は人の話を聞かないとね(笑)

吉岡:その通り(笑)。でも「わかりやすい」話でしたよ。

※裏表紙YouTube「いきいき健康教室」二次元コード読み取りでご覧いただけます。



# 「骨粗しょう症」あなたは大丈夫ですか？

## 《骨粗しょう症が疑われる方》

- ・65歳以上の全ての女性
- ・慢性腎臓病や内分泌疾患の持病のある方
- ・喫煙・大量の飲酒習慣のある方
- ・転倒などの外からの力がかかることなく骨折をした経験のある方など

※上記に心当たりのある方は定期的に検査をおすすめします

## 《診断方法》

- ・骨密度検査
- ・ビタミンDの値
- ・続発性骨粗しょう症の原因を調べる検査

まずはかかりつけ医の先生にご相談ください。

## 《治療》

- ・カルシウムとビタミンDの補給

男性女性問わず1日1000mgのカルシウムをとることが推奨されます。乳製品、ナッツ類に多く含まれます。ビタミンDは魚の肝油や脂の多い魚にも含まれています。

- ・体重の負荷のかかる運動

骨に体重の負荷を与える運動（ウォーキング・階段を昇るなど）は骨密度を増加させます。

- ・骨粗しょう症の薬剤

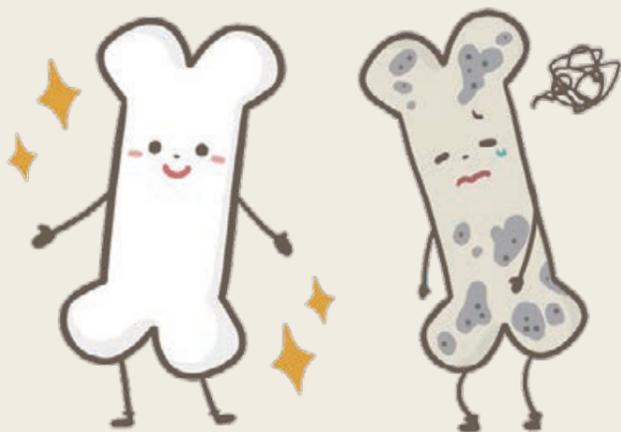
骨粗しょう症と診断された場合は出来るだけ早期の薬剤治療が有効です。

骨粗しょう症とは骨の密度の低下によって骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気です。

骨粗しょう症の主な原因の一つにエストロゲンというホルモンの低下があります。特に女性は閉経後にエストロゲンというホルモンは急激に低下します。男性の場合も加齢とともにエストロゲンは低下していきます。

エストロゲンが欠乏すると骨の分解が増え、骨量が急速に減少します。

骨粗しょう症は、症状がほとんど出ないままゆっくりと進行します。気がつかないうちに進み、ちょっとした転倒やドスンと座っただけで骨折を起こします。そして骨折の治りが悪いのも特徴です。



今回は骨粗しょう症についてお話ししました。  
これから随時運動療法や栄養療法について掲載していきます。お楽しみに。



整形外科部長 秋山医師による  
いきいき健康教室  
「骨粗しょう症ってどんな病気？」  
動画12月配信

リンクまたは二次元コード  
読み取りでご覧いただけます。

[https://www.youtube.com/playlist?list=PLPrr2\\_Zvoj2ZZaPYK1RTEWfrhg-AD4Ya](https://www.youtube.com/playlist?list=PLPrr2_Zvoj2ZZaPYK1RTEWfrhg-AD4Ya)



# 心不全予防のおはなし

心不全は、さまざまな心臓疾患を原因として血液の循環がうまくいかなくなり、息切れや呼吸困難、手足のむくみといった症状が出現する状態のことをいいます。心臓の病気から心不全に進展しないように、あるいは心不全の状態が進行していかないようにするには、もっとも適した

薬剤を調整してしっかりと内服することはもちろん大切ですが、塩分の多い食事を避けるなどの食事療法や適切な強さの運動を定期的におこなうことなども薬剤の治療と同じくらい大切です。冬の寒い時期は心臓病のある方は特に注意しましょう。

## なぜ塩分の制限が必要なの？

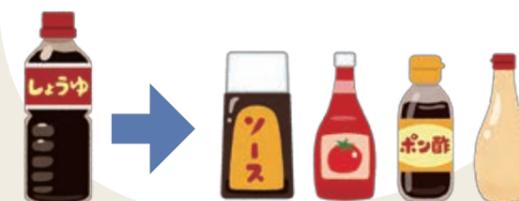
塩分(ナトリウム)は水分を身体にためる性質があります。塩分の多い食事を摂ると血液の量が増えて心臓に負担がかかります。その状態が長く続くと身体に水分が溜まり心不全症状がでてきます。

塩分を控えるために何にでも醤油をかけるのはやめましょう

醤油は塩分が多い調味料です。かけ過ぎを防ぐために直接上からかけずに、お皿に入れてつけて食べましょう。



何もかけずに食べるのが一番ですが、ポン酢やソースの方が醤油に比べて塩分が少ないので、オススメです。



下記の症状があれば早めにかかりつけ医にご相談ください

むくみ



息苦しさ



2~3kgの  
急な体重増加



当院では、急に症状が悪化した心不全患者さんの治療に迅速に対応するだけでなく、病状進行予防のために必要なことを知っていただくための教室や運動療法を中心とした心臓ハビリテーションに力を入れています。今後も心不全患者さんの生活の質を維持していきけるよう努めてまいります。

# 認定薬剤師のご紹介

認定薬剤師とは、3年にわたる研修カリキュラムを経て病院薬学認定薬剤師となり、さらに専門領域の研修と実績が審査されて認定を受けた薬剤師です。



一般社団法人日本病院薬剤師会  
がん薬物療法認定薬剤師  
表 忍 ・ 松本 剛

抗がん剤における専門家としての知識を活かし、他の職種とこまめに連携することで、安全・有効な治療を提供しています。また、治療を受ける方の身近な相談者となり、治療が順調に進むよう薬の調節などでサポートします。



一般社団法人日本病院薬剤師会  
感染制御認定薬剤師  
溝手 雅子 ・ 宮川 貴誌

院内感染対策チームと協働し、抗生物質や消毒薬の正しい使用方法を推進しています。また、日々研鑽を積み最新の知見から、各診療科の先生方と一緒に患者さんに寄り添うよう心がけ最適な感染症治療を提供しています。



一般社団法人日本臨床栄養代謝学会認定  
栄養サポートチーム専門療法士  
岡田 尚美

主に、点滴による栄養療法内容、栄養管理が必要な方の薬の影響などを確認します。他職種の方々と力を合わせ、薬剤師の視点を大切に、入院治療中の患者さんの「栄養」を支えています。

# 新任医師のご紹介

10月より森下先生が新しく着任いたしました。どうぞ宜しくお願いいたします。



小児科 医師  
森下 岳  
(もりした たく)

10月より小児科に着任いたしました。熊本大学を卒業後、大津赤十字病院、京大病院、倉敷中央病院を経てこのたび三菱京都病院に着任いたしました。子ども達が元気になったり、成長する姿を見るのが好きで小児科医になりました。医師5年目、後期研修をこの病院で学べることをうれしく思います。何卒よろしくお願いたします。

CSとは、ビジネス用語での Customer Satisfaction のこと。

当院では、単に病気を治すだけでなく患者さんの気持ちに寄り添えるようにとの思いで院内活動をおこなっています。

## 3階病棟取り組み

# 「防護服を着ていても心は防護いたしません」

今回のテーマは、「隔離病棟において、コミュニケーションを円滑にすることでチームワークを高めたい」です。

新型コロナウイルスの影響でマスクや防護服で看護をしているため、スタッフ間の意思疎通も難しくなり、患者さんも表情が見えず不安になります。

業務前のスタッフの緊張を和らげ、お互いを知ることでスタッフ間のコミュニケーションを深め、チームワークが高まるよう取り組みました。

- ①自己紹介カードでお互いの一面を知ろう。
- ②業務前のアイスブレイクで緊張をほぐそう。
- ③全員で作ったシンボルツリーで皆の心を一つにしよう。

今回の取り組みによりスタッフ間のコミュニケーションが向上し、よりスムーズな患者さんへのケアにつなげることができました。

今後もスタッフ間のコミュニケーションを向上させ、患者さんに寄り添った看護を心がけてまいります。



## 第16回 理学療法士が紹介!

# 健康ストレッチ



自宅で簡単にできるストレッチ・筋トレをご紹介します。寝たきりにならないため骨・関節・筋肉を鍛え、健康寿命を延ばしましょう。

理学療法士 平山 善康

## 今回は、『介護者の腰痛予防』をご紹介します!

### 日常生活についての注意点



無理な姿勢、重たい荷物を持ち上げない。荷物を持ち上げる姿勢は腰を落としてつかんでから持ち上げるようにしましょう。



同じ姿勢を長時間続けないようにしましょう。30分おきからだをのばすようにしましょう。

### 腰痛予防のストレッチ

#### 体幹のストレッチ



- ①おお向けになり、肩をうかさないう寝ころぶ。膝を立てます。
- ②膝を横に30秒たおします。
- ③左右それぞれおこないます。

#### 背筋のストレッチ



ひざを抱えて30秒上体をあげます。

#### 大腿のストレッチ



- ①横に向いて寝ころび、下の足を曲げる。
- ②太ももが気持ちいい程度で、後ろにそらすように30秒のばします。
- ③左右それぞれおこないます。