

FUKUCHIYAMA CITY HOSPITAL 市立福知山市民病院広報誌

第20号

H29.11.発行

発行：市立福知山市民病院

〒620-8505 京都府福知山市厚中町231

TEL 0773-22-2101 FAX 0773-22-6181

URL <http://www.fukuchiyama-hosp.jp/>

日本医療機能評価機構認定病院 地域がん診療連携拠点病院 地域救命救急センター 地域災害医療センター

病院理念「命と健康を守り、信頼される病院」



2017.8.29 院内コンサート



病院長
香川 恵造

病院にも季節に応じた恒例の行事といえるものがいくつかあります。その中には、京都府立医科大学の医学生・看護学生が来福祉、地域医療の現状を学ぶ実習があります。今年の夏も8月末から1週間にわたり、計26名が地域実習に来ました。医療・介護について、地域の実情を学び、とても充実したものになったようです。実習中に行われた院内コンサートにはスタッフとして参加しました。今回のテーマは、福知山踊振興会の皆さんによる「福知山踊り」で、168名が参加するすばらしい会となりました。クライマックスでは学生・スタッフ・患者さんたちの総踊りが行われ、大変盛り上がりしました。

さて、市民病院では福知山踊りと認知機能の関係について、昨年10月から臨床研究に取り組んでいます。1週間に1回の継続的な踊りが認知機能の改善につながるという中間結果を得ています。今後、更に検証を進めるとともに、将来は市民運動になればと期待しているとこ

目次

- ◆前立腺癌骨転移患者への
放射線治療について……………2P
- ◆もの忘れ外来のご案内……………3P
- ◆産後健診について……………3P
- ◆骨粗鬆症を防いでロコモ予防…4P

- ◆栄養レシピ……………5P
- ◆糖尿病教室……………5P
- ◆くすりのはなし……………6P
- ◆認定看護師紹介……………6P
- ◆新任医師紹介……………7P

- ◆カフェテリアが
新しくなりました……………7P
- ◆大江分院から……………7P
- ◆外来診療予定表……………8P

基本方針

- 1 福知山地域における基幹的総合病院を目指します。
- 2 救急医療体制を充実し、いつでも安心して受けられる医療を提供します。
- 3 がん治療など高度な医療を推進します。
- 4 地域の医療・保健・福祉機関と連携を深め、地域医療の向上を目指します。
- 5 時代の変化に対応し、患者さま本位の医療を実践します。
- 6 快適な環境の創造と経営安定に努めます。

患者さまの権利と義務

- 1 個人の人格が尊重され、安全で良質な医療を受けることができます。
- 2 自分の受ける医療について、十分な説明を受けた上で自分の意思で医療の選択をすることができます。
- 3 自分の受ける医療について、わからない点は医療スタッフに質問することができ、診療情報の提供やカルテの開示を求めることができます。
- 4 診察時のプライバシーや診療についての個人情報情報は厳密に保護されます。
- 5 自分の受ける医療について、他の医師の意見（セカンドオピニオン）を聞くことができます。
- 6 自分の症状についての情報は、医療スタッフに正しく伝える責任があります。
- 7 病院の規則を守っていただくとともに、他の患者さまの診療、療養に支障を与えないようにする義務があります。

前立腺癌骨転移患者への放射線治療について

放射線科 医長 坪倉 卓司

前立腺癌は各種がんの中でも骨転移を起こしやすいといわれ、進行した段階で発見された場合に当初から存在していることもあるほか、経過の中で特にホルモン治療が効かなくなった場合にはしばしば骨転移をきたすことが知られています。

骨転移をきたした場合、がん性疼痛と呼ばれる強い痛みを生じるほか、骨が脆弱になることによる病的骨折や、また脊椎への転移では麻痺などを生じることもあるなど様々な問題を引き起こすため、従来から必要に応じて放射線治療が用いられてきました。

骨転移に対する放射線治療としては、通常の外部放射線治療に加え、疼痛緩和を目的とした放射性医薬品の塩化ストロンチウム-89注射液（商品名：メタストロン®注）も用いられ、当院でも多くの患者様にこれらによる治療を行ってきています。更に昨年、塩化ラジウム-223注射液（商品名：ゾーフィゴ®）という新しい放射性医薬品が承認され、当院でも本年より使用可能となりました。

ゾーフィゴ®について

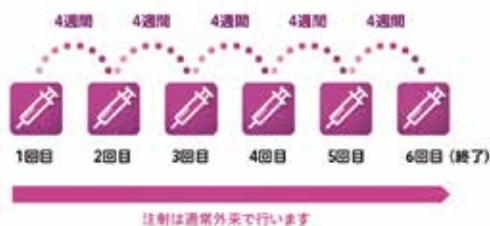
この薬剤による治療の適応となるのは「骨転移を有する去勢抵抗性前立腺癌」の患者様です。「去勢抵抗性」とは、男性ホルモンの分泌を抑える治療を行ってもがんが悪化する状態のことをいいます。

ゾーフィゴ®は α 線と呼ばれる放射線を出す「ラジウム-223」という放射性物質を含む医薬品です。このラジウム-223はカルシウムと同じように骨に集まりやすい性質を持ち、注射によって体内に入ると骨の代謝が盛んになっている部分に多く運ばれます。前立腺癌の骨転移巣では骨代謝が亢進していることが多いため、骨転移巣に効率よく集まり、集積したラジウム-223から放出される α 線によって、骨に転移したがん細胞に対する抗腫瘍効果を発揮します。



従来からあるメタストロン®注では疼痛の緩和効果が得られるのみでしたが、ゾーフィゴ®は α 線を出すため抗腫瘍効果が高く、延命効果や病的骨折の予防にも効果があります。また α 線は体内では0.1mm未満しか飛ばないため、周辺の組織への放射線の影響は限定的です。

なお、このゾーフィゴ®は、注射で投与する薬剤です。4週間ごとに1回投与し、最大6回の投与で一連の治療は終了となります。



当院ではゾーフィゴ®という新しい治療手段も得て、今後も骨転移を有する患者様にとって有益な放射線治療を提供していきます。

(図は全てバイエル薬品株式会社ホームページより許可を得て転載)

ものわすれ外来のご案内

～こんな症状はありませんか？～

- ものわすれが目立つようになった。
- 同じことを何度も聞く。
- 日常生活の簡単なことができなくなった。
- 物がなくなったのを人のせいにする。



これらの症状は認知症特有のものではありませんが、認知症の初期でよくみられる症状です。認知症を早期発見、早期対応に結びつけるためにも当院のものわすれ外来でご相談ください。ものわすれ外来とは、年齢によるものわすれなのか、認知症によるものわすれなのかを判別、認知症によるものわすれの鑑別診断（アルツハイマー型認知症、レビー小体型認知症など）を行っています。

<ものわすれ外来で行うこと>

- 問診（どんなものわすれがいつからあるのか。どんなことで困っているのか。お酒、煙草、既往歴、かかりつけ医、内服薬などの確認。）
- 認知機能検査 • 採血検査 • 画像検査（必要な方のみ。MRI検査、脳血流検査）

■診察日／毎週金曜日午前中 完全予約制

※病院代表番号 **0773-22-2101** に電話し、ものわすれ外来受診希望とお伝えください。
※出来ればご家族など状況のわかる方も一緒に受診してください。

■担当医／神経内科 渡邊明子（神経内科専門医、認知症専門医）



産後2週間健診を始めます

11月
中旬より

♥退院後もお母さんと赤ちゃんを支えます♥

産後2週間前後（退院して1週間）に、助産師が産婦人科外来で産後の心身状況、赤ちゃんの健康状態について診察します。育児や母乳栄養のことなどのご相談にも対応します。



骨粗鬆症を防いでロコモ予防

リハビリテーション科 篠内 潤一

近年、健康診断や病気の早期発見など、健康に関する特集が多く取り上げられており、健康ブームが起きている。その中で健康寿命をどのように延ばすことができるのか…病気を未然に予防しようという意識が高まっています。

内臓脂肪に高血圧等が組み合わさり、心臓病や脳卒中をまねきやすい病態を指す「メタボ（メタボリックシンドローム）」は聞いたことがあると思いますが、同様に、要介護になりやすい病態を指す言葉で「ロコモ（ロコモティブシンドローム）」というものがあります。ロコモとは、骨・関節・筋肉など体を支えたり動かしたりする運動器の機能が低下し、要介護や寝たきりになる危険が高い状態のことをいいます。

ロコモ(ロコモティブシンドローム)とは？

運動器の機能不全によって

要介護リスクが高まった状態

要介護となった状態



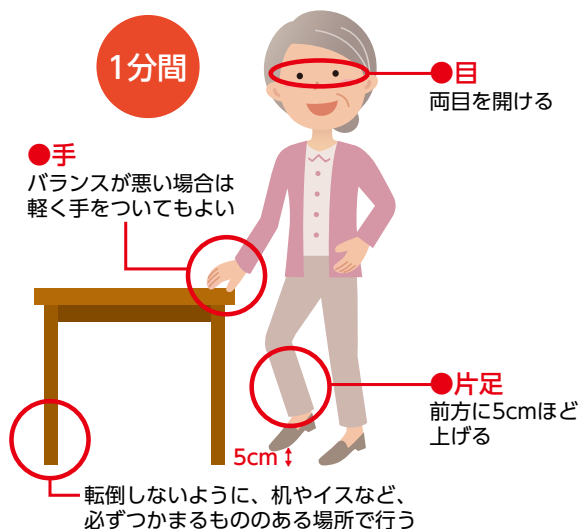
まずは、ロコモチェックにチャレンジ！

- ☐ 片脚立ちで靴下がはけない
- ☐ 家の中でつまずいたり滑ったりする
- ☐ 階段を上るのに手すりが必要である
- ☐ 横断歩道を青信号で渡りきれない
- ☐ 15分くらい続けて歩けない
- ☐ 2kg程度の買い物（1Lの牛乳パック2個程度）をして持ち帰るのが困難である
- ☐ 家の中のやや重い仕事（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）が困難である

⇒ 上の項目が1つでも当てはまる方は「ロコモ」かもしれません。

ダイナミックフラミンゴ体操

そこで、自宅のできる骨粗鬆症予防のための運動に、ダイナミックフラミンゴ体操があります。これは、片足立ちをする軽い運動になります。フラミンゴのような立ち方が名前の由来です。方法は、どこか安全な所を持ってもらい、片足で1分間ずつ、左右交互に3回ずつ行います。合わせて6分間と比較的手軽な運動です。この運動で、53分間歩行したのと同様の骨粗鬆症予防効果が期待できます。日頃の運動に取り入れてみてはいかがでしょうか？



●片足立ちは両足立ちに比して
2.75倍の負荷がかかる。

●1分間片足立ち訓練
＝約53分間歩行に相当

(厚生労働省2006.8.29記事。阪本桂三、整形外科学)

右足立ちで1分間
＋
左足立ちで1分間
×
朝昼晩3回くり返す
＝ 1日分

栄養レシピ



管理栄養士 森垣 知美



簡単・手軽にたんぱく質をとろう!!

～牛肉とキノコの炒め煮～

栄養価 1人分 エネルギー…220kcal
たんぱく質…13.9g 脂質…13.8g
炭水化物…10.6g 食塩相当量…1.0g

【材料】(1人分)

牛もも肉……………60g パプリカ(赤・黄)……各15g(約1/6)
しめじ……………40g オリーブ油……………3g(小さじ1弱)
ささがきごぼう……………30g 胡椒……………少々

調味料

濃口醤油……………3g(小さじ1/2)
淡口醤油……………3g(小さじ1/2)
料理酒……………1g(小さじ1/5)

【作り方】.....

- ①ささがきごぼうはさっと茹でておき、しめじは石づきをとって食べやすい大きさにわけ、牛肉は一口サイズに切っておく。パプリカは千切りにしておく。
- ②熱したフライパンにオリーブ油を入れ牛肉を炒め、色が変わってきたらささがきごぼう、しめじを加えさらに炒める。
- ③調味料をあらかじめ混ぜ合わせておき、鍋肌より回し入れ全体に調味料をなじませ、胡椒で味を調えたら出来上がり。

「サルコペニア」という言葉をご存じですか？

サルコペニアは、全ての原因による筋肉量減少と筋力および身体機能の低下を指します。加齢だけでなく疾患や栄養など様々な原因がありますが、今回は加齢が原因のサルコペニアについてお話します。

加齢により、食欲や食事量が減少し体重が減ることでサルコペニアや要支援・要介護が必要となるリスクが増えます。この状態を放置するとエネルギーや栄養が不足した低栄養となり、嚥下障害や転倒・骨折しやすくなるなど身体機能の低下から要介護状態に至ります。筋肉量のピークは30歳頃で、以降は年1%ずつ筋肉が減少し80歳になるとピーク時の5～7割程度まで筋肉が減少するとも言われています。

サルコペニアの予防・改善には筋肉を作る材料の食事をきちんととり、運動で筋肉を衰えさせないことが大切です。身体に必要な栄養素の中で、重要なエネルギー源であり、筋肉や血を作る材料となるのがたんぱく質です。主に肉・魚・卵・大豆製品・乳製品に多く含まれており、ご飯・パン・麺類などにも含まれています。70歳以上の方の推奨量は、1日あたり男性60g、女性50g。1日3食、主食・主菜(たんぱく質を含むおかず)・副菜をそろえていきましょう。



★食事の量と内容が大切

主食…ご飯・パン・麺類など
主菜…肉・魚・卵・大豆製品(豆腐、高野豆腐等)など
副菜…野菜・きのこ・海藻・こんにゃくなど

糖尿病教室のご案内 (平成29年11月～12月分)

～市立福知山市民病院 糖尿病チーム～

開催日	時 間	場 所	内 容	講師
11月8日(水)	14時～15時	2階 第2会議室	～糖尿病週間記念講演会～ 合併症の予防	医 師
11月14日(火)			～糖尿病週間記念講演会～ 糖尿病にまけないために	医 師
12月14日(木)		2階 第1会議室	年末年始の食事療法	管理栄養士
12月26日(火)			糖尿病の基礎の基礎	医 師

★持ち物★ 水分補給のための飲み物、お薬手帳など

*和やかな雰囲気でお話を聞いてみませんか? 患者さま・ご家族・興味のある方などお話を聞きたい方は、ぜひご参加ください!!

*お話のあとに質問を受け付けています。

*日程、場所、内容等ははむを得ず変更になる場合がありますがご了承ください。

咳止め薬【コデイン類】が 12歳未満に使用禁止に

くすりのはなし

2017年6月22日、厚生労働省より、咳止め薬に使用される【コデイン類】を含む医薬品について、12歳未満の小児への処方を制限する案が発表されました。当面は使用制限を注意喚起し、2019年から12歳未満の小児には使用できなくなります。



◆【コデイン類】とは？

●コデインリン酸塩 = リン酸コデイン

●ジヒドロコデインリン酸塩 = リン酸ジヒドロコデイン

上記の2種類が該当します。名前の順番が前後していることがありますが同じものです。

◆コデイン類が含まれている薬剤は？

医療用医薬品（医師が処方するお薬）で約60種類、一般用医薬品（市販薬）で約600種類が流通しています。一般用医薬品（市販薬）には、小児に使用が可能な咳止め薬にも、【コデイン類】を含むものが多く流通しているので確認が必要です。

◆なぜ12歳未満に使用禁止になるのか？

【コデイン類】は、国内での報告は極めて少ないものの、小児ではまれに急性呼吸不全など、呼吸抑制の副作用が報告されています。小児の呼吸抑制発生リスクを可能な限り低減する観点から、当面は使用制限を注意喚起する経過措置期間が設けられ、2019年から12歳未満の小児には使用できなくなります。

◆今回の改訂について

今回の改訂は、急に新たな副作用が見つかったというわけではなく、これまでに報告された副作用の内容、件数から、【コデイン類】は12歳未満の小児に使用しないほうが安全だという考えに基づくものです。以前に、服用していたからといって問題があるわけではありませんのでご安心ください。

認定看護師紹介

がんになっても安心して暮らせることをめざして

がん化学療法看護認定看護師 西川 慶子



がん化学療法の進歩は日進月歩で、毎年いくつもの新規薬剤が導入されており、それに伴って様々な副作用に対処していく必要があります。副作用による苦痛を最小限にし、患者さんが自分らしく過ごせるよう支援したいと考え、がん化学療法看護認定看護師の資格を取得しました。

がん化学療法看護認定看護師は、がん化学療法を受ける患者さんを支え、安全を守ることを使命としています。がんを抱えて生きることは、患者さんの身体面だけでなく、気持ちの面にも影響し、それを支えるご家族にも影響を及ぼします。様々な心配を抱えながら生活している方々の支えとなれるよう、専門的知識をもって活動しています。医師と協働して治療方針や薬剤について分かりやすく説明します。気がかりや困っていることを聞き、対処方法を提案し、副作用症状をコントロールするお手伝いをします。患者さんが「したいことをして、会いたい人に会える」そんな生活を支えていきたいと考えています。

主に3階にある化学療法室で活動しています。お気軽にご相談ください。

新任医師紹介

科	写真	氏名・ひとことプロフィール	科	写真	氏名・ひとことプロフィール
耳鼻いんこう科		おかもと しょうた 岡本 翔太 2017年9月より当院に赴任しました。まだ経験は浅いですが、その分日々努力します。	救急地域センター		よしおか たかし 吉岡 崇 迅速・的確・丁寧な診療を目指します。
放射線科		たにぐち たかし 谷口 毅 画像診断、IVR、放射線治療、さまざまな面から地域の医療に貢献できるように努力して参ります。			

★カフェテリアが新しくなりました!★

新たに有名ショップ（テイクアウト専用）が店を構え、本年5月11日よりリニューアルオープンしました。休憩スペースが若干狭くなりましたがメニューがより多彩となりました。憩いの場としてご利用ください。



大江分院から

大江分院訪問リハビリテーションのご紹介

訪問リハビリテーション

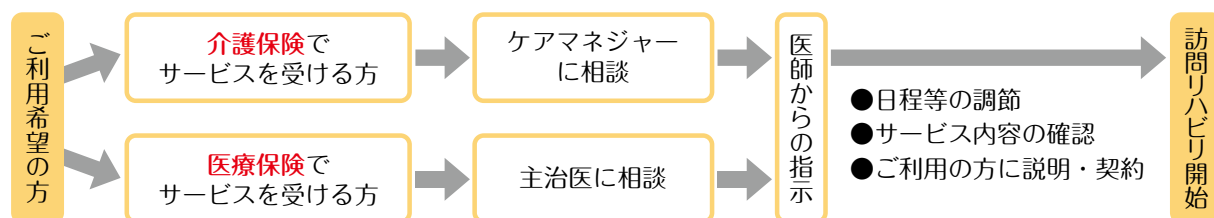
主治医の指示に基づいて居宅に訪問させて頂き、生活動作・住環境の工夫や動作練習などのアドバイスを行い、ご自宅で快適な生活をしていくためのサポートを提供します。

利用対象者

要介護認定を受け、主治医が必要と認めた方。また要介護認定されていなくても主治医が必要と認めた場合は医療保険で受けることが出来ます。

手すり無しで立てないなど日常生活動作に不便を感じている方はご相談ください!!

ご利用までの流れ



まずはお気軽にお電話ください。お問い合わせ先 TEL：0773-56-0138（大江分院：代表）

市立福知山市民病院外来週間診療予定表

平成29年10月1日現在

診療科			月	火	水	木	金	備考
内科	1診	初診	川島	川島	北村	田所	川島	
	2診	再診	渡邊	石田	田所	香川/吉見	小田	午後 木曜日：吉見
	3診	午前 午後	金森(腎臓)	金森(腎臓)	川島 (再診)	金森 (腎臓)	藏本 (再診)	
	4診	血液	西垣	平川	上辻	西垣	平川	
	5診	糖尿	三橋	木村	三橋	三橋	小林	
	6診		井上(消化器)	辻(消化器)	奥田(消化器)	小牧(再診)	杉野(消化器)	
	7診	循環器	中村俊	彦坂	大倉	阪本	上林	
	8診		阪本	阪本	阪本 (ペースメーカー)			
	9診	午前 午後	小田 (初診)	北村 (初診)	石田 (初診)	奥田(初診) 担当医(初診)	北村 (初診)	
	10診					北村(再診)	丹波(血液)	
	11診	午前 午後	北村(総診)	中村英 (消化器)	和田(再診)	川島(禁煙)	片山 (肝臓)	
	12診	腫瘍	原田	原田	原田	原田	原田	水曜日・金曜日は紹介予約のみ
	13診		中村英(肝臓)	千原(呼吸器)		中村英(肝臓)		
	14診						荻田(膠原病)	
神経内科	外 来		渡邊	渡邊		渡邊		
	ものわすれ外来						渡邊	完全予約制
精神神経科	1診		鐘	鐘	鐘	鐘	鐘	
	2診			松岡				
	思春期外来					石澤		思春期外来 (隔週)
小児科	1診	午前 午後	足立	北村	加賀山	足立	新田	
			北村(1か月健診)	足立(内分泌・代謝)	足立(予防接種)	加賀山(1か月健診)	西村(子ども頭痛)	
	2診	午前 午後	担当医	担当医	担当医	桑原 (発達)	担当医	
			新田(慢性疾患)	千代延(神経)	新田(予防接種)		担当医(慢性疾患)	
外科		心エコー室		河井(循環器)				
	1診	午前 午後	樋上	崔	泉谷	小見山	中島	
				崔		小見山	中島	
	2診	午前 午後	川上(乳腺)			川上(緩和ケア)		
整形外科			川上(乳腺)			川上(乳腺)	樋上	
		呼吸器外科外来			木村吉			
	1診		担当医	高辻	佐々木	佐々木	担当医	
	2診		中村	担当医	中村		中村	
脳神経外科	3診		金村		金村	金村	高辻	
	外 来		太田	瓦葺	瓦葺	瓦葺	前川	
	形成外科		中村		中村		中村	
心臓血管外科	外 来				岡		岡	第1水曜日、第3金曜日
小児外科	外 来			深田		深田		
皮膚科	1診		張	張	張	張・大狩	張	木曜日1・4週/張 2・3・5週/大狩
	2診		大狩	大狩	大狩		大狩	
泌尿器科	1診		加藤	鈴木	鈴木	加藤	細井	第2金曜日休診
	2診		鈴木	細井	加藤	鈴木	加藤	
	女性泌尿器外来				福井		藤原	第2金曜日：藤原 第4水曜日午後：福井
産婦人科	1診		松尾	山田	奥田	山田	片岡	
	2診		奥田	松尾	松尾	奥田	山田	
	3診		担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	
			1か月健診			1か月健診		
眼科	1診	再診	丸山	吉岡	吉岡		吉岡/寺尾	金曜日：再診1・3・5週/吉岡 網膜外来2・4週/寺尾
	2診	再診					吉岡	月曜日：ロービジョンケア外来午後(予約制)
	3診	再診	水野	水野	丸山	丸山	水野	水曜日1・3週：コンタクト外来(10～11時) 木曜日：コンタクト外来(10～11時)
耳鼻いんこう科	1診		石坂	岡本	石坂	担当医	石坂	
	2診		越知・岡本	越知	岡本		越知	
放射線科	外 来		坪倉		坪倉		坪倉(AM)	第2金曜日のみ午後診有り

【診療受付時間】 初 診：午前8時30分～11時
再 来：午前7時30分～11時（前回受診より6ヶ月以内の方）
午前8時30分～11時（前回受診より6ヶ月経過している方）

【休 診 日】 土・日曜日、祝日、年末年始

- * 月に1度は健康保険証を窓口にご提出ください。
- * 診察券はすべての診療科で共通使用します。紛失しないよう大切に保管してください。
- * 都合により休診となる場合がありますのでご了承ください。
- * 全科の再診・特殊外来は予約制となります。

〒620-8505 京都府福知山市厚中町231番地
TEL：0773-22-2101(代表) FAX：0773-22-6181(総務課)・0773-22-8601(医事課)
ホームページ <http://www.fukuchiyama-hosp.jp/>