

NEWS 掲示板 /

とにかく大変でした。8年ぶりの模様替え!

2018年12月、臨床検査科で、生化学・免疫測定装置更新と臨床検査システム導入をおこないました。本院診療方針に沿った検体検査体制の構築が目的です。1年前より計画、2カ月かけての模様替えでした。そのチーム活動が評判となり、業界新聞見開き一面に掲載されました。

「検体処理能力の増強」、「新規検査項目の採用」、「検査業務の効率化」を図る充実した装備の最新機器・検査システム導入後の活躍にご期待ください。



『THE MEDICAL & TEST JOURNAL』に掲載されました! 当院ホームページで記事をご覧ください。

THE MEDICAL & TEST JOURNAL 2019年4月1日掲載  
[許諾番号 2019507\_02]株式会社じょうが記事利用を許諾しています。

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

<http://www.mitsubishi-hp.jp>

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は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

■京都線「桂駅」下車北へ徒歩15分、タクシーで約5分

### 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。

### 【平日】

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

### 【土曜日(開院日のみ)】

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



※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。

## CONTENTS

巻頭特集

糖尿病のおはなし

TOPIC

新任医師のご紹介  
新人教育

管理栄養士の  
季節のレシピ

トマトそうめん

理学療法士が紹介!  
健康ストレッチ 第3回

ひざの痛みにも効く  
ストレッチ

# himawari

コミュニケーション誌「ひまわり」

2019 SUMMER Vol.

# 57



# 三菱京都病院

MITSUBISHI KYOTO HOSPITAL

# 糖尿病のおはなし

糖尿病内科 医師  
**新村 里美** (しんむら さとみ)

糖尿病は、インスリンの働きが悪くなるために、血液中の糖（血糖）が増える病気です。インスリンは膵臓から出るホルモンであり、血糖を調整する働きを担っています。血糖値が高い状態が何年も続くと、心筋梗塞や脳卒中、眼や腎臓や神経の障害といった、さまざまな合併症を起こしやすくなります。また、血糖値が異常に高くなると、意識を失うこともあります。

糖尿病の患者数は、平成28年の国民健康・栄養調査によると約1000万人と推計され増加が続いており、60歳を超えると5~6人に1人が糖尿病という身近な病気です。

## 糖尿病の発症を高める要因

遺伝的な要因（ご両親から引き継いだ遺伝子の性質）と環境的な要因（過食や運動不足、その結果としての肥満）、加齢やストレスなどが関与しています。

## 早期発見、早期治療が大切です

ほとんどの糖尿病は、ある日突然に発症する病気ではなく、年単位で血糖値が徐々に高くなり、糖尿病に至ります。糖尿病の怖いところは、糖尿病に至る前段階である予備軍のうちから血管の障害が生じており、糖尿病になってからも初めは症状がほとんどないために、すでに合併症が進んでから発見されることが少なくない点があげられます。合併症が進んでしまうと、完



治することは困難です。そこで、合併症が起こらないうちからの、早期発見・早期治療が大切です。健康診断は早期発見のための最も身近な手段です。定期的に健康診断を受け、早期に治療を開始することで、合併症を起こさずに過ごされる方もたくさんいらっしゃいます。

## 糖尿病がわかったら

自覚症状がなくても、生活習慣の改善に取り組み、定期的な通院と検査を続けることが重要です。糖尿病は治す病気ではなく、コントロールしながら付き合っていく病気であり、たとえ検査値が改善しても、生活習慣改善への取り組みは継続すべきものであり、通院も中断してはいけません。

## 糖尿病の治療

まず食事・運動療法が大切です。そして薬による治療があります。体重が標準体重（※）より多い方は減量がすすめられます。体重は自己管理がきちんとできてい

るかの指標です。まず2~3か月かけて5%程度減量することを目標にします。

※標準体重(キログラム)=身長(メートル)×身長(メートル)×22

### 食事療法

- まず間食やアルコールを止めるか極力減らしましょう。
- 糖質を多く含む飲料(ジュース、野菜ジュース、スポーツドリンク、コーヒー、紅茶など)を避け、お茶、ブラックコーヒー、無糖の紅茶を飲むようにしましょう。
- 栄養バランスのよい食事を定期的に摂ることが大切です。
- 主食やおかずの適正なイメージをもつ事が大切です。イメージをもちにくい場合は、栄養指導を受ける、教育入院で実際に見て食べるといった方法を利用しましょう。
- 食事療法を難しいと感じる場合や、理解していても減量につながらない場合は、せつかくの意欲が損なわれないように、栄養士や医師と相談しましょう。



### 運動療法

- 運動をするとインスリンの効きがよくなり血糖値がよくなるほか、減量や気分転換、血圧、脂質の改善など様々なよい効果が得られます。
- 運動療法は食事療法と一緒にこなうことで、



さらに高い効果が得られます。食事療法をしっかりおこないながら、体調に合わせた適度な運動を続けることが大切です。

- 運動に注意が必要な場合があります。血糖値が不安定な方、体調が悪い方、合併症が進んでいる方、関節に障害がある方などが該当します。

### 薬物療法

飲み薬と注射薬があり、どちらもいろいろな種類の薬があります。その方の糖尿病の状態、合併症の状態、生活状況などを考慮し、患者さんごとに適切な薬を選んで使用します。

## 当院での糖尿病診療

糖尿病は、薬や処置により治る病気とは異なり、症状の有無にかかわらず日々付き合っていく病気です。糖尿病患者さんの治療の場は日常生活であって、患者さん自身の生活習慣の改善が基本となります。患者さんに糖尿病についての正しい知識を伝え、生活習慣の改善を支援できるような療養体制が必要と考えています。適切な薬物療法をおこなうことはもちろんのこと、医師、看護師、管理栄養士、臨床検査技師、理学療法士、薬剤師との緊密なチーム医療を展開してまいります。また、院内他科とも連携し、合併症の早期発見・早期治療にも注力してまいります。糖尿病患者さんは今後も増加が予想され、ご高齢の患者さんも多くいらっしゃいます。外来での栄養指導や合併症検査、教育入院などにも柔軟に対応し、近隣の先生方とも連携しながら地域としての糖尿病診療という場面においてもお役に立ちたいと思います。

# 新任医師のご紹介

当院の放射線科、心臓血管外科、皮膚科、糖尿病内科、小児科・新生児科、眼科に、新しく着任いたしました。よりよい診療体制の整備に向け、新しい仲間と共に当院の理念である「高度であたたかい医療を提供する病院」を目指し、今後も努めてまいります。

## 放射線科 部長



**高森 庸江** (たかもり みちえ)

### 専門・得意分野

画像診断全般

### 資格

- ・日本医学放射線学会 放射線科専門医
- ・日本核医学会 PET核医学認定医
- ・日本医学放射線学会 放射線診断専門医
- ・肺がんCT検診認定機構 肺がんCT検診認定医師
- ・日本医学放射線学会 研修指導者
- ・日本乳がん検診精度管理中央機構
- ・日本核医学会 核医学専門医
- ・検診マンモグラフィ読影認定医師 (評価AS)

平成31年2月1日付で放射線科に着任いたしました高森庸江と申します。平成3年滋賀医科大学卒業後、平成11年滋賀医科大学大学院修了し複数の滋賀医科大学関連病院にて放射線診断医として勤務してまいりました。患者さんの治療が円滑に進むよう迅速に画像診断をおこなうことで地域の皆さまに貢献できればと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

## 心臓血管外科 部長



**江崎 二郎** (えさき じろう)

### 専門・得意分野

心臓血管外科全般

### 資格

- ・心臓血管外科学会認定機構 心臓血管外科専門医・修練指導者
- ・日本循環器学会 循環器専門医
- ・日本外科学会 外科専門医
- ・ECFMG certificate

心臓血管外科に着任いたしました江崎二郎と申します。倉敷中央病院、熊本中央病院、康生会武田病院で研修後、アメリカのEmory大学に臨床留学し、その後大津赤十字病院、日本赤十字社和歌山医療センターにて勤務いたしました。心臓内科と密に連携をとりながら、TAVI(経カテーテル的大動脈弁置換術)やステントグラフト内挿術などの低侵襲手術も含めて、それぞれの患者さんに最適な治療を提供していきたいと存じます。安心して心臓や血管の手術を受けていただき、元気になっていただけるように、全力を尽くしたいと存じますので、よろしくお願いいたします。

## 皮膚科 医長



**藤井 弘子**  
(ふじい ひろこ)

### 専門・得意分野

皮膚科一般、アレルギー、円形脱毛症

### 資格

- ・日本皮膚科学会 皮膚科専門医
- ・日本がん治療認定医機構 がん治療認定医

4月より皮膚科に着任いたしました藤井弘子と申します。関西医科大学出身で、京都大学皮膚科の医局に所属しています。京都大学皮膚科で学位取得後はスタッフを経て、天理よろづ相談所病院、滋賀県立総合病院に勤務してまいりました。一人体制で外来診療が中心となりますが、患者さんに寄り添った丁寧な診療を心がけ、質の高い医療をめざしてまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

## 糖尿病内科 医師



**新村 里美**  
(しんむら さとみ)

### 専門・得意分野

糖尿病診療全般

### 資格

- ・日本糖尿病学会 糖尿病専門医
- ・日本内科学会 認定内科医

4月より着任いたしました新村里美と申します。平成22年に富山大学を卒業し、富山大学附属病院、三井記念病院、神戸市立医療センター中央市民病院、大阪母子医療センターなどで勤務してまいりました。糖尿病内科の患者さんはもちろん、他科通院中・入院中の糖尿病患者さんの血糖管理にも積極的に関わっていかれたらと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

## 小児科・新生児科 医師



**本倉 浩嗣**  
(もとくら こうじ)

### 専門・得意分野

新生児科

### 資格

- ・日本小児科学会 小児科専門医

4月より小児科に着任いたしました。平成24年に京都大学を卒業後、北野病院、京大病院で小児科、特にNICUで診療に携わってまいりました。お産件数も多く、西京区の周産期医療の要である三菱京都病院で診療に貢献できればと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

## 眼科 医師



**秋山 由貴**  
(あきやま ゆき)

この4月より三菱京都病院眼科に所属することになりました、秋山由貴と申します。岐阜で育ち、平成27年に福井大学を卒業後、藤田医科大学病院と京都府立医科大学附属病院で初期臨床研修をおこないました。その後は京都大学医学部附属病院眼科にて勤務していました。コミュニケーションを大切に、日々研鑽を積んでまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

## 研修医



**西出 和正**  
(にしで かずまさ)

4月より三菱京都病院に初期研修医として着任いたしました西出和正と申します。大阪で生まれ育ち、ある種の憧れを持っていた京都という街で働けることを嬉しく思っています。大学を卒業したばかりでまだまだ未熟ですが、日々研鑽を積んでまいりたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

# 新人教育

今年も新入職員を対象にさまざまな実技の集合教育を実施しました。採血などの日常的な手技や救命救急講習などをおこないました。安全におこなうための確認事項など、具体的な先輩の指導のもと真剣に取り組んでいます。新入職員たちが病院の将来を担うスタッフに育ってくれることを期待しております。

## 集合教育の様子



講習会に参加した平成31年度新入職員たちと先輩たち



# 管理栄養士の季節のレシピ

健康なからだの基本は毎日の食事です。季節の食材を使い美味しいメニューをご紹介します。

## トマトそうめん

### 材料(2人分)

そうめん	2束	ツナ缶	1缶
トマト	300g	いりごま	適量
ポン酢	大さじ2	大葉	6枚
ごま油	大さじ1	粗挽きコショウ	適量

### 作り方

- ① トマトを食べやすい大きさに切り、ポン酢、ごま油、ツナ、いりごまと混ぜあわせ、粗挽きコショウで味を整える。
- ② 大葉を千切りにする。
- ③ そうめんを茹で、水気をきり①②と一緒に盛りつける。

### 栄養量

エネルギー	291kcal	炭水化物	43.4g
タンパク質	12.1g	塩分	1.3g
脂質	7.2g		



## 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を理学療法士がご紹介するコーナーです。寝たきりにならないため筋肉を鍛えたり、仕事で疲れたカラダをほぐしましょう！

第3回 ひざの痛みに効くストレッチ



理学療法士 平山 善康 (ひらやま よしやす)

今回は『ひざの痛み』に効くストレッチをご紹介します！



※力が入りすぎ



※ひざが曲がっている

### 左右にお皿(膝蓋骨)を動かす

ひざが痛くなるのはお皿の動きが悪いことが原因の場合があります。そこで、ひざが痛むときはお皿の動きを良くすることが大切です。ひざを伸ばして左右・上下にお皿を動かし、柔らかくしましょう。

### ポイントアドバイス！

力が入っていたり、ひざが曲がっていると皿が動きにくくなります。ひざを伸ばすときは、伸ばしきって力を抜きます。