

ACCESS



阪急電車

■京都市線「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。

【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。

CONTENTS

巻頭特集

2021新春対談
小野病院長
吉岡緩和ケア内科部長
三苫看護師長

TOPIC

訪問看護師の1日ってどんな感じ?
眼科検査のご紹介

TOPIC

新人教育
-これから担う人材たち-
新任医師のご紹介

管理栄養士の季節のレシピ

和風ロール白菜
理学療法士が紹介! 健康ストレッチ 第8回
筋トレ『プランク』

himawari

コミュニケーション誌『ひまわり』
2021 winter Vol. 63



<http://www.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



三菱京都病院

MITSUBISHI KYOTO HOSPITAL



2021年、三菱京都病院の 在宅医療(訪問診療・訪問看護)がパワーアップ!

2019年から始まった訪問看護に続き、2021年はいよいよ訪問診療が本格的にスタート。
三菱京都病院の在宅医療がより充実します。
今回の対談では、訪問診療と訪問看護での取り組みや、目指す在宅医療についてご紹介します。



緩和ケア内科部長
吉岡 亮 (よしおか あきら)

病院長
小野 晋司 (おの しんじ)

看護師長
三笠 珠美 (みとま たまみ)

三菱京都病院の2020年を振り返る

小野病院長：あけましておめでとうございます。今回のテーマは在宅医療ですが、まずは昨年、当院が新型コロナウイルス対策としておこなった取り組みを振り返っておきたいと思います。感染が広がり始めた春から初夏までは感染予防を重視し、特に重症化リスクの高い緩和ケア、がん、周産期などの患者さんをどう守るかに集中しました。感染がさらに拡大した秋以降は地域の皆さんの不安に応えるべく、院内整備に取り組みました。そのような対応をする中で、訪問診療・訪問看護の重要性を強く意識した1年でもありました。コロナ禍で通院が制限されたこと、



患者さんの高齢化により外来診察や短期入院での治療が難しくなってきたことがその理由です。「来ていただく」から「お伺いする」医療の充実へ、本格的に取り組む必要性を実感しました。

2019年から先行して進めてきた訪問看護

小野病院長：訪問看護は2019年5月から本格的に始まりましたが、最初にどんな準備をしましたか。

三笠看護師長：スタート前に半年ほど地域の訪問看護ステーションで研修させていただき、そこでの学びを現場で生かすことができたので非常に感謝しています。

小野病院長：当院の看護師は院内看護のエキスパートですが、訪問看護はいわば畑違いなので心配もあり

ました。地域の訪問看護ステーションの方が快く研修を受け入れてくださったことに、あらためてお礼を申し上げます。訪問看護のやりがいについてはどうですか。

三笠看護師長：利用者さんお一人おひとりをじっくりケアできる点に大きなやりがいを感じます。しかし利用者さんの様子を連日チェックできないので、お伺いした日に先のことまで判断しなければならぬ難しさがあります。これは院内看護にはない緊張感で、その責任の重さを感じています。



小野病院長：訪問看護の場では看護師に全人的な対応が求められますね。悩むこともあるのではないのでしょうか。

三笠看護師長：そんな時にありがたいのは、看護師の疑問や不安に対し、当院の先生方や地域の先生方がていねいに対応して下さることです。利用者さんのご自宅から先生方に電話をすることも多いですが、いつも快く返事をしていただいています。

2021年1月、本格的に訪問診療をスタート

小野病院長：訪問診療をおこなうにあたり、緩和ケアの観点からどう思われますか。

吉岡先生：緩和ケア内科はがん終末期の患者さんの利用が多いのですが、最も難しいのが通院か入院かを判断するときです。入院するほどではないが通院はつらい場合などは、ご自宅で過ごすことを選ぶ患者さんが多いので、その時に訪問診療・訪問看護のご説明をしています。多くの患者さんが「三菱京都病院にお願いしたい」と言ってくれます。



小野病院長：当院に対する訪問診療への期待が非常に大きいことには気づいていましたが、これまでは他の医療機関をご紹介することで対応してきました。

吉岡先生：これまでは待機時間の発生が課題でしたが、訪問診療が必要な患者さんから早急に対応していきたいと考えています。

小野病院長：コロナ禍で緩和ケア内科も大きな影響を受けましたね。

吉岡先生：緩和ケア病棟は患者さんご家族に安心して過ごしていただける場です。しかし昨年は面会禁止措置のため、感染の危険は減るものの一緒に過ごす時間もなくなり、患者さんご家族にとって大きな負担になっていたと思います。

小野病院長：実際に緩和ケア病棟への入院を見送る患者さんもありましたが、必要な医療を提供できない状況に大きなジレンマを感じました。

吉岡先生：訪問診療なら、そんな場合でも安心してご自宅で過ごしていただけます。訪問診療によって緩和ケアの幅が広がると期待しています。

三菱京都病院だからできる 在宅医療(訪問診療・訪問看護)とは

小野病院長：訪問診療や訪問看護を行うときに特に意識していることは何でしょうか。

三笠看護師長：最も意識しているのはコロナ対策です。私たちがウイルスを運ばないようにマスク着用や手洗い、こまめな消毒、眼鏡の着用、自分たちの体調管理などを徹底しています。また私たちが利用者さんを選んでいただいているという意識を常に持つべきです。そのためには利用者さんに信頼していただくことが何より大切だと思います。

吉岡先生：訪問医療は初めてですので、先行している訪問看護部とノウハウを共有しつつ、経験値を上げていくことが直近の目標です。三笠看護師長と同じく、私も良い医療をするには絶対に信頼関係が欠かせないと考えています。患者さんご家族を始め、関係者全員に対して親切に、誠実に向き合っていきます。

小野病院長：昨年は本当に大変でしたが、その苦労をバネに全員で力を合わせ、ますます地域の期待に応える2021年にしていきたいと思います。ありがとうございました。

訪問看護師の1日ってどんな感じ？

利用者さんの家でどんなケアをしているの？

一日どれぐらい患者さんの家をまわっているの？など、実際の訪問現場を少しだけご紹介します。

8:30

1日のはじめにスタッフみんなで情報共有と訪問前の情報収集

利用者さんのお宅に出発前にスタッフ間で利用者さんの状態の共有や訪問予定、カルテチェックなどの情報収集を行います。



16:30

本日の訪問終了

訪問から戻ってきて記録します。この日は午前中に3件の訪問を行い、お昼休憩をはさんで午後には4件訪問しました。



9:00

出発

電動自転車か原付バイクで利用者さんのお宅に向かいます。



9:10

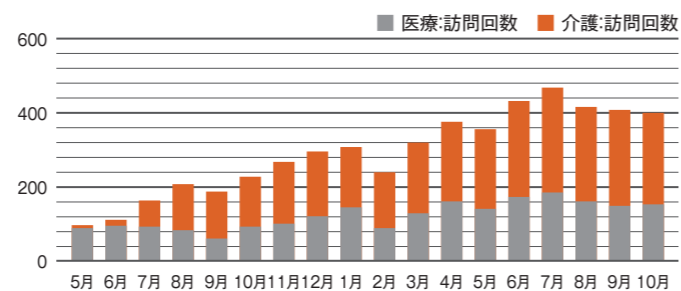
利用者さんのお宅に到着

利用者さんと会話をしながらケアを開始します。当院の訪問看護では、血圧管理、体温、脈拍などの観察から点滴、注射、在宅酸素、ターミナルケア、身体の清潔など、多岐にわたるケアを行っています。



最近の訪問看護 訪問回数推移

2019年5月からの訪問件数です。徐々に介護の利用者も増えていきます。地域の高齢化が進行して、医療だけでなく介護での要望が増えていることがうかがえます。



365日、24時間で大変なこともあります。心不全や悪性腫瘍などの病気を持った方が、住み慣れたご家庭で安心して自分らしい療養生活がおくれるよう、看護サービスの提供により支援しています。

眼科検査のご紹介

眼科では、視能訓練士によるさまざまな眼科特有の検査機器で検査をおこなっています。診断、経過観察、治療効果の評価など、眼科受診のたびに検査をおこない、結果を元に診療します。一部ですが、診療に欠かせない眼科の検査をご紹介します。

視力検査



どのくらい切れ目の方向を判別できるかを調べます。

他覚的屈折検査



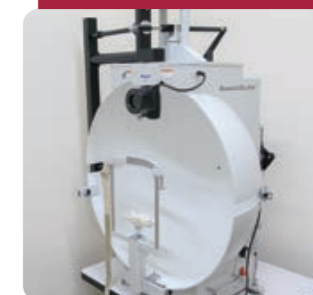
瞳孔の中に近赤外光を投影して遠視・近視・乱視の程度を測定します。

ハンフリー静的視野検査



視野の30度以内の感度を測定。視野狭窄、欠損を検出します。

ゴールドマン動的視野検査



周辺視野から中心視野までを検査。視能訓練士が手動で検査します。

眼底写真



瞳孔を通して眼球内の組織（硝子体、網膜、視神経、脈絡膜）がうつり、眼底を記録する検査です。

OCT検査



近赤外光を眼底に照射し、網膜や脈絡膜の断面を非侵襲的に検査します。

光学式眼軸長検査



白内障の術前検査で、眼軸長(目の長さ)の測定が可能です。

HESS赤緑試験



両眼性眼位のずれを測定し、眼球運動制限や過動を定量化します。

スタッフの声

散瞳して眩しく見えにくくなったり、顎台に顔を乗せた姿勢になっていただいたりとお患者さんにご協力いただき検査いたします。

精密な検査画像やデータを元に、お一人おひとりの、目の健康を守るお手伝いをおこなっていきます。

これからもどうぞよろしくお願いいたします。



新人教育 —これからを担う人財たち—

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のほか、安全の確認事項など、具体的な先輩の指導のもと真剣に取り組んでいます。
今年にはコロナ対策に配慮しながら実施しました。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います。



講習会に参加した令和2年度新入職員たちと先輩たち

新任医師のご紹介

心臓血管外科 医師



上田 遼馬 (うへだ りょうま)

11月より心臓血管外科に着任しました上田遼馬と申します。京都大学卒業後、和歌山赤十字病院、大津赤十字病院、天理よろづ相談所病院へ赴任し、このたび三菱京都病院で勤務いたします。一秒を争う緊迫した場面で最善の選択をし、患者さんを救命する姿に憧れて心臓血管外科医師を目指しました。医師6年目ですので、まだまだ勉強が必要な毎日ですが、患者さんに寄り添った治療ができ、地域の先生方に貢献できるように精進する所存です。

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。

和風ロール白菜

管理栄養士
尾呂 美緒里
(おろ みおり)



- 作り方**
- 白菜はしんなりするまで茹で水気を切って冷ましておく。
 - 椎茸と長ねぎをみじん切りにする。人参、しめじは食べやすい大きさに切り、きぬさやは先に茹でておく。
 - 豚ひき肉と②、調味料Aを入れよく混ぜあわせ4等分にする。
 - ①の芯の部分に③を置いて一巻きし、両端を内側に折り込みくるくる巻いて爪楊枝で止める。
 - 鍋に④を並べて人参としめじも加え、調味料Bを入れ蓋をして弱めの中火で約20分程煮込む。
 - 水溶き片栗粉を入れとろみをつけ、きぬさやを添えて完成。

栄養価(1人分)

エネルギー	312kcal	炭水化物	15.0g
タンパク質	21.6g	塩分	1.4g
脂質	17.4g		

材料(2人分)

白菜	4枚	すりおろし生姜	小さじ1	和風だし汁	300ml	片栗粉	2g
豚ひき肉	200g	酒	小さじ1	濃口醤油	大さじ1/2	人參 30g しめじ 50g きぬさや 4枚	
椎茸	30g	塩	小さじ1/4	酒	大さじ1/2		
長ねぎ	10cm程	こしょう	少々	みりん	大さじ1/2		

理学療法士が紹介! 自宅で簡単にできるストレッチ・筋トレを理学療法士がご紹介するコーナーです。骨・関節を鍛えて寝たきりにならないため筋肉を鍛え、健康寿命を延ばしましょう。

健康ストレッチ

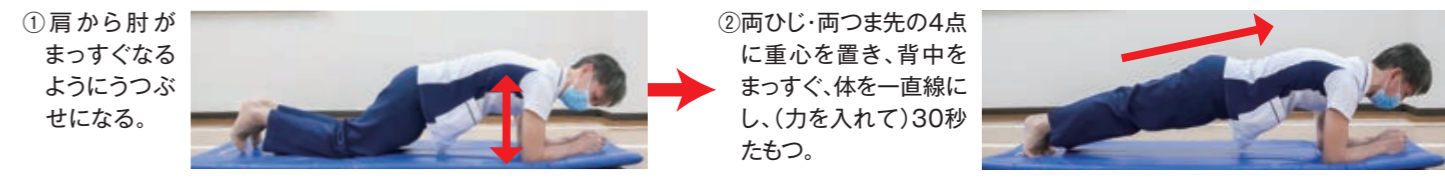
第8回 **筋トレ「プランク」**

理学療法士
平山 善康
(ひらやま よしやす)

コロナ自粛による運動不足を解消しよう!!

今回は、筋トレ「プランク」をご紹介します。
プランクとは、板のように体をまっすぐ伸ばし、お腹と背中をきたえる。体のコルセットのような体幹トレーニングです。

まずは、1か月続けてみましょう!!



ポイントアドバイス

- おしりがでないように!
- お腹と背中を意識する。(力を入れる)

プランクの応用 (お腹の横をきたえる)

横向きになって肘とひざの外側で体を支える。