

NEWS 掲示板 /

「いきいき健康教室」の
動画配信はじめました!

公開講座「いきいき健康教室」の動画配信をはじめました。
今回は当院 腎臓内科 松井医師が慢性腎臓病についてわかりやすく説明します。QRコードからアクセスできますので、お気軽にご視聴ください。
今後もどんどん公開講座を動画配信しますのでよろしくお祈りします。
※ご視聴には通信費用がかかることがありますのでお気を付けてください。



リンクまたは
QR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

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。

himawari

三菱京都病院
2021 summer Vol. 65

CONTENTS

ひまわり編集部が聞く!

産婦人科インタビュー
三菱京都病院での出産の魅力とは?

TOPIC

充実した
出産のサポート

TOPIC

新任医師の
ご紹介

TOPIC

新人教育

管理栄養士の
季節のレシピ
ピリ辛
豚しゃぶ
サラダ

理学療法士が紹介!
健康ストレッチ 第10回
『ドローイン』



<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



産婦人科インタビュー 三菱京都病院での出産の魅力とは？

産婦人科部長 佐々木 聖子 × 産婦人科病棟師長 橋本 みや子

毎年、三菱京都病院では大勢の方に出産をしていただいています。多くのお母さんを選んでいただいているのはなぜでしょうか？ ひまわり編集部が聞いてきました。



当院での産科についての特徴を教えてください

佐々木医師：

6名の常勤医師が在籍していて、年間約500名という大勢の方に産んでいただいています。地域周産期母子医療センターであり、NICUがあることは、赤ちゃんのためにも大きな安心になります。

いろいろな科がありますので、他科の先生にも助けてもらえます。健康な方から疾患をお持ちの方まで幅広く安全なお産ができることも特徴です。

橋本師長：

スタッフの特徴としては、約30名の看護職の中で25名以上は助産師の資格を持っているので、ママやご家族にとって安心いただけると思います。さらに、アドバンス助産師*1が6名在籍していますので、充実した専門的サポートをしています。

*1 アドバンス助産師…日本助産評価機構により、お産介助・妊婦健診・母乳ケア・保健指導などにおいて、より専門的な質の高いケアを提供できると認められた助産師

妊娠中はどのようなサポート・取り組みをされていますか？

佐々木医師：

感染対策のため、外来の待合は妊婦さん専用に分けています。また、妊婦健診はWebで予約ができ、お母さんの都合に合わせて予約していただけます。Instagramを始めました。ドクターの紹介や当院で生まれた赤ちゃんの紹介、病棟・外来の様子など、楽しい情報でいっぱい。気軽に見ていただければ、健診・入院・分娩後のイメージがしやすくなりますね。



産婦人科部長 佐々木 聖子

橋本師長：

助産師外来では、妊娠週数に合わせた保健指導やお一人おひとりの状況に合わせて面談をおこないます。

自宅に帰ってからひとりで育児ができるのか？などの不安があれば、当院の公認心理師・社会福祉士、また地域の保健師さんと協力して対応しています。

今は感染対策のため対面での母親教室は開催できませんので動画をWeb配信していて、好きな時間に繰り返し見ていただけます。

当院での出産について教えてください

佐々木医師：

お産の痛み、怖いですね。当院では「和痛分娩」*2をおこなっていて、好評をいただいています。お産の痛みはとても痛いもの。でも、それを危険無く和らげるには高度な技術が必要です。他科の先生方にもご協力いただける病院だからこそ出来ることでしょう。

NICUがあり、24時間ドクターが常駐しています。出生後はもちろん分娩中から赤ちゃんの心音が心配な場合は付き添ってもらいます。



産婦人科病棟師長 橋本 みや子

橋本師長：

現在は、感染対策の為、面会ができないのですが、スマホなどWebを使って、お産する直前まで顔を見ながら会話をしていただけます。赤ちゃんの写真はパパが撮れない分、スタッフが大事な瞬間を逃さないよう工夫して撮影していますよ。立会分娩についても6月下旬に再開予定です。詳しくはお問い合わせください。

*2 一般的に無痛分娩は、脊椎間に麻酔薬を投与する硬膜外麻酔というやり方ですが、当院の和痛分娩はこれと異なり、点滴で静脈内に鎮痛薬を投与する方法を用います。硬膜外麻酔でよく問題とされる合併症(血管内や脊椎腔への麻酔薬の誤投与、過剰投与、硬膜外血腫によるしびれや麻痺など)を避けることができ、また開始や中止が容易にできるメリットがあります。

いよいよ出産をむかえた時の入院生活はどうでしょう？

橋本師長：

LDR(陣痛・分娩・回復)という広いお部屋で入院から産後約2時間まで過ごします。その後は産後のお部屋に移動しますが、個室が11室あり4人部屋も広々としているので、母子同室でもゆったりと過ごしていただけます。

プロフィール



産婦人科 遺伝診療科 部長
佐々木 聖子
(ささき しょうこ)

2006年から三菱京都病院に勤務。
2020年6月より産婦人科・遺伝診療科の部長として従事。



病棟師長
橋本 みや子
(はしもと みやこ)

1990年から三菱京都病院に助産師として勤務し、現在は病棟師長として従事。
2015年からアドバンス助産師。

当院では、新米ママにも育児に慣れて退院をむかえていただけるようにしながら、赤ちゃんとお母さんと過ごしていただいています。ママと相談し、状況にあわせて赤ちゃんのお預かりもしています。

入院中のお食事について何か工夫されていますか？

橋本師長：

産後のママは夜中の授乳で朝とてもおなかがすくので、朝ごはんをボリュームUPし、夜食を提供しています。夜食のパンはいつでもおなかがすいたときに食べられるように個包装になっています。その他におやつとたんぽぽコーヒーなども提供します。カロリー取り過ぎでは？と思われるかもしれませんが、しっかりと管理栄養士がカロリー計算をしていますのでご安心ください。

産後のサポートはどのようなものがありますか？

橋本師長：

京都市の産後ケア事業(スマイルママホット事業)として産後3か月までショートステイの受け入れをしています。また、助産師による母乳外来があり、母乳だけでなく育児相談なども含めママと赤ちゃんのケアをおこないます。

出産は人生の一大イベント。赤ちゃんをさずかる喜びの一方で、たくさんの心配をお持ちのお母さんもおられるでしょう。お二人の話をうかがうと、安心して出産できるようにととても考えられていることがわかりました。



充実した出産のサポート

はじめての妊娠・出産でも安心できるよう
当院では、設備や体制をととのえています。

妊娠管理

マザークラス動画配信

お産と育児を楽しく学べるよう
サポートします。

- わくわくマタニティ教室
- ごくごくおっぱい教室
- らくらくお産教室
- すくすく子育て教室
- 和痛分娩
- 帝王切開
- 入院中に使うもの
- マタニティヨガ

出産

NICU

妊娠28週～36週の早産児や
低体重児に対応しています。



NICU (新生児集中治療室)

産後

母乳外来

母乳育児や乳房トラブルの処置などの
相談を助産師がお受けしています。

新生児相談室・電話訪問・
1か月健診・育児相談

退院後

インスタの紹介

インスタグラムから産科・新生児科病棟、外来の様子
などを随時発信しています。当院での妊娠管理から
産後の赤ちゃんのケアなどご紹介しています。

https://www.instagram.com/mitsubishikyoto_maternity/



Web予約

妊婦健診はWebでの予約が可能です。
(医師の判断によりできない場合があります。)

助産師外来

妊娠生活のなか不安に感じていることを
個別に相談していただける場を提供して
います。

分娩設備がきれい

『陣痛室・分娩室・回復室』が一体となった
部屋で陣痛から出産、回復までひとつの
部屋でゆったりすごすことができます。



LDR (陣痛分娩室)

6月から食事をリニューアル!

栄養のバランスはそのままに
よりおいしくなりました。



御祝い膳



昼食

おやつ

新任医師のご紹介

令和3年4月に7名の医師が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。どうぞ宜しくお願いいたします。

皮膚科 副部長

笹橋 真紀子 (ささはし まきこ)



平成9年に福井医科大学を卒業後、京大病院に入局しました。京都・大阪・兵庫のさまざまな関連病院に勤務してまいりました。前勤務先は大阪の星ヶ丘医療センターです。地域の皆様のお役に立てるよう、自分にできることを精一杯やっていきたいと思っております。皮膚に関してお困りのことがございましたらご相談ください。

専門・得意分野

皮膚科一般

資格

日本皮膚科学会認定 皮膚科専門医

心臓血管外科 副部長

松尾 武彦 (まつお たけひこ)



平成11年に北海道大学を卒業後、京大病院、天理よろづ病院、小倉記念病院でトレーニングを積みました。その後京都大学大学院でES細胞、iPS細胞を用いた心筋再生の研究に従事しました。大学院修了後は神戸中央市民病院、大阪赤十字病院、倉敷中央病院での勤務を経て今回3年ぶりにこちらでお世話になることになりました。地域病院や開業医の先生方と連携を取り、一人一人の患者さんに丁寧で質の高い医療を提供するためにより一層努力していきたいと思っております。

専門・得意分野

心臓血管外科全般

資格

日本外科学会認定医、専門医 心臓血管外科専門医、日本循環器学会循環器専門医、腹部ステントグラフト実施医、胸部ステントグラフト実施医、臨床研修指導医、京都大学博士 (医学)

整形外科 医師

林 信実 (はやしまこと)



平成24年に神戸大学を卒業後、中部ろうさい病院で初期研修、神戸市立医療センター中央市民病院で後期研修を終了しました。京都大学大学院で金属材料の基礎研究に従事後、当院で勤務させていただき運びとなりました。微力ながら地域の整形外科診療に貢献できるよう日々研鑽を積んでまいります。

専門・得意分野

関節外科

資格

日本整形外科学会 整形外科専門医

心臓内科 医師

鮑 炳元 (ほう へいげん)



平成20年に海外の医学部を卒業し、その後京都大学で研究に従事していました。平成30年に日本での医師免許を取得し、地域の病院で一年間、大学病院で二年間働き、三菱京都病院に赴任しました。大学での研究活動で得た知識やノウハウを臨床にも活かせるように頑張ります。

資格

京都大学博士 (医学)

小児科 医師

中島 光司 (なかじま こうじ)



平成30年に京都大学を卒業後、天理よろづ相談所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小児科で勤務していました。子ども達の未来に貢献できる医師になれるよう精進いたします。

専門・得意分野

小児科一般

眼科 医師

亀井 芽伊 (かめい めい)



平成29年に滋賀医科大学を卒業後、京大病院で初期臨床研修をおこないました。その後は県立尼崎総合医療センターにて勤務してまいりました。一人ひとりの患者さんにより良い医療を提供できるよう、日々研鑽を積んで参りたいと思っております。

研修医

梅島 章裕 (うめしま あきひろ)



4月から三菱京都病院に着任いたしました2年目の初期研修医です。大阪大学工学部、島根大学医学部を卒業後、京大病院で1年間研修してきました。1人前の医師になれるよう引き続き京都の地で頑張っていきます。

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。

今年は参加人数を制限し、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3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。



管理栄養士
尾呂 美緒里
(おろ みおり)

ピリ辛豚しゃぶサラダ



作り方

- ①レタスは一口大にちぎる。きゅうりと黄パプリカは千切りに、トマトはくし切りにする。オクラは板ずりして茹で、小口切りにする。
- ②鍋にたっぷりの湯をわかし、酒を加える。そこに豚肉を1枚ずつ広げながら入れ、火が通ったら冷水にとり水気を切る。
- ③濃口醤油、砂糖、ごま油、酢、豆板醤をよく混ぜ合わせる。
- ④器に①の野菜、②の豚肉を盛り付け、③で混ぜ合わせた調味料をかければ出来上がり。

栄養価(1人分)

エネルギー …… 184kcal 炭水化物 …… 9.2g
たんぱく質 …… 16.4g 塩分 …… 1.5g
脂質 …… 8.8g

材料(2人分)

豚もも肉薄切り …… 140g	きゅうり …… 1/2本	トマト …… 中1個	ごま油 …… 小さじ1/2
酒(豚肉茹で用) …… 大さじ1	黄パプリカ …… 20g	濃口醤油 …… 大さじ1	酢 …… 小さじ1
レタス …… 中2枚	オクラ …… 2本	砂糖 …… 小さじ1/2	豆板醤 …… 小さじ1/4

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。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。

健康ストレッチ

第10回

『ドローイン』



理学療法士
平山 善康
(ひらやま よしやす)

今回は、『ドローイン』をご紹介します！

第8回で体幹トレーニングとして「プランク」をご紹介しましたが、今回はプランクより簡単にインナーマッスルを鍛える「ドローイン」をご紹介します。ドローインは自分の呼吸で腹筋を鍛え姿勢を整える、どこでも、どんな体勢でも簡単に取り組める筋トレです。



- ① 鼻から息をゆっくり吸い込み、お腹を膨らませます。
- ② ゆっくりと息を吐ききり、お腹をしっかりとへこませます。
- ③ お腹をへこませたまま、小さな呼吸を10~30秒おこないます。

①~③を無理をせず繰り返します。

どんな体勢でもできる！

座ったままバージョン



力をぬいて背中をまっすぐに。

寝たままバージョン



肩の力をぬいて、膝を立てる。

寝ておこなう方法は内臓の重さがかからないので腹筋を動かしやすくなります。