

市民のための病院を目指して

丹後中央病院も変遷に変遷、時代と共に大きく様変わりしました。この病院は昭和16年から17年にかけて地元住民がお金（浄財）を出し合って、当地では初の総合病院として設立されました。（創立記念日は5月11日）

その当時、岩滝には20床の分院があり野田川町には診療所を持ち、間人や網野へは往診していました。町立病院ができると共にこれら分院は撤退しましたが、広く遍く京都北部の医療に貢献してきました。

現在では周辺大学・京都大学研修指定病院となり、守備範囲は広がり、湯村・城崎・豊岡・日高・出石・京丹後市はもちろん、与謝・宮津・伊根・舞鶴からの患者さんも多いです。これら広い地域からの難治の患者さんの治療にあたっています。

現在、24時間365日救急体制をとっているため、ベッド数が足りません。

この度（4月）、ようやく50床増床が認可され、第一期工事が8月からリハビリ室・研修講堂、第二期工事として外来部門の移転・増設、ベッド数増床の工事が始まります。約1年間かかりますが、丹後中央病院は生まれ変わります。

与謝の海病院も豊岡病院も医師確保が困難なため、ある疾病の救急は受け入れ難いと表明しております。従って、当院が二次、三次救急をやらざるを得ません。当直医・宅直医の人数も増員し待機しています。重ねてご理解をお願いします。

市民の市民による市民のための病院を目指し「丹後中央病院が元気になれば、北丹が元気になる」を掛け声に、毎年、沢山の人材を雇用しています。

そして、あらゆる疾病に対応すべく、限定的ではありますが地域完結型病院になるように邁進します。

工事期間中（約1年間）安全面には、特に気を配り竣工して参りますので、ご迷惑をかけますが、地域の皆様にはご理解を宜しくをお願いします。



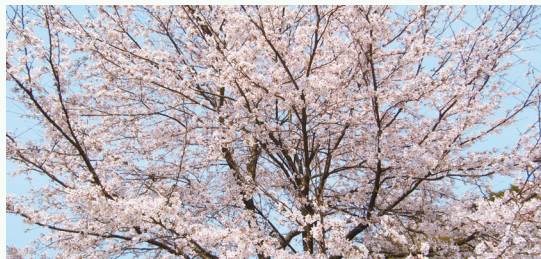
開院当時の正面玄関付近



昭和17年5月11日開院記念写真

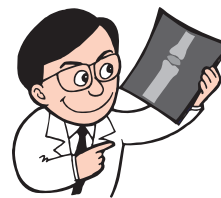
みごとな桜の花。風のないのにさっと散り、
たちまち葉桜となり、今は初夏。
さくらんぼが熟してきました。

散ればこそ いとど桜はめでたけれ
憂き世になにか久しかるべき



当院の桜

病院長 西島 直城



当院整形外科は、西島直城院長の指導のもと、整形外科常勤医4名、非常勤1名の体制で診療に当たっています。京丹後市を中心とした北近畿の患者さんの健康に貢献すべく日々努力いたしております。当地は都市部に比べ、ご高齢の患者さんが多いため必然的に慢性疾患を治療する機会が多くなりますが、骨折・外傷といった急性期疾患にも対応しております。特に手指切断や屈筋腱損傷といった上肢の治療は専門的な深い知識・経験が必要で、一般には治療に難渋することが多いのですが、当院ではそういった手の外科分野の治療も可能であります。医療技術や知識は日々進歩しておりますが、遅滞することのないよう日々研鑽し、より確実に・より美しく治療結果を残すべく努力いたしております。手術の都合で随分お待たせすることがあるかもしれませんが、月・水・金には夜間診療を行っております。なにかお困りのことがあれば、どうぞご相談下さい。ともに健康になりましょう。

整形外科主任部長 鈴木 玄一郎 医師

整形外科医

〈病院長〉西島 直城

京都大学医学部臨床教授 (H19.5~)、京都大学医学博士

〈主任部長〉鈴木 玄一郎

〈医師〉医長 西島 毅志

〈医師〉医員 門川 克彦

福本 彰

川戸 明広

- 手術例
- 頸椎、胸腰椎
 - 手の外科
 - 人工関節
 - 踵骨骨折手術
 - 関節鏡下手術
 - アキレス腱縫合手術など

かどかわ 門川先生にインタビュー

(今年4月より赴任)



門川 克彦 医師

好きな言葉：『明日は明日の風がふく』

趣味：ドライブ

医師になろうと思ったきっかけは：

人に喜ばれる仕事がしたいと思ったから。

抱負：丹後中央病院では手の手術が多く、手の手術に興味がある為この病院に赴任しました。1人でも多くの患者さんの腰や手足の痛みがとれるよう、頑張りたいです。



腰痛について



腰痛には多くの原因があり、一般的には骨・関節・筋肉の障害によるもの、椎間板の障害によるもの、加齢に伴う腰の変形によるものなどがあります。その他、内科疾患や精神的なものが原因になることもあります。

日常生活では、長時間にわたって椅子に坐っていたり、立っていたり、また洗顔、掃除、重い荷物を運ぶ時など、腰に負担のかかる姿勢・動作をとることが多くあります。

腰痛を予防する為には、なるべく腰に負担のかからない姿勢や動作をとることが大切です。

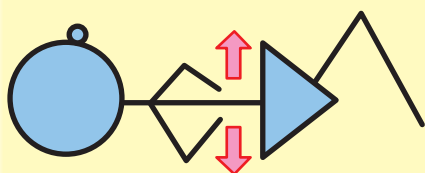
そこで、良い姿勢・動作をとれるようにする為の腰痛体操と動作方法の一部を紹介します。

ただし、腰痛の予防や治療には医学的な専門知識や技術を要し、その方法は患者さま一人一人で異なります。したがって、腰痛が生じたときには、まず医師の診察を受けることをお勧めします。

腰痛体操

腹式呼吸

腰痛には「腹筋が大事!」とよく言われます。しかし、腹筋にはいくつも種類があり、腰痛に有効なのは腹式呼吸を行うときに使う腹筋です（寝た状態から上半身を起こすときに使う腹筋ではありません）。



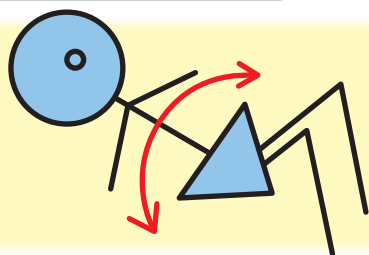
息を吸うときにお腹を膨らませ、吐くときにお腹をへこませます。

手をお腹に当てて、お腹の動きを確認しながら行います。

お腹を膨らませるだけでなく、腰も膨らませるように（腰と床の隙間をなくすように）したり、お尻の穴をしっかりと閉じながら行うとより効果的です。

腰の筋肉のリラクセーション

腰に負担がかかると腰の筋肉に力が入りすぎた状態となり、その状態が長く続くと痛みが生じます。腰に負担をかけた後は、腰の軽い運動を行い、筋肉をリラックスさせることが大切です。



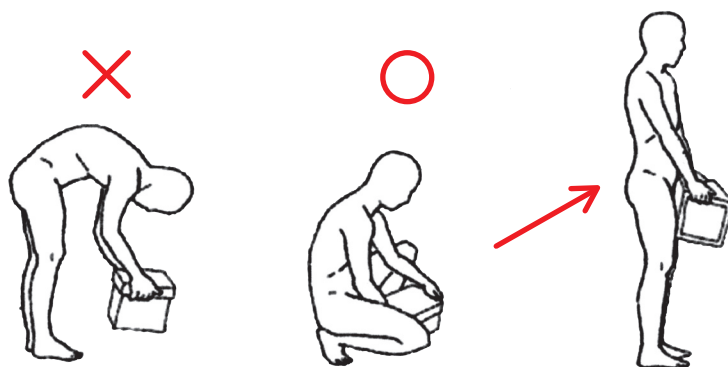
膝を立てて、腰から捻るようにリズムカルに両脚を左右に倒します。

痛みがある場合は、痛くない範囲で少しずつ倒していきます。徐々に痛みがとれてくれば、範囲を広くして行きます。

動作方法

重い荷物を 持ち上げる時

脚を伸ばしたまま腰を曲げて上半身を倒すと、腰への負担はとて大きくなります。上半身を起こしたまま脚を曲げて低い姿勢をとります。そして、なるべく腰は曲げずに脚を伸ばすことで荷物を持ち上げます。



知っている様で知らない 服用時間について

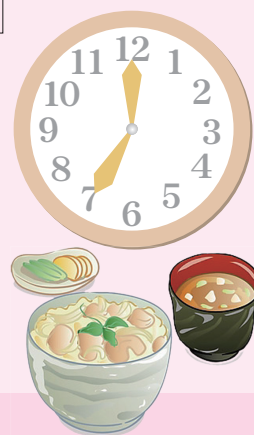


飲み薬には「食直前」「食前」「食直後」「食後」「食間」「就寝前」などがあります。

- 「食直前」…… 食事の5～15分前
- 「食 前」…… 食事の30分位前
- 「食直後」…… 食事が終わってすぐ
- 「食 後」…… 食事が終わって30分後位
- 「食 間」…… 食事と食事の間の空腹時、目安としては食後2時間位

薬によっては食事により吸収に影響をうけるものがあったり、空腹時に飲むと胃腸障害が出るものもあります。そのような薬は「食後」に飲むのが効果的です。また、吸着剤となる薬は、食事と食事の間に飲み、胃管に分泌された毒素を吸着します。

薬の服用時間を守っていただくことにより、薬の効果がよくあらわれ、また副作用も少なくすることが出来ますので、いま一度、服用時間をご確認下さい。



当院の行事食

～七夕に願いを込めて。

願いが叶います様に。～

七夕の短冊に家族が、『おばあさんの病気が早く治ります様に』と書いたよと、言ってくれて本当に嬉しくて涙が出ました。早く良くなって帰って家族にお礼を言いたいです。

退院する日を待っていて下さい。

おばあさんより。

七夕の行事食の感想メッセージより

調理師より

七夕ということで、夏らしさをイメージして作りました。

暑い夏を乗り切れるように、酢の物にさっぱりとした梅肉を使用しています。

また、夏が旬の冬瓜（とうがん）とスイカで季節感を出しました。



七夕メニュー

菜飯・そば（エビ、温泉卵、ネギ、のり）
冬瓜あんかけ（カニ缶）・ 酢の物（キュウリ、クラゲ、梅肉）



心と体は元気ですか？

健康

「健康とは身体的にも精神的にも、さらに社会的にも完全によい状態をさすのであって、単に疾病がないとか虚弱でないとかいう状態をさすのではない」(WHO(世界保健機関) 1946年 WHO 憲章)

最近では人間としての尊厳から、個人個人の健康を重視し、虚弱であってもなんらかの障害をもっていてもその人が生きがいをもって生活ができれば健康な生活であると思われるようになってきています。

さて、皆さんは自分が健康であるかどうか考えることがありますか？ここ最近では、メタボリックシンドロームについての情報が飛びかっているため、体重やお腹囲りが標準を上回っているかどうか、気にされるようになられた方が多いのではないのでしょうか？

また、「体重やお腹囲り」の変化を気にしながらも、上記した WHO の健康の定義にあてはめると、健康であるから大丈夫と感じている方が多いかと思われます。しかし、目に見えるところでの健康診断では大丈夫でも、実際に血液や内視鏡、レントゲン等の検査を行うことにより、病気になる要素や要因がわかることがあります。健康診断を年に1～2回は受けていらっしゃる方も多いと思いますが、何らかの自覚症状が見られる場合や疾病を持つ可能性の高い年齢にかかってきたら、病院でも診てもらうことをお勧めします。

生活習慣病は生活習慣を見直さないと改善されないものです。糖尿病・高血圧・狭心症脳梗塞などは生活習慣病といわれていますが、予防することはとても大切なことです。

生活習慣を見直すきっかけづくり
をしてみませんか？

内科外来スタッフ



施設課

施設、清掃、洗濯の混成部署です。

施設職員	5名
清掃職員	6名
洗濯職員	1名

医療行為などで直接患者様に接することはありませんが、患者様が快適に生活でき、職員も気持ちよく業務に専念できる環境づくりにスタッフ一同頑張っています。

業務内容

施設

院内設備（電気、ガス、水道、空調、防災、等）の保守管理を主として、その他にも救急車による患者搬送、乗用車での医師の送迎、廃棄物の分別、運搬、夏場の草刈や庭木の手入れ、冬場の除雪作業等の屋外作業などがあります。



清掃

病室、廊下、待合、トイレ、風呂（一般浴、特浴）等の日常の掃除を主として、その他にも床のワックス掛け、窓ガラスの拭き掃除などがあります。



洗濯

日常の業務として、洗濯（術衣、包布、清拭タオル等）と縫製（術衣、包布、等の修繕、枕、布団、等の綿の入れ替え）があります。又、病室のカーテンも必要に応じて洗濯を行っています。

面会時のお願い

面会時間 診察日：正午～午後7時
休診日：午前10時～午後7時

※午前中は医療処置等が多く予定されております。平日及び第2、第4土曜日（診察日）の午前中は面会時間となっておりません。
※どうしても面会が必要な方につきましては、1階の正面受付で許可証の交付を受けていただきますようお願い致します。

