

陽だまり

vol.9

2011.6月発行

財団法人 丹後中央病院

病院長 西島直城

〒627-8555 京都府京丹後市峰山町杉谷158-1
TEL 0772(62)0791 <http://www.tangohp.com>

東日本からは大地震・大津波の大波が押し寄せ、西日本からは、桜前線の波が日本全体を覆い、その時期よりすでに2カ月が経ちました。昨年、3月下旬までの厳しい冬のお陰で、畑には害虫が少なく、夏野菜も順調に育ってきました。朝夕の農作業に、まだ蚊取り線香は要りません。握りこぶしくらいのスイカに目を細め、馬鈴薯の薄紫の花に降る雨の情景を楽しんでいるのは、僕ばかりではないでしょう。

昨年に新館が完成し、現在、丹後中央病院は、223の病床が90%以上の稼働率で動いております。先日、96床の増床が認められ、その一環として、既に旧館の解体工事が始まっております。来年の3月からは本格的な工事が始まり、約1年の計画で、地下1階、地上5階の更なる新館が竣工する予定になっております。それに備えて従業員も大幅に増員し、現在既に500人を超そうとしております。その結果、北は北海道、南は徳之島（鹿児島県）からと、全日本から着任しております。職員寮は、トワイライト赤坂に次いでサンライズ杉谷が完成しましたが、すぐに満杯となり、次の職員寮の増築に入ります。先生方も順調に確保できております。その中でも大きな人事は、宮津高校から京大医学部に進み、消化器内科を中心に研鑽された、濱田部長をお迎えできたことです。そしてその下に内科医長の楠本先生が赴任され、京都大学消化器内科学教室から定期的に当院に医師が派遣され、この部門はセンター化の様相を呈してきました。豊岡病院は、消化器内科の先生の人数が足りないから京丹後市からの吐血などの救急は受けられないと、2年前に竹内院長から通達され、迅速に当院としては対応いたしました。その結果、消化器科センター化を目指しております。職員一同、大変気運は高まっております。例えば、5月の長い連休にあっては、4月30日、5月4日も通常外来を行いました。リハビリは365日の休みなしのリハビリを目指し、土日にも返上し頑張っております。

駐車場の増設に最も苦慮しました。幼稚園の横に約70台、その下の田んぼに約60台の駐車場を作りました。現在解体している建物の跡地がしばらく駐車場に使われ、これらのアスファルト舗装が全部終わるのは、8月の下旬になります。

一つの病院が元気になれば、人口も増え、大きな町が出来ると言われております。事実、大宮や峰山は、総務省の調べによると、人口が増加しております。病院の医

業収入が地元住民に及ぼす経済効果は145%と言われております。つまり、当院が年間100億の医業収益となりますと、145億の経済効果を地元にもたらすということになります。今年は、当院は大闊歩の年になりそうです。病病連携や病診連携、あるいは老健・療養型病床群の病院と調和を図りながら、西は新温泉町から夜久野、城崎、東は高浜、小浜、三方五湖からと、幅広く患者さんの信頼が集まりつつあり、ことに今は、滋賀県からの患者さんが多いです。これに応えるべく邁進してまいります。皆様方のご協力・ご理解をよろしくお願いいたします。

我が家のいちご畑からは、たくさんのランが伸び、最初の株を「太郎」、その次の株を「花子」、更に次の株を「とも子」と名付け、これから「花子」「とも子」だけの株を選択し、今年は重油を焚いて1月から収穫できるようにと、いちご作りに燃えております。我が家には耕運機も2台となり、時々施設の方にもお手伝いいただき、老いる体に鞭を打って、自己資源を新しく農業に打ち込めるように開発していきます。



年たけて また越ゆべしと 思ひきや

命なりけり 小夜の中山

静岡県・金谷の関には、西行のこの歌の歌碑があります。
合掌・・・

病院長 西島直城



1年に1回ドックを受けましょう

病気になってからでは遅い

当院では、地域の皆様に健康でいて頂きたいという思いから、

予防医学に力を入れています。自分のため、家族のため、1年に1回、体のトータルチェックをしましょう！



人間ドック コース一覧

日帰りドック

全身がチェックできる一般的なコースです



料 金 42,000円(税込)

実施曜日 月、水、金曜日

受 付 午後8時30分

■診察

■一般計測(身長、体重、BMI(肥満度)、腹囲)

■血圧

■視力、眼底検査

■聴力検査

■腹部超音波検査(肝臓、胆のう、膵臓、腎臓、脾臓)

■肺機能検査

■心電図

■胸部X線検査

■胃検査(胃透視又は胃カメラ)

■血液検査(血液一般、脂質、肝機能、腎機能、糖代謝)

■検尿(尿一般、沈査)

1泊2日ドック

ゆっくり検査されたい方におすすめのコースです



料 金 59,800円(税込)

実施曜日 火～水、水～木曜日

受 付 午後3時

日帰りコースの項目に糖負荷試験と
動脈硬化検査が加わります

※ 病棟に1泊・豪華夕食付です

①感染症の流行・病棟の空き状況

により、お断りする場合がございます

②お申し込みは、2週間前に

お願いします



オプション

前立腺がん検査	3,150円
乳がん検査 (乳腺超音波又はマンモグラフィ)	6,300円
子宮頸がん検査	3,150円
骨密度検査	2,100円
動脈硬化検査	キャンペーン中! 1,500円
頭部MRI/MRA検査	26,250円
胸部CT検査	15,750円
腹部CT検査	15,750円
冠動脈CT検査	42,000円
心臓超音波検査	10,500円
睡眠時無呼吸症候群検査 (1泊2日コースのみ)	10,500円

オプション検査は上記の人間ドックに追加していただくものです。
(全て税込料金)

セットオプション

お得なセット価格となります

■前立腺がん・エコー検査
(血液検査(PSA)・前立腺超音波検査)

5,250円

■甲状腺・エコー検査
(血液検査(FT4・TSH)・頸部超音波検査)

10,500円

40歳以上の
男性の方へ

前立腺がん検査(PSA)は約1mℓの血液で測定でき、前立腺がんの転移を有する前に発見できる、最も有用な検査方法です。初期の前立腺がんには特有の症状はありませんので、検診を行わないと根治可能な早期がんの状態で見つけることは難しいといわれています。

人間ドックで1年に1回前立腺がん検査を受けることをお勧めします。

当院ではドック受検していただいた方よりアンケートをいただいております。その中で毎月高い満足度の回答をいただいております。当院での人間ドックを是非、一度ご検討下さい。

お問い合わせ・ご予約は・・・お電話または正面窓口にて随時受付しております。

☎ 0772(62)0791

人間ドック担当
(平岡・佐古)



心臓ドック

心臓に関する全般的なドックです

料 金 47,250円(税込)

実施曜日 水曜日

受 付 午後1時

- 一般計測
(身長、体重、BMI(肥満度)、腹囲)
- 血圧
- 肺機能検査
- 心電図、運動負荷心電図
- 動脈硬化検査
- 心臓超音波検査
- 胸部X線検査
- 血液検査
(血液一般、脂質、肝機能、腎機能、糖代謝)
- 検尿(尿一般)



脳ドック

脳に関する全般的なドックです

料 金 36,750円(税込)

実施曜日 火、金曜日

受 付 火曜日 午前9時～
金曜日 午後1時～

- 脳外科診察
- 一般計測
(身長、体重、BMI(肥満度)、腹囲)
- 血圧
- 視力・眼底検査
- 心電図
- 血液検査
(血液一般、脂質、肝機能、腎機能、糖代謝)
- 検尿(尿一般)
- 頭部MRI・MRA



メタボドック

生活が不規則、運動不足…そんな方に

料 金 37,800円(税込)

実施曜日 木曜日

受 付 午後1時

- 診察
- 一般計測
(身長、体重、BMI(肥満度)、腹囲)
- 血圧
- 肺機能検査
- 心電図
- 動脈硬化検査
- 胸部X線検査
- 腹部CT検査
- 血液検査
(血液一般、脂質、肝機能、腎機能、糖代謝)
- 検尿(尿一般)

3,150円

↓

1,500円

オプション価格

【ただいま動脈硬化検査がおすすめです】

この検査は、両手・両足首の四力所を同時に計測し、血管の狭窄と血液の流れる速さを調べます。これによって、血管の詰まり・血管の固さが分かります。また、血管年齢も分かります。もし、動脈硬化になると・・・脳出血、脳梗塞、狭心症、心筋梗塞などの病気になる可能性が高くなります。

また、慢性動脈硬化症(足が冷たく感じる、歩くと足が痛むなど)という病気になります。慢性動脈硬化症が悪化すると、足先が腐ってしまうこともあります。まずは、血管の状態を検査してみましょう。

平成23年1月1日～平成23年12月31日までの期間限定で3,150円→1,500円で実施しております。

喫煙歴の
ある方へ

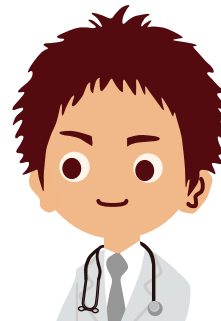
【1日20本20年… 肺がん要注意群】

1日のタバコの喫煙本数に喫煙年数を掛け合わせるとブリンクマン指数が出ます。400以上で肺がんが発生しやすい状況になり、600以上の方は肺がんの高度危険群といわれています。また1200以上で喉頭がんの危険性が極めて高くなるといわれています。ブリンクマン指数が400以上の方は胸部レントゲンと一緒に胸部CT検査を受けることをお勧めします。

ブリンクマン指数とは【1日の喫煙本数】×【年数】

日々、**安心・信頼・良質**の医療を基本理念として頑張っています

当院の医師です



整形外科

整形外科（病院長）

西島 直城（にしじま なおき）

神経外科、脊椎外科、上肢・手の外科、人工関節
切断指肢再接合、複合組織移植、微小血管外科
マイクロサージャリ、腕神経叢障害、根引き損傷ほか



整形外科・リハビリテーション科（副院長）

河野 弘昭（こうの ひろあき）

整形外科一般、小児整形外科、リザーブ手術
脳性麻痺の外科、リハビリテーション学



整形外科主任部長

鈴木 玄一郎（すずき げんいちろう）

外傷、関節鏡、スポーツ障害、脊椎外科、人工関節



整形外科部長

山川 知之（やまかわ ともゆき）

脊椎外科、外傷、人工関節ほか、整形外科全般



整形外科部長

門川 克彦（かどかわ かつひこ）

脊椎外科、外傷、人工関節



整形外科医長

澤井 誠司（さわい せいじ）

整形外科一般、形成外科一般



整形外科医師

西川 玲子（にしかわ れいこ）

整形外科一般、外傷



リハビリテーション科

回復期リハビリテーション病棟部長

上田 善規（うへだ よしのり）

消化器外科、リハビリテーション



リハビリテーション科医長

川戸 明広（かわと あきひろ）

整形外科一般、リハビリテーション



泌尿器科

泌尿器科医長

西島 誠聡（にしじま なりあき）

泌尿器科一般



眼科

眼科医長

深沢 伸一（ふかざわ しんいち）

眼科全般



総合診療科・肛門外来

総合診療科・肛門外来（顧問）

西村 一郎（にしむら いちろう）

生活習慣病（高血圧症・糖尿病・脂質代謝異常）
消化器病一般、肛門外科、総合診療科



放射線科

放射線科（副院長）

播岡 敏男（はりおか としお）

放射線画像診断



耳鼻咽喉科

耳鼻咽喉科（副院長）

田中 寛（たなか ひろし）

神経耳科、鼻疾患一般

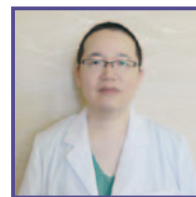


麻酔科

麻酔科部長

川崎 一良（かわさき かずよし）

ペインクリニック、麻酔一般（小児麻酔）



外科

外科（副院長）

藤田 眞一（ふじた しんいち）

消化器外科、外科一般



外科部長

斉藤 俊一（さいとう しゅんいち）

肝胆膵・移植外科



内科

循環器内科（副院長）

大谷 秀夫（おおたに ひでお）

循環器科（心臓・血管）、高血圧、動脈硬化
高脂血症



内科（副院長）

今井 忠彦（いまい ただひこ）

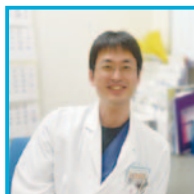
神経内科、一般内科



内科部長

上古 直人（じょうこ なおと）

消化器内科、一般内科



内科部長

濱田 暁彦（はまだ あきひこ）

消化器内科、一般内科



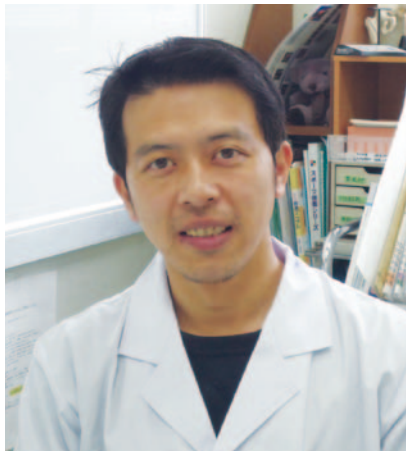
内科医長

楠本 聖典（くすもと きよのり）

消化器内科、一般内科



医師の紹介



■プロフィール

【資格】

日本整形外科学会専門医
京都大学医学博士

【所属学会】

日本整形外科学会
中部日本整形外科災害外科学会
日本リウマチ学会
日本リハビリテーション医学会
日本脊椎脊髄病学会
日本手外科学会
日本マイクロサージャリー学会

【経歴】

京都大学医学部附属病院整形外科
静岡県立総合病院整形外科
三菱京都病院整形外科
神戸市立医療センター
中央市民病院整形外科

山川 知之 医師

整形外科

1 サッカー、ランニング、ゴルフ

2 好きこそものの上手なれ

3 京丹後の温泉巡りをしています。

4 若返ったという印象です。

5 とにかく前に向かうとう姿勢に自分もあやかりたいです。

6 神戸中央市民病院で2年間の勤務を終え、帰ってきました。これからも、よろしくお願いします。



質問内容

- ① 趣味
- ② 好きな言葉
- ③ 健康のために気をつけていること
- ④ 丹後中央病院の印象
- ⑤ この病院にかける思い・抱負
- ⑥ 皆様に一言



■プロフィール

【資格】

日本麻酔科学会専門医・指導医
日本ペインクリニック学会専門医
医学博士

【所属学会】

日本麻酔科学会
日本ペインクリニック学会

【経歴】

社団法人東京都教職員互助会
三楽病院 麻酔科 科長

川崎 一良 医師

麻酔科・ペインクリニック

1

京都（京都検定一級の合格を目指しています。）

2

質実剛健

3

食べ過ぎない。働き過ぎない。

5

良い医療を行うには、チームプレイが重要。
自分も早くチームの良き一員になりたい。

6

麻酔科医が居ることで、安心して手術が受けられることを広めたい。

リハビリテーション

Rehabilitation



毎日

回復期リハビリ病棟中心に

365

リハビリしています！

2010年4月より回復期リハビリ病棟において、365日リハビリを開始しました。理学療法士、作業療法士、言語聴覚士の増員により土、日、祝日を含めたリハビリの実施が可能となりました。

社会復帰という目標に向け、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士が、休みなく対応いたします。運動量・実施回数などは個々の患者様に応じて計画してリハビリしています。

Q1 リハビリスタッフは何人いますか？

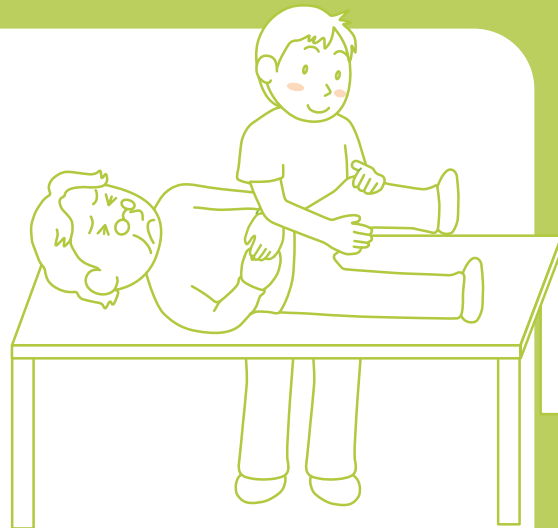
A

現在 理学療法士 (PT)29名、
作業療法士 (OT)13名、
言語聴覚士 (ST)3名
計45名のスタッフが交代勤務で
毎日リハビリをしています。



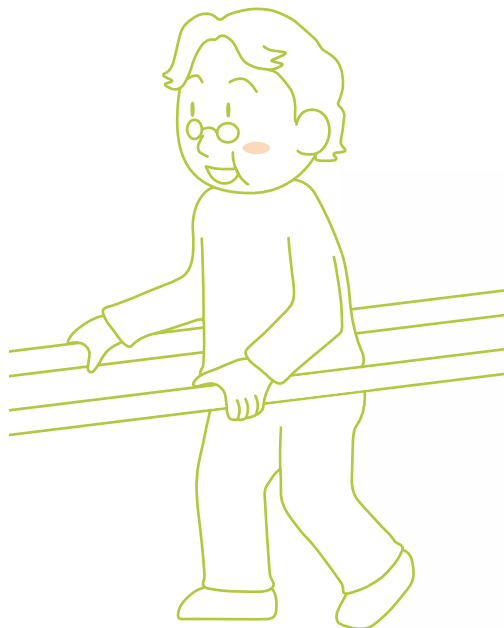
Q2 なぜ、365 日リハビリは必要なのですか？

A 発症からできるだけ早く、そして集中的なリハビリテーションを行うことが効果的とされていますので、365 日リハビリを提案させていただいております。



Q3 リハビリ時間は 1 日何時間ありますか？

A 患者様の個々の状態に応じて実施時間の計画を行っています。
回復期リハビリ病棟においては
最高で 1 日に3時間のリハビリを
する事が出来ます。
当院の昨年度実績は約2時間でした



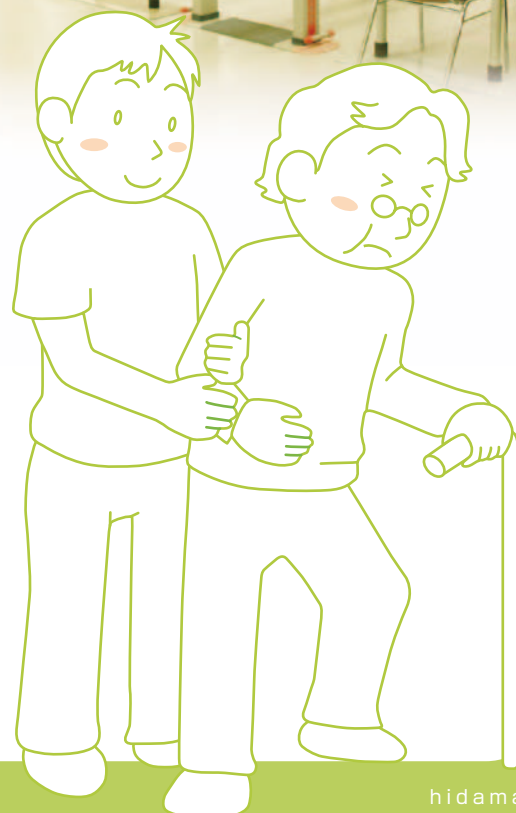
Q4 どんな患者様が多いのですか？

A 回復期リハビリ病棟の入院患者様の割合は
整形疾患（骨折や整形術後など）が6割
中枢疾患（脳梗塞、脳出血など）が4割
となっています。

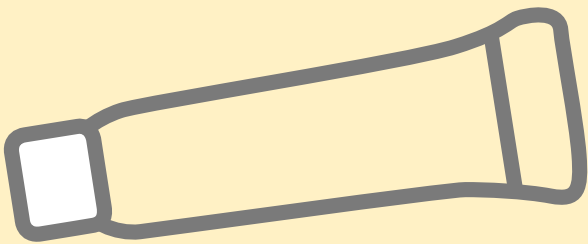


Q5 リハビリはいつから始まりますか？

A 整形術後であれば手術翌日から
ベッドサイドにてリハビリを始めます。
その他の疾患におきましても
主治医の処方によりかいにゆういたします。



塗り薬の違い？



軟膏・クリーム・ローションの違いや使い分けについて

塗り薬には大きく分けて、「軟膏」と「クリーム」と「ローション」があります。
見た目はチューブや軟膏つぼに入っていて一見同じような製品に見えますが、
どんな違いがあるか知っていますか？
今回は軟膏・クリーム・ローションの違いや使い分けについてお話したいと思います。
塗り薬は治療効果を示す成分を基剤と呼ばれるものに混ぜてできています。
一般的に油脂性の軟膏を「軟膏」、乳剤性の軟膏を「クリーム」と呼んでいます。
「ローション」はクリームと似ていますが水分をもっと多く含んでいます。

	長 所	短 所
軟 膏	●ジクジクした所やただれている 部分や傷のある所にも使える ●皮膚の保護作用がある ●皮膚の刺激が少ない	●べとつく（使用感が悪い） ●洗い落としにくい
クリーム	●皮膚がカサカサ乾燥している所や 汗が多く出る部位に 適しています ●簡単に洗い流せる ●伸びがよくサラサラして 使用感がよい	●傷やジクジクした所には使えない ●多少刺激あり（しみて痛いこと がある） ●皮膚の保護作用は軟膏に劣る
ローション	●頭皮等の塗りにくい部位に使用さ れることが多い ●乾燥型の患部に使用し、広範囲に わたる場合に使用する ●べたつきは少ない ●使用感がさっぱりしている	●アルコールを含んでいるものが多 いので傷のある所やただれた所に 塗ると強い刺激がある

ちなみに持続性、刺激性、吸収性をまとめると次のようになります。

- 薬の効く長さ（持続性）は軟膏＞クリーム＞ローション
- 薬の刺激性はローション＞クリーム＞軟膏
- 薬の吸収性はクリーム＞軟膏＞ローション

夏季などの湿度の高い季節には使用感に優れたクリームをまた、
冬季などの乾燥した季節には軟膏の方が適しているといった
季節による使い方もされることがあります。



夏バテ防止に野菜を食べよう！

【ほうれん草】

がんや貧血、
動脈硬化の予防に活躍する
緑黄色野菜の王様



【栄養と働き】

カロテンをはじめ、鉄・マンガン・ビタミン B1・B2・B6・C・E など豊富な栄養成分を含みます。特にカロテンを多く含みます。カロテンは体内でビタミン A にかわって、粘膜を保護する働きをし、皮膚表面の組織を健全に保つために必要な栄養素です。欠乏することにより、角膜に穴があき失明の原因にもなります。また、ビタミン A は細菌やウイルスに対する免疫力を高める作用もあります。ビタミン A を必要量摂ることで、夜盲症・肌荒れ・風邪などの予防に役立ちます。造血ビタミンと呼ばれる葉酸も多く、貧血を予防します。また、鉄分も多く含んでいるので、女性は特に意識して取りたい栄養素の 1 つです。

ニコチンやアルコールを中和解毒する葉緑素も含み、ヘビースモーカーや愛飲家は常食を心がけると良いでしょう。

カリウムも豊富で、体内のナトリウムを排泄し、高血圧予防に有効に働きます。

さらに、ほうれん草には体内の異物を排除する体内防御機能を持つ「マクロファージ」という細胞を活性化させ、この働きにより、癌細胞を壊死させる作用があるといわれています。

そして、血をサラサラにするピラジンという香りの成分も含まれており、血小板凝集を抑制する働きがあるので、血栓を防ぐ効果による動脈硬化予防にも有効です。

漢方的な働きとして便通をもたらす野菜として用いられています。

【調理のポイント】

ほうれん草にはシュウ酸などのアクの成分が多いので、熱湯でさっと茹でてから流水にさらしてアク抜きをします。

水にさらし過ぎるとビタミン C が流れてしまうので、長時間さらしておかないよう注意が必要です。

【注意点】

鉄分の補給源として適した野菜ですが、食べても吸収されるのはほんの 2～5% です。効率よく鉄分を摂るには、良質のたんぱく質の卵や魚・肉を組み合わせることが大切です。また、ビタミン C と一緒に摂ると鉄の吸収率が高くなります。

また、ビタミン K を多く含むので、心臓病の抗不整脈の薬、キニジン服用している人が大量に摂りすぎると、吐き気や頭痛、徐脈などの副作用があるので気をつけましょう。

血栓症の人で、ワーファリンという薬を服用している場合は、薬の効果がなくなるので、大量に食べるのは控えましょう。

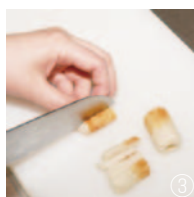
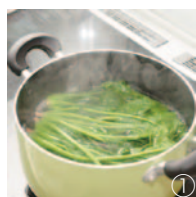
ほうれん草とちくわのナムル

鮮やかな緑色に食欲がそそられます。手早くゆでて野菜の食感も楽しもう。



材料 [4人分]

ほうれん草	1 把	
ちくわ	60g	
A	しょうゆ	大さじ 1½
	ごま油	大さじ ½
	砂糖	小さじ 1
	おろしにんにく	¼ かけ分
	おろししょうが	¼ かけ分
	一味唐辛子	少々
	白ごま	適量



作り方

- ①ほうれん草は塩少々を加えた熱湯でサッとゆでる。
- ②水にさらして水気を絞り、3cmの長さに切る。
- ③ちくわは3cmの長さの拍子切りにする。
- ④ボウルにAを混ぜ合わせる。① ②を加えあえる。
- ⑤器に盛り付け、白ゴマをふる。

超簡単
アレンジ!!

同じ材料でも調味料を変えるだけで
全然飽きないから一回試してみてね!

砂糖	小さじ ½	白ごま	適量
ごま油	大さじ ½	にんにく	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 1	塩こんぶ	5g
塩	少々		

レシピ：秘書広報課 手崎 桂子

編集後記

いつも「陽だまり」をご愛読いただきありがとうございます。 「陽だまり」 9号は、昨秋の刊行を予定しておりましたが、編集作業などの事情により遅れが出てしまいました。楽しみにしていただいていた皆様、記事を寄せていただいた皆様に、心よりお詫び申し上げます。 これからも変わらぬご愛読のほど、よろしくお願い申し上げます。

思えば長かった冬が終わり、花の散った木々に艶やかな若葉が萌え、季節は早くも夏に向かっていきます。

この度の冬は、近年まれにみる大雪となりました。積雪で狭くなった道を譲り合って行き交う人々。「寒いですね」「よう降りましたね」と、朝、知らない人と交わす挨拶。近所の方と一緒に雪すかし（除雪）する休日。こうして、寒さ厳しい時を寄り添って過ごしながら深まる、人々の絆。やがて訪れる新しい季節に感じるぬくもりは、この絆から溢れてくるのかもしれません。

年々、丹後に降る雪の量は減っているといえます。このまま、どんな時にも変わることもなく、雪のある温かい丹後がずっと未来に続いてほしいな、と思います。

秘書広報課 山本 早哉香