

# 陽だまり

hidamari

2026.6

Vol.40



特集Ⅰ hidamariアーカイブ  
特集Ⅱ 救急科設立について

# 陽だまりアーカイブ hidamari archive

丹後中央病院広報誌  
hidamari

Vol.40

2007  
[平成19年]

2008



2014

2015



新棟完成

つながるリレー

2020

2021

2022

2023



表紙のタイトルが  
「陽だまり」から

## CONTENTS

- 特集Ⅰ 陽だまりアーカイブ
- 特集Ⅱ 救急科設立
- 膝活（ひざかつ）について  
（リハビリテーション科）
- 健康と食育（栄養科）
- 病院周辺の薬局案内
- 連携医療施設のご紹介
- 病院のお知らせ

いつも広報誌『陽だまり』をご愛読いただき、誠にありがとうございます。

おかげさまで、このたび『陽だまり』は40号という記念すべき節目を迎えることができました。

2007年(平成19年)10月の創刊から約19年。地域の皆様と共に歩んできたこれまでの道のりを、少しだけ振り返ってみたいと思います。



読者の声

ふたばホール 新設

新棟完成



スタート



コーナー「薬の豆知識」が約No,15まで連載されました



元号が「令和」に



「hidamari」に



表紙の作品公募開始

広報誌『陽だまり』のバックナンバーは、病院ホームページからご覧いただけます。時代の移り変わりや、年月を経ても変わらない本院の姿など、読み応えのある内容となっております。ぜひチェックしてみてください。

また、現在『陽だまり』に関するアンケートも実施しております。皆様からのご感想やご要望を心よりお待ちしております。



陽だまり  
ホームページ



陽だまり  
アンケート

# 救急科を新設しました。



丹後中央病院 病院長  
真多 俊博

## ■ 病院長からの挨拶

丹後中央病院は二次救急を担当する地域病院として、京丹後市を中心に京都府北部の医療圏で、安心、信頼、良質の医療を提供させて頂くことを基本方針として病院運営を続けて参りました。この地域では、人口減少が全国平均を上回るスピードで始まっていますが、75歳以上の人口で見ると減少とはならず、現在と同程度の人口を維持して推移していくと見込まれています。

すなわち、今後も高齢者救急のさらなる需要が続くと考えられます。

救急隊、近隣の医療機関、高齢者施設などから連絡を頂いた場合に、直ちに救急受諾ができるように、言い換えれば救急のたらい回しにならないようにすることで、この地域の安全性を確保する必要があります。

さらに、令和8年4月1日より、丹後中央病院は第2および第4土曜日に行っていた外来診療を終了しました。これは医療者の働き方改革の流れを取り込んだ形になります。丹後中央病院もようやく公的医療機関と同じ働き方が可能となりました。一方で、土曜日の定期的の外来診療がなくなるため急な体調不良などで病院受診ができなくなるという不便もあると思われます。この需要の受け皿も必要と思われるます。

今現在の解決策として、丹後中央病院の救急体制を、より厚くする事が最良であるという結論に至りました。ここに救急科を新設し、病院職員が一つのチームとなって地域の医療を守っていく体制とさせていただきます。

これからも丹後中央病院を宜しくお願いいたします。

## 救急診療の流れ



救急搬送 / 緊急の紹介



救急科 初期診療



当院入院



外来フォロー



高次医療機関  
へ転送



## 救急科部長からの挨拶

丹後中央病院はこれまで、地域の二次救急医療機関として救急医療を担ってまいりました。このたび令和8年4月1日に救急科を設置し、救急診療体制をより組織的に整備することとなりました。

救急科では、医師が各自の専門診療分野の区別なく、救急患者や急な体調不良で受診される患者の初期診療にあたります。また、患者の主訴の区別なく、まず救急科の当番医が対応する体制とし、患者の状態に応じて院内の専門診療科と連携して診療を進めてまいります。

当院での治療が困難な症例については、三次救急医療機関など高次医療機関と連携し、適切な医療機関への転院搬送を行います。

消防機関および地域医療機関と協力し、地域全体で救急医療を支える体制の構築に努めてまいります。

二次救急医療機関として、当院救急科は救急患者の初期診療を担い、患者の状態に応じて院内の専門診療科や高次医療機関と連携しながら、適切な医療へつなぐ役割を果たしてまいります。

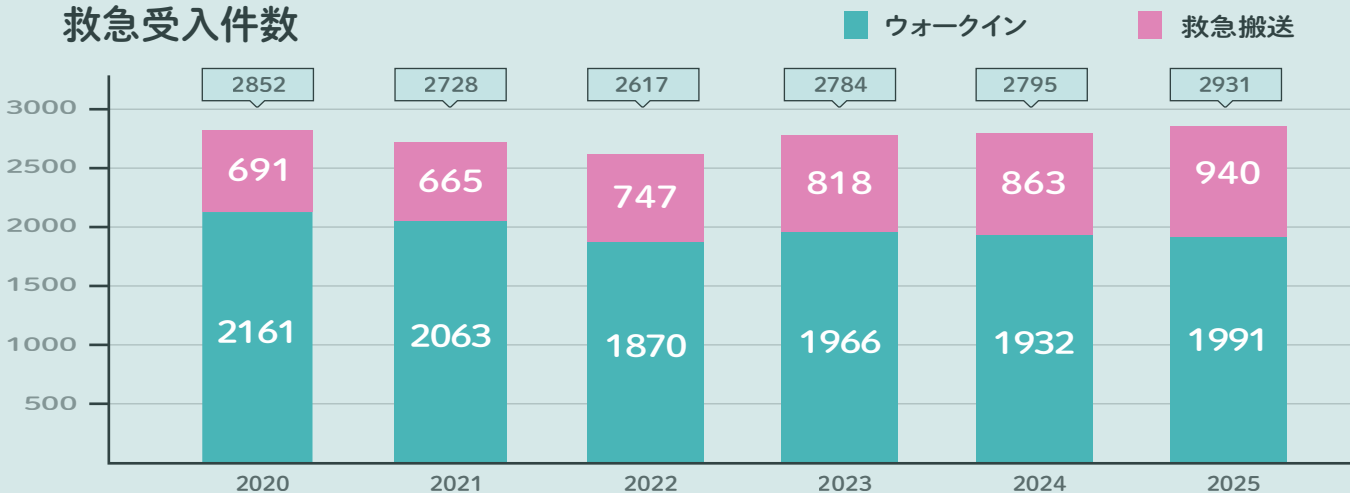
地域の皆さまに安心して医療を受けていただけるよう、職員一同、救急医療体制の充実に取り組んでまいります。



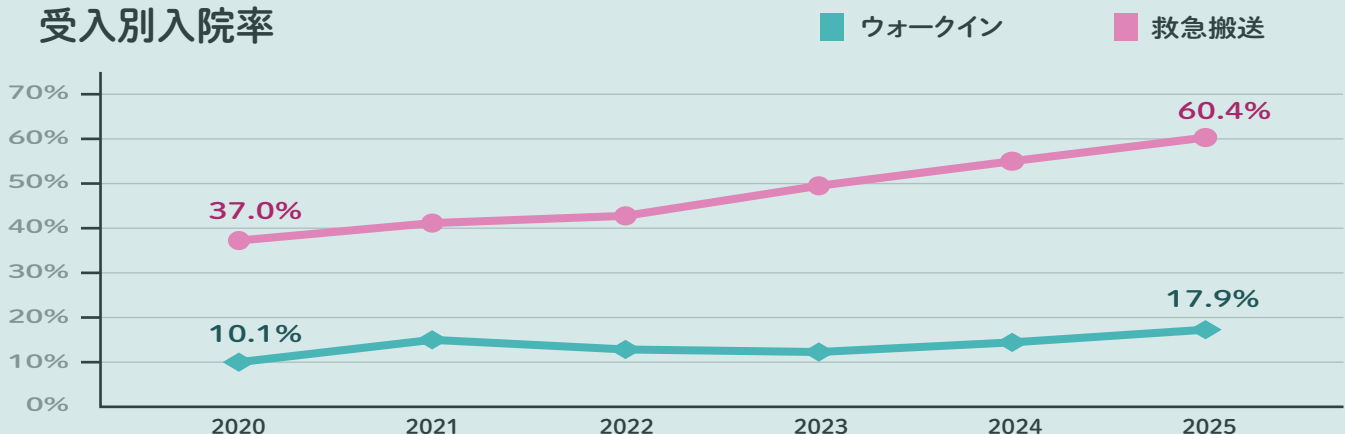
救急科部長  
原田 優樹

## 丹後中央病院の救急診療の推移

### 救急受入件数



### 受入別入院率



救急搬送患者は入院となる可能性が高いです。

丹後中央病院では救急搬送受け入れ体制を拡充し、地域の救急需要に応じます。



# ひざかつ 膝活のすすめ

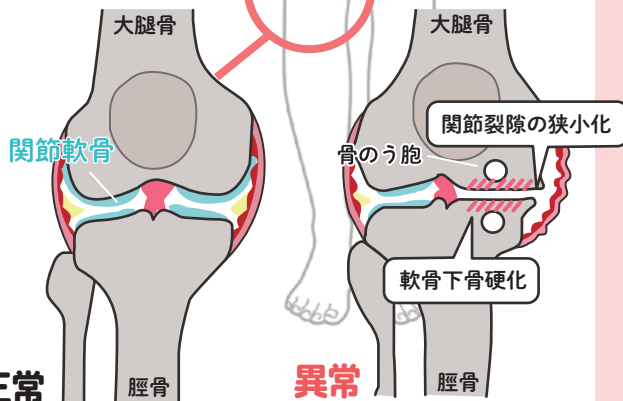
- 健やかな日々を手に入れよう -

わかりやすいヒトリハシシリーズ

## 変形性膝関節症 とは

膝の関節軟骨が少しずつ減少し、変形したり骨がこすれて、痛みが生じる病気です。

特に女性に多くみられ、高齢者になるほど罹患率は高くなります。原因は関節軟骨の老化によることが多く、肥満や遺伝子も関与していることもあります。加齢によるものでは、関節軟骨が年齢とともに弾力性を失い、つかい過ぎによりすり減り、関節が変形します。膝に変形があったとしても、7～8割の人は痛みを生じないこともあり、変形＝痛みではありません。



## ● 膝の健康自己チェック

理学療法ハンドブック シリーズ7 変形性膝関節症 参照

1	膝を曲げたりのぼしたりしていると、膝の中でゴリッゴリッ、コツコツ、ギュッギュッといった音がする	はい いいえ	7	運動をし始めの時には膝が痛むが、続けていると痛みが取れていることが多い	はい いいえ
2	階段をおりているときに、不意に膝の力がカクンと抜けてしまう	はい いいえ	8	膝を曲げると、おさらの上が張った感じがして、少し膝が腫れている感じがする	はい いいえ
3	和式トイレのあと、立ちあがるのが苦痛。正座も苦痛である。	はい いいえ	9	片手でふとももから膝に向けてしごいて、片方の手でおさら部分を押しと、おさらがコツコツ浮いた感じがする	はい いいえ
4	膝が完全にのびきらず、平らなところで足をのぼしても膝の裏が床にぴったりつかない	はい いいえ	10	左右の膝のかたちが違う	はい いいえ
5	以前は「がにまた」ではなかったのに、「気をつけ」の姿勢をとると、両膝のあいだがこぶし1つ分離れる	はい いいえ	11	おさらが外側にずれているような感じがする	はい いいえ
6	正座がまるっきりできない	はい いいえ	12	膝がガクガクするので、いつも不安定	はい いいえ

チェック結果は右側のページ

## ● 治療 変形性膝関節症の治療は主に二通りの方法があります。

一つ目はリハビリテーション / 生活指導・薬物療法・装具療法の保存療法。

二つ目には関節鏡視下手術・高位脛骨骨切り術 (HTO)・人工膝関節置換術 (TKA) といった手術療法があります。それでは今からは手術していない方 (保存療法) のリハビリについて話します。

### ① 生活では次のようなことについて気を付けましょう



しゃがんで膝が痛い場合は、まず片膝をつきましょう。

階段の昇りは痛くない足を先に、降りには痛い方の足を先にしましょう。



痛みがある側と反対の手に杖を持つと有効です。



正座などを無理やり行うと痛みが強くなる場合があります。

## ② 運動では膝関節周囲の筋肉をつけましょう

呼吸を止めずに無理のない回数でゆっくりと行いましょう。  
痛みや辛さを感じる強さのストレッチは逆効果です。  
痛みのない側も同様にストレッチを行う事をお勧めします。

### <ストレッチ>

#### 太ももの裏側の筋肉を伸ばす

背筋をまっすぐに伸ばしたまま、上体を前に倒して、姿勢を保持します。



#### ふくらはぎの筋肉を伸ばす

前に出ている膝を曲げることで、後ろ側のふくらはぎを伸ばします。かかとを床から離さないで行います。



### <筋力トレーニング>

1セット15～20回で、2～3セット行いましょう。  
痛みや疲労感を感じた場合は中止してください。

#### 太ももの前の筋肉を鍛える

浅く腰掛け、両手で座面を握ります。  
膝がまっすぐになるまで持ち上げて戻します



#### 太ももの裏の筋肉を鍛える

あおむけで膝を90度程度に曲げて立て、お尻・胸が一直線になるように持ち上げて戻します。



### チエック結果

1～3の症状は、半月板という膝の軟骨が断裂したときによくある症状です。

4～7の症状は、変形性膝関節症と診断されることが多く、これは老化現象による症状です。

8～10の症状は、膝の中に水がたまっている可能性があります。変形性膝関節症や関節リウマチの典型的な症状です。

11～12の症状は、膝の靭帯が切れている可能性があります。  
膝蓋骨亜脱臼や膝不安定状態のときによく見られます。

※痛みや腫れが続く場合は整形外科への受診をおすすめします。



## リハビリテーション部トピックス



令和8年1月から4月に6名の新人が入職しました。  
更に充実したリハビリテーションを提供できるよう、邁進してまいりますので、よろしくお願いいたします。



# 健康と食育

栄養科

毎年 6月は「食育月間」そして  
毎月19日は「食育の日」  
ということを皆さんはご存じでしょうか？



## 食育って？

農林水産省によると、食育とは



生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けられるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てるもの



食育が重要とされている背景には、近代における生活習慣病の増加や、間違った知識による過度なダイエット、高齢者の低栄養傾向、食文化の継承、食に関する安全などの様々な問題があります。こうした中で、食に関する知識を身に付け、健康的な食生活を実践することが大切になります。病院の食事を通じて少しでも患者さんの健康的な食生活につながられたら嬉しいです。



### バランスよく食べよう

当院では患者さんそれぞれの病態に合わせて食事の種類が異なります。ですがどの献立も主食・主菜・副菜が揃ったバランスの良いメニューになるよう考えています。



### 太りすぎない やせすぎない

患者さんそれぞれに適した栄養管理を行い、病態に合わせて食事を提供しています。既製品は塩分・脂質が高かったりするため、多くのメニューは手作りしています。



### よくかんで食べよう

早食いは肥満につながると言われています。よく噛んで食べることは、早食いを防止して満腹感が得られやすくなり、肥満予防につながります。また、よく噛むことで、ホルモン分泌が高まり、食欲が抑えられたり、ゆっくり味わうことで、うす味・適量で満足感が得られます。あごの筋肉や力も強くしてくれるため、子供も大人も食事はよく噛んで食べるようにしましょう。



これまで「食育」という言葉を耳にしたことがある方もいらっしゃるかと思います。食育というと子供が対象であるイメージが強いかもしれませんが、大人にとっても大切です。今回は病院での食事を通してバランスの良い食事を理解し、退院後も生活習慣病予防・改善のための食事の継続をしていただくために取り組んでいることについてご紹介します。

## 食育ピクトグラム

農林水産省が作成したもので、食育の取組を子どもから大人まで誰にでもわかりやすく発信するため、表現を単純化した絵文字です。その中からいくつかピックアップして当院の食事についてご紹介します。



11 和食文化を伝えよう

### 和食文化を伝えよう



当院では入院中の患者さんに少しでも季節の移り変わりを感じていただくため、さまざまな行事食やイベント食を提供しています。丹後地方の方にはなじみのある

「ばら寿司」や、節分に提供している「巻き寿司」や「いなり寿司」は特に患者さんにお喜びいただけることが多いです。



豆知識や食文化、料理の由来や、込められた意味など、行事食やイベント食にはそのイベントの紹介カードを付けさせていただいています。ぜひ読んでみてください。



## 腎臓病教室 糖尿病教室の開催

当院では栄養指導教室も開催しています。偶数月は腎臓病教室、奇数月は糖尿病教室をさまざまなテーマで開催しており、5月の糖尿病教室には、糖尿病内科の境内先生もお話してくださいました。

「水分って大事なの？」  
「どんな食事を食べればいいのか？」

など気になることがある方は、ぜひ一度お問い合わせください。



### 糖尿病教室

日程	テーマ
第2回 令和8年 7月17日	食物繊維を知る
第3回 令和8年 9月18日	水分補給の仕方
第4回 令和8年 11月20日	糖尿病と運動療法

### 腎臓病教室

日程	テーマ
第2回 令和8年 6月10日	脱水は腎臓病の敵!?
第3回 令和8年 8月12日	腎臓病と睡眠
第4回 令和8年 10月14日	カリウムについて知ろう

病院周辺の

# 薬局案内

受付

診察  
検査など

会計

お薬の受取

会計後のお薬の受け取りは、病院周辺の薬局をご利用いただけます。  
本ページでは、当院周辺でご利用いただける薬局をご紹介します。



今回は...



峰山ゆう薬局は、地域の皆様にもいつでも安心してご利用いただける「身近なかかりつけ薬局」を目指し、京丹後市内では6店舗目として2024年(令和6年)2月に開局しました。

病院から  
約50m

丹後中央病院

駐車場

ゆう薬局

薬局内では、市販薬のほか、お菓子や時短食品も取り揃えています。おすすめ商品の紹介や定期的なキャンペーンを行うなど、保険外商品にも力を入れており、陳列にない商品のご相談やお取り寄せにも対応可能です。

また、地元学生による写真展示を行うなど、リラックスできる空間づくりに取り組むとともに、地域との繋がりを大切にしています。

## 京丹後市・宮津市 エリアマップ



- 全国の医療機関の処方箋受付
- 複数の病院や診療所でもらったお薬を1つにまとめる  
『服薬支援サービス』
- 外来服薬支援や薬剤師の在宅訪問サービスである『在宅医療』にも積極的に取り組んでいます。

地域の医療スタッフと連携し、通院が困難な方のご自宅を訪問して、お薬の説明や服薬管理、生活状況の確認を行い、住み慣れた地域で自分らしい生活を続けられるようサポートしています。



待ち時間を少しでも短縮するため、処方箋のFAX送付に加え、ゆう薬局オリジナルのアプリで処方箋画像を事前送信いただけるサービス『コネクトオンライン』もあります。  
自宅近くの店舗でも便利にご利用いただけます。



私たちは、地域の皆様から「ゆう薬局さんなら、相談したら何とかしてくれる」と思っていただけるような、いつでも気軽に相談でき、親身に寄り添える薬局を目指しています。今後も「峰山ゆう薬局を利用して良かったわ～」と言っていただけるよう、スタッフ一同努めてまいります。お薬のことはもちろん、健康に関することや日々の生活の中でのちょっとした疑問・悩みでも、どうぞお気軽にご相談ください。

複数の医療機関に受診されている方は薬の管理が悩みの種になっているかもしれません。多くの薬局では「かかりつけ薬局・薬剤師」のサービスを行っています。これは患者さん一人ひとりが複数の医療機関で処方されている薬を、薬局(薬剤師)が一元的に管理を行い、お薬の飲み忘れやお薬の重複などを一元的に管理する取り組みです。  
家の近くになじみの薬局がある方などは、活用していただくとより安全に治療が受けられると思います。

丹後中央病院  
薬剤科より

地域の皆さまにより良い医療を…  
連携医療施設のご紹介



# つながるリレー

社会福祉法人丹後福祉会

## 特別養護老人ホーム 丹後園

特別養護老人ホーム・ショートステイ  
デイサービスセンター・居宅介護支援事業所

〒629-3241  
京都府京丹後市網野町木津225番地の2  
電話 0772-74-0888 FAX 0772-74-0560

### 社会福祉法人丹後福祉会が実施している事業

- 特別養護老人ホーム丹後園
- 特別養護老人ホーム第二丹後園
- ケアハウス丹後園
- 丹後園ホームヘルプセンター
- 丹後園デイサービスセンター
- 丹後園訪問入浴
- 丹後園居宅介護支援事業所
- 丹後園在宅介護支援事業所
- ライフサポート丹後園  
(グループホームあみの・デイサービスセンター住の江  
ふれあいホームあみの・サービス付き高齢者向け住宅ほほえみ)
- ふれあいホーム桃山

丹後園敷地内の桜の花見



### ○ 特別養護老人ホーム丹後園の紹介

特別養護老人ホーム丹後園は、1982年(昭和57年)8月7日に開設された、京丹後市内で最も歴史ある特別養護老人ホームです。開設以来、「お一人おひとりを大切に、質の高い福祉サービスの提供により、誰もが安心して暮らせる地域社会づくりに貢献する」という理念のもと、地域に根ざした福祉の拠点として歩んできました。

時代の変化や多様化するニーズに応じて、在宅介護支援センターやデイサービスセンター、ケアハウス、居宅介護支援事業、訪問介護事業、さらにはグループホームやサービス付き高齢者向け住宅など、幅広い事業を展開し、地域の高齢者とそのご家族を総合的に支える体制を整えてきました。これらの取組は、地域の皆様のご理解とご協力によって支えられてきたものであり、丹後園はまさに地域とともに歩む施設です。

網野地域にとどまらず、近隣地域で支援を必要とされる方々にも柔軟に対応し、安心して暮らせる環境づくりに努めていきます。開設から44年を迎えた今、これからも地域福祉を支える施設として、一人ひとりに寄り添いながら、誰もが安心して暮らせる地域社会の実現に貢献していきます。

長年続いており、4月で161回目を迎えた  
久美浜プラザのハーモニカボランティア



### ○丹後中央病院との連携

長年丹後福祉会の協力医療機関として施設系、在宅系のサービスのご利用者の健康管理、緊急時等の受診や入院でお世話になっていますが、今年度からは更に、医療相談体制の強化、感染症が生じた場合における医療の確保など協力内容が充実したものとなり、ご利用者の生活を支えるうえで安心・安全な連携が図れることとなりました。今後においても、この地域を支える「安心、信頼、良質の医療」の病院として、医療連携が強固なものとなりますよう、どうぞよろしく願いいたします。



丹後福祉会  
ホームページ



丹後中央病院 眞多 俊博 病院長  
丹後福祉会 吉岡 喜代和 理事長

病院広報誌

## 陽だまり 41号の表紙 写真・イラスト募集!!



審査



提出：ファイル形式 JPG,PNG,その他画像形式 応募フォームにて提出  
※ アナログの場合は、撮影・スキャンした画像データを提出  
※ 応募していただいた作品はホームページにて公開いたします

応募締切

令和8年  
9月16日(水)迄

丹後中央病院 ひだまり

検索

応募はコチラ





## 内定者交流会 & 新入職員研修

### を実施しました

入職を前に、内定者同士の絆を深める交流会を開催しました。同期となる仲間との顔合わせに加え、先輩職員へのQ&Aセッションを実施。入職前の不安を解消し、期待に胸を膨らませる貴重な時間となりました。

入職直後の3日間、医療人としての第一歩を踏み出すための研修を実施しました。病院の理念や業務内容といった基本知識から、感染対策、安全管理などの専門スキルまで幅広く網羅。実際の現場を想定した演習やグループワークを通して、チーム医療の重要性を肌で感じてもらいました。

今後、それぞれの現場で活躍する新しい仲間たちを、皆さまも温かく見守り、ご指導いただければ幸いです。

## 消防訓練を実施しました

令和8年3月5日、春の火災予防週間にあわせて、地震火災を想定した総合訓練を実施しました。今回の訓練は休日夜間を想定し、当地域で震度6強の地震が発生した後、院内の病棟から火災が発生したという想定で行いました。



訓練には30名の職員が参加し、そのうち18名が夜間勤務者役として、地震発生後の院内状況の確認、火災発生時の初期消火、患者役12名の避難誘導などに取り組みました。初めは不安を口にしていただいていた職員も、実際の訓練では大きな声で連携しながら行動し、緊張感のある実践的な訓練となりました。

災害はいつ発生するかわかりません。当院では、入院患者さんの安全確保はもちろん、地域の皆さまのお役に立てるよう、訓練で得た課題を今後の改善につながら、防災体制の強化と継続的な訓練に取り組んでまいります。



あ  
と  
が  
き  
広報委員会

陽だまりの暖かさが心地よい季節となりました。  
おかげさまで「hidamari」は今号で40号を迎えました。  
これからも変わらず、病院からのお知らせや皆さまの健康に役立つ情報を丁寧にお届けしてまいります。  
次号も表紙作品の公募を予定しております。  
応募の詳細は中面にQRコードを掲載しております。ぜひ、ご応募ください！  
新年度も「hidamari」をどうぞよろしく願いいたします。

公益財団法人  
丹後中央病院

〒627-8555

京都府京丹後市峰山町杉谷 158-1

☎ (0772)62-0791

📠 (0772)62-5897

病院ホームページ

