



発行責任者 亀岡市立病院広報委員会

〒621-8585

京都府亀岡市篠町篠野田1-1

TEL 0771-25-7313

FAX 0771-25-7312

<http://www.city.kameoka.kyoto.jp/hospital/>

病院理念

- 急性期医療を中心とした適切かつ良質な医療を提供します。
- 患者さまの権利を尊重し、理解と納得に基づいた患者さま中心の医療を行います。
- 地域医療機関と連携し、地域に求められる救急医療・高度医療に取り組み地域医療の向上に貢献します。
- 公共性と経済性を考慮し、市民の理解と信頼を得られる透明性のある病院運営を行います。

CONTENTS

ごあいさつ	1
新任職員の紹介	2・3
糖尿病教室からのお知らせ	4
臨床検査科より	4
看護相談外来を開設しました	5
トピックス	6
看護週間イベント開催報告	
病院職員紹介	6
地域連携医のご紹介	7
はやし整形外科・みなみ眼科クリニック	
編集後記	8
広報誌読者からのご意見等募集案内	8



ごあいさつ

風薫る5月、亀岡市民の皆様には、つつがなくお過ごしでしょうか、お伺い申し上げます。

亀岡市は、セーフコミュニティとして再認証され、更に安全な街づくりのために市役所が市民と協働して、様々な取り組みを行っております。

当院においても、高齢者の骨折を予防するために、平成23年2月から、亀岡高齢者外傷予防研究会を立ち上げました。そして、亀岡市立病院に、大腿骨近位部骨折のために入院された患者様とご家族、亀岡市役所、亀岡市保健センター、亀岡市地域包括支援センターの皆様、および当院職員の協力を得て、亀岡市高齢者外傷予防調査を行っております。

この調査の結果から、亀岡市では、大腿骨を骨折される患者様は、ほぼ3対1で女性に多く、75歳以上の高齢者の方が全体の約90%を占め、骨折の原因は、4人のうち3人までが転倒であることが、明らかになりました。そこで、市民の皆様の骨折予防を目的に、「カメオカ作戦」という標語、

- カ:かたずけて(何気なく床に置いた新聞、雑誌がつかずく原因)
- メ:めまいに注意(立ち上り時のふらつき)
- オ:おてあらい(トイレに行く途中、用をたした後も)
- カ:かいだん、だんさで(足先があがらず引っかかるので)
- 作戦:転倒予防作戦(少しの注意の積み重ねが大切です)

を新たに作り、紹介してきました。皆様の大腿骨骨折を予防する、一助になればと心から願っております。今後、亀岡市民の皆様のご健康を守るために、当院も努力を続けてまいりますので、ご協力をいただければと存じます。



運動器疾患センター
センター長 辻 吉郎

新任医師紹介

本年3月末日付けで、阿辻外科部長、安田消化器科医長、宮川内科医長が退職したことに伴い、4月から新たに3名の医師が入職いたしましたので、ご紹介させていただきます。

なお、内容は①名前②年齢③出身④得意とする診療内容⑤趣味など⑥皆さまへのメッセージです。

消化器科・内科



- ①名 前 …………… 新美 敏久 (にいみ としひさ)
- ②年 齢 …………… 38歳
- ③出 身 …………… 愛知県
- ④得意とする診療内容 …… 肝臓内科 消化器内科 内科全般
- ⑤趣味など …………… スポーツ観賞 (サッカー・アメフト・野球など)

⑥皆さまへのメッセージ

2013年4月から再び勤務させていただいています。開院2年目に1年間お世話になり、その後は京都府立医大の大学院へ4年間と市立福知山市民病院へ3年間勤務しましたが、この度消化器内科医として戻ることになりました。この7年の月日が経っても変わらない小さい病院ならではの診療科の垣根のない環境に懐かしさを感じながらも電子カルテ導入などにより変わったところに戸惑いながらあっという間の2ヶ月が過ぎようとしています。

以前に勤務していた時と同じ様なペースで働こうと思っていたところでしたが先日、朝起きたら世界がグ

ルグル回っていました。「これが回転性のめまいなのか」と初めての体験にすこし面白く感じながらもほんとは起き上がれないことに気付き「これはシャレにならない、まずい！」と焦りましたが出勤直前で起き上がれるようになり休みをとらずにすみしました。気が付けば自分もアラフォーとなっていることを実感した1日でした。

今は幼稚園児の娘と一緒に布団の上でストレッチをして体のメンテナンスをしてから寝ることが日課になっています。皆さんも日頃から体に気を付けていきましょう。

消化器科・内科



- ①名 前 …………… 岡田 頼久 (おかだ よしひさ)
- ②年 齢 …………… 35歳
- ③出 身 …………… 京都市
- ④得意とする診療内容 …… 肝臓疾患を中心に消化器内科
- ⑤趣味など …………… スポーツ観賞

⑥皆さまへのメッセージ

H25年4月より勤務させていただいています。京都市内の自宅からJRに乗って毎日出勤しておりますが、これまで通勤に時間を割くのはもったいないという考えがあり、通学、通勤ともに自転車で20分以内でしかしたことがありませんでした。

しかし、いざ通ってみると、往復40分の電車の時間は豊かな自然を眺めながらゆっくりと自分一人で過ごせる貴重な空間でした。

今は久しくできていなかった読書などを楽しんでいます。早起きではありませんが、最近は4歳の子どもと就寝時刻が同じで、目覚めもいいように思います。保津トンネル、地蔵トンネルを抜け、のどかな田園地帯の風景が目に入ると、気分は仕事モードに切り替わります。帰りにまたこのトンネルを通り、自宅モードに戻るまで、長い一日が待っています。今日も一日頑張ろう！宜しくお願いします。

外科



- ①名 前 …………… 越智 史明(おち ふみあき)
- ②年 齢 …………… 35歳
- ③出 身 …………… 大阪府
- ④得意とする診療内容 …… 消化器系の外科治療を主として担当しております。病態や手術について患者さんにわかりやすく説明するように心がけています。
- ⑤趣味など …………… 釣り

⑥皆さまへのメッセージ

この度亀岡市立病院に勤務となりました越智史明と申します。

昨年度までの約2年間、京都府立医科大学附属病院で主に消化器系統の癌治療に従事していましたが亀岡市立病院では擦り傷から消化器癌治療まで何でも気軽にご相談ください。

四月中旬に亀岡に引っ越しし亀岡市民の仲間入りをさせていただきました。自然豊かな亀岡、南丹地域での生活を楽しもうと思っています。未熟ではございますが亀岡市民の皆様が健康に過ごせるように精いっぱいお手伝いをさせていただきますので宜しくお願い申し上げます。

その他新任職員

先に紹介した医師3名の他にも、看護師、作業療法士、事務職員などを新たな仲間として迎えました。特に、作業療法士につきましては、当院が開院してから初の採用となり、上肢のリハビリテーションに加え、患者様の状態に応じ、退院後に必要な生活に関わるあらゆる活動に対し、リハビリを提供します。また、退院する時の不安要素を軽減し、安心して生活が送れるようにサポートできると期待されています。

今回採用のメンバーは、他の医療機関で十分に経験を積んだ者、病院で働くことが初めての者など様々ではありますが、一日も早く各々の仕事に慣れ、皆さまのお役に立てるよう努めて参りますので、今後ともよろしくお願い致します。



糖尿病教室からのお知らせ

より細くなったインスリン注射針が当院にも採用されました

注射といえば、痛い、怖いといった想像をされるのではないのでしょうか。

注射針の太さはG(ゲージ)という単位で表示されます。いままで当院では31Gという太さ0.25mmの細い針を院内で採用しておりました。最近34Gの注射針が発売されたのにあわせ当院でも採用になりました。34Gは太さが0.18mmとさらに細くなっています。

注射する方法や液量、注射部位によって痛みに差はありますが、針が細いので痛みが少ないよくだと使用された患者さまには概ね好評をいただいています。針が細くなることで、恐怖心も感じにくいようです。



この注射針は多くの院外薬局にも採用されています。インスリンを使用されている通院患者さまの中には、まだ旧タイプの注射針を使用されている方もあると思いますが、興味のある方は病院で相談されることをおすすめします。

臨床検査科より

検査項目ワンポイント解説

皆さまが健康診断などの結果を受け取られた時に、よく見られる検査項目について分かりやすく解説します。今回は主に肝臓の機能を調べるための検査項目についてです。

・AST(GOT)、ALT(GPT)とは なにがわかる？

AST(GOT)は筋肉や肝細胞、ALT(GPT)はほとんどが肝細胞の中に含まれる酵素です。細胞が壊れると血液中にもれ出てくるために数値が高くなります。

正常基準値よりも高い場合は、それぞれの数値のバランスから病気の種類を推測することができます。

(当院の正常基準値はAST(GOT):8-38 U/L、ALT(GPT)は4-44 U/L)

- AST(GOT)のみ高い場合.....心筋梗塞や筋炎、溶血性貧血など
- AST(GOT)よりALT(GPT)が高い場合...脂肪肝や慢性肝炎など
- ALT(GPT)よりAST(GOT)が高い場合...急性肝炎(極期)や肝硬変など

・ γ (ガンマ)-GTPとは なにがわかる？

γ -GTPは肝臓や膵臓などに含まれるタンパク分解酵素で肝臓の解毒作用などに関与しています。

過度の飲酒により数値がとくに上昇するという特徴があります。また、肝臓のお薬の副作用や胆汁の流れが悪くなる病気に罹った場合にも上昇がみられます。

(当院の正常基準値は10-47 U/L)

- 数値が高くなる病気..... アルコール性肝障害、慢性肝炎、脂肪肝、肝硬変、薬剤性肝障害、閉塞性黄疸など

ただし、これらの項目は病気を診断するための一つの指標にすぎず、最終的には他の検査結果などとあわせて診断する必要がありますので、数値に異常が認められた方は、かかりつけの医療機関にご相談ください。

看護相談外来を開設しました！

看護相談外来とは、疾病を抱えながら地域で生活する患者さまとご家族が安心して療養・社会生活を送ることができるように、看護師が専門性の高い看護ケアでそれぞれの患者さまに合わせた「相談・支援」を行う外来をいいます。

当院でも、H25年3月から皮膚・排泄ケア看護相談外来を開設しています。皮膚・排泄ケアでは主に以下の3つの分野に対するケアを行っています。

- ・創傷ケア・・・褥瘡(床ずれ)予防ケア・褥瘡を持つ患者さまのケア
- ・ストーマケア・・・ストーマ(人工肛門)をもつ患者さまのスキンケア、日常生活の相談
- ・失禁ケア・・・おむつを使用する患者さまのスキンケア、おむつ使用方法の相談など

◎ これらのケアに共通することはスキンケアです！

皮膚は身体の中で最も大きな臓器ですので、皮膚の健康を保つことは健康の第一歩だと言えます。創傷やストーマを持っていたり、おむつを使用されている患者さまはこの皮膚が傷つきやすい状態にあります。皮膚が傷つくと痛みや痒みを生じたり、細菌が体内に侵入しやすくなり感染を起こしたり、日常生活に支障を来すこともあります。それを予防するために、皮膚を健康な状態に保ち、患者さまやご家族が安心して日常生活が送れるようにサポートするのが皮膚・排泄ケア看護相談外来の役割だと思っています。



今までこれらのケアは主に入院中の患者さまに対して行っていました。しかし、最近では人口の高齢化が進み、在宅医療への移行から、疾病を持ちながら自宅で生活する患者さまと患者を支えるご家族が増加しています。そのために、外来における医療・看護提供の必要性が高まっています。

皮膚・排泄ケア看護相談外来でも、患者さまやご家族としっかりと向き合える時間と場所を確保し、患者様それぞれのライフ・スタイルに合わせた専門的な支援ができるよう、相談に応じていきたいと思っています。どうぞお気軽にご相談下さい。

看護相談外来のご案内

皮膚・排泄ケア看護相談外来を開設しました！

皮膚・排泄ケア外来では、スキンケアを中心として排泄に関わる様々な悩みをお持ちの患者様とご家族の相談に、専門の看護師がおこたえます。お気軽にご相談ください。

- 【対象】・ストーマ、胃瘻を保有されている方
・皮膚トラブルや排泄でお困りの方
- 【内容】・胃瘻周囲皮膚のケア
・ストーマケア、ストーマ装具の紹介
・褥瘡(床ずれ)ケア、予防ケア
・オムツケア、オムツ使用中の皮膚ケア



【曜日】毎週水曜日

【時間】9時から12時(おひとり様30分程度、予約制です)

【場所】外科外来

【担当者】皮膚・排泄ケア認定看護師 山内有香里

【申し込み方法】各診療科の医師・看護師にご相談下さい。

【料金】診察料、在宅療養指導料など頂くことがあります。

開設日時：毎週水曜日 9時～12時(お一人30分から)

場所：外科外来

受診を希望される方は各科外来看護師または担当医にお声かけ下さい。



皮膚・排泄ケア認定看護師
山内 有香里

看護週間イベント

5月12日は「看護の日」、5月12日を含む日曜日～土曜日は「看護週間」です。

21世紀の高齢化社会を支えていくためには、お互い看護の心、助け合いの心を持つことが必要です。こうした心を誰もが育むきっかけとなるよう1990年に「看護の日」「看護週間」が制定されました。

当院では、5月18日に「看護の心をみんなの心～自分で出来る健康管理」をテーマに看護週間イベントを実施しました。

イベントでは、自身の健康管理について身近に考えていただくために「身長・体重測定」、「BMI（肥満度）のチェック」、「骨密度測定」やアロマオイルを使用した「フットケア・ハンドマッサージ」、「正しい手洗い方法」を体験していただきました。また、「糖尿病コーナー」、「転倒予防体操」の紹介等を行いました。



参加された市民の方々は、ビデオに合わせ一緒に転倒予防体操を行ったり、フットケアハンドマッサージを受けながら、日常の健康管理について質問されたり、日頃から健康についての関心の高さが伺えました。

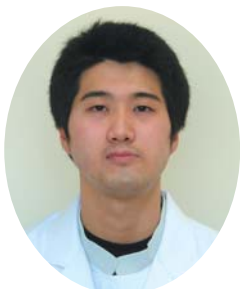


「正しい手洗い方法」のコーナーでは、特殊なクリームを塗り、手洗い後の洗い残しをブラックライトで確認しました。体験された方は、「自分ではしっかり洗ったつもりだったのに、こんなに洗い残しがあるなんて。」と驚かれていました。

イベント会場では、近隣の子どもさんに応募いただいた「看護週間ポスター」も展示しており、会場は和やかな雰囲気になりました。

同時に市民健康教室を開催し、多くの方々にご参加いただきありがとうございました。

病院職員紹介



臨床検査科
臨床検査技師
木澤 明宣

昨年、新しい車を購入し今まで以上に行動範囲が広がりました。

最近では、車を運転して日帰りでも他府県に出かけることがちょっとしたマイブームになっています。

今年に入ってからも、うどんを食べに香川県に、新鮮な魚介類を求めて和歌山県に、つい先日のGWには、ドライブがてら福井県の東尋坊に行ってきました。GWということもありやや道は混んでいましたが天気もよく絶好のドライブ日和でした。

東尋坊には、まだ幼かった頃に行ったことがありましたが当時はただの断崖絶壁にしかみえませんでした。

しかし、今回再び訪れてみるとその絶景に言葉もでませんでした。

それと同時に同じ風景でも季節や年齢など条件が異なることによりまた違った醍醐味をあげると感じられた瞬間でした。

今までに訪れていない場所に行くこともいいですが、訪れたことのあるところを再び訪れてみるのもいいものですよ。

地域連携医のご紹介

当院では、地域の医療機関と連携して、地域に求められる救急医療・高度医療に取り組み、地域医療の向上に貢献することを病院の基本理念として、患者さま中心の医療を展開しています。そこで、本院と関係の深い、地域の連携医療機関を順次紹介させていただきます。

はやし整形外科

院長：林 太一

住 所：亀岡市古世町西内坪32-1 ラ・ポール1F
T E L：25-6711
標榜科目：整形外科、リハビリテーション科
診療時間：午前9:00～12:00、午後5:00～7:30
木曜日、土曜日の午後および日祝日休診

院長より一言

亀岡市立病院、特に整形外科の先生方、スタッフの皆様、いつもお世話になりありがとうございます。

私は、滋賀医科大学卒業後、麻酔科医として研修を始め、その後、大阪大学整形外科に入局しました。

大阪府・兵庫県での勤務医生活を経て、出身地の京都府へ戻り、縁あって亀岡市で開業致しました。早いもので16年目となります。

開業当時、中核病院は亀岡市付近では南丹病院しかなく京都市の病院へ通院されている方が多くおられると感じていました。

今では、亀岡市立病院も出来、開業医も当時より増えたために亀岡市内で医療が完結出来る様になったと思います。

総合病院の整形外科は多忙を極めていますが中核病院の役割として、開業医レベルで出来る外来診療に忙殺されることなく今後も専門性の高い医療を提供して頂ければ幸いと存じます。

病診連携の下、小生も地域医療に貢献して参ります。今後とも何卒、よろしくお願い致します。



みなみ眼科クリニック

院長：南 八興

住 所：亀岡市篠町野条下川40-3
T E L：25-2602
標榜科目：眼 科
診療時間：午前9:00～12:00、午後3:30～6:30
火・木・土曜日の午後および日祝日休診

院長より一言

平成19年に篠町で開業し6年余りが経ちました。

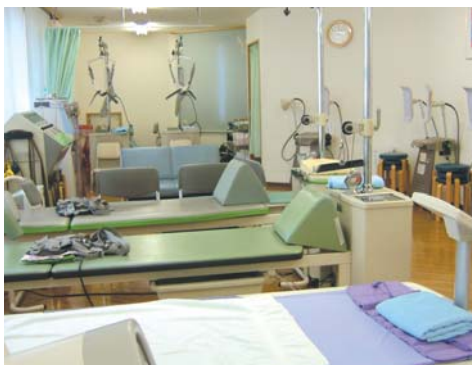
当初は開業医としての慣れない仕事に右往左往している状態でしたが、スタッフやまわりの皆さんのサポートのおかげで、ここまで無事にやってこれました。

開業すると日々の診療や雑事に追われ、勉強する機会やモチベーションが失われると聞いていましたが、実際それは感じます。新しい治療や検査機器など次々に開発されるなか、その進歩のおきざりにならないよう学会や勉強会にも積極的に参加するように心掛けています。また慌しい外来診療では、つつい病気だけを診てしまいがちですが、その患者さんの病状の改善だけでなく、病気に対する不安も和らげてあげられるような診療ができればと考えています。

眼科医としては20年の月日が経ちましたが、これからもまだまだ多くの事を学び、経験して行きたいと思えます。

当院では白内障日帰り手術を行っておりますが、入院が必要な方や早期の手術を希望される方などは、亀岡市立病院等に紹介させていただいており、本当にお世話になっております。また眼科だけでなく、患者さんの全身管理等で他科にもいろいろとご面倒をお掛けしており、大変恐縮しております。これからも大変お世話になるとは思いますが、何卒よろしくお願ひします。

ひとりの眼科開業医として、地域に貢献できることはわずかかも知れませんが、患者さん方の期待に応えられるように、これからも自分なりに精一杯がんばっていきます。



編集後記

新緑の季節になりました。今年は気候が不安定で寒い日や真夏日が続くこともあり、風邪を引いてしまう方が多いようです。体調管理には十分気をつけていただきたいと思います。

さて、このたび八木副編集委員長に代わり広報委員会委員として編集後記を執筆させていただきましたこととなりました。

何を書けばよいのか分からないのですが、五月発刊号ということで、この時期に思い浮かぶのはゴールデンウィーク、五月病などでしょうか。しかし、最近は五月病というのはあまり耳にしなくなったようにも思います。とはいえ、四月から新しい環境で頑張っておられる方たちにとっては、そろそろ疲れがたまってくる頃でしょう。逆に環境に変化がない場合、もちろん疲れる時もありますが初々しさは年々薄れていくものです。

そこで年に一度は自分の心に新芽を出すように？初心に戻ることも必要ではないかと数年前、庭に植えたミカンの苗木のたくましい新芽と小さな小さな実を眺めながら考えたのでした。いつまでも初志を忘れることなく過ごしたいものです。

今後ともよろしくお願い申し上げます。

広報委員会 委員 和久 隆(主任診療放射線技師)

広報誌読者からのご意見等募集案内

本誌『桔梗』の表紙や挿絵に掲載させて頂く写真やイラストを募集させていただきます。テーマの規定はありません。みなさまより多数のご応募を心よりお待ちしております。採用、不採用に関わらず、写真やイラスト、画像データ等をご返却できませんのであらかじめご了承下さい。詳細につきましては、下記担当者までお問い合わせをお願い申し上げます。

【担当者】亀岡市立病院 病院総務課 谷 (平日、午前10時から午後3時まで)



JR馬堀駅から徒歩約5分/京都縦貫道篠インターから車で約5分/駐車(輪)場有

亀岡市立病院

〒621-8585 京都府亀岡市篠町篠野田1-1

TEL 0771-25-7313 FAX 0771-25-7312

<http://www.city.kameoka.kyoto.jp/hospital/access/index.html>

「がんばろう日本」～亀岡市は東日本の復興を支援します～