



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

<https://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
地域包括ケア病床を皆さんご存知ですか？	2.3
亀岡市立病院健康講座	4.5
糖尿病と減塩	6
地域連携医のご紹介 編集後記	7
外来担当医表	8

ごあいさつ

新型コロナウイルスの世界的流行から3年目を迎えました。現在は第6波の真只中にあり、感染者数は連日過去最多を更新しています。今までにない感染力で病院の機能維持も危ぶまれる勢いです。この桔梗が発刊される頃には、穏やかな日常となっていることを切に願います。

さて、2022年は診療報酬の改定年度です。診療報酬とは保険診療の際に医療行為の対価として計算される報酬を指します。今回の改定では、感染症対策の他、良質な医療を持続的かつ安定的に提供するための、医師等の働き方改革が重点課題として挙げられています。この中には看護師の働き方も含まれます。病院では日勤や夜勤を組み合わせ24時間365日看護を繋いでいます。勤務パターンは40種類以上あり、働き方の見直しに伴い年々増え続けています。中でも夜勤の見直しは重要です。当院では、安全・安心な看護のため長時間夜勤の見直しを進めてきました。2017年から、17時間夜勤を12時間に短縮し、希望する職員の選択制として導入しました。現在は4割の看護師が12時間夜勤に移行しています。健康を害することなく、働き続けるための勤務形態を今後も検討していきます。また、看護師が専門性のある仕事に専念できるように看護補助者との協働を進めてきました。病棟や外来からの訪問看護をはじめ、外来では重症化予防として看護相談外来を設置しています。このような取り組みが施設基準として評価され診療報酬に反映されます。今後は、ますます需要が高まる在宅療養への支援として訪問看護の充実を進めてまいります。

今後とも亀岡市立病院の運営にご理解ご協力を賜りますようよろしくお願い申し上げます。



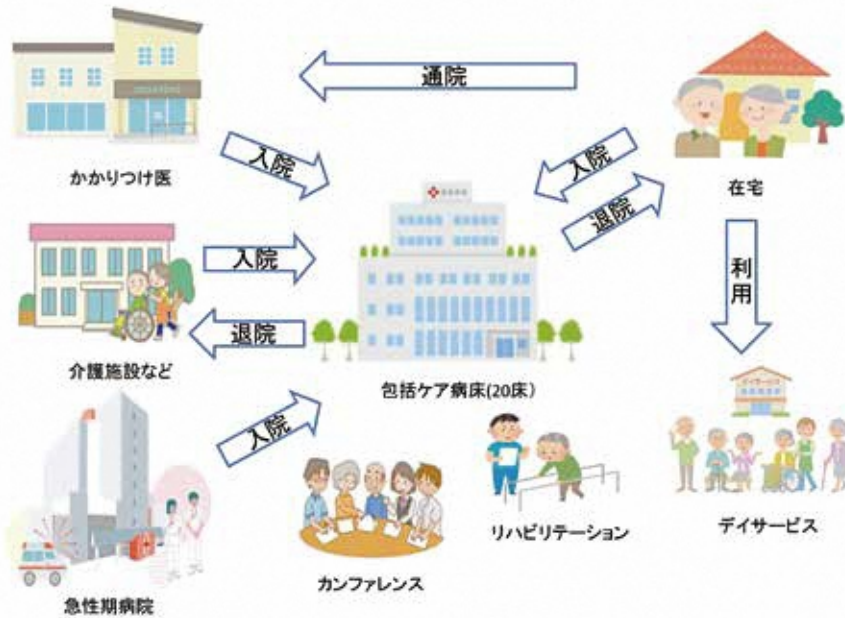
亀岡市立病院
副院長 兼 看護部長 後藤 ヨシエ



地域包括ケア病床を皆さんご存知ですか？

地域包括ケア病床は、重度な要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、住まい・医療・介護予防・生活支援を一体的に提供される地域社会を実現するための1つの役割を担っています。

急性期治療を経過し症状が安定した患者様、在宅復帰に向けて療養準備が必要な患者様、在宅・介護施設で療養している方で症状が急性増悪した方、介護をする方の事情で短期的に入院が必要となる方など多くの方が利用可能な病床であり、医師、看護師、薬剤師、リハビリスタッフ、医療ソーシャルワーカーが在宅復帰・社会復帰に向けて治療・支援をおこなっています。



リハビリ編

地域包括ケア病床へ、股関節の手術(人工骨頭挿入術)をされた方のリハビリの流れをご紹介します。



手術当日	術後翌日	2～6日目	7～13日目	14～20日目	21日目～退院まで
急性期			地域包括ケア病床へ転床		
可動域訓練					
歩行練習 (平行棒内→歩行器→杖歩行→独歩)					
階段昇降					
脱臼に注意し日常生活動作指導					
目標: 脱臼肢位を理解する	目標: 脱臼に注意し起き上がりや椅子に移動できる	目標: 生活動作の練習が開始できる	目標: 浴槽の中に入れる	目標: 日常生活動作の獲得	

術後早い段階から日常生活動作の練習を行い、どのような姿勢になると脱臼しやすいか実際の動作を通じて説明・指導を行います。脱臼肢位への理解を深めていただいたあと実際の生活場面(例:風呂場・床上動作・洗濯など)を想定し動作練習を行い、病棟生活の中で実践していきます。病棟生活を過ごしていく中で経験を積んでもらい、在宅や介護施設などへの退院に向けて準備を進めていきます。

動作練習の例



(床上動作練習)



(跨ぎ動作練習)



(家事動作練習)

リハビリと並行して、入院前の自宅での様子・リハビリの進捗状況・病棟生活などの様子を情報共有するために、院内スタッフで包括リハビリカンファレンスを行っています。

コロナ禍の中、面会制限によりどこまで治っているのか、自宅へ帰れるのかという不安を抱えているご家族が多く、当院では、オンライン面会やリハビリの様子を動画撮影し、できるだけ現状の様子を知ってもらえるように取り組んでいます。



(包括リハビリカンファレンスの様子)

患者様の現在のADL(日常生活動作)状況を知っていただき、住宅環境の調整(手摺りの設置・段差解消など)や福祉用具(介護用ベッド・ポータブルトイレ・移動補助具)の選定、訪問診療・訪問看護・訪問介護の提案を行い、在宅復帰に向けたサービスの調整が必要な場合は院内外が多職種と連携し、退院前のカンファレンスを行っています。



今回はリハビリ編での取り組みについてお伝えしましたが、地域包括ケア病床では、慢性心不全でADLを低下された方や在宅での看取り調整のためにも利用できる病床です。在宅で、安心して過ごせるようにこれからも、患者様、ご家族の意思決定を優先に、多職種との連携も大切に取り組んでいきます。

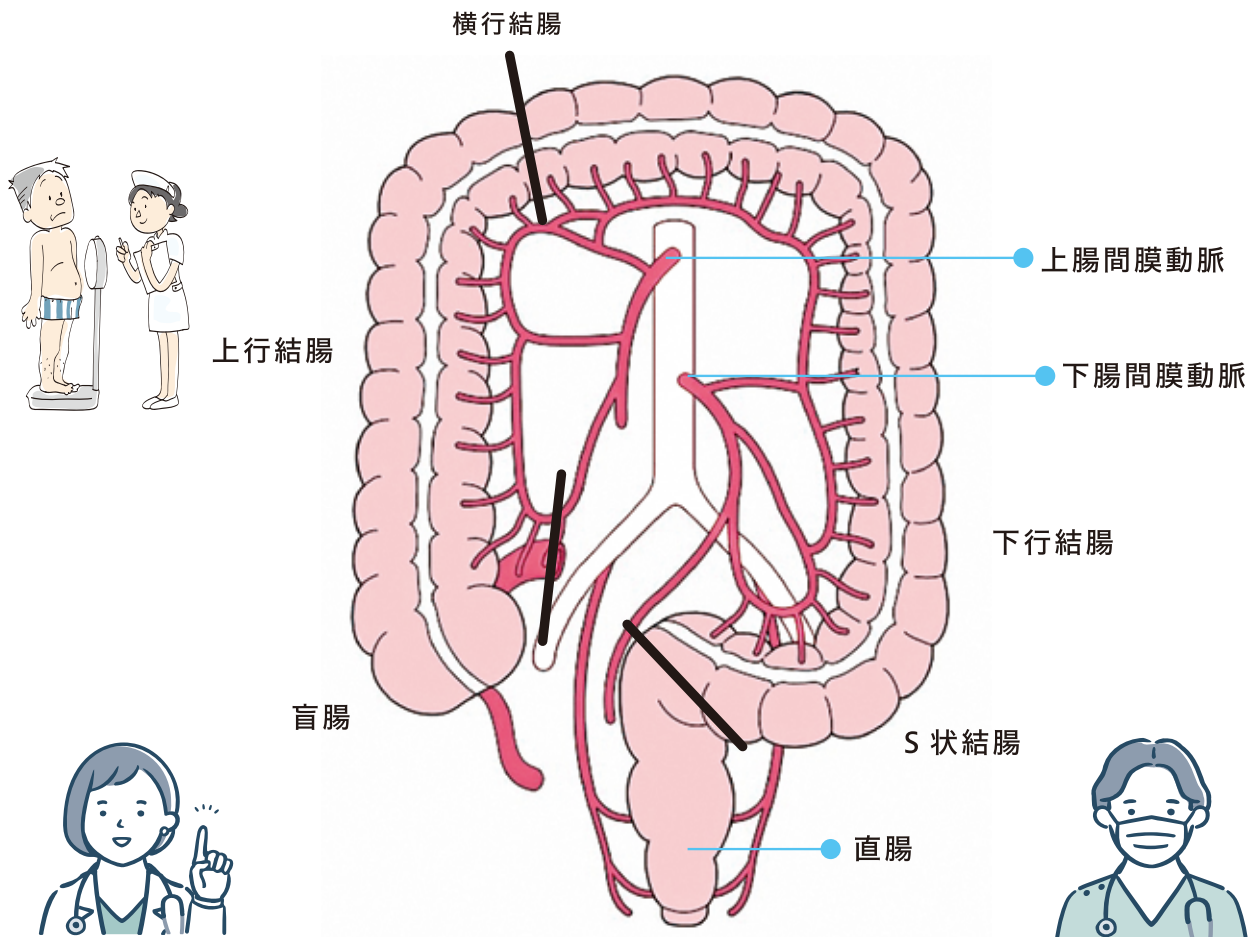


(退院前カンファレンスの様子)

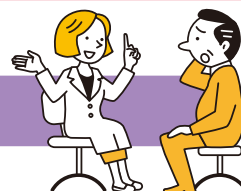


日本人の死因トップは依然ガンです。なかでも増えているのが大腸癌です。大腸癌は2017年全国ガン登録で罹患数は1位(女性2位 男性3位)、2019年人口動態統計で死亡数は肺癌に続いて2位(女性1位 男性3位)です。

大腸癌は早期に発見できれば、治る可能性が高いガンです。大腸は肛門に近い(肛門から約10数cm)直腸とそれ以外の結腸に分けられます。大腸癌の進行度(ステージ)は0からIVの五段階に分けられますが、リンパ節転移がないステージIIであれば、5年生存率は結腸癌で85%、直腸癌で83%、リンパ節転移のあるステージIIIでも5年生存率は結腸癌75%、直腸癌66%あります。ただし、遠隔転移のあるステージIVになると結腸癌19%、直腸癌14%と低下します。(大腸癌研究会・全国登録2000~2004年症例)



ステージ0ならお腹を切らずに、内視鏡(大腸カメラ)治療のみで根治できる場合が多いです。お腹を切る手術が必要な場合でも、最近は余程進行していなければ、腹腔鏡というお腹の中に入れるカメラを使って、なるべく小さなキズで手術できる方法で、多くの症例は治療できるようになりました。遠隔転移のあるステージIVでは治療法は抗がん剤になります。昔、抗がん剤治療は効果が乏しく苦しいだけのことが多か



ステージ0ならお腹を切らずに、内視鏡(大腸カメラ)治療のみで根治できる場合が多いです。お腹を切る手術が必要な場合でも、最近は余程進行していなければ、腹腔鏡というお腹の中に入れるカメラを使って、なるべく小さなキズで手術できる方法で、多くの症例は治療できるようになりました。遠隔転移のあるステージIVでは治療法は抗がん剤になります。昔、抗がん剤治療は効果が乏しく苦しいだけのことが多かったのですが、今は効果のある薬がでてきて、抗がん剤の副作用を緩和する薬もあり、苦しまずに長期生存できる方もおられます。

大腸癌の症状は早期ではほとんどなく、初期には排便習慣の変化(便秘や下痢)、下血(血便)です。これらは直腸癌やS状結腸癌など肛門に近い癌の方が症状は出やすい

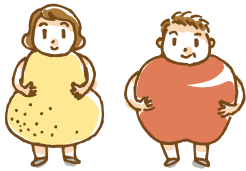


癌によって狭くなった大腸 (S 状結腸)

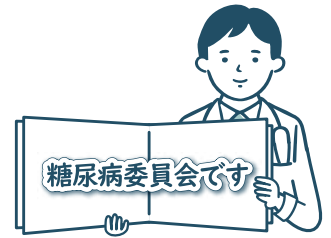
大腸癌のリスク要因としてお酒を飲む方が飲まない方に比べ日本酒換算1合/日で1.5倍、4合/日で3倍のリスクがあると言われています。また肥満の方、喫煙者、加工肉(ハム、ソーセージ)摂食にリスクが高いと言われています。

大腸癌の予防としては、運動習慣が良いとされ、食事としては、食物繊維、ニンニク、牛乳が良く、コーヒーやカルシウム摂取もリスクを下げると言われています。国際的に推奨されているのは、野菜、果物摂取400から800g/日。赤身肉摂取80g/日未満。飲酒ビール600ml/日未満。歩行1時間/日、運動1時間以上/週。体重増加を5kg未満に抑えることですが、実現するのは難しそうですが、できることはやってみても良いかもしれません。





糖尿病と減塩



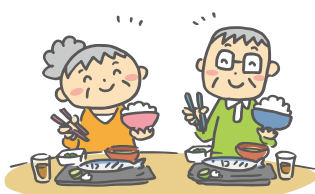
冬になると血圧があがる、と実感されている方もいらっしゃると思います。季節によるこのような血圧の変動を季節変動といい、一般的に冬に上がり、夏に下がります。気温が下がると自律神経の交感神経が活発になり、血管を収縮させ、血圧を上昇させ、体温を維持しようとしします。冬は塩分の多い食事をとることが多く、体内に水分が溜まりやすいことや、運動量が減って体重が増加しやすいこともあり、さらに血圧が上昇します。

このため、春からもう一度「食事からの塩分摂取」を見直していただきたいと考えております。塩分摂取が直接血糖を上昇させるわけではありませんが、過剰な塩分摂取は糖尿病の合併症の中でも特に腎臓病・心臓病を進行させる危険性があります。塩分制限には食事内容の見直しが必要です。塩分制限というと「うす味」と考える方が多いと思います。それはその通りなのですが、「うす味」には落とし穴があって、味付けが薄い分、たくさんの量を飲んだり食べたりする危険性があります。

料理を作る時は「だしの味を濃くし、旨味をアップする」「香辛料、レモン、しそなどを使って味と香りにメリハリを効かせる」という工夫で減塩してください。また、減塩みそ・減塩醤油も勧められますが、目分量ではかえって量が増えることになります。調味料は目分量をやめて、きちんと計量スプーンで計ることがお勧めです。

また、外食を減らす、コンビニ食を減らす、インスタント食品や加工食品を減らすことも効果的です。カレーライス・食パンなど意外と塩分が多いメニューがあることにもお気を付けください。みそ汁、漬物、梅干しなどは食べる回数を減らすことが効果的です。麺類の汁を全部飲んでしまう方は、汁は残すようにしてください。

当院では、検尿検査で推定食塩摂取量を測定しております。ご自身の減塩の目安とされることをお勧めします。



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、患者様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。

地域連携医のご紹介

ひがき小児科医院

院長：樋垣 諒

住所：〒621-0831 亀岡市篠町森東垣内1-11

TEL：0771-22-5399

標榜科目：小児科・アレルギー科

診療時間：午 前/ 9:00-12:00(月～土)
午 後/16:00-19:00(月・火・水・金)
(16:00-16:30は予防接種のみ)
休 診/日曜日・祝日

医院より一言

2020年6月に父が診療していたひがき小児科医院を改装して新たに開院させていただきました。2018年11月に父の逝去に伴い急な閉院となってしまいましたが、現在は以前と変わらず小児診療とアレルギー診療を行っております。



近年少子化が進んではいますがひとりひとりのこどもの体調不良に対するニーズは高まっています。そのためどんな些細なことでも相談していただければ一つ一つ丁寧に診療していきます。

予防接種に関してもどんどんと種類が増え、スケジュール管理は、保護者の方だけでは難しいものです。そんなスケジュール管理についても、遠慮無くご相談ください。

また国民病とも言える花粉症をはじめとしたアレルギー疾患は年齢に関わりなく診療しています。特にスギ花粉・ダニによるアレルギー性鼻炎の根本治療となる舌下免疫療法も当院では行っておりますので、ご興味のある方はぜひ一度ご相談ください。これからもよろしくおねがいします。



編集後記

新型コロナ・オミクロン株が感染拡大するなか、街の賑わいが遠のき、まだまださみしい状況が続いています。

そんな中、昨年あるネット統計で、府内で注目されている地域として亀岡が第2位にランキングされました。また昨年のふるさと納税では、亀岡市の収支が府内で一番多かったようで、亀岡市が多方面から注目されることは大変嬉しいことです。亀岡駅周辺は、サンガスタジアムをはじめ大手コーヒーチェーン店の出店や、マンションの建設が進んでいます。駅北広場を訪れるとたくさんの子供連れの家族がくつろぐ景色に心が和みます。

今後多くの方に親しみのある亀岡市に発展していくことを期待しています。当院もその一端を担えるよう全力を尽くしてまいります。

広報委員会事務局 吉見 和(薬剤師)

市立病院公式Facebookはこちらから！
(ぜひページ・記事への「いいね!」をよろしくお願いします!)



外来担当医表 (令和4年4月予定)

診療科	月	火	水	木	金
消化器内科	うえ はら ゆきこ 上 原 有紀子	や の こう た 矢 野 航 太	おか だ よし ひさ 岡 田 頼 久	—	岡 田 頼 久
循環器内科	担当医	まつ き あゆみ 松 木 あゆみ	担当医	まつ もと よう すけ 松 木 あゆみ	まつ お りょう へい 松 尾 龍 平
一般内科	けい ら なつ や 計 良 夏 哉 (第1・3・5週) き むら たい こう 木 村 兌 弘 (第2・4週)	き むら ふみ こ 木 村 史 子 し むら ゆう じ 志 村 勇 司 (予約のみ)	松 尾 龍 平	まつ もと よう すけ 松 本 洋 典	木 村 史 子
神経内科	—	—	—	めん じょう かな こ 毛 受 奏 子	—
糖尿病内科 (予 約)	—	いち かわ たか ひろ 市 川 貴 博	きた がわ のり ゆき 北 川 功 幸	北 川 功 幸	はま ぐち まさ ひで 濱 口 真 英
ペースメーカー 外 来	—	—	—	—	松 木 あゆみ (偶数月の第3週)
皮膚科	—	—	なか にし ま り 中 西 麻 理	—	はし もと けい すけ 橋 本 圭 佑
泌尿器科	—	かゆ かわ なる ひろ 粥 川 成 優	—	お ぐら りょう た 小 倉 涼 太 (第1・3・5週) つじ けい すけ 辻 恵 介 (第2・4週)	—
外科1診	い むら けんいちろう 井 村 健 一 郎	担当医	田 中 宏 樹	よし い かず ひろ 吉 井 一 博	井 村 健 一 郎
外科2診	た なか ひろ き 田 中 宏 樹 (乳 腺)	わた なべ あきら 渡 邊 陽 (乳 腺)	—	—	—
外科 午 後(予 約)	田 中 宏 樹 (乳 腺)	—	田 中 宏 樹 (乳 腺)	—	—
麻 酔 科 (ハ ⁺ インクリニック)	はし もと とも こ 橋 本 朋 子	—	—	—	橋 本 朋 子
眼 科	みや たに たか ふみ 宮 谷 崇 史	担当医	—	宮 谷 崇 史	—
整形外科 1 診	く ぼ やす おみ 久 保 恭 臣	玉 井 和 夫 (予 約)	むら かみ こう じ 村 上 幸 治	久 保 恭 臣	村 上 幸 治
整形外科 2 診	かま だ よういちろう 鎌 田 陽 一 郎	鎌 田 陽 一 郎	鎌 田 陽 一 郎	—	—
整形外科 3 診	たま い かず お 玉 井 和 夫	なり た わたる 成 田 渉	—	—	—
小 児 科	てら まち しん じ 寺 町 紳 二	寺 町 紳 二	寺 町 紳 二	寺 町 紳 二	寺 町 紳 二
小 児 科 午 後(予 約)	寺 町 紳 二 (循環器)	寺 町 紳 二 (予防接種)	寺 町 紳 二 (予約外来)	寺 町 紳 二 (循環器・アレルギー)	寺 町 紳 二 (予約外来)

亀岡市立病院は、在宅で療養されている高齢者等を支援する京都府の在宅療養あんしん病院に登録しています。

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
<https://www.city.kameoka.kyoto.jp/site/hospital/>

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

