



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/site/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
新任医師自己紹介	2.3
亀岡市立病院健康講座 (加齢に伴う変化について)	4.5
サルコペニアとフレイル	6
地域連携医のご紹介	7
編集後記	
外来担当医表	8

ごあいさつ

ついに新型コロナウイルス感染症も第7波に突入り、7月16日には第6波のピーク越えを記録することになりました。重症者は限られておりますが、若年者特にお子様での陽性者増加で職員の家族内感染が多く発生し、子供のお世話でお母さんとして多忙な日々を送られる看護師さんが濃厚接触者となり勤務継続ができないケースが多発しております。そのためにごこの病院もスタッフ不足に頭を悩ませているのが最近の状況です。しかし医療は継続しなければならない領域ですので、発熱外来、新型コロナウイルス感染者の入院治療、救急対応の継続と共に本来の入院手術治療、外来治療を減じることなく継続していかねばなりません。

先日の報道で医療従事者のコロナワクチン4回目接種を積極的に進めるとの報道がありましたが、その中で医療サービスの低下を招かないように気を配りながら職員みんなで努力しております。

亀岡市立病院は今年6月で開院19年目を迎えることになりました。20年近く使い続けると病院も修繕・更新が必要となってきます。

令和2年12月に電子カルテを更新しましたが、それに引き続きMRIの更新を今年度末に予定しております。最新のMRI装置の導入で地域の先生や患者様には鮮明な検査画像情報を提供できると期待しているところです。今後も大型医療機器の更新作業が続くと思いますが、新しい医療機器で最良の治療を提供できる体制を維持し、市民の皆様へ寄り添う医療機関として頑張っていきたいと考えておりますので、引き続き亀岡市立病院の運営にご協力の程お願いいたします。



亀岡市病院事業管理者
兼亀岡市立病院長事務取扱
兼地域医療情報センター長

玉井和夫

新任職員紹介

整形外科



- ①名 前 …………… 鎌田 陽一郎 (かまだ よういちろう)
- ②年 齢 …………… 38歳
- ③出 身 …………… 京都府
- ④得意とする診療内容 …… 整形外科
- ⑤趣味など …………… 野球やテニスなど球技、
カメラ撮影、キャンプ

⑥皆さまへのメッセージ ……………

2022年4月より亀岡市立病院整形外科として赴任する事になりました、鎌田陽一郎と申します。

京都府立医科大学大学院での4年間の研究生生活を無事卒業し、久々の臨床復帰です。

大学院では軟骨や筋肉の代謝についての研究に携わって来ました。特に筋肉については、最近注目されています。運動すると筋肉からマイオカインという生理活性物質が分泌され、各臓器に働きかけます。脳に効果を発揮してうつ病を治す、血糖値を下げる、腫瘍が退縮するetc…まさに『筋肉は全てを解決する』勢いです。ただ、まだその機序についてはわかっていないことも多く、その分研究も大変でしたが、筋肉の持つ様々な可能性に魅了され有意義な時間でした。自分自身も食生活を見直し(朝食時のタンパク質摂取が大事です。)、運動習慣を心がけようと思いロードバイクを購入しました。まだあまり走行距離は伸びていませんが。

大学院に入る前は滋賀・京都の病院で臨床経験を積んでまいりました。ここに基礎研究に関わった経験がプラスされることで、臨床目線と学術的な目線がミックスされ、より診療に深みが増すものと自負しています。

診療では患者さんの苦痛が出来るだけ少なくなるように、超音波ガイド下神経ブロックを取り入れています。整形外科には骨折や脱臼の方が来院されます。骨折のずれが大きい時や脱臼があるときは引っ張って元に戻す作業が必要になります。これがなかなか痛いです(自分はされた事はありませんが)。そこで、麻酔をするのですが、骨折部や関節内への麻酔だけでは効果が不十分な事がありました。超音波の解像度が上がった事で、神経や周りの血管の描写がよくなり、安全に腕神経叢という首の根元の所に麻酔が出来るようになり除痛効果が高まりました。マッチョな方の肩の脱臼で、前の病院では2~3人がかりで整復されたという方でも、神経ブロックを行う事で軽く引っ張っただけで脱臼を戻すことができました。

昔は、がんばって、我慢して、という時代でしたが、今は「患者さんはがんばらない診療」を目指します。そのため、今後とも技術の向上に励んで参りますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。

循環器内科



- ①名 前 …………… 松 木 あゆみ (まつき あゆみ)
- ②年 齢 …………… 35歳
- ③出 身 …………… 兵庫県
- ④得意とする診療内容 …… 循環器内科
- ⑤趣味など …………… お菓子・韓国ドラマ

⑥皆さまへのメッセージ ……………

2022年4月より循環器内科に赴任いたしました、松木あゆみと申します。

京都府立医科大学を卒業後、津市民病院、京都中部総合医療センター、松下記念病院などの関連病院に勤務し、本年3月までは母校の大学院に在籍していました。

皆様は「循環器内科」に対して、どのようなイメージをお持ちでしょうか。

循環器内科では、主に心臓や血管に関する診療を行っています。心筋梗塞や心不全など「急性期」の治療の印象が強いかもかもしれませんが、生活習慣病を主とする「慢性期」の管理も得意分野です。

私が循環器内科医を志したのは、大学5回生の実習がきっかけでした。苦しんでいる患者さんが劇的に改善する、カテーテル治療やペースメーカー治療などの華々しい手術にくぎ付けになり、その感動と奥深さの虜になりました。

その時から約13年、たくさんの患者さんに出会いました。カテーテル治療やアブレーション治療も日々進歩し、より多くの疾患で、より低侵襲になり、高齢の方にも選択肢が広がりました。治療で救命できることに喜びを感じ、昼夜を問わず診療に従事してきました。

ただ、急性期治療の重要性は言うまでもありませんが、実際のところ、患者さんの生活は帰られてからが本番です。急性期を乗り越えた患者さんは、ダメージを受けた心臓でこれからも生きていかなければなりません。薬の管理、生活指導、リハビリテーション、家族の協力や社会資源の活用といった多方面からの介入の重要性を痛感してきました。いかに再発を予防するか。一見地味に見える「変わらない」ための治療も循環器内科の大切な領域です。

私たちが目指す循環器診療は「心臓病があっても、ただ長生きするだけでなく、症状を抑えながら豊かな日常を送ること。高齢であっても、侵襲の少ない選択肢で、患者さんと家族さんの希望を最大限に叶えること。」多職種で協力し、地域の皆様のために最良の診療を目指していきます。

当院で行っていない治療については、近隣の病院と連携し、適切な治療を受けられるよう紹介させていただきます。急性期はもちろんですが、「だけじゃない循環器」診療を提供したいと思っています。これからどうぞよろしく願います。

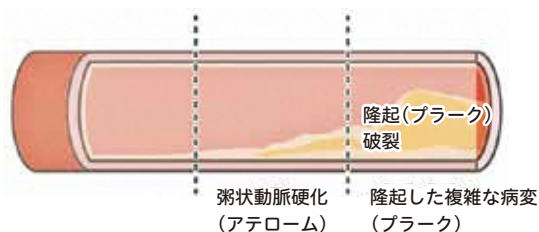


「血管」

臨床検査技師 吉良 智明

血管も加齢に伴い老化が進みます。だんだんと血管が硬くなります。また、血管壁にプラークと呼ばれるような、盛り上がりが出て、血管内腔が狭くなることもあります。

動脈の硬化は加齢だけでなく、血中のLDLコレステロール値や血糖値の上昇、また高血圧によって、より早く進行します。どれくらい進んでいるかを調べる検査の1つに血圧脈波検査(ABI/PWV検査)があります。



血圧脈波検査 (ABI/PWV 検査) とは



ベッドの上で仰向けになり、両側の上腕と足首に、血圧計の帯(カフ)、心電図の電極、心音マイクを装着します。PWV と ABI を同時に測定し、その結果をコンピューターによって数値化します。所要時間は5分程度です

検査結果

検査目的	項目	測定値	標準値	検査結果
動脈の硬さの程度 CAVI	右	6.4	~ 8.9	血管の硬さは20代前半に相当します。
	左	6.4	(6.5±0.7)	血管の硬さは20代前半に相当します。
動脈の詰まりの程度 (ABI)	右	1.10	0.91~ 1.40	正常範囲です
	左	1.10		正常範囲です

PWV 検査 (脈波伝播速度)

心臓の拍動(脈波)が動脈を通じて手や足にまで届く速度のことです。動脈壁が厚くなったり、硬くなったりすると、動脈壁の弾力性がなくなり、脈波が伝わる速度が速くなります。数値が高いほど動脈硬化が進行していることを意味します。

ABI 検査 (足首 / 上腕血圧比)

上腕と足首の血圧を測定してその比を計算することにより、比較的太い動脈の内腔が狭くなっていないかどうかを調べる検査です。

動脈硬化が進行すると、心筋梗塞や脳卒中などのリスクが高まります。機会があれば検査を受けて、今の血管の状態を知って、危険な病気から身を守るために、血管の老化を予防しましょう。

当院では、外来診察の際や、人間ドックの検査項目に追加をすることで、検査を受けることができます。

高血圧や高血糖、高脂血症などの方や、しばらく歩くと足が痛む、足先が冷たく血色が悪いなどの症状がある方は、診察の際にご相談ください。また、人間ドックで検査を希望される方は、予約の際にスタッフにお伝えください。

変化について」



「皮膚」

皮膚・排泄ケア認定看護師 山内 有香里

皮膚は人体で最大の臓器で、表皮・真皮・皮下組織の3層で構成され、体を保護することを最も重要な役割としています。

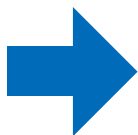
特に皮膚の一番外側にある「表皮」がもつバリア機能は、生きていくために必要な化学物質・栄養素・水分を体内に維持し、同時に危険な物質が体内に侵入するのを防ぎ、太陽光に含まれる紫外線の有害作用などから身体を守ってくれています。

皮膚のさまざまな役割

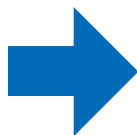
- ・バリア機能
- ・抗菌機能
- ・免疫機能
- ・心理面への影響
- ・温度調節機能
- ・経皮吸収機能
- ・排泄機能
- など



生後8か月



40代



80代

年齢を重ねるにつれ、皮膚は写真のように変化します。この変化は、加齢による生理的な老化と光老化（日光暴露による皮膚の老化）によるものです。

皮膚は加齢に伴い、表皮・真皮・皮下組織が薄くなり、弾力性が低下し、皮脂などの分泌が減ることで乾燥しやすく、傷つきやすくなります。そして、皮膚が本来もつ機能が低下することでバリア機能が損なわれ、外界からの細菌・ウイルスの侵入が容易となります。このような皮膚変化で生じるスキントラブルを予防するために重要なことがスキンケアです。

スキンケアの基本は洗淨・保湿・保護です

洗淨のポイント

- ・洗淨剤は皮膚のphに近く、皮脂を落とすすぎない弱酸性を選びます
- ・洗淨剤は泡立てて、泡のクッションで優しく洗いしっかりと流します
- ・体についた水滴はタオルを押し当てて拭き取ります
- ・お湯の温度は37～38℃にし、熱すぎるお湯は避けます（熱すぎるお湯は乾燥を助長させます）

保湿のポイント

- ・入浴後、皮膚がしっとりしている間に保湿します
- ・保湿剤は皮膚に水分を与えるモイスチャライザー成分配合のものを選びます
- ・伸びが良いローションや軟らかいクリームを選択し、優しく塗ります
- ・ティッシュが皮膚に付く、皮膚がテカる程度の量で保湿します

保護のポイント

- ・保湿に加え、油分が多いクリームや軟膏を塗ると皮膚保護効果があります
- ・弱く傷つきやすい皮膚を保護するためには、アームカバーやレッグカバーを使用します
- ・皮膚の老化の8割は光老化と言われており、日々の紫外線対策も大切な皮膚保護です

軟膏・クリーム



ポイント
人差し指の先端から第一関節まで

ローション



ポイント
1円玉大

ポイント
両手のひらの面積に塗る量です



健やかな皮膚が本来持つ機能を維持できるように、スキンケアを日々の生活に取り入れてみませんか。

サルコペニアとフレイル

糖尿病委員会です



岡崎看護師

北川先生、よろしくお願い致します。
今回はサルコペニア・フレイルについてお伺いしたいと思います。どちらも最近よく耳にする言葉ですが、こういった状態なのか教えていただけますか。



北川先生

「サルコペニア」とは、ギリシャ語で「筋肉」を意味する「サルコ」と「喪失」を意味する「ペニア」を組み合わせた言葉で「加齢に伴って生じる骨格筋量と骨格筋力の低下」を表した用語になります。



岡崎看護師

なるほど、筋肉量の問題なのですね。サルコペニアになると具体的にこういった症状が現れるのでしょうか。



北川先生

高齢者の身体機能や認知機能が低下して、虚弱な状態になってしまいます。このような状態を「フレイル」と呼びますが、健康な状態から「サルコペニア」をへて「フレイル」となり、状態が進むと寝たきりとなると考えられています。



岡崎看護師

患者様でサルコペニアと判断される方はたくさんおられるのでしょうか。



北川先生

私の専門分野である糖尿病では、サルコペニアが起きやすいことが知られています。当院糖尿病内科通院中の皆様にご協力いただいた「糖尿病調査」から、8%が「サルコペニア」になっていることが明らかになりました。



岡崎看護師

こういった方法で、サルコペニアが分かるのでしょうか。



北川先生

ご自身で一度確認頂きたいのですが、ふくらはぎの一番太い部分に両手の親指と人差し指同士を合わせるようにして輪を作り、輪でふくらはぎを囲むことができると、サルコペニアの恐れがあります。また、片足で立てない、横断歩道を時間内に渡りきることが難しい場合もサルコペニアの可能性あります。また、皆様に握力の測定をお勧めすることがあります。握力が男性で26kg未満、女性で18kg未満の場合もサルコペニアの恐れがあります。当院では脂肪や筋肉量を部位別に測定できる機器を使用し、確認しております。



岡崎看護師

糖尿病の疾患だけでなく、様々な患者様からこういった運動をすればいいかと聞かれるのですが、おすすめの運動方法を教えてください。また、家でも出来る運動はありますか。



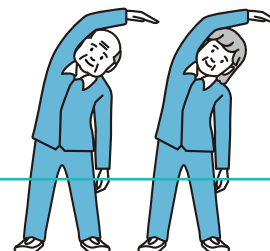
北川先生

サルコペニアの予防には、筋肉をつけるために運動療法が大切になります。少し強く歩き、心拍が早くなり、少し息切れしてきたら、ゆっくり歩くという『インターバル歩行』が特におすすめです。家の中で行うなら、ラジオ体操などもおすすめです。また、30分ごとに3分軽く体を動かすだけでも十分効果が期待できます。ただ、患者様の疾患等によって適切な運動強度は変わりますので、あらかじめかかりつけの先生に確認しておくことが大切です。



岡崎看護師

北川先生ありがとうございました。気になられる方は、当院院内で発行しております糖尿病便りなどお読み下さい。



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

おくざわ眼科医院

院長：奥 沢 正 紀

住 所：〒621-0013
亀岡市大井町並河2丁目29-8

T E L：0771-24-4455

診察科目：眼科一般

診療時間：午前 9:00～11:30（月・火・金・土）
午後 5:00～ 6:50（月・火・木・金）
休診／水曜日・日祝日



医院より一言

平素より亀岡市立病院職員の方々には大変お世話になり心より感謝申し上げます。

当院は1984年(昭和59年)に父が開院、1996年に継承し2016年に並河地区の区画整理により建て替え現在に至ります。

昨今生活環境の変化、パソコンや種々の端末機器の普及、夜間も十分な照明のある現代社会では眼に対する負担が爆発的に大きく様々な目のトラブルが増えております。IT化が進み小学生からタブレットを使用しての授業開始、コロナ感染の防止のため課外活動の減少、外で遊ぶ機会がほとんどないなど、特に子供たちの更なる近視化等眼疾患の増加が危惧されます。

眼科領域の医療機器、治療法は特に進歩が早く新しいデバイスや技法が考案されており、これに遅れを取らぬよう日々研鑽し微力ながら地域眼科医療の一端を担えればと考えております。

と言いながら当院はネット予約制でなく、お待たせすることが多くてご迷惑をおかけして申し訳ございませんがお一人お一人丁寧に診療するように心がけておりますので何卒よろしくお願い申し上げます。



編集後記

今年も酷暑となりました。皆様、いかがお過ごしでしょうか？オミクロン株による第7波では医療現場は毎日が戦場でした。災害も同じですが、日頃の備えが大きな被害を最小限にすることを実感した7～8月でした。日常生活で楽しく免疫力を上げて生活すること、自分の体や心の変化に気づいて早めにメンテナンスに取り組むこと、隣近所の方と時々近況を共有すること…どれも大切な日頃の備えなのではないでしょうか。何が起こるか分からないこの時代、どれかひとつでも意識してみたいと思います。

広報委員会事務局 村上 恵子(看護師)

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9月)

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	ほり ゆう すけ 堀 友 亮	まつ き あゆみ 松 木 あゆみ	かた やま あき こ 片 山 彬 子	松 木 あゆみ	まつ お りょう へい 松 尾 龍 平
循環器内科 午後(予約)	—	—	—	ふく い けん すけ 福 居 顕 介	—
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	—	担当医 9/30～9:30開始
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 しみ 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



亀岡市立病院広報誌「桔梗」は
ユニバーサルデザインフォントを使用しています。