



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

新しい自己管理ツールを活用した .....2  
糖尿病治療

睡眠時無呼吸症候群 .....3

訪問看護ステーション .....4

亀岡市立病院のACPの取り組み .....5

超音波診断装置が新しくなりました .....6  
栄養科より  
美味しい！簡単！健康レシピの紹介

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

春の訪れを感じる季節となりました。冬季オリンピックでは日本選手の活躍が大きな感動を呼び、昨季J1過去最高順位を達成した京都サンガF.C.は今季も力強い戦いを見せてくれています。スポーツがもたらす前向きなエネルギーは、私たち医療者にとっても励みとなり、地域全体に活気を与えてくれます。

さて日頃より亀岡市立病院の運営に温かいご理解とご支援を賜り、心より御礼申し上げます。当院は100床の小規模病院として、地域の皆さまにとって「身近で頼れる医療」を守ることを使命に、限られた人員と設備の中でも質の高い医療を提供するべく努めております。

しかし、医療を取り巻く環境は依然として厳しさを増しており、人口減少と高齢化の進行、物価高によるエネルギー費、医療材料費や人件費の高騰、医療従事者の確保難、働き方改革への対応、さらには地域医療構想に伴う病床機能の再編など、小規模病院にとって避けて通れない課題が山積しています。全国の病院の7割近くが赤字という厳しい状況に政府も緊急の支援策など対応を打ち出していますが、厳しい状況は変わっていません。医療DXの推進による医療提供の効率化は進むべき方向ではあると考えますが、今のところは抜本的な改善策にはなっていないように思われます。

地域の皆さまの健康を支え、安心して生活できるよう医療の質向上と体制整備に努め、急性期医療から在宅支援まで幅広いニーズに対応できるようにと考えています。

今後とも変わらぬご支援を賜りますようお願い申し上げます。



亀岡市立病院  
副院長 久保 恭 臣



# 新しい自己管理ツールを活用した 糖尿病治療

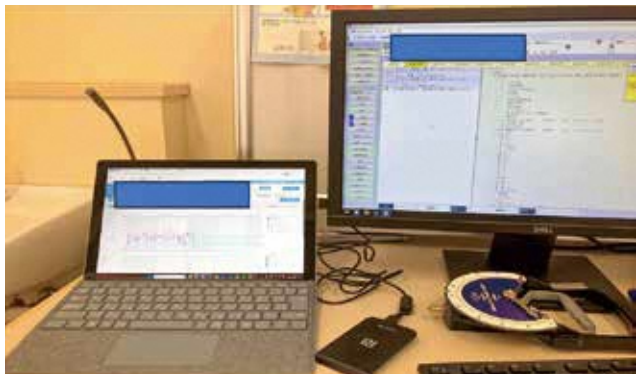
糖尿病の治療においては、健康な人と同じような血糖値の変動に近づけるため、インスリン治療を行います。血糖値や食事量などをもとにインスリンの量を調節して自己管理を続ける必要があります。インスリン治療においては、低血糖を回避しつつ血糖コントロールを行うため、自身の血糖変動について把握し、治療の目安にします。血糖測定のためには、現在、血糖自己測定 (Self-monitoring blood glucose: SMBG)、リアルタイム持続グルコース測定 (Continuous Glucose Monitoring: リアルタイムCGM)、あるいは間歇スキャン式持続グルコース測定 (intermittently scanned CGM: isCGM) といったツールが利用可能です。これまで広く使われていた血糖自己測定 (SMBG) では、いつでも“今”の血糖値を知ることができ、比較的安価に使用可能です。しかしながら、専用の針を使った指先の穿刺による採血が必要であり、長期間継続した場合、身体的負担も大きくなります。そこで、最近使用可能になったのが、<sup>かんけつ</sup>間歇スキャン式持続グルコース測定 (isCGM) です。腕に500円玉程度の大きさのセンサーを一度貼り付けさえすれば、スマートフォン (あるいは専用の読み取り装置) を測定器に近づけるだけで最大で2週間、何度でも測定が可能です (図1)。日常生活における制限はなく、運動や入浴も問題ありません。日常生活の中で血糖変動を把握できます。皮膚の間質液のグルコース (ブドウ糖) 濃度であり、実際の血糖値と誤差がある、といった弱点



(図1)A.間歇スキャン式持続グルコース測定 (intermittently scanned CGM: isCGM) では、腕に500円玉程度の大きさのセンサーを一度貼り付けさえすれば、スマートフォン (あるいは専用の読み取り装置) を測定器に近づけるだけで

最大で2週間、何度でも測定が可能である。B.リアルタイム持続グルコース測定 (Continuous Glucose Monitoring: リアルタイムCGM) でも、同様のセンサーを使用し、より高精度な持続グルコースモニタリングができる。

はあるものの、簡便に使用できるため、自己管理上の活用が期待され、広く普及してきています。最新のセンサーを使用すれば、1分ごとにリアルタイムでグルコース値を測定し、自身のスマホで確認することができます。血糖自己測定は、インスリン治療中の方のみが保険適応の対象でしたが、最新のisCGMについては、すべての糖尿病患者さんが使用可能となっています。専用のソフトウェアを活用して、取得した血糖測定データをどのPC・スマホからも閲覧でき、患者家族や医療スタッフとデータの共有ができます。当院では診察前に専用の読み取り装置を預かり、検査科PCからデータを専用のクラウドにアップロードすることで診察や栄養指導・糖尿病透析予防指導時に閲覧できるよう準備しています (図2)。また、検査としても、isCGMを活用した持続血糖測定を受けて頂ける体制を整えています。当院の糖尿病外来では、大学病院などの専門外来と同等の治療環境を整え、市民のみなさんの糖尿病治療に貢献しています。



(図2) 当院では診察前に専用の読み取り装置を預かり、検査科PCからデータを専用のクラウドにアップロードすることで診察や栄養指導・糖尿病透析予防指導時に閲覧できる。

(糖尿病内科部長 北川 功幸)



# 放っておくと怖い 「睡眠時無呼吸症候群」!!



「睡眠時無呼吸症候群」という言葉を聞かれたことはありますか？

睡眠中に一時的に呼吸がとまってしまい、体内が低酸素になる状態を繰り返す病気です。原因は様々ですが、肥満体型、首が短い、顎が小さい、舌が大きいなどの身体的特徴のあるかたがなりやすく、男性、女性ともにかかる可能性があります。

症状としては、いびきや、体が十分な休息を得られないことによる日中の眠気や頭痛、集中力の低下などを引き起こします。不調を自覚していなくても、家族にいびきを指摘されて受診するかたもいます。さらに、合併症として高血圧症、糖尿病、脳卒中などの発症リスクが高まると言われており、日中の眠気から居眠り運転をしてしまい、交通事故を起こすリスクも指摘されています。

検査は、まずご自宅で鼻や指先にセンサーをつけて眠る簡易検査を行います。その数値により、追加で精密検査を行う場合や、すぐに治療に進む場合があります。

治療は、肥満や鼻づまりなどの原因の解消に加え、マウスピースや、CPAP(シーパップ)というマスクによる治療を行います。

CPAP治療では、睡眠中に鼻や口を覆うマスクを装着します。マスクと機械をチューブで接続し、空気が送り込まれることで睡眠中も気道が安定して開き、酸素状態が保たれます。マスクを装着して眠ることに、最初は違和感があるかたもいますが、マスクの種類や圧の設定などを調節することで徐々に慣れ、「つけている方が楽」と言っていただくことが多いです。夜間の安眠が得られることで、症状の軽減や、血圧、血糖値などの改善効果が期待できます。

「いびきを指摘されたことがある」「症状に心当たりがある」場合は、一度、検査をお勧めします。当院では、簡易検査の手配やCPAP治療が可能ですのでご相談ください。精密検査が必要な場合は、近隣の病院に紹介させていただきます。

(循環器内科・医長 松木 あゆみ)



## 患者様からの声

以前から家族に"いびき"がうるさい！と言われてきましたが、誰でも"いびき"くらいはかくだろうと放置してきました。

しかし、昨年、寝ている最中に息が苦しくなって飛び起きることが何度かあったため、検査を受けた結果、睡眠時無呼吸症候群ということでCPAP治療を開始しました。

最初は、装着するマスクの仰々しさに治療への迷いもありましたが、いざ初めてみると、驚くほどの深い眠りで朝まで熟睡することができるようになりました。

たかが"いびき"と侮らないで！気になる症状がある方は、ぜひ受診されることをお勧めします。

(市内在住 50歳代 男性)



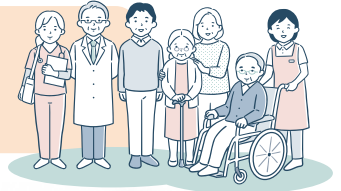
# 亀岡市立病院訪問看護ステーション

<https://www.city.kameoka.jp>

専門性を活かしながら～あなたらしさ～を支援するステーションです

★医療的ケアが必要な利用者さんが増加★

★当院医師の訪問診療(定期訪問)も併用できます★



看取り期  
・苦痛症状の緩和

がん  
化学療法治療

慢性疾患経過による  
・尿道カテーテル・在宅酸素療法  
・胃ろう管理・人工肛門管理  
・インスリン管理

進行性の難病

感染症対応

訪問看護はあらゆる時期に寄り添い  
そのときの選択を大切に在宅チームで共に考え・サポートします

地域のみなさまに  
支えられ3年目を迎えました!  
多くのご依頼ありがとうございます



たくさんの出会いから  
私たちも  
成長しています



亀岡市職員  
チャレンジ賞を  
いただきました!

(訪問看護ステーション・所長 足立 加寿子)



# 亀岡市立病院のACPの取り組み

ACPとは、アドバンス・ケア・プランニング(Advance Care Planning)の略称で、もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて前もって考え、ご家族や医療・ケアチームなどと繰り返し話し合い、共有する取り組みのことです。

厚生労働省では、11月30日を「人生会議の日」として、ACPや人生の最終段階における医療・ケアを考え、周りの人と話し合うきっかけの日となるよう、さまざまな施策を実施しています。

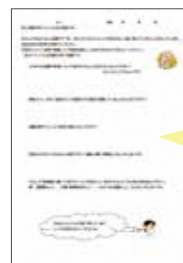
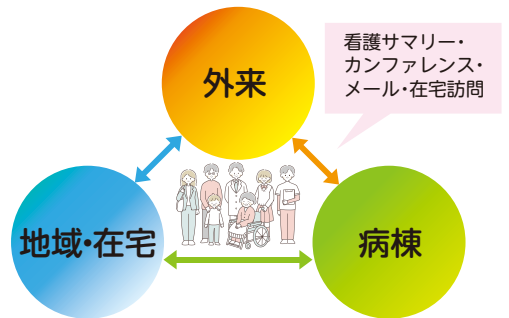
## ～ここで病棟の紹介をします～

当院では、入院・外来・訪問看護利用の患者さん・ご家族に対して、意志決定を支える看護を大切に取り組んでいます。これからの生活が変わっていくタイミングなどで、その人らしくどのように過ごしたいと思っておられるのか、どうすればそれがベストな選択になるか医療チームでともに関わらせて頂きたいと考えています。

当院では、「思いをつむぐノート」を活用して、その人が何を大切にされているのか、支えにしている人は誰か、不安に思っておられることは何かなどをお聞きしながら看護や多職種の介入を検討しています。

意志は揺れ動くものとして捉え、在宅—外来—入院のそれぞれの期間で「思いをつむぐノート」を使って情報(その人の意志・意向)を繋ぎ続けたケアができるように意識しています。

特に第1病棟では、がん告知された患者さんや緩和医療を選択された患者さんの意志決定を支え、質の高い看護を目指して取り組んでいます。



「思いをつむぐノート」には、がん告知されて治療に臨んでいる時期や治療を終え症状緩和を望んでいる時期によって内容を変化させ、患者様に寄り添い思いを引き出せるようにしています。



## 自分の人生について、話し合ってみませんか？

亀岡市においても、亀岡市地域医療・介護・福祉連携推進会議とともにACP運用部会に当院看護師も参加し、亀岡市ACP共通ツールとして「わたしの思い～自分らしく生きるために～」が2024年に完成し、終活講演会などで広く市民の皆さまにお披露目をしているところです。少しずつ、市民の皆さまにも知っていただけたらと思っています。

1度話し合ったら終わりではなく、人の思いや気持ちは、その都度変化していくものであり、人生会議は、何度しても、思いが変わってもいいのです。

(第1病棟・看護師長 藤井 規子)

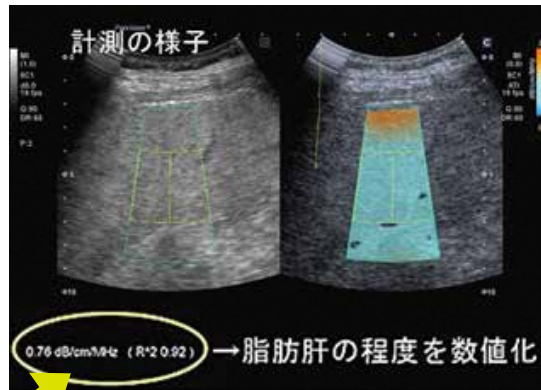


# エコー機が新しくなりました! 脂肪肝の状態が「数値」でわかります

当院では最新の超音波診断装置に更新しました。

エコー検査は、超音波を使って体内の様子を映し出すため、痛みや被ばくの心配がなく、どなたでも安心して受けられる検査です。

今回の新機種には肝臓の脂肪の溜まり具合を測定し、数値で見える化する技術が搭載されました。これまで難しかった「ごく軽度の脂肪肝」も客観的に評価できるようになります。



## 脂肪の溜まり具合を数値で見える化

脂肪肝は自覚症状がありませんが、放置すると肝硬変や肝がんへ進行する恐れがあります。「最近、お腹周りが気になる」「健康診断で指摘された」という方は、ぜひこの機会に肝臓の状態を詳しくチェックしてみませんか？

検査をご希望の方は、お気軽に担当医までご相談ください。

(臨床検査科・臨床検査技師 細木 理江)



栄養科より

## 美味しい! 簡単! 健康レシピの紹介

### 春キャベツと新じゃがいもの簡単蒸しサラダ

今号では、春野菜を使った「春キャベツと新じゃがいもの簡単蒸しサラダ」をご紹介します。やわらかく甘みのある春キャベツと、みずみずしい新じゃがいもは、ビタミンCや食物繊維が含まれており、日々の栄養補給に役立ちます。じゃがいものビタミンCはでんぷんに守られているため加熱による損失が比較的小さいことが知られています。



#### 作り方は簡単!

ひと口大に切った春キャベツと薄切りにした新じゃがいもを耐熱皿に入れ、ラップをして電子レンジで3~4分(500W)加熱します。火が通ったら、オリーブオイル、塩、レモン汁を加えて和えるだけ。お好みでツナやゆで卵を添えれば、たんぱく質も補えます。

忙しい毎日でも手軽に作れる、体にやさしい春の一品をぜひお試しください。



#### ■材料・(1人前)

- 春キャベツ……………1枚(80g)
- 新じゃがいも……………小1個(100g)
- オリーブオイル……………小さじ1
- レモン汁……………小さじ1/2
- 塩……………ひとつまみ
- (お好みで)
- ツナ(水煮)……………20g
- ゆで卵……………1/2個

(栄養科・管理栄養士 藤田 夏海)

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

### ひわたし耳鼻咽喉科クリニック

院長：樋渡 直  
住所：〒621-0835  
          亀岡市篠町浄法寺中村39-1  
TEL：0771-21-3387  
FAX：0771-21-3388  
診療科目：耳鼻咽喉科・小児耳鼻咽喉科・  
          アレルギー科  
診療時間：午前 / 9:00～12:00  
                  ※木曜日は予約のみ  
          午後 / 13:30～15:00  
                  ※予約のみ  
                  15:30～18:30  
休診：木曜午後、土曜午後、  
          日曜(第2/4週)、祝日



#### 院長より一言



「ひわたし耳鼻咽喉科クリニック」を開院してもうすぐ5年目を迎えます。近隣の方から他府県で遠方にお住まいの方まで大変多くの方にご来院いただきまして、これからも皆さまの信頼にこたえられるよう「丁寧な

診療」をモットーに全力で取り組んでまいります。

耳あかやめまい、花粉症や感冒などから、甲状腺や睡眠時無呼吸症候群まで幅広く診療しています。乳児のお子さんでもできるアレルギー検査や補聴器専門外来、また経鼻咽喉頭内視鏡・頭頸部CTを備え、みみ・はなの日帰り手術も毎週行っています。

亀岡市立病院様とは病診連携をとおして当院では解決できないような内科的治療、画像診断、疼痛コントロールなど多岐にわたりお世話になり感謝申し上げます。

お子さんからご高齢の方までみみ・はな・のどで気になることがありましたら、「とりあえずひわたしさんに聞いてみよ」という敷居の低い感じで大丈夫ですのでお気軽にご相談ください！

### 編集後記

春めいた日差しが心地よい季節となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

今号は当院における検査、治療に関する記事など盛りだくさんですが、特に6ページの美味しい！簡単！健康レシピの紹介は、2011年1月発行の桔梗(Vol.5)以来復活したもので、私も早速自宅で試してみました。下ごしらえをした野菜をレンジでチーン！味付けをして和えて、あっという間に出来上がり！本当に簡単！野菜の甘みを感じつつ美味しくいただきましたが・・・お好みでと書かれているツナだけ少し！？多めに乗せてしまったメタボな私、これさレシピどおりにすればなあと反省(-\_-)

今後も市民の皆様の健康づくりに役立つ誌面づくりを心がけて参りますので、ご意見ご要望などがありましたら、いつでもお聞かせください。

広報委員会事務局 岡田 康宏(病院総務課)

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8年4月現在)

| 診療科               | 月   | 火   | 水                         | 木  | 金                         |
|-------------------|---|---|---------------------------|--|---------------------------|
| 一般内科              | けいら なつや<br>計良 夏哉<br>(第1・3・5週)<br>きむら たいこう<br>木村 兌弘<br>(第2・4週) | きむら ふみこ<br>木村 史子  | 松木 あゆみ                    | まつもと ようすけ<br>松本 洋典                               | 木村 史子                     |
|                   | なかじま なおこ<br>中島 尚子   | しむら ゆうじ<br>志村 勇司<br>(血液)                                      |                           | まつお りょうへい<br>松尾 龍平                               |                           |
| 循環器内科<br>(予約)     | きたむら みちたか<br>北村 道敬  | まつき 松木 あゆみ<br>(午前)  | いとう のぶやす<br>伊藤 之康<br>(午前) | —  | 松木 あゆみ<br>(午前)            |
| 消化器内科(予約)         | うえはら ゆきこ<br>上原 有紀子  | しろの たかお<br>城野 孝夫  | —                         | 中島 尚子<br>(午後)                                    | こやま ゆき<br>小山 友季           |
| 内科(予約)            | —   | —   | —                         | 木村 史子<br>(午前)                                    | —                         |
| 糖尿病内科(予約)         | —   | やまもと しんた<br>山本 慎大   | きたがわ のりゆき<br>北川 功幸        | 北川 功幸  | はまぐち まさひで<br>濱口 真英        |
| 呼吸器内科(予約)         | はるな あかね<br>春名 茜   | —   | —                         | ひろせ かずき<br>廣瀬 和紀                                 | —                         |
| 神経内科(予約)          | たまい ふみや<br>玉井 郁也<br>やまぐち しゆんき<br>山口 峻輝<br>(交代制)               | —   | —                         | —  | よしだ まいか<br>吉田 舞花          |
| ペースメーカー<br>外来(予約) | —   | —   | —                         | —  | 松木 あゆみ<br>(偶数月の第3週)       |
| 皮膚科               | —   | —   | なかむら けんたろう<br>中村 健太郎      | —  | やすい まお<br>安井 茉緒           |
| 泌尿器科              | —   | はやかわ けいた<br>早川 啓太<br>(第1・3・5週)<br>ながの ゆうた<br>長野 優太<br>(第2・4週) | —                         | 早川 啓太<br>(第1・3・5週)<br>いのうえ かい<br>井上 魁<br>(第2・4週) | —                         |
| 外科1診              | いむら けんいちろう<br>井村 健一郎  | たなか ひろき<br>田中 宏樹  | 田中 宏樹                     | まつだ はやと<br>松田 隼人                                 | 井村 健一郎                    |
| 外科2診              | くまた さきこ<br>熊田 早紀子<br>(乳腺)                                     | ひろたに なぎさ<br>廣谷 凪紗<br>(乳腺)                                     | —                         | —  | にしだ まいこ<br>西田 真衣子<br>(乳腺) |
| 外科<br>午後(予約)      | 熊田 早紀子<br>(乳腺)<br>井村 健一郎<br>(肛門外来)                            | —   | 田中 宏樹<br>(乳腺)             | —  | 西田 真衣子<br>(乳腺)            |
| 麻酔科<br>(ペインクリニック) | はしもと ともこ<br>橋本 朋子<br>(午前)                                     | —   | —                         | —  | 橋本 朋子<br>(午後)             |
| 眼科                | あおき たかのり<br>青木 崇倫   | 担当医   | —                         | かゆかわ かなえ<br>粥川 佳菜絵                               | —                         |
| 整形外科1診            | くぼ やすおみ<br>久保 恭臣  | —   | 久保 恭臣                     | にし りょうすけ<br>西 亮祐                                 | おおはし かなめ<br>大橋 要          |
| 整形外科2診            | かまだ よういちろう<br>鎌田 陽一郎  | なかむら さとる<br>中村 悟  | 鎌田 陽一郎                    | —  | —                         |
| 整形外科3診            | たまい かずお<br>玉井 和夫  | なりた わたる<br>成田 渉   | 玉井 和夫                     | —  | —                         |
| 小児科               | てらまち しんじ<br>寺町 紳二   | 寺町 紳二   | 寺町 紳二                     | 寺町 紳二  | 寺町 紳二                     |
| 小児科<br>代謝・内分泌     | すぎもと さとる<br>杉本 哲<br>(第1・3週)                                   | —   | —                         | —  | —                         |
| 小児科 午後(予約)        | 寺町 紳二<br>(循環器)  | 寺町 紳二<br>(予防接種)   | 寺町 紳二<br>(予約外来)           | 寺町 紳二<br>(循環器・アレルギー)                             | 寺町 紳二<br>(予約外来)           |
| 小児科夜診             | —   | —   | —                         | 寺町 紳二<br>(17時15分診察開始)                            | —                         |

※都合により変更になることがありますので、最新情報はホームページでご確認をお願いします。

## 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/>

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。

UD FONT

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。

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

