

紫明の窓

発行：京都鞍馬口医療センター

編集：広報委員会

2021年5月 第17号



独立行政法人地域医療機能推進機構
京都鞍馬口医療センター

〒603-8151 京都市北区小山下総町27番地
TEL 075(441)6101代表 FAX 075(432)0825
URL <http://kyoto.jcho.go.jp>

副院長就任のご挨拶

京都鞍馬口医療センター

副院長 山崎 正貴



令和3年4月1日付で副院長を拝命いたしました。平成23年4月に内科医として当院に赴任して10年目となります。当院赴任前は100床程度の病院勤めだった事もあり、当院で勤務し出した当初は病院規模の違い、患者様の疾病の違い、医療レベルの高さに戸惑った事を覚えております。ICTD（インフェクションコントロール・ドクター）の資格を持つことからICTI（インフェクションコントロールチーム）のメンバーに加えて頂き、医師会担当も依頼され今日まで上京東部医師会の病院班班長を勤めております。

ICT活動に関して、元々当院は感染防止対策加算2の病院でしたが平成28年6月から加算1が取れる環境が整い加算1を取得して活動しておりました。残念ながらこの4月から加算2に戻りますが、将来環境が整えば加算1を再申請したいと考えております。又、昨年から新型コロナウイルスの出現で院内感染対策・発熱患者対策・職員の体温測定や行動制限等様々な対応が必要となり、村頭前副院長と感染管理認定看護師を中心に活動してまいりました。新型コロナウイルスのワクチンに関しては、当原稿執筆時点（3月末）では病院関係者への1回目接種が終了し、2回目接種に向け準備を進めているところです。今迄の報告通りインフルエンザワクチンと比べると副反応（皮疹、皮膚掻痒）が多い印象を持っております。


私は以前勤めていた病院時代から通勤には主にバスを利用しておりますが、最近ではタクシーを利用する機会も増えております。ある朝、乗車したタクシー運転手さんが『紫明通りを走るとホッとします。』と仰っていました。確かに紫明通りは片側3車線で中央分離帯に緑も多く、路上駐車して休憩している車両を多く見かけます。紫明通りに面した当病院も、利用される患者様やご家族から『鞍馬口医療センターで治療を受けるとホッとします。』と言われるような心のもった温かい医療を提供できればと考えております。

末筆ではございますが、今後共々指導・鞭撻のほど何卒よろしくお願い申し上げます。

新入職医師紹介

- ①経歴
- ②専門分野 (※②臨床研修を始めるにあたって)
- ③趣味

(令和3年4月1日付)




辻本 雅史
泌尿器科医師

- ①平成26年3月/関西医科大学医学部卒業
- ②日本泌尿器科学会専門医
- ③ドラム、フットサル、ラグビー、バドミントン、スノーボード




谷 望末
呼吸器内科医師

- ①平成28年3月/大分大学医学部卒業
- ③温泉巡り




太田 沙絵子
血液内科医師

- ①平成23年3月/筑波大学医学専門学群医学類卒業
- ②内科認定、血液内科専門医
- ③料理、散歩




古川 左京
臨床研修医

- ①令和2年3月/京都府立医科大学医学部卒業
- ※②救急対応を一通りできるようになりたいです。
- ③囲碁、裏山登山




中村 祐介
臨床研修医

- ①令和2年3月/富山大学医学部卒業
- ※②地域に根ざした鞍馬口医療センターで臨床研修を経験することで、患者さま本人に加えその家族や社会まで視野に入れた医療を学び、地元である京都の医療に貢献出来るよう励んでいきます。どうぞよろしくお願いいたします。
- ③趣味は登山で、大学で山岳部に所属していました。大学が管理する山岳診療所にて、ボランティアとして医療スタッフ支援を行うなど、北アルプスを中心に活動していました。京都の近場では、大文字山がお気に入りです。



武石 真之介
臨床研修医

- ①令和3年3月/久留米大学医学部卒業
- ※②言葉を大切にしたいです。言葉には人を傷つけず、患者さんやコメディカルの方としっかりととり、医療に携わっていきたくです。
- ③ボウリングやカラオケ(「時代おくれ」など昭和の曲が主)の他に、菓子づくりが趣味です。持って行った相手の屈託のない笑顔を見るのが好きで、学生の頃はウィークエンドシトロンやマカロンなどを作っていました。



新田 章
臨床研修医

- ①令和3年3月/京都府立医科大学医学部卒業
- ※②学生時代は部活やバイトばかりで勉強もあまり出来ていませんでしたが、今年度からは研修医ではありますが、医師になるので自分なりに精一杯頑張ります。よろしくお願いいたします。
- ③ダイビング、釣り、キャンプ、バイク、自転車、水泳、製菓などありますが、最近の情勢によりあまり出来ていません。4月から整形外科の妻と2月に結婚したのでそれからは料理も趣味となっています。



アスパラガスの春キッシュ

アスパラガスに含まれるアスパラギン酸という
アミノ酸は、新陳代謝を促し、
疲労回復に効果があると言われています。



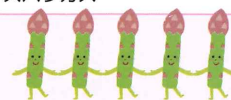
春の旬のレシピ

【材料】4～6人分(直径21cm型)

A	卵	2個	冷凍パイ生地シート	2枚
	生クリーム	100cc	強力粉	10g
	粉チーズ	大さじ1	厚切りベーコン	50g
	塩こしょう	ひとつまみ	アスパラガス	5本

【作り方】

- ① 冷凍パイ生地シートを解凍する。
- ② パイ生地シートを2枚重ねて麺棒で厚さ2mm程に伸ばし、型に敷いて、フォークで穴を開ける。はみ出した部分は切り落とす。
- ③ ②にクッキングシートを敷き、重石をのせて、180度に熱したオーブンで20分焼く。
- ④ ベーコンは短冊切りに、アスパラガスは軽く塩ゆでする。
- ⑤ ③の型にアスパラガスとベーコンを敷き、Aの卵液を流し入れ、180度のオーブンで30分焼く。
- ⑥ 粗熱がとれたら型から外し、食べやすいサイズに切り分ける。



〜医院紹介〜

上賀茂診療所



上賀茂診療所は1982年に建てられました。当時から地域住民に開かれた診療所で、慢性疾患管理や予防医療、急性期疾患の診察に取り組みんでいます。また介護保険制度が整う前から訪問診療や看護師による地域住民の見回りなどアウトリーチにも積極的に取り組んで参りました。

現在往診患者数は約80件で市原から北大路周辺まで訪問診療に伺っています。私（錦織）は2016年8月から前所長の後を引き継いで所長をさせて頂いています。鞍馬口医療センターには検査のお願い、糖尿病の教育入院、心疾患の精査入院など様々な依頼をさせて頂きいつもご無理を聞いて下さって本当に助かっております。この場をお借りしお礼申し上げます。

世界はコロナコロナの一角で、当院のような小さな診療所でもコロナ感染対策をしながらの診療で少し大変な時期です。鞍馬口医療センターの先生や看護師さん、スタッフの皆様のご心労はいかばかりかと存じますが、今後とも病診連携の程よろしくお願い申し上げます。



【内科 診療体制表】

	月	火	水	木	金	土
あさ	○	○	○	○	○	○
よる	○	○	○	×	○	×

受付時間 あさ 8時50分～11時30分
よる 18時00分～20時00分

医療法人 葵会 上賀茂診療所 民医連

〒603-8077 京都市北区上賀茂藤ノ木町21

TEL 075-781-1409

高齢者が室内でもできる運動（膝編 筋力訓練）



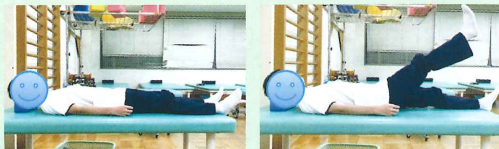
普段の生活で膝が痛くなることはないでしょうか？ 歩いている時。椅子から立ち上がった時。階段の昇り降りの時。この膝の痛みのため動くことが減り安静になることが多くなりませんか？ 過度な安静は、膝を支える筋力の低下を招き、膝への負担が増加します。筋力が悪化するという悪循環に陥ってしまいます。この悪循環から脱出する一つの方法は、痛い膝を動かし、膝の周囲の筋力を付けることです。筋力が増強することで、膝の安定性が増し負担が減れば、痛みが緩和されることとなります。痛みの緩和は、歩きやすさに繋がります。ここでは、痛みを緩和することを目的に、筋力を付ける方法を3つ紹介いたします。実施にあたっての注意点は、①毎日継続する。②回数は、太ももの前の筋肉（大腿四頭筋）が少し疲労するまで実施する。③膝の痛み、炎症の状態によっては、実施することで痛みが増強することがあります。痛みが増強するようであれば中止して下さい。整形外科へ受診をお勧めします。

パテラセッティング（タオル押し）



- ・膝裏にタオルを敷きます
- ・タオルを押し付けるようにして膝を伸ばします

SLRex（脚あげ）



- ・仰向けに寝ます
- ・膝を伸ばしたまま、脚を真上へ持ち挙げます

レッグエクステンション（膝伸ばし）



- ・膝を曲げた状態から、膝を伸ばします
- ・膝を伸ばした状態から5秒かけてゆっくり曲げます

まずは膝の痛みがある方は今日から一度始めてみて下さい

医事課よりご案内

『限度額適用認定証』

★入院治療費が軽減されます。入院前に手続きを！



70歳未満の方が入院される時は、「限度額適用認定証」を提出することで、1ヵ月（暦日：1日から月末まで）単位の入院費のお支払いが、高額療養費自己負担限度額までの負担になります。取り扱い「限度額適用認定証」を提示された月からになりますので、入院前（もしくは入院日の同月内に）手続きをして下さい。
※月が替わりますと、前月の認定は受けられなくなりますので、ご注意下さい。

計算方法は、①暦月単位（1日から月末まで）、②医療機関ごと、③医科・歯科別、④入院・外来別になります。

○70歳未満の方（一部・抜粋）

適応区分	上限金額計算式
標準報酬月額83万円以上の方	252,600円 + (医療費 - 842,000円) × 1%
標準報酬月額53～79万円の方	167,400円 + (医療費 - 558,000円) × 1%
標準報酬月額28～50万円の方	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1%
住民税非課税世帯	35,400円

※4ヵ月目からさらに減額された金額になります。

また、70歳以上の方や住民税非課税世帯の方（限度額適用・標準負担額減額認定証）・特定疾病の認定を受けている方（特定疾病療養受療証）などについても同様の制度がありますので、忘れずに手続きをして下さい。

○70歳以上の方（一部・抜粋）

適応区分	上限金額計算式
Ⅲ 課税所得690万円以上の方	252,600円 + (医療費 - 842,000円) × 1%
Ⅱ 課税所得380万円以上の方	167,400円 + (医療費 - 558,000円) × 1%
Ⅰ 課税所得145万円以上の方	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1%
住民税非課税世帯	外来8,000円、入院24,600円 (15,000円)

※過去12ヵ月以内に3回以上、上限額に達した場合は、4回目から「多数回」該当となり、上限額が下がります。

※特定疾病認定を受けている方は、1ヵ月の自己負担額は、10,000円（人工透析が必要な上位所得者は、20,000円）までになります。

○申請についての詳細（申請方法や該当金額等）は、加入している各保険者（区役所や健康保険組合等）にお問い合わせ下さい。



保健師の役割

平成20年から、40歳～74歳の被保険者・被扶養者の方を対象に、メタボリックシンドロームに着目した生活習慣病予防のための特定健診・特定保健指導が施行されました。

当センターでは、保健師が健診中から①腹囲とBMIから内臓脂肪蓄積のリスクを判定②脂質・血圧・血糖③各項目の追加リスクの追跡を行います。①・②の結果から、対象者を抽出し《積極的支援》《動機付け支援》の階層化をおこない、特定保健指導を実施しています。健診中に随時採血結果が分かるため、健診結果を用いた効果的な保健指導が実施できるのが当センターの強みです。

特定保健指導は、受診者が抱える自身の健康問題に気づいていただき、生活習慣病予防のための行動変容のきっかけとなる解決方法を見つけるサポートをおこないます。現在の身体状況・生活習慣や環境を十分に傾聴したうえで、1人1人に応じて無理なく効果的に実践できる取り組みを一緒に見つけ、目標設定をしていきます。また、継続的に取り組みが出来るように、当日の保健指導終了後も受診者に連絡を取り、状況を伺いながら随時サポートを実施しています。希望者には初回面談3ヶ月経過以降に、取り組みの成果の振り返りとして個別面談と採血を実施し、視覚的に変化を実感できる機会も設けています。

2020年度は、新型コロナウイルスの流行により、多くの方が今までの生活習慣や生活環境が変化した1年となりました。日常生活の中で活動量の低下により、例年に比べ体重や腹囲が増加した方も多くみられます。コロナ禍での生活が続きますが、

今後とも、特定健診や各種健診、特定保健指導を通じて地域の皆様の健康管理のサポートが出来るように取り組んでいきたいと思っております。

健康管理センター職員一同、お待ちしております。

