

紫明の窓

- ◆ 年のせい、くすりのしわざ (薬剤部長 瀧 紹代)
- ◆ 今月号の窓 歯科・口腔外科
- ◆ 中学校チャレンジ体験
- ◆ 医院紹介
- ◆ 消防訓練
- ◆ 市民公開講座
- ◆ 夏バテ予防 バランス食

【基本方針】

- 患者さんの権利を尊重し、人間愛を基に温かい医療に努めます
- 安全で安心できる質の高い医療に努めます
- 十分な説明と同意をもとに透明性のある医療に努めます
- 地域の中核病院として医療・福祉施設、公的機関と連携し、地域医療・包括ケアの充実に努めます
- 適正な保険診療、地域の保健予防活動、住民の健康教育に努めます
- 医療人として自らの研鑽に努め、後進の医療人育成に努めます

【受診される皆さんの権利】

1. 人間としての尊厳を尊重され、平等で適切な医療が受けられます
2. 担当医師や医療スタッフの名前や資格を知ることができます
3. 病気や治療について十分な説明が受けられ、セカンドオピニオンも受けられます
4. 治療内容を自らの自由な意志に基づいて選択することができます
5. 臨床研究や治療計画を事前に知ること、参加を拒否することができます
6. 皆様に守っていただく当院の規則を知ることができます
7. 当院が知り得た個人情報を守られます

年のせい、くすりのしわざ

JCHO 京都鞍馬口医療センター 薬剤部長 瀧 紹代



必要以上に多くの薬が処方されることによつて、副作用が起こりやすくなる、飲み忘れ、飲み間違いが増えるなどの問題が出てきます。高齢者では、飲んである薬が5、6種類以上になると副作用が起きやすいうことが分かっています。

高齢になると複数の病気を持つ人が増え、その分薬も多くなります。最近はその病気に対して別々の診療科・医療機関にかかることも多くなり、2、3種類ずつでも合わせれば7、8種類の薬を使っているという人もめずらしくありません。

高齢者に多い副作用に、転倒・骨折があります。ふらついたり、ちよつとした段差につまずいたり、転びやすくなったなあと思っていたのが「年のせい」だけではなく、「くすりのしわざ」だと思ったらどうでしょう。

くすりが5種類以上の人は転倒しやすいとされています。睡眠薬（特にベンゾジアゼピン系）、抗うつ薬、降圧薬、利尿薬、抗アレルギー薬の一部などは、転倒を生じやすいうことが分かっています。

他に物忘れ、便秘、排尿障害、食欲不振、うつ状態なども、くすりのしわざかもしれません。くすりのしわざと気づかないと、減らすどころか、さらに手当のために新たな薬を増やしてしまうかもしれません。

新たな症状に対して診察を受けるときは、使用している全ての薬を正確に医師・薬剤師に伝えましょう。お薬手帳も上手に活用してください。

現在服用中の薬は必要性があつて処方されているものがほとんどです。副作用を疑う症状が現れたときは、自己判断で中止せず、医師または薬剤師に相談してください。

当薬剤部では平日10時～16時（12時～13時除く）にお薬相談を受け付けています。どうぞお気軽にご相談ください。

今月号の窓

歯科・口腔外科

歯科・口腔外科部長 長谷川 彰則



病院に歯科口腔外科を備えているのは10〜20%ほどです。当科開設は昭和25年12月で社会保険京都病院（健康保険鞍馬口病院）の時代から実は73年の歴史があります。現在は2次医療機関として一般歯科治療だけでなく、口腔外科疾患の治療を中心に地域の医療機関と連携を進め医療技術の向上と良質な医療サービスを提供し、地域医療の貢献に日々努めています。当科は日本口腔外科学会准研修施設に認定され（現在府立医大歯科にもない）日本口腔外科学会指導医、日本がん治療認定機構がん治療認定医（歯科口腔外科）である太田貴久部長が口腔外科の手術に日々邁進されております。京都府立医大との包括協定が結ばれ医療連携・交流が盛んになり、それに伴ない他科からの周術期口腔機能管理（口腔ケア）の依頼も急増しております。その要請に応えられるよう粉砕身で日々努力しております。周術期口腔機能管理を手術前にご依頼頂きますと全身麻酔下で実施される人工股関節置換術、悪性腫瘍手術、心血管系手術および造血幹細胞移植などには所定点数に加算算定できますので宜しく周知お願致します（周術期口腔機能管理後手術加算200点）。

超高齢社会になり摂食嚥下障害の患者が増えています。歯科・口腔外科でも言語聴覚士・耳鼻咽喉科と協同して入院患者の摂食嚥下障害に日々対応しております。廃用や神経筋疾患などで誤嚥性肺炎を起こしている患者や造血幹細胞移植患者や口腔内の有害事象に難渋する化学療法患者などに対して専門的口腔ケアを行うことで原疾患に対する支持療法に寄与しております。高齢者の歯の状態が認知症や転倒など全身の健康と深い関係があることが判ってきました。（歯の喪失が1.9倍の認知症発症のリスクや2.5倍の転倒のリスクなど）誤嚥性肺炎の予防など高齢者の健康維持にとって口腔ケアは非常に重要です。

「鶴亀の齢願わば箸取りて、ツルツル飲むなよくぞカメカメ」この言葉に長寿の秘訣があると思います。

〜医院紹介〜

シマムラ医院



私たちのクリニックは昭和30年、現在の京都大学農学部北隣に開設されました。地域の患者さんの診療やほぼ24時間対応の在宅医療などを手がけて参りました。

平成元年に現在の診療体制となり、内科・整形外科・皮膚科を中心に診療を続けております。また、多様化する患者様のニーズに応えるために、糖尿病・関節リウマチ・皮膚科・骨粗鬆症の専門外来を開設しており、また腹部・甲状腺の超音波検査、DXA法による骨粗鬆症の予約検査を行っています。

約10名の理学療法士、作業療法士による疾患別リハビリテーションも行っておりスポーツ障害・外傷、整形外科手術後の機能回復訓練、脳血管障害後遺症のリハビリテーションなどを行っています。介護保険での短時間通所リハビリテーションも開設しております。8月からホームページがリニューアルしますのでご覧ください。



最後に、鞍馬口医療センターの病院のスタッフの皆様方には、いつも迅速で心温まる対応をいただきありがとうございます。

●診療科目●

内科・整形外科・皮膚科・性感染症内科
リウマチ科・リハビリテーション科

●診療時間●

診療時間	曜日	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前 9:00~12:00 (受付時間 8:15~)		○	○	○	○	○	○	/
午後 15:00~18:00 (受付時間 14:15~)		○	○	○	○	☆	/	/

☆ 15:00から18:30まで診療いたします
休診：土曜午後、日・祝

〒606-8221 京都市左京区田中西樋ノ口町78 あり

TEL 075-781-3294



消防訓練



令和5年6月28日に院内消防訓練を実施しました。今回は、夜間に6階のトイレから火災が発生したという想定で、通報・初期消火・入院患者様への安全な避難誘導の訓練を行いました。

また、北消防署員の方のご協力のもと、日ごろ使うことのない消火器の取り扱い方法や、水消火器で初期消火の訓練を実施し、指導、ご講評を頂きました。

昨年度までは、新型コロナウイルス感染防止のため消防訓練が実施することができず、患者様への安全な避難誘導や、日ごろ使い慣れない消火器操作に少し緊張もありましたが、真剣に取り組むことができました。


平時より防災意識を高め、有事では、患者様へ最大限の医療提供ができるよう、職員全員で準備や対策を続けてまいります。

京都市立嘉楽中学校 チャレンジ体験

京都市立嘉楽中学校の3人の生徒さんが令和5年5月30日~6月2日の4日間チャレンジ体験（職場体験）で当院に来られました。

4日間という短い期間ではありましたが、看護師や各コメディカルの仕事を見学・体験してもらいました。もともと医療関係に興味がある生徒さんということもあり、積極的で真剣な姿が印象的でした。

チャレンジ体験では各部門（各部署）の見学や病棟でのシャドーイングをしていただきました。体験を終えて「医療現場には、コミュニケーションが欠かせないと気付いた」「今の自分に何が必要か考えることができた」などの感想をいただき、将来に向けてとても有意義な体験だったようです。私たち職員も患者様も生徒さんから元気な笑顔とパワーをもらうことができました。当院ではこれからも地域社会に貢献していきます。



市民公開講座

地域医療連携センター 大崎 隆志

7月21日に市民公開講座を開催いたしました。

今回は院長である脳神経内科の水野医師から「認知症とは？」をテーマとしてお話をさせていただきました。猛暑にもかかわらず、地域にお住まいの方々に多数ご参加いただき、誠に有難うございました。認知症のメカニズム、診断・治療・予防等の内容で、ご参加いただいた方々に非常に興味深くお聞きいただけたかと思えます。

市民公開講座については、コロナ禍での開催中止が続いておりましたが、今回より来年3月まで、毎月1回、第3金曜日15時30分より開催を予定しております。今後も地域にお住まいの方々にとって有用な多彩なテーマを取り上げ開催してまいりますので、是非、ご参加いただけますようお願いいたします。



夏は暑さで食欲が低下し、疲労感やスタミナ不足などの症状が現われやすくなります。それは、暑さでエネルギーやビタミンの消耗が多くなる為です。夏バテを防ぐ為に、必要な栄養をしっかりと摂って、体力を付けることが重要となってきます。スタミナたっぷりのバランス食で、今年の猛暑をのり超えましょう！

夏バテ予防の為に摂りたい栄養素

ビタミンB1…糖質をエネルギーに変え、疲労物質を分解する。

ビタミンB1を多く含む食品

豚肉・レバー・うなぎ・かつお・卵・玄米・アボカド

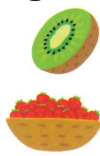


ビタミンC

…暑さや温度差などのストレスに対抗する抵抗力を高める。

ビタミンCを多く含む食品

キウイ・苺・トマト・ブロッコリー・じゃがいも
パプリカ・キャベツ



たんぱく質

…体を作る。細胞を元気にする。

たんぱく質を多く含む食品

肉・魚・卵・大豆製品



★おすすめメニュー★

豚肉のたんぱく質とビタミンB1
キャベツのビタミンCで栄養満点



回鍋肉