社会福祉法人 **京都博愛会**

はくあい

基本理念

博愛
博愛の精神に基づいて、患者さまや地域の人々にやさしく、親しまれ、信頼される病院を目指します。

協調
患者さまを中心に協調の精神でチーム医療を行います。

健康
私たち自身の心と身体の健康に留意し、良い医療・介護・福祉を提供します。

牛若丸　誕生井　（北区紫竹牛若町）

CONTENTS

我が町のホームドクター
医療の前線・ドクター紹介
看護物語
あまからアドバイス
博愛会だより

2009. July
No.30

「はくあい」第30号に寄せて

京都博愛会病院　院長　金　盛彦

京都博愛会広報誌「はくあい」は、今回の発行で第三十号となりました。平成四年三月の創刊で、ほぼ年二回の割合で発行を続け今日にいたりました。とくに記念ということでもありませんが、ひとつの区切りとして創刊から今日まで十七年間の京都博愛会の主な出来事をふりかえってみますと、平成七年　京都博愛会訪問看護ステーションはくあい開設、平成十一年　冨田病院南館竣工、平成十五年　京都博愛会病院精神科デイケア美登呂開設、同年富田産婦人科病院吸収合併、平成二十年京都博愛会病院B病棟竣工、同年冨田病院デイケアセンターとみた開設、平成二十一年　京都博愛会病院回復期リハビリテーション病棟開設などと病院も時代の流れのなかで地域のニーズに応えて大きく変貌し発展してきたことがあらためてうかがわれます。

創刊号では、当時の故冨田仁理事長が、「…病院は単に病人を診るだけの病院として地域に存在するだけではいけません。社会にとけこんで、地域内の他の病院や診療所と緊密な連携をとりながら、それぞれの特徴を生かし、各患者に最も満足のいく診療をしなくてはなりません。しかも病院は治療だけでなく、保健、予防、健康増進から悩みの相談など、社会に役立つ仕事であれば何でも協力し、社会とともに生きるようにしなくてはなりません。…」と述べておられます。

いまでは多くの医療施設で広報活動の重要性が認識され、広報誌も活発に発行されるようになり、当院へも毎日のように様々な広報誌が送られてきます。数ページ程度の手作りのつつましいものからずいぶんと人手もお金もかかっていそうな豪華なものまでまさに多種多様であります。内容も病院の概要、診療科をはじめ各部門の紹介、医師ら職員の紹介、健康や病院に関する情報、外来診療担当表などが一般的ですが、なかには著名人との対談や周辺の観光案内を盛り込んだりして独自の工夫編集されているものもあります。

近年はインターネットをはじめとしてテレビ、新聞、書籍などを通じて情報が氾濫していますが、このような時代にあって広報誌は、どれだけ有益な情報を提供できるのか、そしてどのような役割を果たすべきなのか、あらためて検討する必要があります。

広報誌では、ホームページ、パンフレットなどと異なり、一方的に情報を発信するだけでなく、地域と密着した情報を地域の皆様と共有することによって、相互に有益な交流の場が作られ、なおいっそうの信頼関係を達成することが期待されます。地域の皆様からもどしどしご意見ご要望を寄せていただき、本誌もさらに内容を充実させ、病院と地域の架け橋として、また職員相互にとっても交流の場として活用していただき、病院とともに進化発展してゆくことを願っています。

医療をめぐる情勢はたいへん厳しく、病院にとっても難問が山積していますが、地域の皆様の健康を守り、良質で安心できる医療を提供することで、さらに信頼される病院となり得るよう職員一同とともに努力してゆく所存です。今後とも皆様のご支援ご協力をぜひお願いする次第です。

水芭蕉の花

我が町のホームドクター

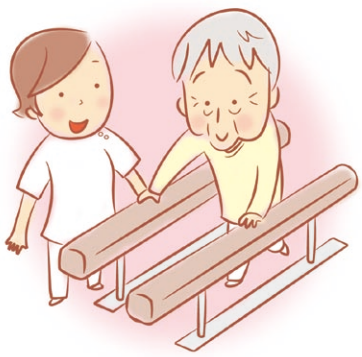
北区　田中　もゆら

目が覚めると、私はなぜか病院のベッドに横になっていた。十年程前の冬のことだ。

六地蔵のショッピングセンターで買い物をし、お茶を飲んで帰宅するのが習慣になっていた。その日も同じように過ごしたはずなのだが…。どうもその途中、どこかで倒れ救急車で近くの病院に運ばれたようだ。〝くも膜下出血〟で手術をし、生死を彷徨ったらしいがなんの記憶もない。〝なるようにしかならない〟と流れに身を任せてすごしてきた。ここからが私にとって、試練の始まりなのである。〝体が丈夫である〟という私のとりえが奪われた。悲しい。どうしてこんなに歩けないのだろう。ひっくり返ったら起き上がれない。まるで虫のように。左の手に力が入らない。足が持ち上がらない。なぜ？　あー悲しい。

三ヶ所の病院でリハビリをし、何とか生活ができるようになり自宅へ帰った。バリアフリーがうたい文句の現マンションに引っ越したが、やはり誰かの助けを借りなければならず、ヘルパーさんに来ていただき富田病院で外来リハビリを続けた。数年前の医療制度改革が行われるまでは、あまり熱心にリハビリをしていたわけではない。どちらかといえばやりたくないのだが、終了といわれるとやはり困ってしまう。周囲の人達の勧めにより京都博愛会病院から訪問リハビリをうけることとなり、現在では富田病院併設のデイケアに通っている。

デイケアに通うのに困っていることが二つある。ひとつは、朝早く起きなければならないこと。なにしろ、ひとつひとつの動作にとても時間がかかるので、準備のためにいつもより早起きしなければならないのだ。もうひとつは、送迎車への乗降。ワゴンタイプなので二段程度の段差を乗降しなくてはならない。左の手足が思うように動かないうえ感覚もあまりない。足がどこにあるのか、持ち上がっているのかわからず、とても怖いのだ。心臓はバクバクと鳴り、呼吸はきれぎれになりながら乗降する。こんなにしんどい思いをしてまで通いたくないというのが少しばかりある。スタッフやデイケアの名誉のために記しておくと、車椅子ごと乗降もできるのだが私の我がままで、それについてはお断りしている。



デイケアは、楽しみでもある。手の込んだおいしい昼食におやつ。家では到底できないものを何もしないで食べられる。感謝！　皆さんとの楽しいおしゃべり。人生の先輩方から知恵を、スタッフからは新たな情報を得られる。そして、リハビリ。あまり好きではないが、〝継続は力なり〟と我慢している。

だらだらと書いてしまったが、これまで〝何もできない〟〝～してくれない〟〝なぜこんなことに〟と不満ばかりで過ごしてきた。最近ようやく不満ばかり言うのではなく、病気をしたことで得られることもあったのではないかと思えるまでになってきた。それは、イケメン療法士や優しい看護師、楽しい介護士、黙々と努力される先輩方との様々な出会いにより自分が成長してきたのだと考えている。

何も考えず、ボンヤリ日々流されるままに年を重ねてきただけの人間には、病気にさえも感謝した方が良いのかもしれない。

何事にも感謝し、生活しよう。

私に関わってくださるすべての皆様、有り難うございます。今後もよろしくお願いします。

眼瞼下垂（がんけんかすい）は身近な病気！

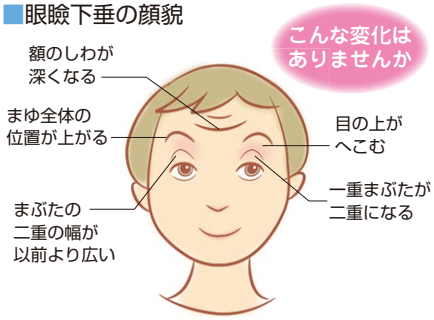
京都博愛会病院　眼科　部長　上田　直子
医長　西山佳寿子

眼瞼下垂とは『正面を向いたときにまぶたが黒目の上まで上がらず垂れ下がった状態』と定義されてきました。しかし『まぶたは問題なく上がっていて、しっかりものが見えているつもり』でも気づかないうちにまぶたが上がりにくくなっていることがあります。上がりにくいまぶたをおでこの筋肉等の不自然な努力で上げることになり、全身の健康状態にも悪影響を及ぼしていることがあります。

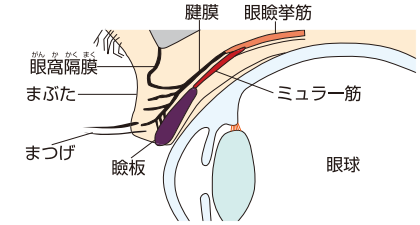
眼瞼下垂の種類として先天性と後天性があります。後天性の中でも神経・筋肉の病気で起こるものと、腱膜の異常により起こるものがあり、今回はこの腱膜性眼瞼下垂についてお話します。

まぶたは動眼神経支配の眼瞼挙筋と交感神経支配のミュラー筋によって上がります。眼瞼挙筋はまぶたの奥にあり、途中から腱膜となりまぶたの先端のやや硬い瞼板につながっています。この腱膜が瞼板から外れてくるのが腱膜性眼瞼下垂です。加齢や、強く頻繁に目をこすることが主な原因です。

■眼瞼下垂の顔貌



■まぶたの構造



眼瞼挙筋は、途中から腱膜になり、まぶたの先端の瞼板に結合している。瞼板が上がることで、まぶたが上がる。腱膜の後ろ側には、ミュラー筋がある。

眼瞼下垂があると、

- 通常より強い力で眼瞼挙筋を収縮させ、ものを見ようとするため目の奥が痛みます。
- 額の筋肉も使ってまぶたを上げようとしますので、頭痛、肩こりが起こってきます。
- まぶたが上がりきれないと顎を上げてみるので首がこります。
- ミュラー筋の活動も強くなり、交感神経過緊張の状態になりやすく、そのため、冷え症や不眠といったいろんな体の異常をきたします。

診断には、症状やまぶたの開き具合を調べた上、上まぶたの睫毛に3gのおもりをつけ、まぶたが開くかどうか調べます。

治療として、テープでまぶたを上げる方法と手術があります。テープ法はまぶたを上げる補助をテープでするのですが、これだけで肩こり等がずいぶん軽減することがあります。手術はまぶたの皮膚を切って、外れている眼瞼挙筋腱膜を瞼板に縫い付けて、本来あるべきバランスに近い状態でまぶたを上げることができるようにする手術です。美容のための手術ではありませんので、手術の後の見た目に関しては患者さん自身のイメージが異なることがあります。

当院でも手術をしております。今後、高齢化社会に向けて治療を要する患者さまは増加すると考えられます。よりよい視機能・体調維持のために、より安全に行われるようにスタッフ一同努力していきたいと思います。

ドクター紹介

京都博愛会病院　整形外科　副部長
笠井宗一郎　先生

昭和三十六年山口県熊毛郡の出身で、平成二年産業医科大学を卒業し、京都大学整形外科学教室に入局。

浜松労災病院、京都工場保健会、京大病院を経て、京都大学大学院に入学し、骨粗鬆症の遺伝子解析の研究に従事されました。

その後京都逓信病院、武田病院、守山市民病院を経て、平成二十一年一月より京都博愛会病院整形外科副部長として勤務されています。

専門は骨粗鬆症と高齢者の骨折治療で、超音波法による骨粗鬆症健診（地域・職域）を全国に先駆け、京都府で最初に導入・実施されています。

趣味は弓道（参段）。

ご家族は五人家族で、ペット三匹（犬、ネコ、カメ）に囲まれて過ごされています。

看護物語

サクラサイタ

京都博愛会病院　看護師　山下　絢加

平成二十一年三月二十八日午後二時。

第九十八回看護師国家試験の合格発表の日だった。

私は京丹後市網野町の出身である。高校を卒業後間もなく、京都市内に上京した。

高校生活の進路を決める時期になり、家族に相談をした。私の母親は看護師で、四つ上の姉も看護師である。その二人から、『一人でも生きていけるように手に職をつけなさい。看護師になりなさい』と言われた。自分の決めていた進路とは違い、看護師なんて職業に興味がなかった私は、高校生という多感な時期でもあり猛反発したのはいうまでもない。

そんな気持ちが変わるきっかけとなったのは、祖父の死である。十二指腸の癌を患っており、家族で交代して病院に泊まりこみで看病していた。看病するといっても、当時は無知な私が何をどのようにしたらよいのか分かる訳もなく、ただ傍についているだけだった。その私たちの傍で、二十四時間交代で祖父を看病してくれる看護師さんの姿があった。私がソファーでうたた寝して起きると、布団をかけてくれていた。

そういう看護師さんの看病や私たちを労う些細な声かけや姿勢から、自分の中で看護師という職業に対してのイメージが少しずつ変わっていった。

祖父は年始に亡くなり、私の進路は猛反発していたことが無かったかのように、決まっていた。

一年後には准看護学校に入学し、午前中は学校で勉強、午後からは仕事をしながら二年間を過ごした。全く知らない〝看護〟という分野に悪戦苦闘しながら、目の前の状況をこなしていくことで精一杯だった。その後、無事に准看護師免許を取得し、一年働いた後退職。現在の京都博愛会病院に就職した。

以前の病院とは患者様の層が違うため、看護の内容も異なり、初めてすることも多く必死だった。その状況で働く中、高等看護科を受けてみようかなという気持ちになり受験。再び働きながら学校に通う多忙な生活となった。

准看護科とは違い、看護を全く知らない状況ではなかったが、授業内容はより深く広く濃く展開された。今までの知識がより深まっていき、点と点が一つの線となり看護を展開することや患者さんの捉え方が変わっていった。そして私の看護への関心も高まっていった。

こうして三年間、臨地実習も無事に終え国家試験を受けるまでになった。

約一ヶ月後、合否をインターネットで見ようとしたが、なかなかアクセスが出来なかった。その間に何回も姉から連絡があった。

一時間後ネット上に受験番号〝〇五七九一〟を見つけたとき、免許取得するまでにお世話になった家族や友達、先生や職場の方々への感謝の気持ちが溢れた。そして自分に対しても『よく頑張ってきたね。お疲れ様』と思えた。

看護という道に進んだことで、何事に対しても順序だてて物事を考え、結果を出せるように取り組み、相手の気持ちを考えて行動するようになった。

これからも何事に対しても興味を持ち、努力を怠らず取り組んでいき、自分も周囲の人も大切にできる人になりたい。

サクラサイタ

今までの全てに対して感謝の気持ちをこめて、ありがとうございました。

そしてこれからもお願いします。

あまから アドバイス

祇園祭は「鱧祭」!?

七月になりました。梅雨で、蒸し暑い日が多く過ごしにくい季節ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

七月といえば、多くの方が思いおこされるのは祇園祭ですね。京都市内中心部では、祇園祭が近付くとあちらこちらで祭ばやしがきこえてきます。

祇園祭は、別名「鱧（はも）祭」とも呼ばれます。京都は海から遠く、夏の蒸し暑い時期に新鮮な魚を手に入れることは難しいことでした。鱧は生命力が強く、水揚げから長時間生き続けることができ、夏場でも生きたまま京都まで運ぶことができたので、鱧が祭の料理として使われるようになったのではないかと考えられています。

鱧の特長

では、鱧とはどのような魚なのでしょう。鱧は、ウナギ目ハモ科に分類される魚の一種です。全身一ｍ程のものが多く、体は他のウナギ目魚類同様細長い円筒形をしており、体の色は茶褐色で腹は白く、鱗はありません。口は目の後ろまで裂け、顎には犬歯のような鋭い歯が並び、その内側にも細かい歯が並んでいます。その大きな口と鋭い歯でかみついてくるため、生きたものの取り扱いには充分な注意が必要です。鱧という名前も、よくかみつくことから「食む（はむ）」が変化したものといわれています。

鱧には長くて硬い小骨が非常に多く、食べるには「骨切り」という作業が必要です。これは、開いた鱧の身に皮を切らないように細かい切りこみを入れて小骨を切断する技法で熟練が必要です。「一寸（約三㎝）につき二十六筋」包丁の刃を入れられるようになれば一人前といわれるそうです。骨切り包丁と呼ばれる専用の包丁を用いて行います。骨切りがうまくできていないと、かたく食べにくいため、おいしさを左右する大切な作業といえます。

骨切りをした鱧を熱湯に通すと反り返って白い花のように開きます。これを落とし（湯引き）といい、梅肉や酢味噌を添えて食べられることが多いです。他にも、白焼き、寿司などさまざまな料理に用いられます。

鱧の栄養

それでは次に、鱧の栄養についてみていきましょう。鱧はたんぱく質が多く、夏場には脂肪も多く含まれます。脂肪を構成する脂肪酸のうち、常温でも固まらない多価不飽和脂肪酸が豊富な鱧は、冷やしても脂っぽさが出ないので、夏の冷たい料理にも向いているといえます。

また、小骨が多い鱧は骨切りされ、骨ごと食べることになるので**カルシウム**をとることができます。丸ごと食べる小魚には及ばないものの、切り身魚の中で比べてみると、カルシウムを多く含む魚といえます。カルシウムとともに骨の形成に必要なリンも多く含みます。

鱧の皮には**コンドロイチン**という軟骨や靭帯や関節の結合組織を丈夫にする成分が含まれています。コンドロイチンは体内で合成されるので、若いときは欠乏する心配はありませんが、高齢になると合成する能力が衰えてくるので、積極的に食事で補うように心がけましょう。最近注目されている葉酸も、多く含まれています。**葉酸**は、ビタミンB群のひとつで、細胞が分裂するときに重要な働きをするので、胎児や乳幼児にとって欠かせない栄養素です。葉酸の摂取が必要な妊娠中や授乳中の女性におすすめの食材です。

旬のものを食卓に

鱧は高級なイメージがありますが、「梅雨の水を飲んでおいしくなる」といわれるように今が旬の魚です。一年中食材が手に入るようになり旬がなくなったといわれる今日ですが、季節を感じることのできる食材を献立に取り入れて、舌で季節を味わってみてはいかがでしょうか。

回復期リハ病棟　回診風景

こちら!!
回復期リハビリテーション病棟

京都博愛会病院　リハビリテーション科　主任　窓場 勝之

今年二月、京都博愛会病院に回復期リハビリテーション病棟（以下、回復期リハ病棟）が開設し、現在三十床で運営しています。

ところで、回復期リハ病棟ってどんな病棟だろうと思われる方は少なくないと感じます。

回復期リハ病棟とは、脳血管疾患や骨折の手術後など発症から二ヶ月以内の方なら入院可能な病棟で、また各疾患に応じて設けられたリハビリ実施期間内に、集中的にリハビリを実施し、在宅復帰して頂くための病棟です。

この病棟の特徴は、医師をはじめとして、看護師・リハビリスタッフ・ケアワーカー・介護福祉士・M*SW等の多職種が密に「連携」を取り、患者様の機能・能力回復を最大限に支援する病棟です。例えば、患者様の回復過程で、少しでも座位が安定されれば、オムツを外し、ポータブルトイレを使用して頂いたり、少しでも歩ける体力が付けば、病棟内の食堂や居室内トイレまで、病棟スタッフの介助にて歩いて頂くといった、入院中の日常生活にできる能力を早期より積極的に取り入れ、リハビリ以外の時間にも活動して頂く病棟です。この他に当院の回復期リハ病棟では、祝日や大型連休もリハビリスタッフが出勤し、リハビリの効果を低下させない取り組みもさせて頂いています。

私はこの回復期リハ病棟のリハビリスタッフとして従事していますが、回復期リハ病棟スタッフで一番大切なのは、スタッフのマインドだと感じます。「この方に良くなって頂きたい」という熱い「こころ」が重要だと感じます。現在、この熱いマインドを持った病棟スタッフが回復期リハ病棟にはたくさん居ます。病棟スタッフステーションへ行くと、常に患者様の事で、「ここをもう少し、しっかり取り組もう」、「もっとスタッフが関わるべきじゃないか」といったディスカッションが飛び交っています。このディスカッションがある限り、京都博愛会病院回復期リハ病棟は日々患者様サービスが前進すると感じます。

今年二月の開設から早くも半年が経過しようとしています。まだまだ集団としては未熟な点が多いと感じますが、着実に熱いマインドを持った集団に変化していると日々感じ、心強く思います。開設以来、もう数十名の患者様が在宅復帰されています。患者様またそのご家族様も素晴らしい笑顔で、または喜びの涙で当院を後にされます。この時の笑顔や涙でクシャクシャになられた顔を見た時の喜びを胸に、日々また患者様が我々スタッフを育てて頂いている事も感じながら、私の好きなこの言葉、「一人はみんなのために。みんなは一人のために」の精神で、患者様に満足して頂けるリハビリテーションサービスを心掛け、今後も業務に携わっていきたいと思います。

今後とも京都博愛会病院回復期リハビリテーション病棟をよろしくお願い致します。

回復期リハビリテーション病棟対象疾患

	対象疾患	発症または手術後から入院までの期間	リハビリ上限日数
①	脳血管疾患、脊髄損傷、頭部外傷、くも膜下出血のシャント手術後、脳腫瘍、脳炎、急性脳症、脊髄炎、多発性神経炎、多発性硬化症、腕神経叢損傷等の発症後もしくは手術後の状態、義肢装着訓練を要する状態	2か月以内	150日
	高次脳機能障害を伴った重症脳血管障害、重度の頸髄損傷及び頭部外傷を含む多部位外傷の場合	2か月以内	180日
②	大腿骨、骨盤、脊椎、股関節もしくは膝関節又は2肢以上の多発骨折の発症後又は手術後の状態	2か月以内	90日
③	外科手術又は肺炎等の治療時の安静により廃用症候群を有しており、手術後又は発症後の状態	2か月以内	90日
④	大腿骨、骨盤、脊椎、股関節又は膝関節の神経、筋又は靭帯損傷後の状態	1か月以内	60日

＊MSW…医療相談員

（お知らせ）冨田病院が化粧直しでリニューアル！

本年４月に外壁の塗装工事を行いました。落ち着いた色合いで、町並みと自然の緑にとても調和しています。冨田病院では、昨年５月に開設しました「デイケアセンターとみた」と共に、今後とも地域に根ざした医療と介護サービスの提供に努めてまいります。

社会福祉法人 **京都博愛会**

京都博愛会病院
〒603-8041 京都市北区上賀茂ケシ山１
TEL **075(781)1131**
URL http://www.kyoto-hakuaikai.or.jp/hakuai/

冨田病院
〒603-8132 京都市北区小山下内河原町56
TEL **075(491)3241**
URL http://www.kyoto-hakuaikai.or.jp/tomita/

訪問看護ステーションはくあい
〒603-8041 京都市北区上賀茂ケシ山１
TEL **075(781)2711**
URL http://www.kyoto-hakuaikai.or.jp/hakuai_nursing/

デイケアセンターとみた
〒603-8132 京都市北区小山下内河原町69
TEL **075(491)0700**
URL http://www.kyoto-hakuaikai.or.jp/tomita_care/