

富田病院

「健康教室を開催しました」

富田病院で定期的に行っている健康教室ですが、今回は「転倒予防」をテーマに転倒しないための知識と自宅で出来るエクササイズについて、理学療法士が講義しました。



『山への誘い』 こみやな

社会福祉法人京都博愛会 京都博愛会病院 院長

金盛彦

新型コロナウイルス感染症の法的取り扱いが、2類相当から5類に移行して1年が経過し、社会全体も日常を取り戻しつつあります。下火になったとはいえインフルエンザなどの感染症も含めて散發的に感染はあり、そして別の新たな感染症が発生する可能性も避けられず、感染予防対策には常に留意する必要があります。

然景観を味わうのも素晴らしいことですが、コース周辺には、京都ならではの名所旧跡、歴史的遺産が点在しており、非常に興味深く、京都の再発見にもつながります。

季節も夏を迎え、外へ出かける機会も増えてきましたが、健康増進のためにも適度な運動の一つとして、京都市街を取り囲んでいる山々をめぐる山歩きのコースである京都1周トレイルを紹介します。

都会の身近にこのような豊かな自然が広がり、気軽に接することができるとは大変恵まれています。すでに踏破された方もおられるとは思いますが、興味のある方はぜひ一度トライされたらいかがでしょうか。

京都の東南、京阪伏見桃山駅から出発し、伏見稲荷大社を経て、東山、北山、西山とめぐり苔寺を経て、西南の阪急上桂駅に至る約80kmのコースです。道標もよく整備されており、体力にに応じて少しづつ区切って歩けます。コースには山道だけでなく、山麓の市街地も入っており変化に富んでいます。京都の町を望みながら、四季それぞれの自

運動することによって体力の維持・向上、免疫力向上、ストレス解消、血流促進など幅広い効用があり、高齢者にとっては認知症予防にも良い影響があるといわれています。適度な運動を継続して行い、生活習慣の一部とし、感染に強い心身を鍛えて、コロナ後の時代を乗り切りたいものです。



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。

『主治医の的確な判断』

岡田 修

今のマンションに引っ越して三年になります。たまたま近くの病院が富田病院でした。月に一回通院するようになり、内科の岡田先生にお世話になりました。

二年前になりますが、お腹の横に3センチ大の腫れ物ができ、岡田先生の診察を受け、原因不明のため三日間、抗生物質を飲んで様子をみる事になりました。三日後に病院にて診察、腫れ物は変化なし。岡田先生が危険と判断し、府庁前の第二日赤に救急搬送され、緊急手術を受けました。手術後、四カ月入院となりました。病気の原因は、S状結腸が化膿して体の表面に腫れ物となって出たことが判明。岡田先生の的確な判断のおかげで大事に至らず感謝しております。

第二日赤を退院した後、日赤でもらった薬がなくなったため富田病院を受診したところ、日赤での手術の内容や投薬の状況が日赤の担当医からファックスが送られて、私の状況が詳しく岡田先生に引継ぎされていました。

手術後二年になりますが、月一回の通院で健康チェック及び三、四カ月に一度の血液検査により、現在は何の問題もなく元気で頑張っております。

また、富田病院のケアマネジャーさんの勧めで昨年十一月より、デイケアセンターとみたに体力、筋力の維持のため通うようになり、この健康は日頃、身体を気遣って下さる岡田先生やデイケアのスタッフの皆さまのおかげだと思っております。



看護物語

『初心に返って』

富田病院 看護部 竹田 真菜実

私の看護観は、患者様の羞恥心に配慮したケアや声掛けを行うことです。

言葉にすると一見簡単であり、基礎中の基礎だと思われることかと思いますが、日々多くの業務に追われるうちに、おむつ交換などの羞恥心を伴う介助が作業じみたものになってしまいうことも多いのではないのでしょうか。

私は以前、他の業務で検温の時間が押していた際に、「体温を測りますね」という言葉掛けとほぼ同時に患者様の第一ボタンを手にとってしまうようなことがありました。その患者様は寝たきりで、自発的にお話しされることも殆どない方でしたが「嫌、恥ずかしい。やめて」と仰ったのです。その時は、看護師として以前に人として当たり前の心構えをどうして忘れていたのだろうかと自分の愚かさが恥ずかしくなりました。

思えば、私が幼い頃に末期癌で入院していた祖母は排泄等の介助を受けるのが嫌で、歩行ができる状態ではない中、何度も単独でトイレに行こうとしてよく転倒していました。いよいよ自分で動くこともままならなくなった時、遂におむつを使用しましたが、その後一度もおむつを交換する機会はなく、祖母はすぐに息を引き取ったそうです。

母は、「きつと、よっぽど他人に下の世話をされるのが嫌だったのだ。母はそういう人だった」と語っていました。

そういった経験から、私たちが普段何気なく行なっていることでも、患者様の心情に大きな影響があるのだということを再認識しました。仕事に慣れてきた今こそ、仕事を円滑に進めることばかりに気を取られるのではなく、初心に返って患者様との関わりを築いていく必要があると感じました。

今後、看護師としての専門的な知識や技術を深めつつ、人としての在り方や教養、倫理観も高めていき、患者様の気持ちに寄り添った看護ができる人を目指したいと思えます。

季節の献立 夏編

あまろ
アドバイス

暑い夏がやってきましたね。なかなか食欲がわかない方もおられるのではないのでしょうか。

今回は、さっぱり召し上がれるトマトとツナを使った簡単なそうめんのアレンジレシピをご紹介します。

トマトにはさまざまな栄養素が含まれています。トマトの赤色の色素である“リコピン”には高い抗酸化作用があり体や肌の老化、動脈硬化を防ぐ効果があり、“βカロテン”や“ビタミンC”にはアンチエイジング効果も期待できます。また、“カリウム”も豊富に含まれているためむくみや高血圧の予防をしてくれます。

ツナ缶は魚から採れる良質な“タンパク質”が多く含まれていて、“タンパク質”は筋肉の合成・維持や免疫細胞、ホルモン・神経伝達物質の製造など体のあらゆる場所で使われる栄養素です。

普通のそうめんにし少しアレンジを加えるだけで不足しがちな栄養が一緒に摂取できます。

元気に夏を乗り切りましょう！

京都博愛会病院 栄養科（管理栄養士） 佐々木 里紗

トマトツナそうめん

<材料(2人分)>

そうめん	200g	★めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ2
お湯(ゆでる用)		★ごま油	小さじ2
氷水(冷やす用)		★ブラックペッパー	少々
トマト	1個	トッピング	
ツナ油漬け	1缶	大葉	2枚

<作り方>

- ① 大葉は軸を切り落とし千切りに、トマトはヘタを落として1cm角に切る。
- ② ボウルにトマト、ツナ缶、★を加え混ぜる。
※ツナ缶はしっかりと油をきる。
- ③ そうめんを表記通りにゆで、お湯を切り、氷水で冷やす。
- ④ 水をしっかり切り、そうめんと②を器に盛りつけ、大葉をのせて完成。



経口補水液

いざという時に知っていたら役に立つ経口補水液の作り方をご紹介します。砂糖、食塩、水で簡単に作れるので、ぜひやってみてください。

<材料>

水	500ml
砂糖	20g(大さじ2・1/3)
食塩	1.5g(小さじ1/4)

<作り方>

水500mlに砂糖、食塩を入れてよく混ぜます。しっかり溶けるまで混ぜましょう。

注意

・濃度は変えない

ヒトが腸で素早く吸収できるようなナトリウムと糖のバランスになっています。飲みやすくするために氷を入れたり、凍らせてしまうと濃度が変わってしまうため注意してください。

- ・高血圧、糖尿病、腎疾患などの持病がある人はかかりつけ医に相談してください。
- ・衛生面の観点から作ったら早めに飲みきりましょう。

熱中症にはならないように日常的にこまめな水分補給を心がけましょう。

レモン汁を入れると
飲みやすくなります
(風味程度の量)



社会福祉法人への ご寄付について

社会福祉法人京都博愛会では、生計困難者のために無料又は低額な料金で診療を行う事業を行っています。その事業運営は、医業収入のほか国・地方自治体からの運営費の助成や委託によって実施されています。しかし、その運営には施設・設備の維持改修やさらなる充実、患者さんへのサービス向上にむけた医療機器の導入など課題も多く、そのための資金が必要となります。

ご支援していただける皆様の寄附金をその財源の一部として、皆様の思いを有意義に生かしていきたいと考えています。

また、社会福祉法人への寄付金は、その合計額から2,000円を差し引いた金額を、寄付をした方のその年の総所得金額から控除することができますのでご利用いただければ幸いです。



社会福祉法人京都博愛会
京都博愛会病院・富田病院
理事長 富田哲也



[WANPUG]

皆様のご支援 心からお願い申し上げます

※お申し込みは医事課窓口にてお受けいたしております。

京都博愛会病院

TEL:075-781-1131 〒603-8041 京都市北区上賀茂ケシ山1
<https://www.kyoto-hakuaikai.or.jp/hakuai/>

富田病院

TEL:075-491-3241 〒603-8132 京都市北区小山下内河原町56
<https://www.kyoto-hakuaikai.or.jp/tomita/>

**訪問看護
ステーションはくあい**

TEL:075-491-2711 〒603-8041 京都市北区上賀茂ケシ山1
https://www.kyoto-hakuaikai.or.jp/hakuai_nursing/

デイケアセンターとみた

TEL:075-491-0700 〒603-8132 京都市北区小山下内河原町69
https://www.kyoto-hakuaikai.or.jp/tomita_care/