

うづら便り



「山中湖畔からの富士山とコハクチョウ」撮影者：非常勤事務助手 伊東 美和

理念

私たちは患者さんとともに病気に立ち向かい、患者さんが安心できる医療を提供します。

基本方針

- 一、常に高度で先進的な医療を導入し、地域の医療機関との連携を図り、急性期医療を中心とした質の高い医療を提供することで患者さんに信頼される病院となることを目指します。
- 一、十分な説明のうえで患者さんの同意を得た医療を提供します。
- 一、臨床医学の発展を常に念頭におき、臨床研究を積極的に推進し、新しい医療技術の研究開発に努めます。
- 一、教育研修病院として医師、看護師等、医療に従事する人材の育成に努めます。
- 一、職員の働きやすい職場環境であることが、安全で高度かつ効率的な医療の提供に不可欠であると考え、職員の福利厚生の向上に努めます。

C・O・N・T・E・N・T・S

FM845「カラダ元気」出演報告/老人看護専門看護師
「高齢者の冬の生活」気をつけたい体調管理のポイント 1

Special Event Report
「クリスマスコンサート2019～」 3

LECTURE REPORT
「伏見CKD（慢性腎臓病）医療連携の会講演会」 5

Close Up/放射線治療科
「高度がん治療センター 高精度放射線治療棟の紹介」 7

Special Topics/看護部からの病棟紹介・救急外来
「多職種とのチームワーク・協働・連携が患者の命を救う」 9

Special Topics/看護部からの病棟紹介・救命救急センター ICU HCU
「京都市南部の命の最前線!! 救命救急センター ICU HCU」 10

推進！先進医療/呼吸器外科
「呼吸器外科領域のロボット支援手術」 11

患者支援センターより皆様へ
「がん相談支援センター・患者相談窓口/京都産業保健総合保険支援センター」 12

メタボ通信リバイバル2020/
「肥満とサルコペニアに対する「運動療法」について」 13

栄養管理室だより
「滋養強壮＆消化促進などマルチな効能！」山芋！」 14

「高齢者の冬の生活」 気をつけたい体調管理のポイント

寒暖差の大きい冬場は特に気を付けたい高齢者の生活。全国でもまだ少ない「老人看護専門看護師」の落合副看護師長から具体的なアドバイスをご紹介します！

今回のお話のポイント

- 老人看護専門看護師について
- 高齢者の冬の生活、気をつけたい体調管理のポイント

パーソナリティー：カラダ元気コーナー！京都医療センター、落合恵副看護師長にスタジオにお越しいただいております。よろしくお願ひいたします。

落合：よろしくお願ひいたします。

パーソナリティー：本日は「高齢者の冬の生活、気をつけたい体調管理のポイント！」などについてお話を伺っていきます。その前に、落合さんは副看護師長さんでありながら老人看護専門看護師の資格もお持ちということで、そちらの資格のことから先に伺っていきたいと思います。

落合：はい、看護師の資格を取って5年間以上看護経験を持った人が大学院に2年間通い、高齢者の方や認知症の方のことを学んだ上で、職能団体の日本看護協会の試験に合格しました晴れて専門看護師という資格をもらえます。

パーソナリティー：そうなんですね。看護師の仕事の上にさらに専門のスキルを勉強するということなんですね。他にはどのような専門看護の資格はあるんですか？

落合：がん看護、精神看護、救急領域といったように専門分野が13分野あります、老人看護専門看護師においては全国で144名、京都には5名が活動しています。

パーソナリティー：5人の中の1人ということですね。素晴らしいですね！今や高齢者の方々が増えており、介護も追いつかないという状況ですが、全国で144名というのは少ないよう思います。

落合：老人看護専門看護師の資格以外にも

認知症看護認定看護師であったり、高齢者の方を支援する看護師の資格は色々ありますので、その方達とも連携しながら高齢者の方を支えている状況です。

パーソナリティー：役割としてはどんなことをなさつ

ているんですか？

落合：複雑な環境の高齢者の方のお手伝いをしているんですが、例えば独居の方が病気になられて家に帰るときにどうしたらしいのか、あとは認知症の方が肺炎や骨折などで入院された時に、患者さん・ご家族さんの思いに添えるよう

お手伝いをさせていただいている。

パーソナリティー：非常に心強い存在ですね。高齢になればなるほどお1人になってしまいますもんね。

落合：そうですね。独居の方もですし、老々介護で高齢同士で支え合って過ごされている方もおられるので、そのような方たちをどのように支援していったらいいのかを病院のチームで考えております。

パーソナリティー：実際に高齢の方のケアをされる中でどのようなことをなさっているんですか？

落合：私は今、病棟で直接的なケアをしながら認知症ケアチームで週に2回全病棟をラウンドし

活動しています。認知症患者さんが入院された時に混乱されたり、入院していることがわからぬいということがったり、苦痛で落ち着かなくなったりした時に、どうしたら安心して療養していただけるかを病棟のスタッフと考えながら支援しています。

パーソナリティー：活動としては実際にどのような活動をされているのでしょうか？

落合：では、京都医療センターのことをお話いたします。当院では物忘れが気になってきた方や仕事や家事に支障ができた方が専門の脳神経内科医に受診され、よくなる認知症もありま



すので、早期発見、早期治療をさせていただいている。あと、音楽療法士が認知症の方に対して音楽療法をされたり、ご家族さんの相談に対応する社会福祉士の資格を持った相談員もありますので、色々な職種の方と連携し支援しております。

パーソナリティー：皆さんで協力されていらっしゃるんですね。落合さんは病院の看護師さんの中で専門の資格を持っておられるということで、他の看護師さんにもスキルを伝えたりされているのですか？

落合：専門看護師の役割に教育というものもありますので、地域の医療従事者の方や、病院の看護師や看護学生に、高齢者についての理解やケアの方法、認知症の患者さんとの関わり方を指導させていただいている。

パーソナリティー：実際に患者さんと関わりを持たれる中でどのようなことをなさっているんですか？

落合：私は今、病棟で直接的なケアをしながら

認知症ケアチームで週に2回全病棟をラウンドし活動しています。認知症患者さんが入院された時に混乱されたり、入院していることがわからぬいということがたり、苦痛で落ち着かなくなったりした時に、どうしたら安心して療養していただけるかを病棟のスタッフと考えながら支援しています。

当院の廊下などにはさまざまな絵画を飾っていますが、その中で舞妓さんの絵がありまして、その患者さんとそこを通った時にずっと眺めておられたので聞きますと、14歳の時に舞妓をしていましたという話をお聞きました。それから病棟でデイケアをしたときに、その患者さんに舞妓さん

の歌や踊りを教えて頂いたり、それがきっかけであまり話をされない方だったのですが、他の患者さんともお話をよくされるようになりました。高齢で認知症の方となりますと、何もできなくなるなどと思われがちですが、年を重ねて色々な経験をされて、色々な引出しが持っておられる、この患者さんは、人と関わることがお好きで他の患者さんを笑顔にしてくださり人を楽しませる力や、人を巻き込む力など私も学ぶことができ、多くのことを教えて頂きました。私たちは病気を治すことだけじゃなくて、その方の持つおられる力を引き出してケアにつなげていくことが大切じゃないかなと考えております。

パーソナリティー：素敵なお話ですね。何かきっかけを見つけ出すということは難しいかもしれません、気長に見つけようという気持ちが大切なんですね。

落合：当院は、急性期病院なので平均在院日数が11.12日で、その中で患者さんのことを理解するのは難しいこともあるんですが、ご家族や地域のケアマネージャーさん、訪問看護師さんもたくさん知っておられることもありますので、私たちは患者さんのことを教えてもらいながらお手伝いをしています。

パーソナリティー：ありがとうございます。次に、今は暖冬と言われていますが、急に寒くなることがありますよね。高齢の方が冬の生活でここは気をつけた方がいいということを教えて下さい。

落合：1つはヒートショックですね。ヒートショックは寒暖差によって起こるんですよね。暖かい部屋から寒いお風呂場へ行くと、体を震わせたり

して筋肉を使って熱を作るんですが、次に温かいお風呂に入り身体が緩むと血管も緩み血管が広がり、血圧の差が大きくなってしまいます。あと、年を重ねると高血圧や糖尿病があつたり動脈硬化を持っておられる方は、ヒートショックを経験すると脳梗塞や心筋梗塞を起こしやすくなります。

落合：そうですね。物忘れがひどくなったり心配が増えた際には、お近くのかかりつけ医の先生に相談されて、京都医療センターへ行く必要があるかどうか聞いていただいてから、紹介状を持って当院の脳神経内科外来を受診していただければと思っております。

パーソナリティー：きちんと段取りを踏んでとい

うことですね。最後にリスナーの皆さんに一言お願いします。

落合：当院に入院されましたら安心して安全に

療養していただけるようにお手伝いさせていただきますし、「歩く」といった日常の生活の活動機能が低下しないように支援しまして、望まれている

ご自宅や地域に他の職種のスタッフと一緒に患者さんを支援していきたいと思っています。

落合：あと、私自身が団塊ジュニアになりまして、2025年

問題の渦中にいるひとりなんですが、両親が年を重ねてもし認知症になって入院せざるをえなく

なったら、この病院に入院させたいと誰もが思える病院でありたいですし、そして地域の皆様に選ばれる病院でありたいなと思っています。

落合：ありがとうございました。

と思ってしまうんですが。認知症が心配だなど思った場合、すぐに京都医療センターに行ってもよろしいんでしょうか。

落合：ううですね。物忘れがひどくなったり心配が増えた際には、お近くのかかりつけ医の先生に相談されて、京都医療センターへ行く必要があるかどうか聞いていただいてから、紹介状を持って当院の脳神経内科外来を受診していただければと思っております。

パーソナリティー：きちんと段取りを踏んでとい

うことですね。最後にリスナーの皆さんに一言お願いします。

落合：当院に入院されましたら安心して安全に

療養していただけるようにお手伝いさせていただきますし、「歩く」といった日常の生活の活動機能が低下しないように支援しまして、望まれている

ご自宅や地域に他の職種のスタッフと一緒に患者さんを支援していきたいと思っています。

落合：あと、私自身が団塊ジュニアになりましたが、2025年問題の渦中にいるひとりなんですが、両親が年を重ねてもし認知症になって入院せざるをえなく

なったら、この病院に入院させたいと誰もが思える病院でありたいですし、そして地域の皆様に選ばれる病院でありたいなと思っています。

落合：ありがとうございました。

落合 恵
国立病院機構京都医療センター
副看護師長
老人看護専門看護師

Special Event Report

クリスマスコンサート2019

2019年12月4日(水)
14時30分～15時45分



新中央棟4階「多目的ホール」にて
恒例のクリスマスコンサートを開催しました。
今年は、総勢110名のご来場を頂き、
皆様で楽しいひと時を過ごすことができました。



研修医の松下先生と近森先生による
ピアノ演奏と歌唱。
澄んだメロディーと歌声。
素人離れしたクオリティーで奏でられる
演奏に会場全体が聞き入り引き込まれ
ました。



研修医 近森先生



研修医 松下先生

♪ サンタの格好に扮した
塙原副院長の開会の
あいさつ。
いよいよ開演です。



塙原副院長

院内ひまわり保育園の園児のみんなが登場。
「あわてんぼうのサンタクロース」の合唱と、
「パブリカ」ではダンスも披露！元気いっぱいのステージに
会場のみんなが元気をもらいました！



音楽療法室の谷口奈緒美さんと塙原加奈さん

♪ 音楽療法室の谷口奈緒美さんと塙原加奈さん、お二人による
ピアノ演奏と歌唱。
軽妙な語り口とともに奏でられる、冬景色や北国の春などの懐かしい曲や、クリスマスソングの数々。マイクを向けられた会場の皆様の楽しい歌声とツリーチャイムの清らかな音色も相まり、
大いに盛り上りました。



♪ トリを務めたのは当院附属の看護学生の皆さん。
ハンドベルとトーンチャイムの演奏、
そしてクリスマスソングの大合唱!



♪ 忙しい授業と実習の合間に縫って練習した
成果を見事に発揮。
一足早いクリスマスプレゼントを会場の皆さんに
届けてくれました！



瀬田先生



附属京都看護助産学校 学生のみなさん

♪ 最後は瀬田先生の閉会のあいさつで締めくくり。
来場の皆様のご協力で、クリスマスコンサートは大盛況で開催することができました。
心より御礼申し上げます。



第19回

伏見CKD

慢性腎臓病

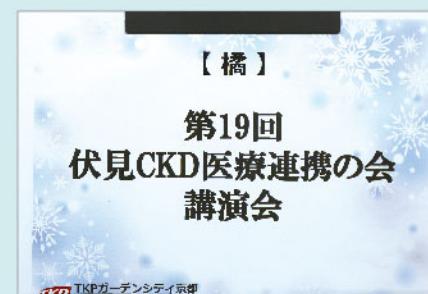
医療連携の会 講演会

腎臓内科 八幡 兼成

2019年12月21日土曜日、京都タワーホテル内のTKP京都にて

「伏見CKD医療連携の会講演会」が開催されました。

伏見CKD医療連携の会は**CKD(慢性腎臓病)啓発**のため病診連携
バス稼働とともに講演会を行っています。会は概ね年2回開催され
ており、今回が19回目でした。元々10月12日に開催を予定していま
したが、台風で延期になっていました。



1 題目は平井医師が「**糖尿病性腎臓病を良くする（かも知れない）くすりの話**」というタイトルで発表しました。糖尿病性腎臓病は透析導入患者の原疾患の1位を20年以上続けています。RAS阻害薬という種類の降圧薬で進行を遅くすることは出来ていますが、やはり進行していきます。バルドキソロンメチルという薬は元々がんの治療薬として開発されましたが、腎機能を良くする効果があることが分かりました。大規模な研究が行われましたが、心不全が増えてしまうことが分かり一旦中止になりました。ただ心不全は元々心機能が悪い患者さん達に起こっていたため、心機能が悪く無い患者さんにはやはり使えるのではないかと期待されています。

2 題目は沈医師が「**腎臓内科が関わるプラッドアクセス手術と手技**」というタイトルで発表しました。血液透析をする場合、動脈と静脈を繋ぐシャントという手術をしておく必要があります。手術はこれまで血管外科に依頼していましたが、少し前から沈医師を中心に腎臓内科も関わるようになりました。腎臓内科が関わるメリットとして手術の前から血管を時間をかけて評価できる、実際にシャントを使って治療を行う診療科であるため使うことを意識して手術を行える、などが挙げられます。細くなったシャントを広げるPTAと呼ばれる手技も腎臓内科で行うようになりましたが、これもただ広げるだけでなく、広げた後ちゃんと使えるかを考えて施行することを意識しています。

3 題目は八幡と西田栄養管理室長が「**CKDにおける最近の食事療法の考え方と医師でもできるひとこと栄養指導**」というタイトルで発表しました。最近高齢者が増え、筋肉が減るサルコペニア、それとともに虚弱になるフレイル、が問題になっています。これまで腎臓食と言えば蛋白質制限でしたが、蛋白質を減らし過ぎると筋肉も減ってしまうため、高齢者には蛋白質制限をしない方向に向かっています。時代とともに食事療法も変わっていきます。

4 題目は瀬田医師が「**CKDの動脈硬化～どこがちがうの？～**」というタイトルで発表しました。動脈硬化は血管の一番内側の内膜と呼ばれる部分が分厚くなる粥状硬化がありますが、それ以外に内膜の外側にある中膜に石灰化が起こる場合もあります。これは透析患者さんを始めとしたCKD患者さんによく起ります。心房細動の時に血栓予防で投与されるワーファリンは血管の石灰化を助長することが分かっており、CKD患者さんに使用してよいかは難しいところです。メリットとデメリットを天秤にかけるしかありません。

今回の講演会は年末にも関わらず70余名の方にご参加いただきました。多くの方々がCKDに関心を持って下さっていることはたいへん心強く思います。

さて、CKDはこれまでにもうづらだよりで紹介させていただいているが、

CKD(慢性腎臓病)とは…

- 蛋白尿を始めとする尿所見異常など腎障害の存在が明らか
- 糸球体濾過量(GFR)が **60mL/min/1.73²未満**



1、2のいずれかまたは両方が3ヶ月以上持続すると定義されています。

CKD患者さんは実は腎臓内科以外にも多数受診されているはずです。そのため病診連携とともに院内連携が重要と考えています。紹介するタイミングに当てはまる患者さんがおられたら是非一度ご相談下さい。



Close Up

(放射線治療科)

Introduction of
Linac Building
for IMRT**高度がん治療センター****高精度放射線治療棟の紹介**

放射線治療科 荒木 則雄、河村 光栄

京都医療センターは「地域がん診療連携拠点病院」として、京都府南部における「高度がん治療センター」としての役割を担っており、年間のべ1万件の放射線治療を行っています。「高度がん治療センター」としてのさらなる貢献とより安全で有効な放射線治療を実施するため、独立した放射線治療棟で最新の装置を2台導入して、各種の高精度放射線治療が可能となりました。

強度変調放射線治療(IMRT)

IMRT : Intensity Modulated Radiation Therapy

専用のコンピュータを用いて照射野の形状を変化させたビームを複数用いて、腫瘍の形に適した放射線治療を行う新しい照射方法です(図1)。腫瘍に放射線を集中し、周囲の正常組織への照射を減らすことができるため、副作用を増加させることなく、より強い放射線を腫瘍に照射することが可能になります。今回の新機器導入で、強度変調回転照射法(VMAT)も可能となります。

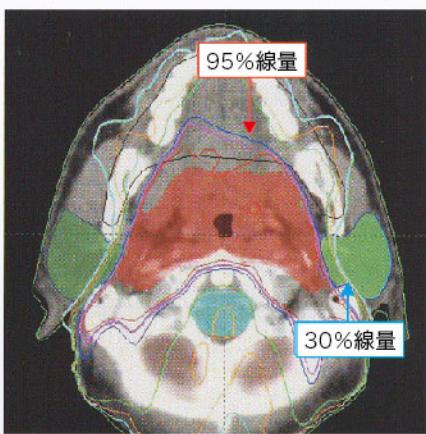
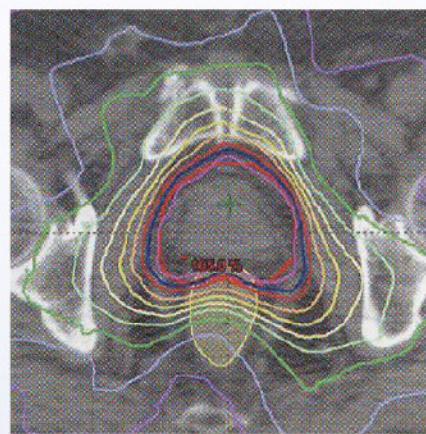
中咽頭癌 IMRT図1 脊髄(水色)、耳下腺(緑)への線量を下げ、
中咽頭に高線量を投与可能**前立腺癌 VMAT**図2 直腸線量を選択的に低下し、前立腺に高
線量を投与可能

図 がん・放射線療法2017より引用

画像誘導放射線治療(IGRT)

IGRT : Image Guided Radiation Therapy

照射毎に照射台上で患者さんのX線写真やCTを撮影して、治療時の位置誤差の補正を行いながら治療する技術です。これにより、最小限の安全領域で治療でき、副作用を抑えることが期待されます。

**治療計画専用CTの導入**

放射線治療機器2台・治療計画専用CTの導入により、高精度放射線治療のみならず、従来の放射線治療も、患者さんのニーズに合わせて、すばやく対応出来るようになりました。

**■ 高精度放射線治療を実現するには**

照射部位ごとの固定具や様々なデバイスを用いた精度管理(医学物理士、放射線治療専門技師、放射線治療品質管理士)とともに、専門知識を有する看護師(がん放射線治療認定看護師)、診療補助(医療クラーク、受付担当)など、多職種の連携が重要です。





多職種とのチームワーク・ 協働・連携が患者の命を救う



救急外来

看護師長 吉本 佳代

救急外来は、3次救急医療機関として「断らない医療」を掲げ、主に重症患者（心臓急性疾患、急性呼吸不全、脳卒中急性期、重症外傷等）に対する救急治療を365日24時間対応しています。

救急車は年間約4,000台、救急外来受診者数は年間約12,000人（救急搬送患者の35%が救命センターに入院）です。



救急搬送受け入れ場面



救命の場面では、チームワークでの情報共有が患者の命を救う

私たちは、患者さんの診療を円滑に進めるために、多職種とのチームワークに加え

- ①「トリアージ・観察力・フィジカルアセスメント力」
- ②「予測を立て患者搬送に備える先読みする力」
- ③「コミュニケーション力」
- ④「状況判断力」「時間調整力」「リスクマネジメント力」



を常に念頭に置きながら、患者さん・ご家族の看護に全力投球で携わっています。

また、突然の発症により、危機的状況にあるご家族の方に対して、自分が御家族の立場だったらという気持ちを持ち、寄り添い、時には代弁者となり、その場の状況に応じた看護をチームで提供しています。

今後も、事後検証の振り返りをチームで行い、患者さんによりよい救急医療・看護が提供できることを目指して一致団結して頑張っていきたいと考えています。



京都市南部の命の最前線!! 救命救急センター ICU HCU

救命救急センター ICU

看護師長 大村 栄

救命救急センター HCU

看護師長 西詰 孝敏

救命救急センター ICU・HCU は、京都府に6つある3次救急医療施設の一つとして、京都市南部の救急医療を支えています。脳卒中、急性心筋梗塞、全身熱傷、交通事故などによる全身外傷など様々な重傷疾患の患者さんを24時間受け入れています。

医師、看護師だけでなく薬剤師、理学療法士、臨床工学技士、栄養士、メディカルソーシャルワーカーなど様々なスタッフが、各専門領域の知識を駆使して医療と看護を提供しています。

私たちは患者さんの少しの病状変化も見逃さないための全身の状態観察と共に、緊急入院となった患者さんとご家族の思いに寄り添う心のこもった看護をすることをモットーとしています。



呼吸器外科

呼吸器外科領域のロボット支援手術

呼吸器外科 医長 澤井 聰

呼吸器外科領域の手術は、2000年前後に開胸手術から胸腔鏡下手術(VATS)に移行し、今や VATSでの手術が当たり前となっております。当科での手術も80%以上がVATSです。今、再び大きな変化が起きようとしています。それがロボット支援手術です。

京都医療センターでは2014年8月にロボット支援手術を導入し、泌尿器科では前立腺癌をはじめ多くの手術が行われています。2019年7月には最新機種である第4世代のXシステムに機器更新を行いました。これにより更なる高画質の視野が得られ、手術のアームがより小さくより細くなり可動域が拡大し干渉を最小化することができるようになりました。

本術式の利点は

- 人間の目よりもはるかに自由に見たいところを見ることができる。
- 3次元(立体)画像で手術が見える。
- 人間の手首以上の可動域がある。
- 手ぶれが全くない。



さらにXシステム導入により、呼吸器外科手術では今や必須となっている自動縫合器や超音波凝固切開装置などのデバイスもロボットで使用可能となりました。

従来の手術より更に正確で緻密な手術が可能となり標準化が期待されています。



2018年4月より呼吸器外科領域のロボット支援手術が保険適応となり、各施設で導入が進んでおります。

その適応となる手術は

- 胸腔鏡下縦隔良性・悪性腫瘍手術
- 胸腔鏡下肺悪性腫瘍手術(肺葉切除又は1肺葉を超えるもの)



当科でも導入すべく準備を進め、2018年12月より開始しました。昨年末までに肺がん15名の方に根治術である肺葉切除を行いました。術中にトラブルではなく、また、大きな術後合併症もなく皆さん軽快退院されておられます。VATSでは手術創は3か所でロボット支援手術では4か所と小切開創が1か所増えますが、術後の疼痛はVATSより少ないとと思われます。今後、さらに症例を重ね疼痛を含めたロボット支援手術の利点をデータとして出せるようにしていきたいと考えております。

今回は、澤井先生に、呼吸器外科でのロボット支援手術をわかりやすく解説いただきました。外科手術がどんどん低侵襲化していっています。更なる発展を期待したいです。

(先進医療担当診療部長 喜多美穂里)

患者支援センターより皆様へ

がん相談支援センター・患者相談窓口

患者支援センターより皆様へ



京都医療センターは、地域がん診療連携拠点病院(※)として厚生労働大臣から指定を受けています。がん相談支援センターでは、がんに関する不安や悩みのある方のご相談を看護師や医療ソーシャルワーカーが受けています。

その他の疾患に関しては患者相談窓口でご相談を受けています。

※地域がん診療連携拠点病院とは、専門的ながん医療の提供、地域のがん診療の連携協力体制の構築、がん患者に対する相談支援及び情報提供を行う病院です。

京都産業保健総合保険支援センター

京都医療センターは京都産業保健総合支援センターと連携を図っています。

京都産業保健総合支援センターでは京都医療センターに両立支援員を派遣し、患者さん(労働者)の治療と職業生活の両立に関する相談に対応するほか、京都医療センターと連携し、個別の患者さん(労働者)に係わる健康管理について事業場と患者さん(労働者)の間の仕事と治療の両立に関する調整支援(以下「個別調整支援」という)を実施し、治療と職業生活の両立の推進を図ります。

両立支援相談窓口を設け、がん等に罹患した患者さん(労働者)や患者さん(労働者)の勤務する事業場等からの治療と職業生活の両立に関する様々な相談に対応します。京都医療センターにがん等の疾病により入院、通院中の患者さん(労働者)で治療を継続しながら仕事を続けることを希望する患者さん(労働者)に対し、個別調整支援を行います。

例えばこんな時に
ご相談ください

- ・がんと診断されても、仕事を続けたい
- ・会社を辞める前にまず相談!
- ・がんと診断されても仕事を辞めない、会社としても辞めさせないことが大切です

- 相談方法 直接面談または電話での相談
- 受付場所 外来管理診療棟1階「患者支援センター」
- 電話相談 075-641-9161(代表)
「がん相談」とお伝えください
- 受付時間 8:30~17:15(土日祝日は除く)
- 相談料金 無料

お気軽にご相談下さい。
※守秘義務は厳守します。相談はプライバシーを守るために個室で行います。

院内案内図



肥満とサルコペニアに対する「運動療法」について

〈2月号担当〉

池上健太郎 内分泌代謝高血圧研究部・研究員 / リハビリテーション科 理学療法士



新年が明け、早いか月が過ぎました。インフルエンザが大流行しておりますが、ご体調は変わらずお過ごしでしょうか?予防のためにうがい、手洗いを忘れずに!

さて、今回は肥満とサルコペニアに対する「運動療法」についてお話し致します。

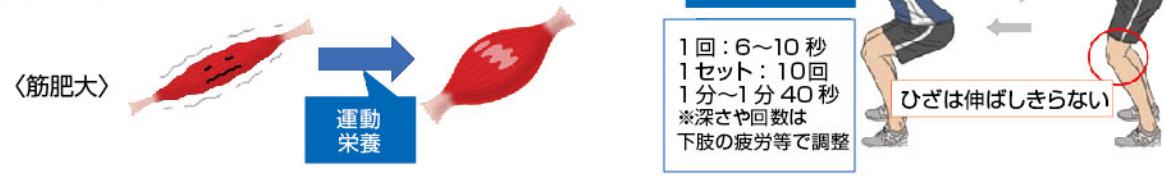
肥満とサルコペニア

正常な筋肉は、内分泌系の働きで日々合成・分解を繰り返しており均衡を保っていますが、**加齢によるタンパク質合成刺激の減少（不活動や低栄養）や感受性の低下**から、そのバランスが徐々に崩れ、筋力・筋量が減少しやすくなります。これが「サルコペニア（ギリシャ語では *sarco* = 筋肉、*penia* = 減少）」です。一方、肥満は体脂肪量の増加した状態で、糖尿病など生活習慣病を惹起し、脳心血管疾患の発症リスクを高めます。また、肥満では**炎症性サイトカインの活性化や筋タンパク質の合成能の低下**などにより、筋肉の分解が促進されやすくなります。その様な肥満にサルコペニアが加わった「サルコペニア肥満」では、メタボリックシンドロームと運動機能を相乘的に悪化させ、死亡リスクを高めると言われています。

サルコペニアを予防するには

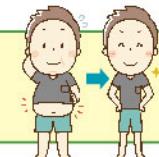
サルコペニアは、**筋タンパク質の合成を促すことで予防できる可能性があり、運動と栄養が重要となります**。栄養に関しては、サルコペニア診療ガイドライン 2017 年版において、重篤な腎障害のためにタンパク質摂取制限が必要な人を除き、「**1 日体重 1kg 当たり 1g 以上のタンパク質の摂取**」が、サルコペニア発症の予防に有効である可能性があり、推奨する」とされています。

運動は**レジスタンストレーニング（抵抗運動）**がよいとされています。高強度の抵抗運動が有効ですが、高齢者や疾患有する場合は高血圧を招くリスクや、運動が続かないなどの問題もあるので、今話題の**スロトレ**（発揮張力スロー維持法；通称スロトレ）がお勧めです。低強度で筋緊張を維持したままゆっくり（3～5秒かけて）行うことで、高強度と同程度の効果が得られるもので、筋収縮に伴う筋内圧の上昇と筋血流の低下を利用し、筋肥大を引き起こすためのホルモン分泌の活性化が期待できます。関節に無理のない範囲で、日常生活に取り入れてみて下さい。



現在進めている調査・研究について

現在、当院の肥満・メタボ外来では、メタボリックシンドロームとサルコペニアに関する研究を進めています。具体的には**肥満患者さんにおける骨格筋量や握力などの筋力が心血管疾患の発症リスクにどの様な影響を及ぼすか**を検討しています。今後、肥満患者さんにより良い治療と健康増進法をお届けできるように検討していきます。満足して頂ける医療を提供するために、今後も精進してまいります。今後とも何卒よろしくお願い申し上げます。



京都医療センター 肥満メタボリック外来

毎週月・水曜日 午前 9:00～ 京都医療センター3階・糖尿病センター（浅原・日下部・小鳥）

栄養管理室
だより

栄養管理室長
西田 博樹

♪

『滋養強壮&消化促進 などマルチな効能!』 山芋!

山芋は自然に生えることから「**自然薯**」じねんじょと呼ばれ、昔から食用とされてきました。

ジアスター、アミラーゼなどの消化酵素が豊富で、**消化を促進し、便通を改善します**。

また**カリウム、鉄分**などのミネラル成分が豊富で、**ビタミン、食物繊維、消化酵素、コリン、サポニン、アルギニン**など

の幅広い有効成分を含んでいるので、**消化促進から美肌まで、マルチな効能が期待できます**。

おすすめ
メニュー

【まぐろの山かけ】 2人分

【材料】

- まぐろ 150g
- 山芋 10cm
- 刻みのり 適量
- 醤油 適量

【作り方】

- ① 山芋は皮を剥いてすりおろす。
 - ② まぐろは食べやすい大きさに切り、器に入れ、①をかける。
 - ③ 刻みのりをのせ、醤油をかける。
- ☆山芋とオクラのおひたし、アボガドと山芋の和え物、ささみと山芋の明太子和えなども◎

お手軽で
栄養満点!

山芋の保存方法

新聞紙などの紙に包み冷暗所で保存すれば1ヶ月は持ちます。使いかけのものはラップで包み冷蔵庫で保存します。すりおろしがのこった場合には密封袋に入れて冷凍しても1ヶ月は保存できます。



京都医療センターの メタボレシピ本 のご紹介



京都医療センターから発行されている、メタボ外来と栄養管理室のコラボによるレシピ本「**メタボ外来のやせるレシピ**」、「**メタボ外来のやせる弁当と作りおき**」が好評です。

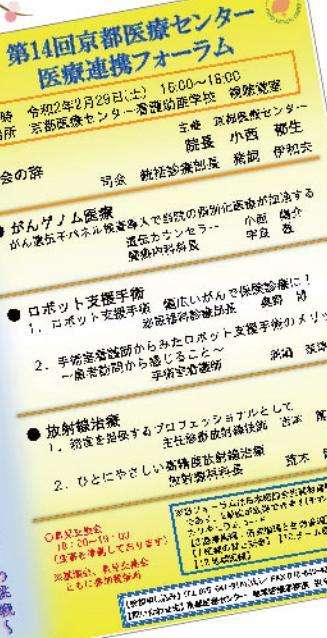
豊富なメニューは、「**簡単・美味しい・ヘルシー**」をコンセプトに考案され、栄養量の調整をしながら調理手順は手軽で、減量が必要な患者さんや、ダイエットを目指すご家庭でも喜ばれます。弁や麺類、低カロリーのおやつ、お弁当編では「**作りおき**」を活用した時短タイプのお弁当が美しい盛りつけと写真で紹介されています。また**食事療法と運動療法を同時に実行する**ダイエットに必要な情報も満載です。

お求めは、京都医療センター内 1階ローソンで。



お求めは
京都医療センター内
1階ローソンで♪

イベントのご案内

第14回京都医療センター
「医療連携フォーラム」

令和2年2月29日(土) 16:00~

(場所)京都医療センター看護助産学校 視聴覚室

**3月の第2木曜日は
世界腎臓デーです**

イベント開催します!!!

2020年3月12日(木)

場所: 1階エントランス

講演: 「慢性腎臓病って知っていますか? ~あなたの腎臓は丈夫ですか~」 骨頭内科医師 上田 康子

*10時、11時30分に同じ内容で講演いたします。

尿検査キットの配布、血压測定コーナー、腎臓病相談コーナーなどを設けております。
お気軽にお立ち寄りください!!!

減塩味噌汁の試飲ができます!

ご存じですか?
成人の8人に1人の割合でCKD(慢性腎臓病)が隠れています。
この機会に、腎臓について学びましょう!

「世界腎臓デー (World Kidney Day)」
腎臓病の早期発見と治療の重要性を啓発する国際的な取り組みとして、国際腎臓学会と腎臓財団国際協会によって共同で提案され、毎年3月の第2木曜日に実施することが定められました。

京都医療センター 脾臓内科

リハビリテーション科

「心臓病教室」

令和2年2月26日(水)

15:00~(約30分)

(場所)新棟4階心臓リハビリ室

心臓病教室

~今回のテーマ~
自宅でできる筋トレ実践講座

日時: 令和2年2月26(水)
午後3時より(約30分)

場所: 新棟4階心臓リハビリ室

心臓病教室は毎月末水曜日開催です!

京都リビング
エフエムFM845「カラダ元氣」
2月25日(火)14:05~14:30

- 出演者 / 脾臓内科医長 八幡 兼成
- テーマ / 「世界腎臓デーと慢性腎臓病」



~患者さんと医療者の相互の信頼関係をきずこう!~

【患者さんの権利の尊重に関して】

京都医療センターでは、患者さんと医療従事者との信頼関係のもとで患者さんとともに歩む病院を目指しています。ここに患者さんの権利に関する事項と守っていただく事項について記します。

【患者さんの権利に関する事項】

- 尊厳ある人間として医療を受ける権利を大切にします。
- 良質で適切な医療を平等に提供します。
- 検査や治療について十分に理解していただけるように説明します。
- 検査や治療について自ら選択する権利を尊重します。
- 医療のどの段階においても他の医師の意見(セカンドオピニオン)を求める権利を尊重します。
- 自分に関する医療情報の開示を求める権利を尊重します。
- プライバシーを守ります。

【守っていただく事項】

- 健康状態及び診療に必要な情報の提供をお願いします。
- 医療内容について理解していただけない場合にはお知らせください。
- 病院のルールを守り他の人に迷惑をかけないようにお願いします。

京都医療センター 医療機関専用ダイヤル

1. 外来診療予約ダイヤル(平日8:30~20:00 土曜8:30~13:00)

0120-06-4649・0120-30-8349

地域連携支援センター(診療受付センター)事務員が対応し、ご紹介患者さんの外来診療予約が直ちにできます。各種のお問い合わせにもご活用ください。

2. 救急診療受付ダイヤル(24時間、365日)

075-606-2070

昼間・夜間休日を問わず、また疾患の種類にかかわらず、「当日中に診療を要する」救急患者の紹介を承ります。

*つながるまでに時間がかかる場合がありますが、必ず電話を受けてるので切らすにお待ちください。

3. 診療科直通ホットライン(24時間、365日)

脳卒中: 075-606-2192

循環器: 075-606-2071

産婦人科: 075-606-2076

診療科の医師に直接かかります。循環器、脳卒中または産婦人科の救命救急処置や緊急手術を要する患者さんの紹介にご利用ください。

*上記の番号は、すべて医療機関限定となります。患者さん、ご家族の方は、当院代表 075-641-9161 にお掛けください。



NHO PRESS～国立病院機構通信～について

独立行政法人国立病院機構京都医療センターは、(NHO : National Hospital Organization)という142の病院からなる国内最大級の病院ネットワークの病院です。国立病院機構(NHO)という病院ネットワークが、どのようなグループでどのような活動をしているのかを紹介する「NHO PRESS～国立病院機構通信～」を発行し

ています。正面玄関に設置していますので、ぜひご覧になってください。なお、ホームページに最新号と過去のものを掲載していますので、そちらもぜひご覧になってください。「NHO PRESS」で検索してください。

NHO PRESS

検索



独立行政法人 国立病院機構
京都医療センター
NATIONAL HOSPITAL ORGANIZATION KYOTO MEDICAL CENTER