京都医療センター広報誌

2020年4月号
（通算144号）

うづら便り

「初釜茶会」京都医療センター附属京都看護助産学校　茶道部

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

「院長就任のご挨拶」……1
SEASON SPECIAL 京都医療センター附属京都看護助産学校/「初釜茶会」……2
FM845「カラダ元気」出演報告　腎臓内科/「慢性腎臓病と世界腎臓デー」……3
Close Up Report 京都医療センター附属京都看護助産学校 /「2019年度の卒業生を送る」……5
推進!先進医療/産科婦人科「LSC（腹腔鏡下仙骨腟固定術）」……7
患者支援センターより皆様へ「救急診療受付ダイヤルのご案内」……8
メタボ通信リバイバル2020/「家でも出来る簡単な運動」……9
栄養管理室だより/「クルミはコレステロール値を下げ老化予防に効果抜群!」……10

院長就任のご挨拶

院長　小池　薫

みなさま、こんにちは。

令和2年4月1日付で京都医療センター院長に着任いたしました小池薫です。本院は京都府内さらに全国的にみても、きわめて高度かつ患者さま本位の医療を行い、地域から絶大な信頼を得ている基幹病院であります。そのような大切な病院の長に就任しましたこと、私にとりまして誠に名誉なことと存じます。今後、地域の皆さまのため、また職員の皆さまのために全力を尽くしたいと考えておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

私は昭和32年2月に神戸市で生まれ、昭和56年に慶應義塾大学医学部を卒業後、まず医療全般を勉強するために内科と外科の研修を行いました。次に当時のがん診療の最前線を学ぶために国立がんセンターで勤務しました。その後は自分の専門を救急医療に特化し、平成2年から4年間アメリカに留学し、平成6年から7年間 日本医科大学の助手・講師、平成13年から5年間東北大学の助教授、平成18年から14年間京都大学初期診療・救急医学分野の教授を担当しました。その間、京都では救急医療の充実、地域防災の見直し、緊急被ばく医療の構築、関西広域連合 救急医療計画の策定などに関わってまいりました。このたび、これまで大所高所からご指導いただいた、藤井信吾先生、中村孝志先生、小西郁生先生が代々院長を務めてこられた本院に着任し、その責任の重さを感じているところです。

さて、本院は皆さまに愛され、地域の医療機関の先生方から信頼される病院でありたいと願っています。現在、新しい施設の整備が進み、正常な組織を傷つけないでがんの放射線治療を行う「高精度リニアック治療棟」が、令和2年3月にオープンしました。画像を見ながらカテーテルを用いて心臓手術（TAVI）を行うハイブリッド手術室は、今年7月に工事を開始し、令和3年4月にオープンする予定です。どうぞご期待ください。また、本院は皆さまの憩いの場でもありたいと考えています。さまざまなイベントを開催しますので、皆さまお誘い合わせの上ご参加いただき、地域の皆さまと輪を広げ、友情を育んでいただければこれほどうれしいことはございません。私はこれからすべてのことをイチから学ぶことになりますが、患者さまのご意見をうかがい、地域の医療機関の皆さまのご要望に耳を傾け、職場の皆さまと多くの時間を過ごすことから始めたいと思います。

ご指導ご鞭撻のほど、何とぞよろしくお願い申し上げます。

SEASON SPECIAL

初釜茶会

京都医療センター附属京都看護助産学校18回生

令和２年２月２７日に初釜茶会を開催しました。

初釜茶会までは、茶道の先生方にお点前やお茶会での立ち振る舞いについて、指導していただきました。学校でのお稽古以外の日にも、公民館や外部の方のお宅をお借りしてご指導いただき、何度も繰り返し練習を重ねました。また、直前のお稽古日や当日には国家試験を無事終えられたばかりの３年生の先輩方がお点前の指導をして下さいました。現在の部員は４人と人数が少なく、先輩方が茶会当日も会場設営やお茶菓子の準備、後片付けまで一緒にして下さいました。２年生の先輩も実習終了後に駆けつけて下さり、学年を超えて一丸となり実施することができました。

お茶会当日には京都医療センター塚原副院長、池田看護部長はじめ看護部の皆様、学校教員、学生等多くの方々が足を運んで下さいました。私達学生にとって雲の上のような存在である方々の前でお茶を点てるのは、普段学生同士で練習する時とは全く異なり、非常に緊張しました。拙いお点前となってしまいましたが、どの方も優しく見守って下さり、無事お茶会を終える事ができました。来ていただいた皆様から「美味しい」「こういう場に参加すると落ち着く」と仰っていただきました。また桃の節句の開催だったので桃のお花のお茶菓子をご用意した事も喜んでいただけて、普段お忙しくされている皆様に少しでもくつろぎの時間を感じていただけたのではと嬉しく感じました。

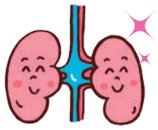
お茶会を終えて、お点前だけでなく人としての礼儀を含めて教えて下さる茶道の先生や顧問の先生、お茶会の準備の仕方等何も知らなかった私達に一つ一つ丁寧に教えて下さった先輩方等多くの方々に支えられている事を実感しました。茶道のお稽古を通して学んだ、人としての礼儀や相手を思いやる気持ち等を今後の学生生活や実習で活かしていきたいと思います。

シリーズ“Interview” Personality 岸本 香織さん

FM845「カラダ元気」出演報告

腎臓内科からのHot Topics

慢性腎臓病と世界腎臓デー



「沈黙の臓器」と言われ自覚症状があまりない慢性腎臓病は、年々増え続け、新たな国民病の一つと言われています。きちんと健康診断を受診し、生活習慣病に注意することなどが肝要です！

今回のお話のポイント

- 慢性腎臓病ってどんな病気？その要因は？
- 世界腎臓デーの取り組みについて

パーソナリティー：「カラダ元気コーナー!」京都医療センター腎臓内科上田直子先生と看護師の今井千恵さんにスタジオにお越し頂いています。よろしくお願いいたします。

上田・今井：よろしくお願いいたします。

パーソナリティー：今日は、慢性腎臓病と世界腎臓デーについてのお話を伺っていきたいと思います。まず、慢性腎臓病とはどういった病気でしょうか?

上田：慢性腎臓病とはさまざまな理由で**腎臓の障害が3か月以上続くこと**を言います。英語3文字で**『CKD』**と言いますが、時々テレビなどで話題になっているため、どこかで聞いたことがあるなぁ～という方もいらっしゃるかもしれません。糖尿病や高齢者の方が増えていることから、**新たな国民病のひとつ**として注目されています。今、日本では 1330万人、**成人の8人に1人が慢性腎臓病**であると言われているくらい身近な病気です。

パーソナリティー：年々増え続けているんですね。来年には少し減っていたらいいんですけどね。腎臓というのは人間の体の中でどのような仕事をしているんですか?

上田：腎臓の一番大きな役割は、**体の老廃物と余分な水分を尿として捨てること**です。あと、ミネラルのバランスを整えたり血圧を調整したり、あと貧血にならないようにエリスロポエチンというホルモンを作ったり、知らない間に実はたくさんのことをしてくれています。腎臓の働きが弱まると老廃物や水分が捨てられなくなり、腎機能が廃絶してしまうと人工透析が必要となります。現在、**日本の透析患者は33万人を超えている**と言われています。

パーソナリティー：仕事は 1 つじゃなくて色々なことをしているんですね。

腎臓病教室にて・クイズの様子

上田：そうですね。

パーソナリティー：ミネラルのバランスを整えたり血圧の調整をすることまでしてくれているんですね。それと、腎臓は 1 つでしたか？ 2 つでしたよね（笑）。

上田：そうですね。2つありまして、背中の方の腰の部分にあります。

パーソナリティー：さすってあげないといけませんね（笑）。腎臓も**沈黙の臓器**とか言われていますが、腎臓が悪くなってきたなぁ～と気が付くきっかけは何かありますか?

上田：腎臓病はなかなか症状が出ないのが1つの特徴で、疲れやすくなったり皮膚のかゆみがあったり、食欲がなくなったりすると言われています。

パーソナリティー：皮膚のかゆみもあるんですか?全身の皮膚がかゆくなるのも腎臓病の特徴ですね。食欲の低下や疲れやすくなったら注意した方がいいんですね。

上田：あとは尿が減ってきて、足がむくんだり息切れがしやすくなったりします。ただやはり腎臓病は症状があまり出ないことが多く、気付かないうちに腎臓病になっていて症状が出てきたときにはかなり進行していることが多いです。ですので自覚症状で診断するのは非常に難しい病気のひとつです。

パーソナリティー：疲れやすいとか皮膚がかゆいとか日常でありますもんね。診断をするには検査をきっちりとした方がいいということですか?

上田：そうですね、特別な検査は不要ですが**血液検査と尿検査で十分**です。

パーソナリティー：そうなんですね。健康診断では必ず血を採られますがその中に腎臓のチェックも入っているんですか?

上田：はい、基本的には入っていますね。一般的な健康診断や病院で採血をされましたらチェックしていただければと思います。血液検査では**GFR**という英語3文字の項目があります。これは腎臓が何％働いているかを示した数字を表しています。60％以下であれば慢性腎臓病の疑いがあると言われています。あと、尿検査では尿タンパクの項目を見て下さい。陰性であることが正常で、腎臓に障害がある場合は尿タンパクが漏れてしまいます。**血液検査のGFRが60％以下、もしくは尿タンパク陽性3か月以上続けば慢性腎臓病と診断しています**。

CKD（慢性腎臓病）とは・・・

1. 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
2. 糸球体濾過量 (GFR)が 60 mL/min/1.73²未満

うづら便り142号「伏見CKD医療連携の会講演会」より

パーソナリティー：健康診断の表で色々と記号が書いてありますが、引っかかっていない所以外は全然見ていなかったですね。（笑）GFRが60％以下ですね。63 や 65％というのも注意した方がいいんですよね?

上田：少しずつ下がってきている場合もありますし、去年のものと見比べていただければと思います。

世界腎臓デー

パーソナリティー：健康な人は 100％とかになっているんですか?

上田：100％になっている人は少ないですが、60％以上であればOKです。60％以下が3か月以上続いていたら慢性腎臓病ということになります。

パーソナリティー：慢性腎臓病になるその原因というのは何かあるんですか?

上田：腎臓特有の免疫の病気もあるんですが、糖尿病、高血圧、高コレステロール血症、肥満などの**生活習慣病がメイン**です。現在、**透析にいたる1番の原因は糖尿病**です。

パーソナリティー：どういった治療をしていくんでしょうか?

上田：基本的に腎機能を良くすることは難しくて、外来などでもよく聞かれるんですけれど特効薬はありません。

パーソナリティー：特効薬がないんですね。

上田：生活習慣病である高血圧、糖尿病の治療を十分に行うことで腎機能が悪くなるのを防ぐことがメインになりますので、早期診断が重要になります。そのための取り組みとして**世界腎臓デー**という取り組みがなされています。

パーソナリティー：腎機能が悪くならないために心がけていくことが大事なんですね。

上田：はい、予防が大事になりますので悪くなったものを良くするというより、悪くならないように気を付けるということですね。

パーソナリティー：ここからは、世界腎臓デーのお話を伺っていきたいと思います。今井さん、世界腎臓デーはいつあるんでしょうか?

今井：はい、**3月12日木曜日が世界腎臓デーに定められています**。

パーソナリティー：毎年決まっているんですね。3 月の第 2 木曜日なんですね。

今井：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、国際腎臓病学会と腎臓財団国際協会によって共同で提案されて毎年 3 月の第 2 木曜日に実施されることが決められました。

パーソナリティー：3 月 12 日ということで日にちが近づいてきていますが、今年は…。

今井：京都医療センターでもイベントを予定していたのですが、新型コロナ肺炎の感染予防のため残念ながら中止となってしまいました。

パーソナリティー：残念ですね。京都医療センターだけじゃなくて他の病院や海外でもなされているんでしょうか?

今井：世界の各地でイベントが盛り上がっていまして今日は少し写真を持ってきました。

パーソナリティー：マレーシアは皆さんブルーのTシャツを着て走っていらっしゃるんですか?

今井：マラソン大会をされていますね。

パーソナリティー：そしてインドではプラカードを持って歌っておられるんですね。ニューヨークのマンハッタンはもしかして腎臓?の形をした着ぐるみを着られているんですね（笑）。オーストラリアも着ぐるみくんを着られていてこちらは2体ありますね。国によって色んなイベントが行われているんですね。京都医療センターでは毎年されているイベントではどのようなことをされているんですか?

今井：腎臓内科医師の講演をしたり尿検査キットの配布、医師、薬剤師、栄養士の相談コーナーや、あとは美味しいと評判の減塩味噌汁の試飲コーナーも実施しています。

パーソナリティー：今年は上田先生は講演される予定だったんでしょうか?

上田：はい、講演する予定でした。

パーソナリティー：今年は残念ながら中止になりましたが、来年はまたこのような内容のイベントをされるということですよね。3 月の第 2 木曜日というのを皆さんチェックしていただいてまたお越しいただきたいと思います。続きまして、お便りが届いています。ジビビキタツヤさんからでして、「京都医療センターの1階のカフェのモンブランがめちゃくちゃ美味しいですよ」という情報が入っています（笑）。どうですか、食べたことありますか?

上田：最近、お店が新しくなったのでまだ食べたことがないですが、今度食べてみます（笑）。

パーソナリティー：あともう1通は、「伊藤克弘先生が他の病院に行かれて寂しいです」というお便りもいただいていますが、こちらの先生は腎臓内科の先生ではないんですね?

上田：はい、腎臓内科とも関係していますが泌尿器科の先生です。

パーソナリティー：では最後にリスナーの皆様にメッセージをお願いします。

上田：**京都医療センターは慢性腎臓病の入院が一番多い病院**です。また開業医の先生方と提携していて**「伏見CKD医療連携の会」**を作っており、連携して治療を行っております。腎臓のことで気になることがありましたら、開業医の先生、または京都医療センター腎臓内科にお気軽に相談に来て下さい。

パーソナリティー：ありがとうございます。本日の「カラダ元気コーナー」は京都医療センター腎臓内科上田直子先生、看護師の今井千恵さんにお越しいただきました。

上田・今井：ありがとうございました。

※この記事内容は2月25日に放送されました。

Interview

上田 直子

国立病院機構京都医療センター
腎臓内科　医師

今井 千恵

国立病院機構京都医療センター
看護師

看護学校卒業の日 Close Up Report

2019年度の卒業生を送る

京都医療センター附属京都看護助産学校

2020年3月5日、京都医療センター附属京都看護助産学校の看護学科88名、助産学科18名が卒業しました。今年度は、新型コロナウイルス感染拡大の影響により、例年のような盛大な卒業式を開催する事はできませんでした。しかし、この晴の日を楽しみにしていた卒業生やご家族の皆様に少しでも心に残ることができないかという思いがあり、それぞれができることを考え心を込めて卒業生を送りました。

『送辞』『答辞』

『実習施設や就職先からいただいた祝電』

当日参列できなかった来賓の方々や学生が就職する就職先からは、多くの祝電や花束を頂き、卒業後に迎えられているという安心感が得られ、社会人となる実感が沸きました。

学校生活の思い出に残る写真を在校生や教員が DVD にまとめ、卒業生が視聴できるようにしました。

卒業式に向けて準備していた在校生からの送辞、卒業生からの答辞は在校生や訪問客の皆様に見て頂けるようにボードに展示しました。

↑『在校生・教員からのメッセージボード』

↑『卒業生からのメッセージボード』

また、在校生と教員は卒業生に向けて『お祝いの言葉』を、卒業生は在校生や教員に『ありがとう』の気持ちをそれぞれのボードにメッセージを記入し閲覧できるようにしました。卒業の日には卒業生がそれらのメッセージボードの前で写真撮影を行っていました。

『実習施設や就職先からいただいた花束』

『卒業証書授与』

『学校長より祝いの言葉』

『助産学科卒業生』

『看護学科卒業生』

卒業の日は、代表者への卒業証書授与となり、短時間で終わりましたが、学校長、近畿グループ担当理事中井國雄様よりお言葉を頂き、卒業生はこのような社会情勢の中で看護を目指していくものとしての自覚を持ち、新たな一歩を踏み出してくれたのではないでしょうか。

感謝の気持ちを込めて卒業生が、在校生や職員、そしてこれまで実習でお世話になった患者さん方の心が安まるようにと、鉢に花を植えてくれました。病院入り口や学校玄関には、今も色とりどりの花が咲いています。

4月から卒業生が臨床の場で活躍できるようご支援お願いします。

卒業生より花壇の花

連載
推進!
先進医療

産科婦人科
LSC（腹腔鏡下仙骨腟固定術）

産科婦人科　医長　安彦（あびこ）　郁（かおる）

「子宮脱」、「膀胱瘤」という病気をご存知ですか。これらはまとめて「骨盤臓器脱」といって、中高年女性に多い病気です。腹腔内の臓器を支えている骨盤底筋群が、薄く、弱くなることで起こります。加齢とともに筋肉が弱くなると、腹腔内の臓器が腹圧や重力に負けて下がってきます。そして腟を反転させながら腟、外陰に膀胱・子宮・腸が飛び出してきます。通常痛みはありませんが、違和感が強く、残尿、頻尿、尿閉の原因になります。高齢化社会にあって、骨盤臓器脱に悩む女性が増えてきました。

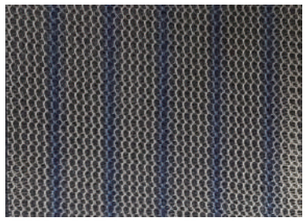
治療は、①骨盤底筋体操 ②ペッサリーを用いた非観血的整復 ③手術療法　があります。

手術療法は、従来、腟と会陰を切開して、腟側から子宮を摘出して、伸びた骨盤底筋を縫い縮めることで補強する術式が主流でした。しかしこの術式の欠点は、もともと弱くなっている骨盤底筋を補強に使っているので、再発しやすい、ということでした。また、強く縫い縮めると、性交が難しくなるというのも課題でした。

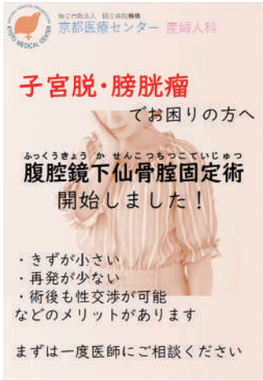
そこで、近年登場した新しい術式が、**LSC（腹腔鏡下仙骨腟固定術）**です。

LSCは、臍の底に小さい孔をあけてそこから腹腔内にカメラを入れ、下腹部にあけた3か所の小さい孔から鉗子を入れて手術操作を行います（写真1）。おなかの中に人工的なメッシュ（写真2）を入れ、片方の端を腟前壁に縫い付けます。反対の端を仙骨という骨盤の骨の前にある靭帯に縫い付けます。すると下がっていた腟壁がしっかりと持ち上がります。最後にメッシュを腹膜で覆って、内臓に当たらないようにします。

（写真1）3D眼鏡をかけて立体視のできる腹腔鏡でLSC手術を行っているところ。



（写真2）LSC用のメッシュ。患者さんの体格に合わせて切って使います。



（写真3）LSCのポスター。外来に掲示しています。

LSCは、術後の痛みが軽く、違和感が少なく、また術後の再発もほとんどないと報告されています。腟が狭くならないので、性交も可能です。京都医療センター産科婦人科では、LSCを2019年6月から開始し、症例を積み重ね、2019年10月からは、保険診療として受けていただけるようになりました（写真3）。自覚症状が劇的に改善するので、たいへん好評です。

私は骨盤臓器脱かもしれない、と思った方は、一人で悩まずに、お気軽に産婦人科外来でご相談ください。

今回は、新しく産婦人科科長になられた安彦郁先生にLSC（腹腔鏡下仙骨腟固定術）について、わかりやすく解説いただきました。保険診療にもなったとのこと、さらに敷居が低くなりました。嬉しいことですね。

（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

～救急診療受付ダイヤルのご案内～

この度、従来からご案内させて頂いております当院の救急診療受付ダイヤルについて再度ご案内させて頂きます

救急診療受付ダイヤル
☎ 075-606-2070

平日の8:30～17:15 は **地域医療連携室・看護師**が対応し、速やかに診療科の医師に電話を繋がせていただきますので、是非ご利用下さい。引き続き、地域の高度急性期病院として、昼夜、救急医療に尽力してまいります。

なお一層のご指導ご鞭撻をよろしくお願い申し上げます。

※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。

京都医療センター医療機関専用ダイヤル

当日中に診察を要する救急患者のご紹介を承ります

当院代表番号
外来診療予約ダイヤル

事務職員が電話に出た後、担当者に繋ぐので時間がかかります！

是非ご利用下さい！

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下さい。

診療科直通ホットライン

- 脳 卒 中 ：☎ 075-606-2192
- 循 環 器 ：☎ 075-606-2071
- 産婦人科 ：☎ 075-606-2076

医師に直接繋がります

疾患の種類にかかわらず、365 日 24 時間ご紹介を承ります。

救急診療受付ダイヤル

☎ 075-606-2070

地域医療連携室の看護師、事務当直が対応します。医師へ直接お繋ぎすることも可能です。

各診療科医師へ確認

確認後に貴院に折り返し連絡しますので、出発しないでお待ちください！

独立行政法人国立病院機構　京都医療センター　地域医療連携室

2020年3月12日

家でも出来る簡単な運動

運動不足解消！

－内分泌代謝高血圧研究部スタッフ一同より－

だんだんと春が近づき、少しずつ暖かくなってきましたが、皆さまはいかがお過ごしでしょうか。

現在、コロナウイルスの影響であまり外出や遠出などが出来ない状況が続いていますので、今回は、家の中でも出来る簡単な運動を紹介します。

ステップアップ（踏み台昇降）♫

①少し低い程度の台などを準備します。（20cm 程度まで）

②階段を上る要領で台に乗ります。（このとき、前かがみにならないようにします。）

③ゆっくりと台から降ります。これを左右の足を交互に行います。

◆Point

- 自分のペースでまずは５分程度行い、慣れてきたら時間を延ばしてみましょう。
- しっかりと膝をあげて行う事が重要です。

ゴムバンド運動 ♫

（ゴムバンドは強さに段階があるので、自分に合ったものを使いましょう。ゴムバンドはスポーツ用品店などで購入できます。）

■ レッグプレス（太ももなどの筋肉を鍛え、足腰を強くします。）

①いすに座り、バンドの中央に片足をかけ、手は腰の位置で固定します。

②足を延ばしきらないように気をつけながら、蹴るように足を伸ばします。

◆Point：このとき、できるだけ伸ばした足が地面と平行になるように注意しましょう。

③伸ばした状態から足をゆっくり戻していきます。

◆Point：このとき、太ももを胸の方に引きつけるようにしてみましょう。

■ ショルダープレス（主に肩などの筋肉を鍛え、肩こりの予防や解消にも役立ちます）

①バンドの中央に腰掛け、肩の位になる長さでバンドを持つ

②胸を張った状態で、ゴムが腕の前に来るようにして、そのまま手を真上に上げる。

◆Point：このとき、肘を伸ばしすぎないようにしましょう。

③伸ばした状態からゆっくり肩の位置まで戻しましょう。

◆Point：ゴムバンド運動はゆっくり行った方が負荷が強くなり効果的です。

また、急に動かすとけがの元になりますので、動作はゆっくり行ってみましょう。

運動は習慣づけて続けることが重要です。外出できないときでも上記のような簡単な運動を行い、健康に注意してみましょう。

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）

クルミは コレステロール値を下げ 老化予防に効果抜群！

皆さん、クルミは好きですか？

と聞くとあまり好きな人はいないと思いますが、コンビニやスーパー、ドラックストアで沢山見かけると思います。

ピーナッツやアーモンドと比較すると値段が高いと思っておられる方も少なくないと思います。

クルミは堅い殻で覆われており、あまり食されてはいませんでした。最近注目されているのは、クルミの中に含まれている**不飽和脂肪酸の「オメガ3」**で生活習慣病予防に効果があるとされているからですが、ナッツ類の中でも**糖質が際だって少ない**ことも特徴です。血糖値が気になる方にもお勧めです。

栄養面では、その他に**ポリフェノールが多く、ブルーベリーの 1.5 倍**含まれています。

また**コレステロール値を下げる**ことが実証されています。

簡単デザートレシピ

【キャラメルくるみ】 2人分

【材料】

● 素焼きくるみ	100g
● 砂糖	80g
● 水	大さじ 1
● バター	10g
● きなこ	5g

【作り方】

① くるみはフライパンで、中火でから煎りしておき、バットなどに移しておく。

② 同じフライパンに砂糖、水を入れ火にかけ色づいたらバターと①を加え混ぜる。

③ ②を容器に移し、きなこを振ってできあがり。冷まして召し上がってください。

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。丼や麺類、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行えるよう**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♪

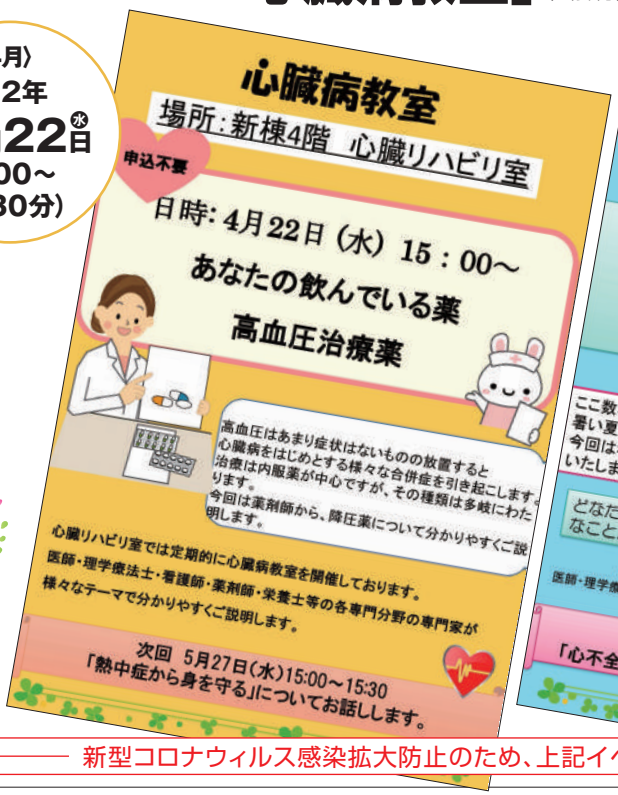
京都医療センター広報誌
うづら便り
2020年4月号
（通算144号）
発行元
国立病院機構 京都医療センター
うづら便り編集部
〒612-8555 京都市伏見区深草向畑町1-1

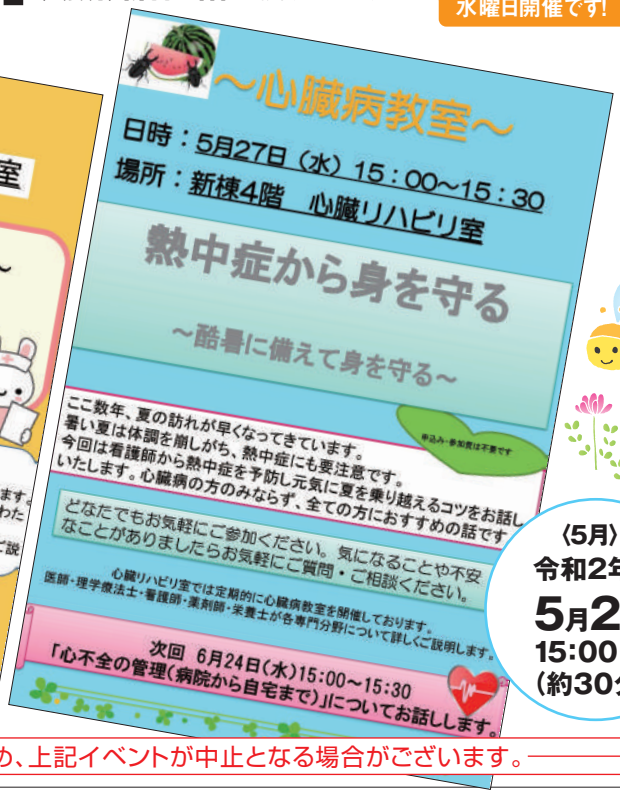
イベントのご案内

リハビリテーション科「心臓病教室」（場所）新棟4階心臓リハビリ室

心臓病教室は毎月末の水曜日開催です!

〈4月〉
令和2年
4月22日(水)
15:00～
（約30分）





〈5月〉
令和2年
5月27日(水)
15:00～
（約30分）

新型コロナウィルス感染拡大防止のため、上記イベントが中止となる場合がございます。

京都リビングエフエム

FM845「カラダ元気」
4月28日(火)14:05～14:30

- 出演者／京都医療センター　院長　小池 薫
- テーマ／「院長就任のご挨拶」

～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】

1.尊厳ある人間として医療を受ける権利を大切にします。
2.良質で適切な医療を平等に提供します。
3.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。
4.検査や治療について自ら選択する権利を尊重します。
5.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。
6.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。
7.プライバシーを守ります。

【守っていただく事項】

1.健康状態及び診療に必要な情報の提供をお願いします。
2.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。
3.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 FREEDIAL **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" 救急患者のご紹介を承ります。

※つながるまでに時間がかかる場合がありますが、必ず電話を受けますので切らずにお待ちください。

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ご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