



1 京都岡本記念病院

〒613-0034 京都府久世郡久御山町佐山西ノ口100
TEL 0774-48-5500

- ひまわり保育園
京都岡本記念病院内
- ❗くみやま岡本病院(2025年開院予定)



2 伏見岡本病院

〒612-8083 京都府京都市伏見区京町9-50
TEL 075-611-1114

- 居宅介護支援事業所 ふれあい
〒612-8082 京都府京都市伏見区両替町14-157
TEL 075-622-5539
- 訪問看護ステーション ふれあい
伏見岡本病院内
TEL 075-603-7643
- 伏見岡本デイケアセンター
伏見岡本病院内
TEL 075-603-7633

3 おかもとクリニック

〒611-0025 京都府宇治市神明石塚54-18
TEL 0774-45-4110

- 岡本介護支援センター ひまわり
おかもとクリニック内
TEL 0774-46-7831
- 訪問看護ステーション ひまわり
おかもとクリニック内
TEL 0774-46-1711
- おかもとクリニック通所リハビリテーションセンター
おかもとクリニック内
TEL 0774-46-0011
- 宇治おかもと安心介護の家(小規模多機能型)
おかもとクリニック内
TEL 0774-46-3311

Step Up

みんなで一歩

2024年
春号
Vol.349



特集
手続きや相談が1カ所、ワン・ストップで!
 京都岡本記念病院
 もっと健康 おか・もっと!
病院で研究発表会?
 京都岡本記念病院 教育センター
 カラダからだ
大好評!!地域の方にリハビリテーション講習会
 伏見岡本病院 リハビリテーション科

社会医療法人 岡本病院(財団) 広報誌「Step Up」2024年4月発行 Vol.349 発行:社会医療法人 岡本病院(財団) 印刷:株式会社 ITP

慈仁 Jijin 若い人たち

私自身の医者としてのキャリアは、1979年に大学を卒業した後、いきなり脳神経外科医局に入局し、脳神経外科医として始まりました。今のような研修医制度はありませんでしたので、非常に限られた領域で医者としてのスタートを切ったことになりました。これには今までに多くの批判があり、今のスマートな臨床研修制度が導入されました。

私自身はその制度に入ることなく、その後40年余り、もっぱら脳神経外科、なかでも脳卒中を中心に診療を行ってきました。Work Life Balanceなど考えることなく1980年から2000年ごろの間は、24時間働けますか?のフレーズのごとく働いていたのです。当時、日本の経済発展の効果もあり、Japan as No.1ともはやされ、脳卒中の診療、研究においても、日本はパブルと思えるほど過大評価を受け、世界をリードしていました。例えば、その頃の国際学会で発表される脳卒中後の死亡率を欧米諸国と比較しても、日本の方が20~30%良く

救命されていることが報告され、私たちも、これは日本の医療体制がそれだけ優れており、脳神経外科医の技術もそれだけ優れていることだと信じていました。今思えば、この結果は医療の優劣というよりも、患者の延命をどう考えるかという社会のコンセンサスの要素が大きいに思えます。その後、2010年ごろよりの世界における脳卒中治療の発展は著しく、それに伴って、日本の優位性も失われる結果となっています。最近、特に目立つのは、中国はじめ、アジアの国々の若い人たちの活躍です。彼、彼女たちは、とにかくエネルギーに満ちています。医療の世界において、No.1が一概に良いとは思いませんが、一方で、私たちが、これらの人々と競い合って発展することが必要です。成熟した日本社会で成長してきた若い人たちの活躍に期待する昨今です。

伏見岡本病院 副院長 塚原 徹也

(表紙の人 京都岡本記念病院 入退院センター 副看護部長 中井 裕征(向かって右)/ 院長 月本 純(向かって左)/ 入退院センターのスタッフ : 2~3ページに記事)



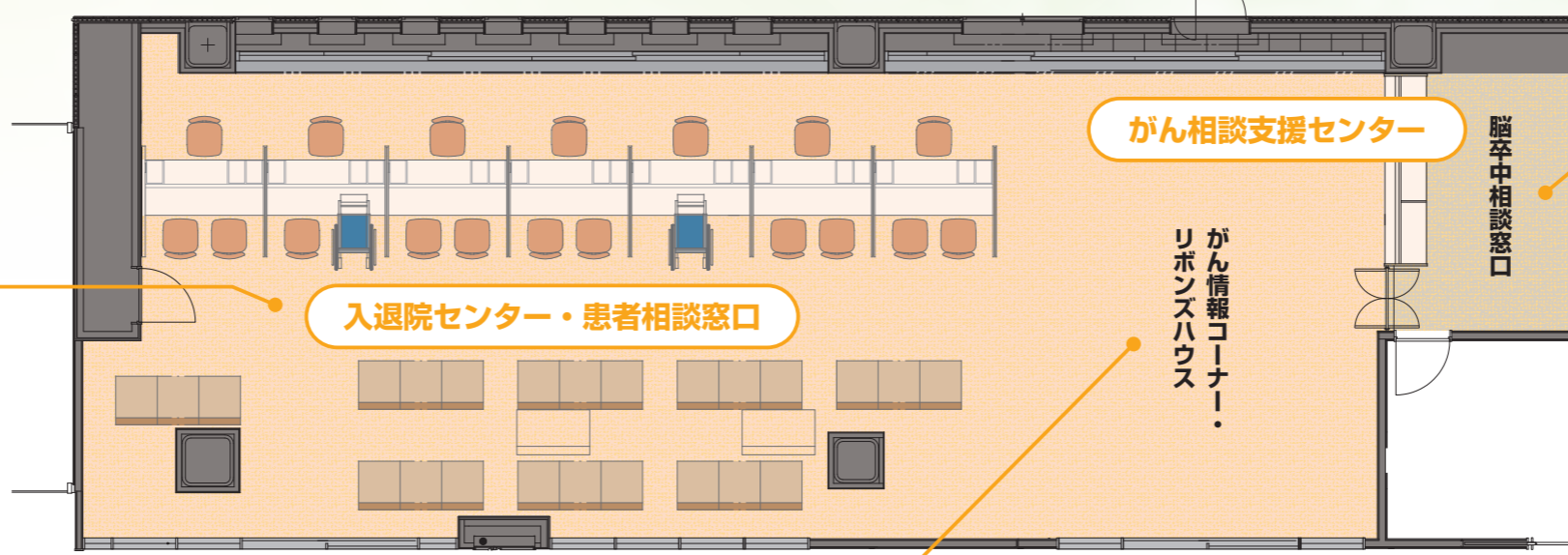


手続きや相談が1カ所、ワン・ストップで！

1階東側に 新たなエリアがオープン！

京都岡本記念病院

京都岡本記念病院1階の東側に新たなエリアが誕生しました。
入院や退院の手続き、手術前の説明、がんや脳卒中の患者さん・ご家族の相談など、「受診ではない」「手続きに来た」「まず相談したい」という方は、どんな内容でも「ここに来れば1カ所で完了」というエリアになっています。
相談や手続きのワン・ストップ・サービスをめざします。



●入退院センター・患者相談窓口

入院が決まったとき、手術前、入院当日など、さまざまな説明や手続き全てに対応します。どこに聞いたらよいかわからない相談は、一度、こちらにお声掛けください。プライバシーに配慮した個室も用意しています。

New!!

- ☑パーティションで仕切られた相談カウンターは7ブース。それぞれ2脚ずつの椅子をご用意し、車いすにも対応できる高さです。
- ☑待ち合いスペースもゆったりしています。



■がん情報コーナー・リボンスハウス

当院はNPO法人がんリボンズが展開するリボンスハウスの一施設です。「治療と生活をつなぐ」ことをめざし、病気や治療、療養生活についてのパンフレットや閲覧用図書などをおいています。

New!!

- ☑病院玄関を入るとすぐの、利用しやすい場所に。
- ☑これまでよりも広く、ゆったりした雰囲気に。



●がん相談支援センター
■脳卒中相談窓口
■地域医療連携

がん患者さん・脳卒中患者さんとそのご家族のご相談を承ります。治療のことから、生活のことまで、まずはご相談ください。プライバシーへの配慮が必要なご相談は個室の相談室で承ります。

New!!

- ☑がん情報コーナーとカウンターでオープンにつながり、気軽にたずねていただけるようになりました。

開設時間

●入退院センター・患者相談窓口	●がん相談支援センター	
	■がん情報コーナー・リボンスハウス	■脳卒中相談窓口 ■地域医療連携
月～土曜 9時～17時		
※祝日と年末年始(12月30日～1月3日)はお休み		



どの窓口の職員にお声掛けいただいても担当者につないで対応いたします。

病院で研究発表会?

京都岡本記念病院
教育センター

このコーナーは、医療福祉の新しいサービスや、健康づくりに役立つ情報を紹介します。今回は法人内の「院内研究発表会」について紹介します。



Q 「院内研究発表会」って何ですか?

A 院内のさまざまな部署やチームが、日々の業務での取り組みや治療症例を研究し発表する会で、2009年度から毎年開催しています。全職種・全部署から演題を募り、2023年度は伏見岡本病院では6演題で、京都岡本記念病院では20題の口頭発表と3題のポスター発表で開催されました。



Q どんな内容が発表されるんですか?

A 直接治療に関わるもの、病院運営やスタッフを支える業務の発表もあります。今年1月に行った発表会では、研修医や看護師、作業療法士らから症例に関する発表がありました。また、病院内では、急変患者さんに迅速に対応するチームなど、さまざまなチームが活動しており、地域での活動を担う場合もあります。それら活動報告や業務改善の発表もありました。



Q 病院の職員以外が発表を見ることはできますか?

A 内容が専門的なので一般聴講者は募集していませんが、発表内容は、さらに推敲を重ねて「岡本医学雑誌(OMJ)」(Okamoto Medical Journal)という冊子に毎年まとめています。2022年度からはこれをJ-STAGEという電子ジャーナ

ル公開システムを利用したオンラインジャーナルにリニューアルし、どなたでも世界中からアクセスして読めるようになりました。

Q 院内研究発表会は患者には関係ないのでは?

A 岡本病院憲章に「職員は、医療内容の充実と向上のためのたゆまざる研鑽に励まなければならない」とあるように、職員の研究・探求は、患者さんへのより良い医療提供につながります。教育センターでは、職員一人一人がプロフェッショナルとして最大限、各自の職務を成し遂げ、学びを通して成長できるようにサポートしています。

岡本医学雑誌(OMJ)

「岡本医学雑誌(OMJ)」(Okamoto Medical Journal)は、社会医療法人 岡本病院(財団)職員の自己研鑽・研究成果の発表の場として、2021年まで冊子として6号が発行されました。2022年度からはJ-STAGEという文部科学省所管の科学技術振興機構(JST)が運営する電子ジャーナル無料公開システムを利用し、国内外に向けて情報を発信しています。



岡本医学雑誌(OMJ)

京都岡本記念病院 教育センター
(「岡本医学雑誌(OMJ)」編集事務局)

カラダからだ

~自宅で介護・介護予防 アドバイス~
身体介助やリハビリなど「身体」に関わる専門職ならではの知識や技術を、わかりやすくお伝えします。

レポート

大好評!!地域の方にリハビリテーション講習会

伏見岡本病院 リハビリテーション科 上村 拓矢 (理学療法士)



健康寿命を延ばすために伏見岡本病院リハビリテーション科とNPO法人京都運動器障害予防研究会の共催で一般の方へ向けた講習会を開催しています。

これまでに「膝」「腰」のリハビリテーションのテーマで実施。講演と実技(自主トレーニング)の2部構成で約1時間半の講習会は大好評でした! 今回はその一部をご紹介します!

膝(ひざ) 2023年9月開催

リハビリテーション科の技師長 三浦雄一郎が担当しました! 資料を配布して膝の構造をわかりやすく説明し、自主トレーニングでは直接指導も。

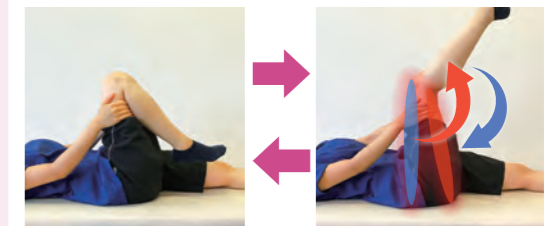


<膝痛をとる第1歩>

健診で肥満と言われた方、最近体重が気になる方は体重の5%減をめざしましょう!

太もも前後ストレッチ

..... 10回×2セット



曲げた膝をゆっくり伸ばす

伸ばした膝をゆっくり曲げる

腰(こし) 2023年12月開催

リハビリテーション科の上村が担当しました! 腰痛の種類や最も効果があるトレーニング方法や、ストレッチ方法を説明しました!



<腰痛をとる第1歩>

お腹をへこませる運動を実施しましょう!

腰ストレッチ

..... 気が向いたときに



壁にもたれるように背中を伸ばす

少しだけ上を向くように

次回「肩」のリハビリテーションは4月に実施予定!

詳しくは伏見岡本病院のホームページか TEL:075-603-7693(リハビリ科直通)まで



▲伏見岡本病院 HP

Withあなたの街のお医者さん

循環器内科、一般内科、外科
岡野医院

岡野 高久 院長

心血管外科・循環器が専門の岡野院長は、これまで総合病院で多くの心臓疾患に携わった。大きな病院で紹介されてくるのは重篤な患者や、手術必須のケース。病気が進む前に「地域のかかりつけ医になって、高血圧、高コレステロール血症、糖尿病などの生活習慣病を食事、運動、薬などでコントロールすれば、手術の一步、二歩手前でくいとめられる心臓病もあるのでは」と考え2023年11月に岡野医院を開院した。

胸が重い、疲れやすい、肩こりなどは生活習慣病の最初のサインかもしれません。気になることがあればまず相談に来てほしいと言う。気軽に話しやすい雰囲気を中心に、「先日はおじいちゃん、おばあちゃんがまず心臓が悪いと来られ、次に娘さんが包丁で指を切った、お孫さんが熱を出したと来られたことがありま

した」。これぞホームドクターと、うれしそうに笑う。小学校の文集に「みんなから信頼される医師になりたい」と書いた岡野院長。総合病院で専門的に特化した分野で患者さんと向かい合うことも、とてもやりがいがあり充実していたと言う。開業を機に子供の頃に思い描いた「行けば何でもみてくれる」医師像に向かって、また一歩、夢に近づいてきたようだ。



健康診断や予防接種も行っています。



診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	●	●	●	—	●	★
午後 16:00~19:30	●	●	●	—	●	—

休診日：木曜、土曜午後、日曜、祝日

★：土曜は13:00まで

所在地	〒610-0101 京都府城陽市平川銀治塚66-2 宇治城陽メディカルモール1階
電話番号	0774-56-7780
アクセス	近鉄京都線「大久保駅・久津川駅」徒歩8分 JR奈良線「新田駅」徒歩8分
URL	https://okano-iin.net/
駐車場	50台(城陽スイミングスクールと共用)



▲WEBページ

news & topics

京都岡本記念病院

出張・院内 健康講座 再開

新型コロナウイルス感染症のまん延により長らく中止しておりました、地域の方に向けた健康講座を再開しました。

●1月18日 出張「転倒予防」

地域の集いに向かう出張健康講座では1月18日に久御山コンベンションホールでの「久御山いきがい大学」(久御山町生涯学習応援課主催)に出張しました。リハビリテーション部の田後裕之部長が「転倒予防」と題して、約100人の参加者に実演を交えて講演。ユーモアのある説明に会場からは笑い声も聞かれました。

●3月2日 院内「今どきのがん治療」

院内では3月2日におかもとホールで「今どきのがん治療」をテーマにがん対策部長で消化器外科主任部長でもある清水義博副院長が講演し、理学療法士の健康体操、管理栄養士の食生活ミニレクチャーを行いました。質疑応答では「乳製品が乳がんリスクを高めるといった情報を見たが?」などの質問に講師が丁寧に回答し、久しぶりに対面での交流を深めていました。



久御山いきがい大学で実演を交えて講演



がん治療の最新のトピックスについて説明

能登半島地震へ支援

2024年1月1日に発生した能登半島地震において、当院からもDMAT(災害派遣医療チーム)が1月4日を初回として順次3隊派遣され、石川県立中央病院などで活動しました。

また、恵寿総合病院(石川県七尾市)から依頼を受け、当院の備蓄食料を支援として送りました。被災地の一日も早い復興をお祈りいたします。



Q 災害派遣医療チームDMAT(Disaster Medical Assistance Team)とは?

自然災害や大事故後の現場で活動できる、特別な訓練を受けた医師、看護師、医療調整員で構成されています。1995年の阪神・淡路大震災で初期医療体制の遅れがあった反省から日本DMATが誕生しました。

2023年12月1日入職

さとう きみとし
佐藤 公俊

京都岡本記念病院 脳神経外科/副部長
北里大学卒(H12年)

●資格など

医学博士/日本脳神経外科学会脳神経外科専門医・指導医/日本脳神経血管内治療学会認定専門医/日本脳卒中学会認定脳卒中専門医/日本脳神経外傷学会専門医/日本脳卒中の外科学会技術指導医

●患者さんへ 病める患者さん、ご家族の心に寄り添った医療を心掛けます。

2024年2月1日入職

やぎ ゆうや
矢木 裕也

京都岡本記念病院
泌尿器科/専攻医
山梨大学卒(R3年)

●患者さんへ 精いっぱい努力し、信頼を得られるよう日々診療してまいります。よろしくお祈りいたします。

※2024年4月着任の医師は5月発行予定の「Step Up」特別号でご紹介いたします。

「春告魚」で旬と栄養を取り入れよう

京都岡本記念病院 栄養管理科
西川 里絵 (管理栄養士)



「春告魚」という言葉はご存じでしょうか? もともとはニシンのことだそうで、春に産卵のため北海道沿岸へ押し寄せたことからそう呼ばれるようになったそうです。現在はニシンの漁獲量が減ったため、メバルが春告魚といわれています。また地方によってはイカナゴやサワラ、マダイ(桜鯛)、サヨリなども春を告げる魚といわれています。メバルは漢字で「眼張」と書き、体のわりに目が大きいことが由来となっています。イカナゴは別名コウナゴとも呼ばれ、兵庫県の瀬戸内海沿岸

地域では春になるとイカナゴのくぎ煮が作られ、風物詩となっています。これらの魚類はたんぱく質、カルシウム、ビタミンD、ビタミンEなどを摂取することができ、特にDHAやEPAは魚類に多く含まれています。DHAやEPAは多価不飽和脂肪酸といわれ、抗血栓作用や血中コレステロール値低下、血圧の上昇を抑える作用があります。また認知機能低下や認知症の予防効果も期待されている成分です。旬の食物を食べて、良い栄養を吸収して元気に過ごしましょう!