



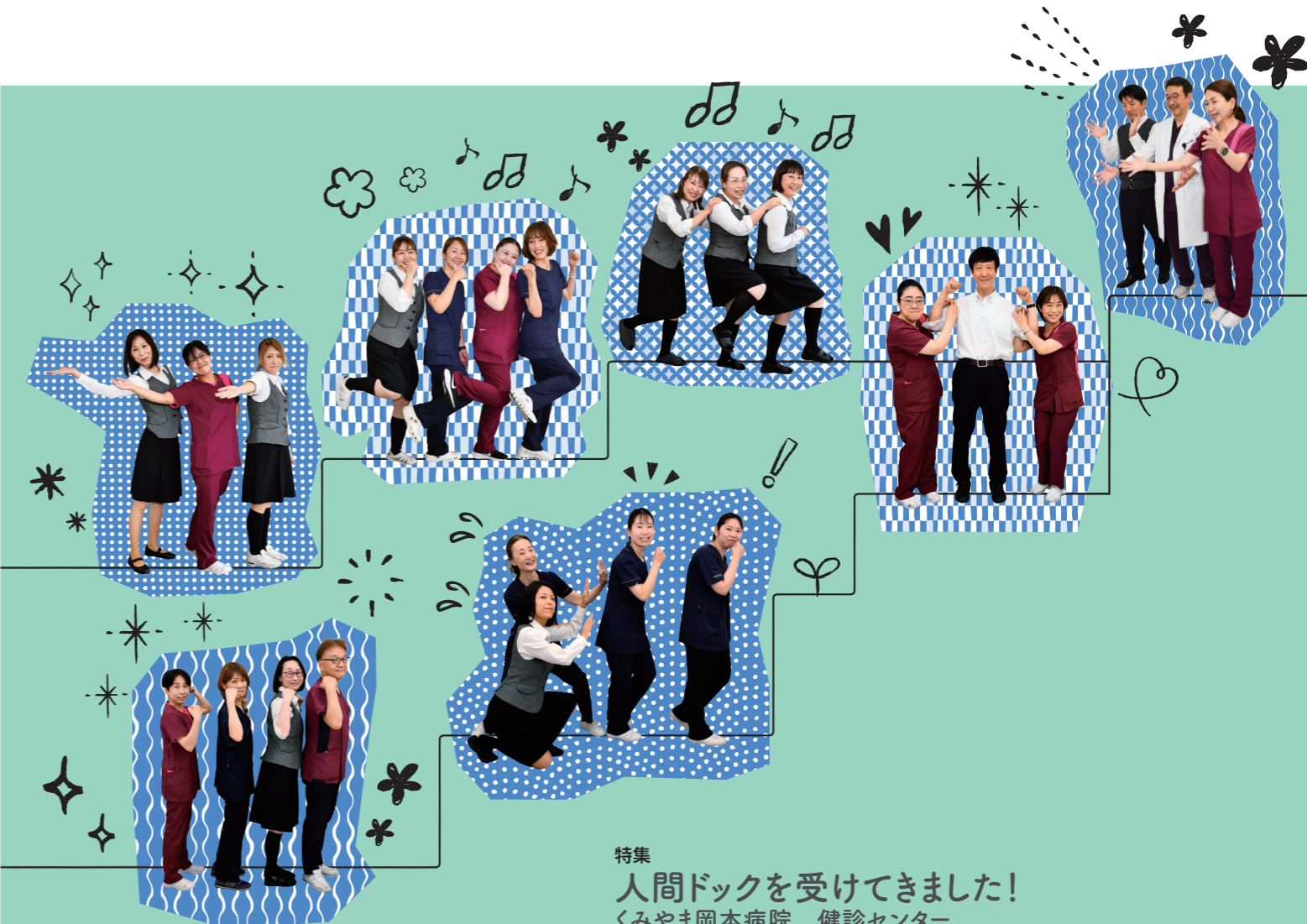
- 京都岡本記念病院
ひまわり保育園
くみやま岡本病院
おかもとクリニック
おかもとクリニック内
おかもとクリニック

Step Up

2026年 夏号 Vol.357

みんなで一歩

社会医療法人 岡本病院(財団) 広報誌「STEP UP」2026年7月発行 Vol.357 発行：社会医療法人 岡本病院(財団) 印刷：株式会社 I T P



特集
人間ドックを受けてきました!
くみやま岡本病院 健診センター
もっと健康 おかもっと!
レスパイト入院をご存じですか?
くみやま岡本病院 地域医療連携室 主任 田中 恵子
元気のもと
畑の肉で夏バテ予防
京都岡本記念病院 栄養管理科 森田 彩乃

くみやま岡本病院 健診センターのご案内

病気がみつかったときは、隣接する京都岡本記念病院での受診にスムーズにおつなぎします。

ご存じですか? 人間ドックの各種費用補助

健康のことは心配だけど、人間ドックは保険適用外で全額自己負担……と二の足を踏んでいませんか。人間ドックには、国民健康保険や健康保険組合の補助・助成制度が充実しています。

●国民健康保険 加入者

各自治体が費用補助を行っています。助成金額は自治体により異なり、10,000円から25,000円の範囲で設定されていることが一般的です。

申し込み方法や募集期間、定員などは自治体によって異なります。お住まいの市町村にお問い合わせください。

●全国健康保険協会(協会けんぽ) 加入者

人間ドック・生活習慣病予防健診どちらにも費用補助があり、特に人間ドックは令和8年から費用補助が大幅に増額(25,000円へ)されました。

※年度内1回に限り、人間ドックまたは生活習慣病予防健診のいずれかの費用補助が受けられます。お申し込みの際にご相談ください。

(例)▶人間ドック41,800円の場合

41,800円 - 協会補助25,000円 = 自己負担額16,800円

※くみやま岡本病院 健診センターでの費用です。費用は健診機関により異なります。

予約するには?

WEB予約



24時間 簡単に予約可能!

健診結果もWEBから確認できます。受診日の14日前まで日程変更・キャンセルがWEBでできます!

お問い合わせ/電話予約

0774-48-5611(直通)

受付時間:月~土曜 13:00~17:00
(祝日・12月30日~1月3日を除く)





# 人間ドックを受けてきました!

くみやま岡本病院 健診センター

人間ドックを受診してみたいけれど「めんどろでは?」「費用は?」「所要時間は?」など、気になることがいろいろありますよね。今回は「人間ドック初体験」の職員が体験談をレポートします。

## 1 STEP まずは受付

病院の玄関とは別に、健診センター専用の入り口があります。外来受診の患者さんとは別の動線なので、スムーズに受け付け完了。



## 2 STEP 検査着に着替え

更衣室で着替え。検査着、ガウン、スリッパが借りられるので、どんな服装で来ても大丈夫。

女子更衣室にはパウダールームが設けてあり、ホテルのようなアメニティも。特に、MRI検査を受ける人は眼鏡やコンタクトレンズ、お化粧品(付けまつげや日焼け止めなど)、マニキュアやペディキュアを必ず取り除く必要があるため、パウダールームは便利。



## 3 STEP 検査開始!

フロアマップも渡されますが、各所にスタッフがいたので、「次はどうすれば?」と迷うより先に声を掛けて誘導してくれます。



## 4 STEP 検査



レディースドックは専用の待合室があります。

### レディースドック

診察台に寝ているだけで「人間スキャン」のような機器がスーッと通過して骨密度測定完了。



### 消化器検査

食道・胃・十二指腸の検査は、経口の胃カメラ、経鼻の胃カメラ、胃透視から選択できます。今回は経鼻胃カメラを選択。小指程度の太さのカメラを鼻から通すので、「オエッ」とならず10分程度で終了。

## 他にこんな検査をします



### 〈人間ドック検査項目〉

●身体計測(身長、体重、BMI、腹囲、体脂肪率) ●理学的所見(一般診察) ●聴力検査(1000Hz、4000Hz) ●眼科検査(眼底検査(カメラ)、視力検査、眼圧測定) ●呼吸器検査(胸部X線直接撮影、肺機能検査(%肺活量・1秒率))

### 〈レディースドック検査項目〉

●子宮がん検査(一般診察、細胞診) ●乳がん検査(マンモグラフィ、乳房超音波) ●骨密度検査 ●腫瘍マーカー(CA125、CA19-9) ●ハイリスクPHV検査※ オプション検査



詳しくはホームページで

## 5 STEP 健診結果説明



詳細な検査結果は後日、書面で届きますが、当日結果が分かる検査について医師から画像や数値を一緒に見ながら説明をうけます。わからないところは何度でも質問できます。今回は「概ね問題なし」との結果で、ほっと一安心。

## 6 STEP 会計

現金だけでなくカードでも支払い可能。病院の外来とは別の、健診センターだけの会計なので会計待ちのストレスなし!

受け付けしてから約3時間で全ての検査と会計が終了。オプションのレディースドックなしで人間ドックだけなら約2時間とのことです。



### 今回受けたコース

人間ドック	41,800円
レディースドック	17,600円
合計	59,400円

★ご加入の健康保険で費用補助が受けられる場合があります。くわしくは本誌裏面をご覧ください。

## 7 STEP 体験を終えて

医師もスタッフも皆さん優しいお声掛けで、緊張する間もなくスムーズでした。

私が受けた経鼻胃カメラ検査は飲食可能になるまでに約1時間(※1)かかりました。待合室で少し休んでから、隣接する京都岡本記念病院の2階レストランRyuでお食事して帰るのもおすすめです(※2)。

※1 検査の内容によって飲食可能になる時間が違います。会計の際に詳しい注意書を貰います。

※2 レストランRyu営業時間 月曜～金曜 11:00～15:00 (土、日、祝は休み) / 本誌7ページもご覧ください。



精密検査・治療が必要になった場合も、隣接する京都岡本記念病院にスムーズにおつなぎします。

### 病気が見つかったら

■当日結果の出る血液・尿・便検査に異常があれば健診結果説明時にお伝えし、その場で京都岡本記念病院の予約が完了します。

■また、後日結果の出る検査に異常があれば健診結果とともにお知らせし、お電話いただければ京都岡本記念病院の予約をお取りいたします。

■京都岡本記念病院は、京都南部の皆様が高度ながん医療を受けることができるように、厚生労働省から「地域がん診療連携拠点病院」に認定されていますので、もし、がんが見つかった場合でも精密検査や治療が可能です。

人間ドック  
予約するには?



■WEB予約 24時間簡単に予約可能! 健診結果もWEBから確認できます。受診日の14日前まで日程変更・キャンセルがWEBでできます! ※ユーザー登録が必要です。

■お問い合わせ/電話予約 0774-48-5611(直通) 月～土曜 13:00～17:00 (祝日、12月30日～1月3日を除く)

## レスパイト入院をご存じですか?

くみやま岡本病院 地域医療連携室

主任 田中 恵子

このコーナーでは、医療福祉のサービシヤ、健康づくりに役立つ情報を紹介します。今回は、くみやま岡本病院のレスパイト入院について紹介します。



### Q レスパイト入院って何ですか?

**A** 在宅で介護・医療を受けながら療養されている方が、介護者の事情(介護者の病気や事故・休息・冠婚葬祭等)により、在宅介護が一時的に困難になった場合に利用いただける短期入院のことです。



### Q どんな人が入院できるんですか?

**A** 医療保険を利用しての入院となりますので、気管切開、経管栄養、インスリンの管理など医療的処置が必要で、介護施設では受け入れが難しい方もご利用いただけます。下記のような方が対象となります。

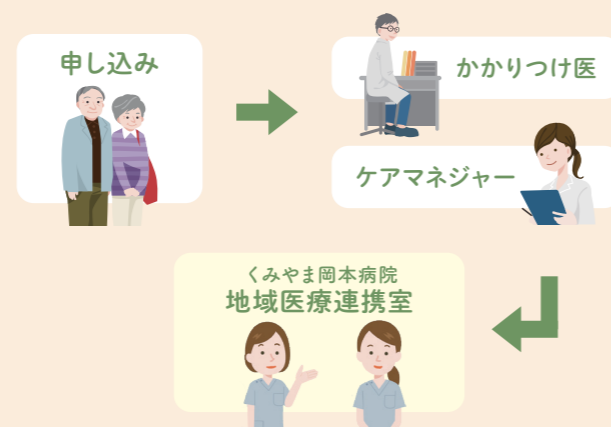
- 症状が安定している方で、医療ケアが必要な方
- 医療的処置が必要で、介護施設への通所、短期入所等の利用が困難な方

### Q どれくらいの期間入院できるんですか?

**A** 入院期間は、1泊2日～最大14日間で、基本月1回のご利用となります。病棟の状況により、ご希望の日程に添えない場合もありますので、まずは事前にご相談ください。

### Q 利用するにはどうすればいいんですか?

**A** かかりつけ医や、介護保険を利用の方は、担当ケアマネジャーや訪問看護ステーション等にご相談ください。ケアマネジャーが決まっていない人は、居宅介護支援事業所ふれあい(くみやま岡本病院内)が介護認定の代行申請からお手伝いすることも可能ですので、ご相談ください。



### くみやま岡本病院へのレスパイト入院の連絡先

かかりつけ医、ケアマネジャー等を通じて、地域医療連携室までご相談ください。  
\*ホームページにも申し込み方法や申込書が載っていますので、ご利用ください。

くみやま岡本病院 地域医療連携室 TEL. 0774-51-3166(直通) FAX.0774-51-3167(直通)  
京都府久世郡久御山町佐山西ノ口138番地 ★急性期を担う京都岡本記念病院ではレスパイト入院を実施しておりません。



## 畑の肉で夏バテ予防

京都岡本記念病院 栄養管理科

もりた あやの  
森田 彩乃 (管理栄養士)



夏になると、スーパーや居酒屋でよく見かける枝豆。実は枝豆には400種類以上の品種があるといわれており、香りや甘み、粒の大きさなど、さまざまな特徴があります。枝豆は「畑の肉」と呼ばれる大豆の未成熟な状態で、たんぱく質を豊富に含み、筋肉や血液など体を作る材料になります。

また、枝豆にはビタミンやミネラル、食物繊維なども豊富に含まれています。ビタミンB1は糖質をエネルギーに変える働きを助け、夏バテ予防にも役立ちます。カリウムは、体内の水分バランスを整え、余分な塩分の排出を助けたりする働きがあります。食物繊維は整腸作用があり便秘の予防や改善に役立つほか、脂質や糖質の吸収を抑える作用があります。

また、「ビールに枝豆」は定番の組み合わせですが、栄養学的にも相性が良いとされています。枝豆に含まれるたんぱく質やビタミンB群は、アルコール代謝を助ける働きが期待されています。

一方で、食べ過ぎには注意も必要です。塩茹でした枝豆は塩分過多となりやすく、食物繊維も多いため、一度に大量に食べるとお腹の張りや消化不良の原因になることがあります。適量を意識しながら、旬の味覚を楽しみましょう!



### news & topics

## 介護に関するご相談は「居宅介護支援事業所ふれあい」へ 岡本介護支援センターひまわり統合のお知らせ

「岡本介護支援センターひまわり」は2026年3月末日をもって閉所し、4月1日から同法人の「居宅介護支援事業所ふれあい」に業務を統合しております。

なお、「岡本介護支援センターひまわり」に対するお問い合わせにつきましては、「居宅介護支援事業所ふれあい」でお伺いしております。

### 居宅介護支援事業所ふれあい

〒613-0034 京都府久世郡久御山町佐山西ノ口138番地くみやま岡本病院1階

【TEL】0774-51-3177 【FAX】0774-51-3178

月～土曜日 [8:30～17:00] (祝日・12月30日～1月3日を除く)

# With あなたの街のお医者さん

内科・循環器内科  
富野荘やまもと内科クリニック

やまもと わたる  
山本 航 院長



20年以上地元で信頼されてきた吉田クリニックが2026(令和8)年4月に「富野荘やまもと内科クリニック」と改称し、山本航院長が引き継がれました。

### ●ご専門は循環器内科ですね？

循環器の専門医として、高血圧、コレステロール、血糖値などのコントロールに携わってきました。これらは健診で指摘されても無症状なので放置されがちですが、放っておけば心臓疾患のリスクが年々上がっていきますので、ぜひ受診ください。

また、脚のむくみ、歩いたときの息切れ、動機、胸が締め付けられるなどの自覚があるが、どこに行けばいいかわからない方もご相談ください。

### ●どのような治療になりますか？

運動、喫煙、食事などの生活習慣、ご家族に心臓疾患の方がおられるかなど詳しく伺い、しっかり検査します。まずは生活習慣の是正から始め、それでも症状が改善しない場合は、投薬や治療に進みます。生活習慣改善

も服薬も、ご本人が納得しなければ続かないので、無理強いではなくじっくり相談しながら行います。

### ●訪問診療もされるのですか？

足の悪い患者さんを通院させるためご負担がかかっているご家族や、本人が来られず薬だけ取りに来られるご家族を見てきました。近隣に訪問診療に対応できる医院が少なく、訪問診療は積極的に行っていこうと考えています。この辺りは、あと数年で医療過疎地になることも危ぶまれますので、安心して医療が受けられる地域になればと思っています。ただ、対応できる範囲や人数に限りがあり、ご希望に添えない場合もありますので、まずはご相談ください。



明るい待合室



診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00 (受付11:45まで)	○	○	○	○	○	○
16:30~19:00 (受付18:45まで)	○	○	/	○	○	/

日・祝 休診

所在地	〒610-0117 京都府城陽市枇杷庄鹿背田62 MIKIビル3F
電話番号	0774-56-8688
アクセス	近鉄富野荘駅より徒歩1分
URL	<a href="https://www.tonosho-yamamoto-naika-clinic.com/">https://www.tonosho-yamamoto-naika-clinic.com/</a>
駐車場	3台

ホームページを見られない高齢者も多いのでWEB予約は行わず、直接来院いただく方式です。



WEB ページ▶

## news & topics

### 京都岡本記念病院

## レストラン Ryu 再開

長く営業を休止しておりました京都岡本記念病院 2階 レストラン Ryuが、メニューも新しオープンいたしました。ぜひご利用ください。



極みハンバーグ



厚切りとんかつ



から揚げ



カツカレー



きつねうどん



わかめうどん



かき揚げうどん



カレーライス



メニュー  
営業時間

セットメニュー、カレー、うどん、コーヒー など  
月曜～金曜 11:00～15:00 ※土、日、祝は休み



### 京都岡本記念病院

## 入退院の説明に ポケさぼ導入



入退院センターでは、入退院時の注意事項をスマホやタブレットで見られる「ポケさぼ」を導入しました。入院前の準備から入院当日の持ち物、提出書類や入院生活についてなど、イラストや動画で分かりやすく確認できます。

スマホをお持ちでない患者さんには、病院のタブレットで閲覧いただくこともでき、従来通りのパンフレットもご利用いただけます。

## news & topics

### 京都岡本記念病院

## 面会ルールの変更

2025年6月から、面会ルールを変更しております。

なお、地域での感染症流行状況や患者さんの容態により、予告なく面会をお断りする場合がございます。何とぞご理解のほど、よろしくお願いいたします。

### 面会時の条件

時間	14:00～20:00
手続き	各階エレベーターホール前にて記入し職員へ提出ください。

※17:00以降は、1階夜間休日入口前でお手続きください。

### 新着任医師

2026年6月1日入職

さわだ まちこ  
澤田 眞智子  
京都岡本記念病院 小児科/  
主任部長  
京都大学卒(H1年)

### ●資格など

日本小児科学会小児科専門医

【患者さんへ】 地域子どもたちの力になれるよう微力ながら頑張ります。よろしくお願いいたします。