

蘇生会総合病院 会報

Vol.64 2020年1月

思いやりの気持ちで 心とからだの蘇生を

- 2page 『新年のご挨拶』
3page 『区民公開講座、糖尿病教室を開催しました』
4.5page 『救急科吉川医師、脳神経内科吉川医師対談
～頭痛・めまい・てんかんについて～』
6page 『クリスマスコンサート、
認知症家族会を開催しました』
7page 『デジタルサイネージ（院内掲示板）開始のお知らせ』



当院は財団法人日本医療機能評価機構
による病院機能評価の認定病院です。

嚥下食にもおすすめ！ビタミンたっぷりやわらかデザート



寒さや乾燥で風邪をひきやすい季節となりましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。今日は風邪予防に役立つビタミンCを豊富に含んだフルーツを使ったデザートを紹介します。ビタミンCは丈夫な血管や筋肉を作る上で欠かせない栄養素ですが、白血球の働きを高めて免疫力を高めるので風邪の予防に効果があります。またストレスによる心身の不調を防いだり、美肌効果も期待できます。牛乳に含まれるカルシウムにも、骨や歯を丈夫にするだけでなく、イライラを沈めて精神を安定させる働きがあります。カルシウムはビタミンCと一緒に食べることで吸収率が高まります。ビタミンCとカルシウムを上手に摂って、丈夫な体で寒い冬を乗り切りましょう。

材料 (4個分)

牛乳	320ml
砂糖	16g
粉ゼラチン	12g
水 (ゼラチン用)	20ml
バニラエッセンス	数滴
キウイ	2個
いちご	10粒

作り方

- ① フルーツを輪切りにしてカップの淵に並べる
- ② 残ったフルーツは粗くみじん切りにし冷やしておく
- ③ 粉ゼラチンを水に入れてふやかす
- ④ 牛乳と砂糖を鍋に入れ弱火で沸騰直前まで温める
- ⑤ 火からおろし、バニラエッセンスと③を加えよく混ぜる
- ⑥ ⑤の液を①のカップに流し入れ、ラップをかけて冷蔵庫で1時間ほど冷やす
- ⑦ ミルクゼリーが固まったら②のフルーツをかけて完成

嚥下機能に合わせて、①の淵に並べるフルーツは細かく刻んで底に入れたり、牛乳と一緒にミキサーにかけるなどしてもよいでしょう♪



医療法人社団
蘇生会

蘇生会総合病院 (日本医療機能評価機構認定病院)
老人保健施設 アールそせい
老人保健施設 第2アールそせい

蘇生会訪問看護ステーション
蘇生会居宅介護支援サービスセンター
蘇生会クリニック サイバーナイフセンター

新年のご挨拶

院長 長澤 史朗

新年おめでとうございます。日頃から蘇生会グループをご利用いただき、またご協力いただき感謝申し上げます。人生100年時代を迎えて、病気知らずで過ごすための「すべき事」、「すべきでない事」の実践は、ますます重要になってきました。食生活や運動で生活習慣病を予防し、地域活動で多くの人と交遊すれば、健康寿命を延長できるとされています。「すべきでない」のNo1は喫煙。ガン・卒中（心筋梗塞や脳卒中）・認知症などを発生するとされていますが、一度喫煙すると禁煙はなかなか難しいようです。最近「禁煙を何年続けたら、〇〇病にならなくなるの（正確には喫煙しない人と同じになるの）？」に解答が出ました。これに対する反応は「こんなに何年も必要なの？」「御利益が証明されたのなら禁煙しよう」など様々です。禁煙といえば故津田天与先生、その笑顔を思い出しつつ、発表された最新データをまとめました。

まずはガンとの関係です（喫煙は肺ガン以外にも多くのガン発生に関係します）。禁煙によりガンの発生は減少し、10-14年経過すれば非喫煙者の2倍までに低下、21年すれば非喫煙者と同等になります。ヘビースモーカー（1箱/日、20年以上）の男性でも21年以上禁煙したら、喫煙歴のない人とほぼ同じになります。女性では11年以上で喫煙歴のない人と同程度になります。

次は卒中です。これまで禁煙後5年経過すれば非喫煙者と同程度になるとされていました。ヘビースモーカーでは、禁煙後5年未満で喫煙者の約4割までに減少します。しかし5年以上でも非喫煙者よりリスクは高く、10年以上で非喫煙者と同程度になります。

最後は認知症です。喫煙者の発生率は非喫煙者の1.33倍です。禁煙後9年未満では1.24倍までに低下し、禁煙後9年すると非喫煙者と同程度に低下します。

「禁煙するなら早期に越したことなし」がまとめです。さらに言えば、卒中5年、認知症10年、ガン10-20年というところでどうでしょうか。喫煙しない人も家族や友人にこの内容を伝えれば、幾ばくかの社会貢献になるのではと思います。



心臓病教室の開催報告

伏見区民公開講座 第6回「みんなで心臓を守る」～心房細動～を開催しました。

プログラム

臨床検査技師：「不整脈を知ろう」

薬剤師：「心房細動による脳梗塞を防ごう～お薬のおはなし～」

臨床工学技士：「心房細動の治療に関する医療機器とデバイス」

河野医師：「心房細動について～まとめ～」



今回は心房細動という不整脈を中心にお話ししました。高血圧や肥満、糖尿病など生活習慣病による影響から、血管、心臓に負担がかかることで心房細動が生じるため、生活の過ごし方、運動習慣が大事であることをお伝えしました。

心房細動の恐いところは心房内に血栓が生じ、それが脳梗塞の原因になることです。そのような心房細動の病態や対策方法などを先生のお話や「心房細動の歌」にのせて皆さんで学びました。また呼吸筋と体幹筋を鍛えるため発声運動やのび体操を皆さんで実践し大いに盛り上りました。

糖尿病教室の開催報告

『がんに負けない食養生』 蘇生会総合病院 内科医師 田川知子



毎年11月14日の世界糖尿病デーに合わせて糖尿病教室を開催しています。今年度は「がんに負けない食養生」という題名でお話をしました。癌は日本人の死因の第1位で、二人に一人が癌に罹患し、三人に一人が癌で亡くなる時代です。私達の体には免疫機能（病気から体を守る抵抗力）が備わっていて、副交感神経が優位になれば免疫力がアップして癌が抑えられます。実は昔から、副交感神経を優位にして免疫力アップに役立つ食材がわかっています。①体を温めて血行を良くする作用のあるもの（根菜、香味野菜、羊肉・牛肉など）、②排泄反射を促すもの（酸っぱいもの、苦いもの、辛いもの）、③生命力にあふれる全体食品（玄米、胡麻、小魚など）、④食物繊維、⑤発酵食品です。このうち、糖尿病患者さんにとって特に大切なのは④だと思います。食物繊維には、水にとけるとドロドロになり糖や脂肪の吸収を緩やかにしてくれる水溶性食物繊維（海藻やこんにゃくなど）と、悪い物を纖維にからめて排泄してくれる不溶性食物繊維（ゴボウなどの纖維の多い野菜やおからなど）があります。野菜や果物には癌の予防に効果がある物質（ファイトケミカル）が含まれていて、できるだけ農薬を使わずにつくられた旬の野菜や果物の皮や種にたくさん含まれています。朝食に年中トマトとキュウリのサラダを食べている方もおられるかもしれません、旬の野菜（冬は根菜）がお勧めです。腹式呼吸や禁煙を取り入れて、「がんに負けない生活」を送ってください。

救急科吉川医師、脳神経内科吉川医師対談

救急科の吉川です。

今回は脳神経内科の吉川先生（同姓ですが別のDr.です）に
救急での頭痛・めまい・てんかんについてお話を伺いました。



Q1. 脳神経内科って、神経難病を診る科ですよね？

A ええ。でも、救急では「意識障害科」「脳卒中科」なんです。
守備範囲がやたらに広い科で、頭痛やめまいも診ます。



Q2. 頭痛やめまい診療のポイントについて
教えてください。

A 二つに共通するのは
①一部に脳卒中などの重篤な疾患が含まれている事、
②正確な初期診断が大切である事、の2点です。



Q3. ありふれた病態だけど、専門性が問われるんですね。

A 頭痛のばあい、一度はMRIなどの検査で評価をします。
そして国際分類に従った診断とエビデンスに基づいた治療。
当たり前なんですが、省略せずに正確に実行しています。
めまいも同じです。めまいには内耳由来のものと脳由來のものとがあります。症状や所見だけで鑑別は出来ない
んです。画像診断が大切です。



Q4. てんかんについて教えてください。
高齢者の発症が増えていますよね？

A 先生もお感じなんですね。増えているんです。
かつて、てんかんは若年者の病気でしたが、今は高齢者の
病期になった感がありますね。実は、0～3歳と高齢者
の有病率はほぼ同じなんです。これも超高齢化の影響かも
しれませんね。



Q5. てんかん診療のポイントは何ですか？



A 二つあります。

まず、てんかんとてんかん重積発作は違う病気と考えましょう。前者は自然停止しますが、後者は放置すると死に至ります。次に、意識障害や痙攣（けいれん）のないてんかんを見落とさない事です。



Q6. 「痙攣のないてんかん」ってどんな病気ですか？



A 正確には「非痙攣性てんかん重積（NCSE）」といいます。複雑部分発作などの重積なんですが、診断が難しく「酩酊」や「認知症」「過換気」と誤認されがちです。それなのに、他のてんかん重積より致死率が高いんですよ！

意識の障害はこれ以外にも様々な原因で起こります。
当院では意識障害の方に対しては脳神経内科の先生方と一緒に診療を行っております。
吉川先生、ありがとうございました！

認知症家族会の報告

「認知症家族会」始まりました

去る12月7日（土）当院で初めての「認知症家族会」を開催いたしました。認知症家族会とは“認知症患者さんを支えるご家族”をサポートするための会です。

今回は前半に生天目医師からのミニ講義の時間、後半にはいくつかのグループに分かれて皆さんの日頃の想いや素朴な疑問など、お茶を飲みながらお互いに話す時間を設けました。各グループ和気あいあいとした雰囲気で、終了時間になっても会話が途切れない様子でした。

まだスタートしたばかりですが、参加者の皆さんにとって少しでも“行くと気持ちが楽になる場所”になることを目指しております。今後も約2か月に一回、定期的に開催する予定です。次回は1月25日（土）です。

参加ご希望の方は、院内（①脳神経内科 診察室前 ②精神科 診察室前 ③玄関前 警備受付）に設置の申込み用紙へご記入いただき、上記①～③にございます「認知症家族会」ポストへ申込み用紙をご投函ください。ご参加、お待ちしております。

臨床心理科 前田



生天目医師



スタッフ一同

クリスマスコンサートの報告

2019年12月14日、本院にてコンサートが開催されました

このコンサートは「ピアノコンサート with 千鶴子」と題し年2回開催、今回で19回目を迎えました。今回はピアノとハンドベルの演奏を行っていただきました。

まずはピアノの演奏からスタートです。間近で演奏を聴けるまたとないチャンスに私たちスタッフも釘付けとなりました。演奏を聴きに来られた患者様やご家族様も拍手を忘れるほど聞き入っておられました。そしていよいよハンドベル。優しい音色とは対照的にその演奏する姿は目を見張るものがありました。

体験コーナーではクワイアチャイムというハンドベルと似た楽器を使って、みんなで1曲演奏してみました。初めて触る方がほとんどでしたがうまく演奏することができました。院内保育所の子どもたちも小さい鈴をもって、ジャンプしたり体を揺らしたり、全身で楽しんでいました。

今回ご出演いただいた、あべありかさん、木村有里さん、ベルカルテット・アルティカの皆さん、そしてサンタクロースさん、ありがとうございました。

当院ではこのような催しを年に数回開催しております。どなたでもご参加いただけます。素敵な音楽に触れにお越しください。スタッフ一同お待ちしております。



デジタルサイネージ（電子掲示板）開始のお知らせ

2019年11月25日(月)より、院内にデジタルサイネージ（電子掲示板）を設置しています。

医師の外来休診情報や、カフェ・アズールのメニュー紹介、コンサートなどの開催情報、病院からのお知らせなどもデジタルサイネージで表示しています。

医事部医療システム課 古川



設置場所と休診情報内容

受付ロビー最新受付機付近

総合休診情報

1階眼科・整形外科待合

眼科・整形外科・精神科・泌尿器科・禁煙外来

2階外科・耳鼻咽喉科待合

外科・耳鼻咽喉科・婦人科

2階内科・心臓血管センター待合

内科・心臓血管センター・脳神経外科・脳神経内科

2階歯科前インターネットコーナー

歯科・皮膚科・形成外科

蘇生会総合病院 指針

理念

思いやりの気持ちで心とからだの蘇生を

基本方針

- ① 最新で質の高い医療
- ② 誠実で正しい医療
- ③ 地域社会に貢献できる医療
- ④ 急性期疾患と慢性期疾患とを含めた総合的医療
- ⑤ 患者様の権利を尊重した医療

以上を提供する

患者様の権利

- ① 人として人格を尊重される権利
- ② 診療内容について十分な説明を受ける権利
- ③ 納得のいかない診療を拒否する権利
- ④ 自分の受けた診療について知る権利
- ⑤ 清潔な環境で診療を受ける権利
- ⑥ プライバシーを保護される権利

患者様の義務

他の患者様の迷惑となる言動をしない

臨床倫理の方針

患者様を中心とした公正な医療を提供するために、次のとおり臨床倫理の方針を定めます。

- ① 「患者様の権利」を尊重した医療を提供します。
- ② 個人情報の保護と職務上の守秘義務を遵守します。
- ③ 診療行為に関する関係法令を遵守します。
- ④ 国籍、人種、信条などに左右されることなく、公平な医療を提供します。
- ⑤ 生命の尊厳に関する医療行為や臨床研究などは、倫理委員会で審議を行い、方針を決定します。

地図・交通のご案内 ACCESS

▶ JR 京都駅・地下鉄京都駅八条口より

市バス 19 国道大手筋下車 所要時間：約 29 分

▶ 地下鉄竹田駅・近鉄竹田駅より

市バス南3 国道大手筋下車 所要時間：約 16 分
タクシー 所要時間：約 7 分

▶ 京阪中書島駅より

市バス 19、20、22 国道大手筋下車 所要時間：約 8 分
タクシー 所要時間：約 5 分

高速道路より

京都南インターチェンジより、国道1号線南へ2キロ 阪神高速8号～国道1号線角

▶ 阪神高速8号京都線 城南宮南出入口より南下
大手筋通り西進 国道1号線

▶ 無料シャトルバス

バスの走行ルートは2系統ございます。

- ①京阪「中書島」ルート（右記上部地図参照）
- ②地下鉄・近鉄「竹田」ルート（右記下部地図参照）

※渋滞時に右記地図とは違うルートを通ります。

※竹田ルートの乗車位置は竹田駅西口4番出入口から、高速道路の高架をくぐって道路を渡り、右側50メートル程進んだ付近の歩道でお待ちください。停留所等の目印はございません。

月曜日から土曜日まで運行しております。

どうぞご利用下さい。（日曜日・祝日は運行なし）。

何かご不明な点があればお問い合わせ下さい。

時刻表は病院玄関横または受付にございます。



蘇生会総合病院
〒612-8473
京都市伏見区下鳥羽広長町101番地
TEL : 075-621-3101 (代)
FAX : 075-612-5790

※表示の時刻表は平成27年10月1日現在のものです。予告なく変更する場合がございますのでご了承下さい。
最新の時刻表は院内で掲示・配布しておりますのでご確認下さい。

蘇生会総合病院 送迎バス 時刻表 ※日曜・祝祭日は運休※



①京阪「中書島」ルート

中書島駅 発

西大手筋 発

病院前 発

7	30	45
8 00	15	30 45
9 05	25	45
10 05	25	45
11 05	35	
12 05	25	45
13 05	35	
14 05	35	
15 05	35	
16 05	20	35 50
17	15	30 45
18 00	20	40
19 00		

7	32	47
8 02	17	32 47
9 07	27	47
10 07	27	47
11 07	37	
12 07	27	47
13 07	37	
14 07	37	
15 07	37	
16 07	22	37 52
17	17	32 47
18 02	22	42
19 02		

7	37	52
8 07	22	37 57
9	17	37 57
10	17	37 57
11	27	57
12	17	37 57
13	27	57
14	27	57
15	27	57
16	15	30 45
17 10	25	40 55
18 02	15	35 55
19	15	

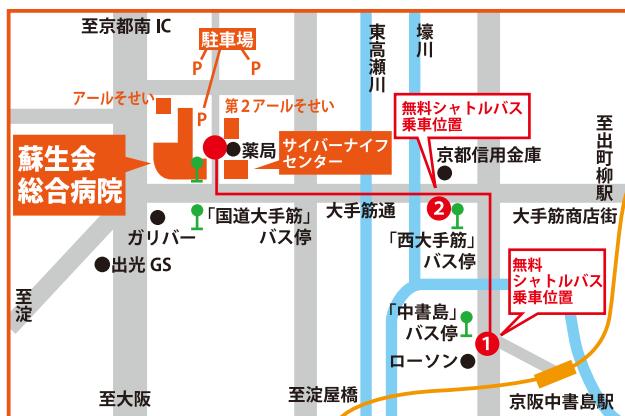
②地下鉄・近鉄「竹田」ルート

竹田駅 発

病院前 発

7	30
8 05	35
9	35
10	
11 05	
12 05	
13	35
14	35
15	35
16	
17 05	
18 05	
19	

①京阪「中書島」ルートのご案内



②地下鉄・近鉄「竹田」ルートのご案内

