

蘇生会総合病院 会報

Vol.66 2020年9月



- 2page 『ステイホームで簡単エクササイズ』
3page 『医師のご紹介』
4.5.6.7page 『膝関節外科のご紹介』
8.9page 『救急科吉川医師～令和時代の救急医療について～』
10page 『医療資源ご寄付のお知らせ & 3つの密を避けましょう』
11page 『栄養管理科レシピ～さつもいもと鶏肉のチーズグラタン～』

思いやりの気持ちで
心とからだの蘇生を



蘇生会総合病院リハビリテーション科：リハビリ室



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。



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)
蘇生会総合病院 介護医療院
蘇生会クリニック サイバーナイフセンター
蘇生会クリニック 訪問診療部

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

ステイホームで簡単エクササイズ

新型コロナウイルスの感染流行が止まらない今、
外出自粛で日々の運動不足が懸念されます。リモートワークの息抜きに、
健康を維持するために、今回はおうちで簡単にできるエクササイズを
当院のリハビリテーション科よりご紹介致します



①太もも裏のストレッチ

片脚をまっすぐ伸ばし、反対の手を足先に届かせるように伸ばします。
太ももの裏が突っ張るのを感じたらそこで 10 秒止めましょう。
反対側もやってみましょう。



②太ももの筋トレ

立ち上がった姿勢から座る直前で 3 秒止めて座ります。
ゆっくりすることで太ももの筋肉に効きます。
10 回やってみましょう。



③ふくらはぎの筋トレ

まっすぐ立ち、膝が曲がらないようにしてかかとを床から拳げます。
ゆっくりすることでふくらはぎの筋肉に効きます。
10 回やってみましょう。
椅子の背もたれ等で支えながらやりましょう。

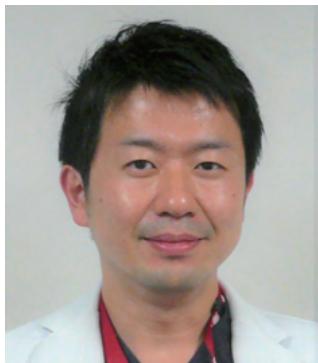
運動時の注意点

- ・運動前後に血圧、脈拍、体温を測定しましょう。
- ・体調不良の場合は無理をせず休みましょう。
- ・出来る運動からやってみましょう。



リハビリテーション科 沖塩 尚孝

障害を負った患者さんの生活能力を最大化するためには、療法士、看護師、介護士、薬剤師、栄養士、ケアマネージャーなどがチームを組んで、それぞれの専門性を生かし喪失機能の最大限の回復、残存能力の拡大、補助手段の活用、環境整備、社会制度活用など、多くの手段を適用しつつ、リハビリテーションの視点から全体を理解しまとめあげるリーダーシップが必要です。リハビリテーション科医師がそれを担います。専門手技としては嚥下造影、嚥下内視鏡、義肢装具処方、筋電図、ボツリヌス毒素治療などがあります。経験の多い疾患は、脳卒中、脊髄損傷、神経筋疾患、フレイル（老衰）、認知症、心不全、腎不全、肺気腫、糖尿病、がんのリハビリ、症状別では片麻痺、嚥下障害、痙攣、高次脳機能障害、失語症、四肢麻痺・対麻痺などです。地域の患者さんの自分らしい生き方を、リハビリテーション医療を通してこれまで以上に拡充して参る所存です。



消化器内科 濱中 宏光

2020年4月より内科・消化器科に赴任いたしました、濱中 宏光と申します。

出身は滋賀県守山市です。平成23年に兵庫医科大学を卒業後、2年間の卒後臨床研修を経て、同大学病院の消化器内科に入局いたしました。大学病院勤務の他、西宮協立脳神経外科病院、製鉄記念広畠病院、尼崎中央病院等の大学関連病院にて内科、特に消化器内科の分野で医療に携わってまいりました。

当院でも内科、消化器内科の診療を行います。患者さん一人ひとりの立場、価値観を尊重し、共に病に向き合っていくつもりで地域医療に少しでも貢献できれば幸いに存じます。

どうぞよろしくお願い申し上げます。



眼科 松本 理子

今年の4月より眼科に赴任させていただきました松本理子と申します。私は2016年に滋賀医科大学を卒業し、大学の附属病院で2年間の初期研修を行いました。その後2018年に滋賀医科大学眼科学講座に入局いたしました。今回大学病院以外での勤務は初めてとなり、やや緊張しながら4月を迎えました。優しい先生方やスタッフの皆様に助けていただきながら、最近になって徐々に蘇生会病院での勤務に慣れてまいりました。部長の小川先生にご指導いただきながら、よりよい診療を目指して精進してまいります。どうかよろしくお願い申し上げます。

膝関節外科のご紹介

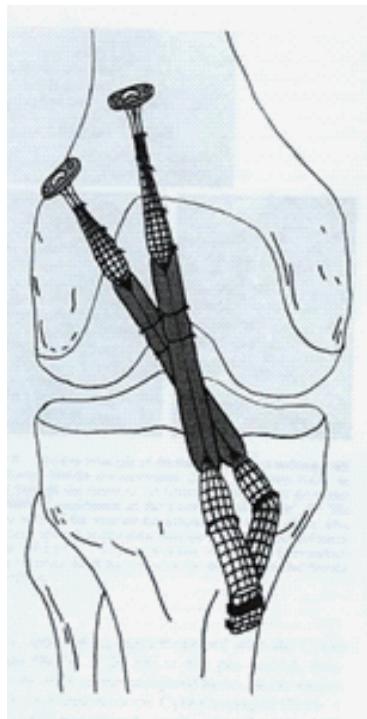
『膝関節外科』について

整形外科に受診される患者様の受診理由の最も多い症状の一つが膝の痛みです。膝が痛い原因は若い人であればスポーツ傷害、外傷が多く、①オーバーユース（使い過ぎ）による膝関節周囲の筋肉や腱の炎症と、②膝関節内病変（半月板損傷、前十字靱帯損傷、軟骨損傷、滑膜ひだ障害など）になります。中高年になると変形性膝関節症（膝が痛い、曲がりにくいなど）の患者さんが非常に多くなります。近年では中高年の方のスポーツ傷害も増加しております。

スポーツ傷害、外傷の患者さんに対しては、膝関節周囲や関節内のどこが？なぜ？痛いのかを見極める事が特に重要となります。それがわかればどうすれば良いか！がわかります。どのようなストレッチが効果的か、リハビリテーションが必要か、手術的加療が必要なのかを判断し的確に行う事が重要となります。手術の際の重要なツールとして関節鏡があります。整形外科の関節鏡は近年もっとも進歩してきた分野でありますか膝関節鏡が一番古くから行われている手技です。1970年代から行われている膝関節鏡はある意味一番成熟した分野であると考えます。適切な手術を確実に行うことが重要です。中高年者に多い変形性膝関節症（軟骨がすり減ってきて痛い）もその変形度合いや、年齢を考えて膝関節のどこが？どの程度？傷んでいるのかを判断する事が大切で日常生活の注意点から始まり、筋力のトレーニングから薬物治療（内服やヒアルロン酸の注射）、手術的加療の必要性の判断が必要です。手術療法も関節鏡手術や骨切り術から人工関節まで様々あり、患者様の病状の進行度合いや年齢に応じて適切な治療を選択する事が必要となります。膝関節外科を専門とする医師が治療方針やどのような手術が必要かなど検討し適切な治療を行うことが大切だと考えております。整形外科の手術は先人の先生方の礎のもと年々良くなってきております。膝関節外科の分野でも人工靱帯の質や人工関節の材料や形、手術手技に至るまで日進月歩で進化しております。膝関節の症状でお困りの症例などございましたらご相談いただけたら幸いです。



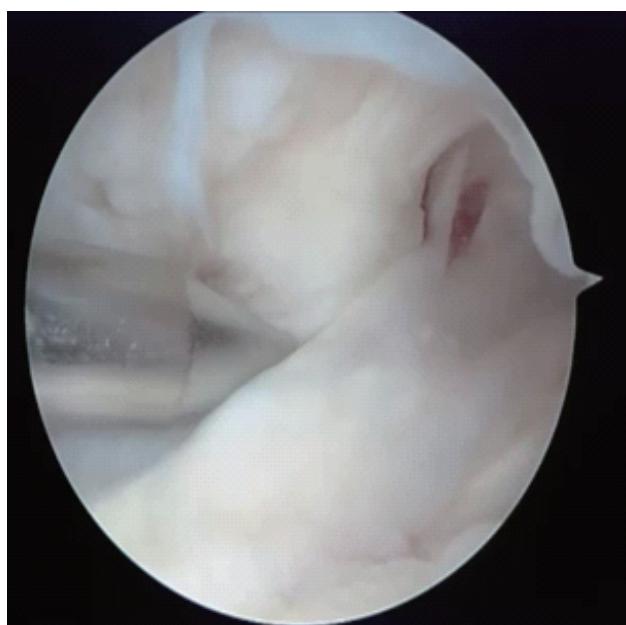
当院では侵襲が少なく（傷が小さい、出血が少ない）関節内の細かい部分まで評価可能な関節鏡手術を積極的に行っております。



十字靭帯再建術に対しては症例（年齢、性別、スポーツ種目）に応じて
解剖学的二重束再建術 (2004, Arthroscopy)、
一重束再建術、BTB（膝蓋骨、腱を使用）再建を行っております。



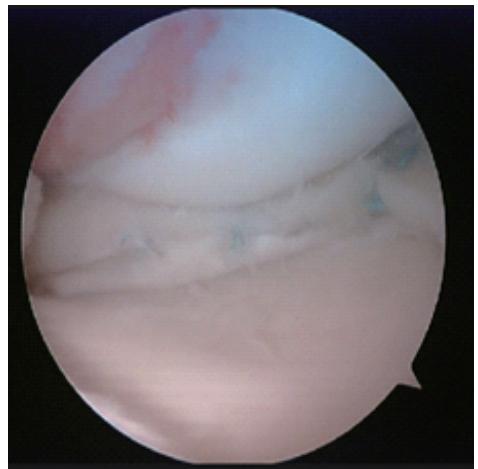
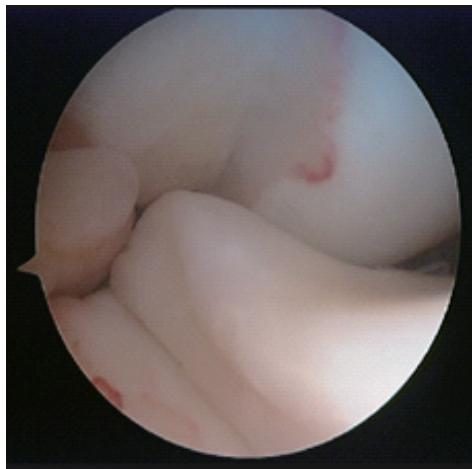
主に半腱様筋腱を用いて、
二束の移植腱を作製して再建靭帯として用います。



術後 1 年の関節鏡所見：
再建靭帯を滑膜が良好に覆い腱の成熟を認めます。



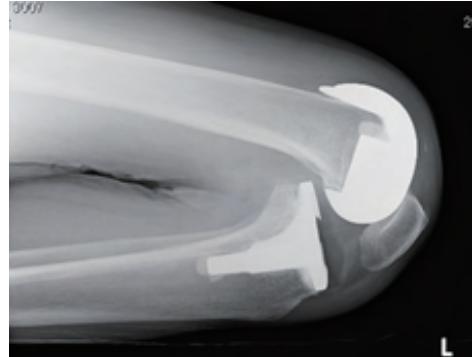
適切な部位に腱が通っているかを
CT撮影にて評価します。



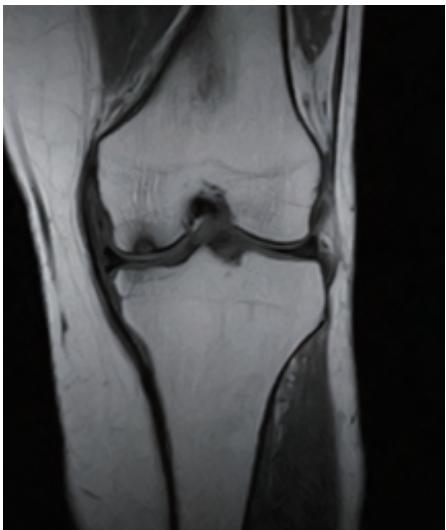
半月板損傷（内側半月板バケツ柄状断裂の嵌頓）に対して、なるべく切除は行わず、縫合術を選択します。術後経過は良好でスポーツや仕事に症状無く復帰されております。



中年以降の変形性膝関節症や骨壊死に対して、自分の関節を関節を温存する手術（骨切り術）を行っております。左側は内側開大式手術で人工骨を使用し復帰が早い手術です。右側は以前より行われている外側楔状骨切除を行う手術です。症例に応じて適応を考慮しております。



中高年の末期変形性膝関節症に対しては人工関節置換術を行っております。以前に比べて手術侵襲（出血や皮膚切開の大きさなど）が小さく、また症例によっては正座可能な角度までの膝屈曲も可能です（インプラントの性質上おすすめはしませんが・・・）。



近年、より低侵襲で、極力関節の良い部分は残す人工関節（単置換術）の症例も増えてきております。
上の左側の画像では大腿骨内側に特発性骨壊死を認めます。
右側の画像は術後で膝関節の内側だけに人工関節を挿入しております。
変形の仕方など可能であれば積極的に人工関節単置換術も行っております。

現在では、整形外科はかなり細分化されております。

私は膝を診ることを専門に行ってきました。膝以外にも股関節、脊椎、肩、肘、手など先生により得意分野があります。膝の場合は膝の専門医に相談してみてください。

筆者 / 膝関節外科 荒木 勧

2020. 4月から当院に赴任してまいりました。整形外科の荒木です。

私は10年以上前に当院で数年間勤務しておりましたが、久しぶり訪れると、とてもきれいな病院で各科の先生方もスペシャリストがそろっておられ大変心強く自分も多少ベテランになっており気が引き締まる思いで働いております。

当院勤務後、大学院で『膝関節軟骨の再生』の研究をしておりました。医学博士を取得し、大学病院で『膝関節外科』の修練を積んでおりました。その後、関連病院にて主に膝関節疾患中心に診療、手術を行ってまいりました。

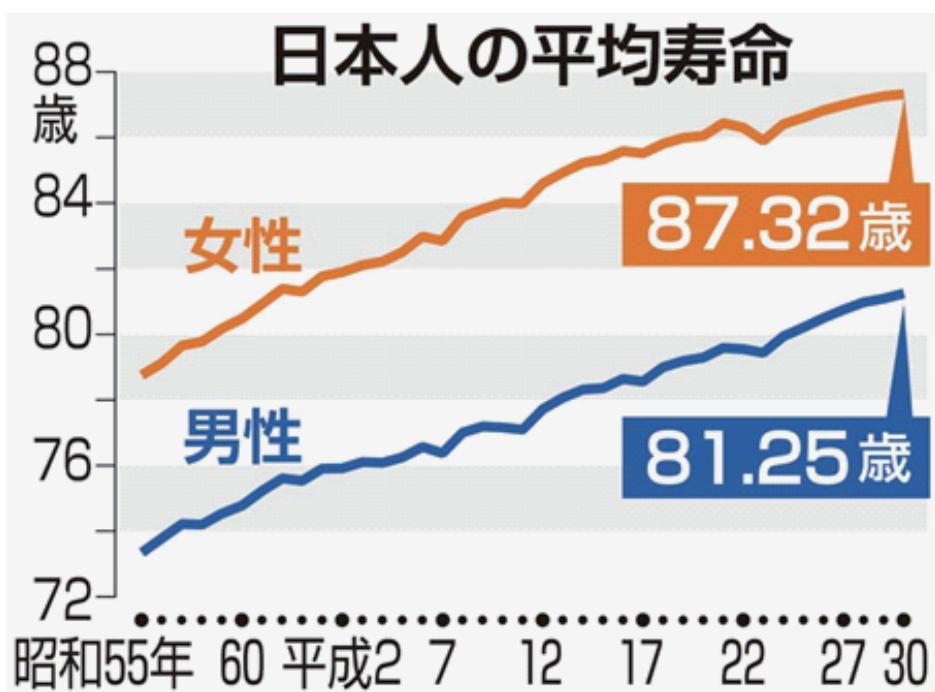
病気も怪我も嫌なことです。関節の痛みもないほうが良いです。どこが？なぜ？どのように？を見極めてどのように治療をするのか選択する。リハビリテーションがよいのか、投薬や注射がよいのかその組み合わせがよいのかを判断し、しっかりと説明して治療をすすめる。手術的治療がよいのであれば様々なツールや、より良い方法を用いて最善の手術を提供する。患者さんにもできるだけ前向きに治療を受けていただくように説明をする。結果、症状や機能が最大限改善する。をモットーに頑張ります。どうぞよろしくお願ひいたします。



令和の時代の救急医療について

救急科の吉川です。

前回、高齢者の救急が増加傾向にあることを
ご紹介しました。
では、高齢者の救急の増加に伴う問題について
ご紹介していきたいと思います。



産経ニュースより引用

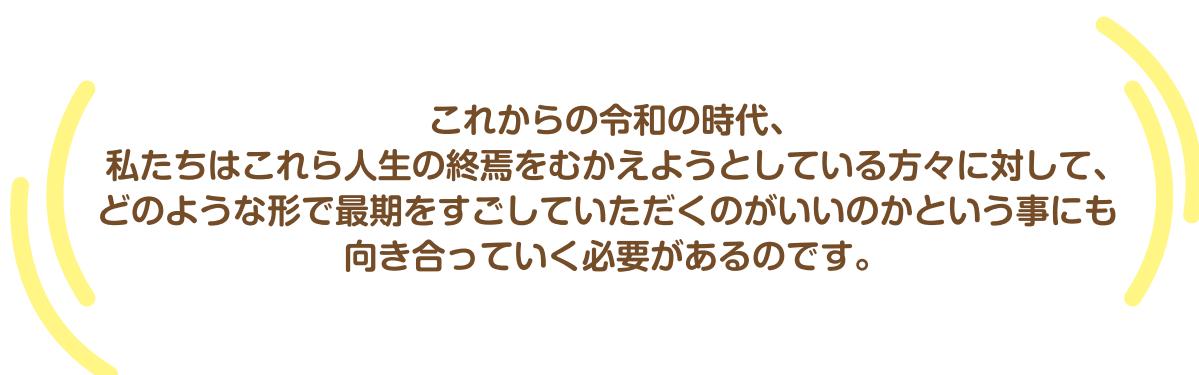
皆様ご存知の通り、我が国の平均寿命は過去最高を更新し、平成30年の統計では女性が87.32歳、男性が81.25歳になりました。それに合わせて高齢化人口も増加しています。女性に至っては30%以上が65歳の高齢者になっています。

高齢化人口が増加したのには新生児死亡率の減少や衛生・栄養状態の改善、社会情勢の安定など様々な理由が挙げられると思います。その中のひとつに、医療も少なからず貢献してきました。ペニシリンの発見から感染症の治療は目覚ましい発展を遂げ、診断技術の発展により病気や外傷の早期発見・早期治療が可能になり、手術をはじめとした治療方法もより安全で体に負担の少ない方法が日進月歩でアップデートされています。その結果、かつては不治の病とされてきた傷病についても治療法が確立され、心筋梗塞、脳卒中についても治療が可能になり、すべてではありませんが癌をも克服することができるようになりました。

これまで救うことのできなかった命を救命できることは勿論喜ばしい事ですし、救急医療についても救命が第一に考えられるべきことであるのは今後も変わりません。しかし、命はつながったとしても意識や身体機能など、様々な形で後遺障害を残してしまった方も沢山あり、これまでの社会生活を営む事が出来なくなってしまったケースも多くみられました。また、「健康寿命」という言葉がありますが、高齢で徐々に体が虚弱になっていくと、病気やケガによって徐々に全身の状態は衰弱してゆき、これまで過ごされてきた生活を送ることが困難になります。そして、これらの方は次の病気やケガを引き起こしやすくなり、さらに衰弱が進む…、という循環に陥るおそれもあります。



また、いくら病気の治療法が確立されたとしても、「老い」を治すことはできません。統計によればわが国での死亡原因の3番目は「老衰」なのです。医療の発展とともに病を克服することは（すべての人に対してではないとしても）できたとしても、人の命には限りがあります。すべての病気やケガを乗り切って、長い生命を全うする方が増えてきているのです。



医療資源をご寄付頂きました

世界中で COVID-19 の感染拡大の勢いが衰えない中、医療用のマスクや防護服、消毒液など様々な医療資源が不足しています。当法人でも同様に少ない医療材料を有効に活用しながら、感染予防、医療提供を行っています。

大変な日々が続く中多くの企業、個人の皆様より医療資源等を当法人にご寄付頂きました。

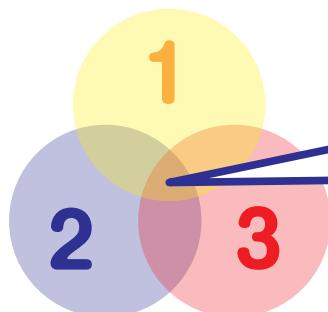
寄付先	品物	数量
日本ビルコン株式会社 西日本事業本部	サービカルマスク	200 枚
酒房 わかば	サービカルマスク	200 枚
株式会社 セブンイレブン	飲料 カップ麺他	10 万円分
T-Prime-Tec	サービカルマスク 消毒液	1000 枚 20L
株式会社ピクトリー自動車	サービカルマスク	200 枚
株式会社 Kist	サービカルマスク	300 枚
コニカミノルタジャパン株式会社 ヘルスケアカンパニー	サービカルマスク	300 枚
京都府訪問看護ステーション 協議会	サービカルマスク フェイスシールド 除菌ジェル	200 枚 10 枚 7 本

こちらでご紹介できていない企業、個人の方からもご寄付を頂いております。
ご寄付頂きました皆様には、心より御礼申し上げます。

新型コロナウィルスの集団発生防止にご協力をお願いします

3つの密を避けましょう！

新型コロナウィルスへの対策として、クラスター（集団）の発生を防止することが重要です。日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。



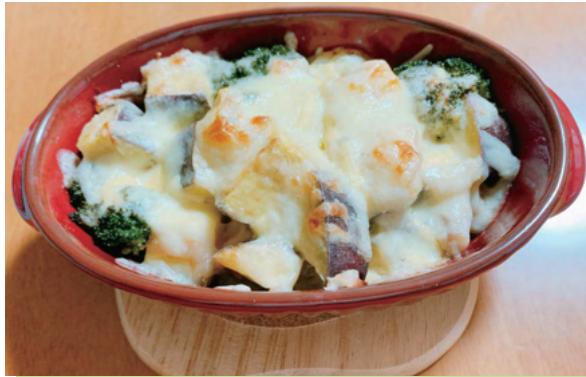
3つの条件がそろう場所が
クラスター（集団）発生の
リスクが高い！

※3つの条件のほか、共同で使う物品には
消毒などを行ってください。

①換気の悪い
密閉空間

②多数が集まる
密集場所

③間近で会話や
発生をする
密接場面



まだまだ暑い日が続いますが、皆さんいかがお過ごしですか？そろそろ食欲の秋がやってきます！
今回はさつまいもを使ったホワイトルウ無しの簡単クリーミーなグラタンをご紹介します。

さつま芋といえば、「食物繊維が豊富で便秘解消！！」ですがそれだけではありません。

他にも、コラーゲンの合成やビタミンC、細胞の老化を防ぐビタミンE、高血圧やむくみ予防に役立つカリウムも豊富に含んでいます。本来熱に弱い性質を持つビタミンCですが、さつまいもに含まれるビタミンCは加熱

しても壊れにくいといった特徴があります。甘いさつまいもは、ご飯のおかずになりにくいと思われがちですが、チーズグラタンにするとメイン料理としてピッタリです。さつまいもが美味しい頃、ぜひお試しください。

材料（2人分）

- さつまいも：中1個
- 鶏もも肉：200g
- 玉ねぎ：1/2個
- ブロッコリー：80g
- 塩、こしょう：少々
- マヨネーズ：大さじ2
- ピザ用チーズ：60g（好みで）
- オリーブ油（サラダ油）：適量

作り方

1. さつまいもは皮付きのまま3cm角に切り水にさらして水気を切る。
耐熱容器にさつまいもを並べ入れラップをかけて電子レンジ（600w）で2分程加熱する。
2. 鶏肉・ブロッコリー・玉ねぎは一口大に切る。
3. フライパンに油を熱し(2)を炒め、火が通ったら塩、こしょうをする。
4. 火を止めて(3)にさつまいもとマヨネーズ大さじ2を入れ、混ぜ合わせる。
5. 耐熱皿に(4)を入れピザ用チーズをのせオーブントースターで焼き色が付くまで焼く。

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る場合がございます。

※竹田ルートの乗車位置は竹田駅西口4番出入り口から、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。

※竹田ルートはアールぞせい（赤池）経由のルートもございます。

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

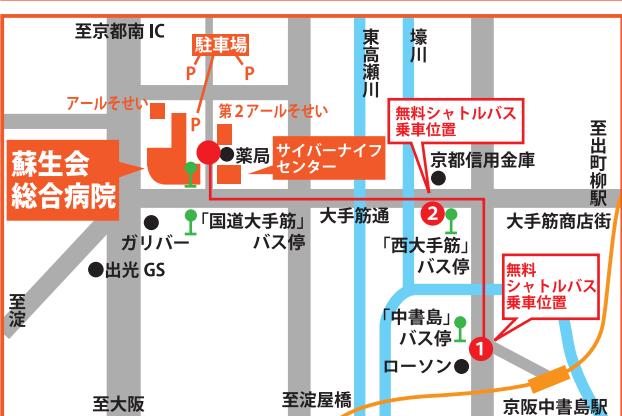
〒612-8473

京都市伏見区下鳥羽広長町 101 番地

TEL : 075-621-3101 (代)

FAX : 075-612-5790

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



※表示の時刻表は令和2年4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	7	32 47	7	37 52
8 00	15 30 45	8 02 17 32 47	8 07 22 37 57	9	17 37 57
9 05	25 45	9 07 27 47	10 07 27 47	10	17 37 57
10 05	25 45	11 07 37	12 07 27 47	11	27 57
11 05	35	13 07 37	14 07 37	12	17 37 57
12 05	25 45	15 07 37	16 07 37 57	13	27 57
13 05	35	17 15 30 45	18 02 22 42	14	27 57
14 05	35	18 00 20 40	19 02	15	30 50
15 05	35	19 00		16	35 55
16 05	35 55			17	40 55
17	15 30 45			18	45
18 00	20 40			19	50
19 00					

②地下鉄・近鉄「竹田」ルート

竹田駅 発		病院前 発	
7 20	55	7	
8 35		8 20	
9 35		9 20	
10		10 50	
11 05		11 50	
12 05		12 45	
13		13	
14 05		14 20	
15 00		15 20	
16		16	
17		17 20	
18 00	40	18 40	
19		19	

※ 印はアールぞせい（赤池）経由