

大文字

京都民医連あすかい病院
広報誌

vol.42

2024年 11 月

病院理念

1. 患者・利用者の人権を尊重し、安全で質の高い保健・医療・介護活動を行います。
2. 地域住民、地域の医療・福祉機関、諸団体に開かれた活動を行います。
3. 学習につとめ、日々成長する組織であり続けます。



公益社団法人信和会 京都民医連あすかい病院



診療事務「患者さんに寄り添う病院を目指し、みんなで力を合わせて頑張っています」

特集

知っておきたい 胃がんや大腸がん

あすかい病院 Q



知っておきたい 胃がんや大腸がん

予防と早期発見の重要性



あすかい病院 非常勤医師
堀松 高博

がんは日本人の死因の第一位であり、その中でも胃がんは大腸がんは特に注意が必要です。国立がん研究センターの最新データによると、2019年の日本人のがん罹患数は約100万人で、そのうち胃がんは約12万人（第3位）、大腸がんは約15万人（第1位）と推計されています。また、がんによる死亡者数は約38万人で、胃がんが約4万人（第3位）、大腸がんが約5万人

ます。大腸がん検診では、便潜血検査（40歳以上1年おき）が一般的で、陽性の場合は大腸内視鏡検査を受けることが最も勧められます。検診を受けて何か見つかったら不安だと思われるかも知れませんが、早期発見された場合、胃がんや大腸がんは比較的治疗成績が良好です。最近では内視鏡手術や腹腔鏡手術など、身体に負担の少ない治療法も発達しており、患者さ

(第2位)を占めています。

定期的な検診で早期発見を

胃がんと大腸がんは、初期段階では自覚症状がほとんどないことが特徴です。胃がんの症状としては、みぞおちの痛み、食欲不振、吐き気などが挙げられます。一方、大腸がんでは、便通の変化、血便、腹痛などが主な症状です。しかし、これらの症状が現れる頃には、がんがある程度進行している可能性があります。そのため、定期的な検診が極めて重要です。胃がん検診では、胃バリウム検査（40歳以上1年おき）や胃内視鏡検査（50歳以上2年おき）が行われ



内視鏡室準備作業

んの負担を軽減しつつ効果的な治療が可能になっています。また最近の研究では、早期発見された方が医療費も安くなることが報告されています。

ピロリ菌と胃がん予防

予防法としては、バランスの取れた食事と適度な運動が重要です。塩分や加工肉の過剰摂取を控え、野菜や果物を積極的に取り入れることが推奨されます。ただ、これらの生活習慣改善で予防できる割合はそれほど多くはありません。

しかし、胃がんの場合はピロリ菌の除菌治療が予防に大きな効果があることが分かっています。2019年時点で、30歳未満の若年層では感染率が10%以下まで低下していますが、50歳以上の日本人の約50%がピロリ菌に感染していると推定されています。ピロリ菌に感染しているかどうかは血液検査でも判定できますし、内視鏡検査でも推定することは可能です。

胃がんと大腸がんは、早期発見・早期治療が可能ながんです。そして定期的な検診を受けていただくことで、がんで亡くなるリスクを大きく減らすことができます。不安や疑問がある場合は、遠慮なくかかりつけ医にご相談ください。あなたの健康を守るために、私たちは常に最新の医療環境と技術を提供する準備をしています。

泌尿器科

大丈夫？気になるなら… 泌尿器科で“スッキリ”解決

泌尿器の悩み、
一人で抱えず気軽にご相談を

排尿に関するちょっとした問題があっても、泌尿器科の受診にはためらいを感じている、という方はいらっしゃいませんか？
そのお悩み、治療することで、QOL（クオリティオブライフ）の向上につながります。専門医にお気軽にご相談ください。

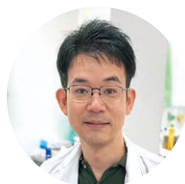


あすかい病院 泌尿器担当医
そのみや しんや
宗宮 伸弥
担当日：水曜日

泌尿器担当医

たかもり はじめ
高森 一

担当日：月曜日



泌尿器担当医

はったばら こうだい
八田原 広大

担当日：金曜日



Q.1 どのような疾患、 症状の方が受診されますか

過活動膀胱、前立腺肥大症、膀胱炎が多いと思います。症状は頻尿が多く、尿の出にくさ、排尿時の痛みや残尿感を訴える方もおられます。他には尿路結石、検診での尿潜血陽性で受診される方が多いでしょうか。定期受診される方の中には、PSAとって前立腺がんを疑う数値の経過観察や、膀胱がん術後の方の経過観察も行っています。

Q.2 どのような診察、 検査をされますか？

初めて来られる方は基本的に問診、尿検査、超音波（エコー）検査をします。状況によっては血液検査、CT検査、膀胱鏡といって膀胱の中を直接内視鏡で観察する検査を行うこともあります。検査で悪性腫瘍を疑った場合や、手術が必要と判断した場合は大学病院などへ紹介させていただきます。

Q.3 頻尿について 教えてください

一番の原因は過活動膀胱と言って尿を貯められない、急激に我慢できないほどの尿意をもよおす（尿意切迫感）といった症状をもたらす疾患です。ほか、前立腺肥大症などの影響で残尿といって排尿後に膀胱内に残った尿が多いと膀胱の使える容

量が小さくなるほか、尿が常にあるので尿意を感じやすくなります。また、多尿と言ってそもそも尿の量が多い場合もあります。意外と多いのが、昼間は全然頻尿といえないのに夜だけ頻尿の方です。夜だけ膀胱に尿が貯められないというのは睡眠などほかの原因があることが多いです。

Q.4 頻尿にならないために 出来ることは？（対策）

実は結構難しいです。基本的に水分をとるとその分尿として出てきますが、たくさん水分をとるのは体にはいいことです。そのため私は日中には水分をたくさんとってたくさんトイレに行き、夕方くらいから水分を控えることをお勧めしています。

あと、夜間だけ頻尿の方はよく眠れていないことが多いので、昼寝をやめたり、日中よく動いて疲れてぐっすり眠ってしまうことが意外と一番効果があったりします。

Q.5 なぜ泌尿器科医になろうと 思われたのですか？

もともとは手術をしたかったというのがあります。泌尿器科は手術のバリエーションが多く、一日がかりのロボット手術や移植などがある一方で、一人で行う尿路結石の手術や前立腺肥大症の手術など若手でもすぐにできるような手術もあり、魅力を感じました。

排尿に関するお悩みは、どうぞお気軽にご相談ください。

精神科

デイケア

当院精神科デイケアは1989年に開所しました。20代前半から70代後半と幅広い世代の方が利用されています。



地域で自立して暮らすために

デイケアと聞くと高齢者が通う場所というイメージを持つ方もいると思います。精神科デイケアは、うつ病や統合失調症等で精神科に通院中の患者さんを対象にした、生活支援を含めた

スタッフに話を聞きました



益本 佳明さん

(社会福祉士・精神保健福祉士)

リハビリテーション治療の場で、その対象は必ずしも高齢者に限りません。

こんな事をしています



生活のリズムを作りたい、対人関係を学びたい、困ったことを相談したい、日中活動できる場所がほしい、社会参加の準備をしたいなど利用の目的は様々です。

散歩、卓球など運動系プログラムをはじめミーティング、手工芸、院外レクなど多様なプログラムを実施しています。当院の精神科に通院している方が対象となります。

寄り添ったケアを



誰もが住み慣れた家、地域で暮らしたいと思うことは当然だと思います。

当院精神科デイケアでは、看護師、臨床心理士、精神保健福祉士がスタッフとして勤務しており、患者さんの地域で暮らし続けたいという思いにどう寄り添うかを多職種で考えています。

また、市の障害保健福祉課やハローワーク、就労支援事業所、サービス支援事業所等とも連携し、利用者の方々の「○○がしたい」、「○○ができるようになりたい」という思いの実現をお手伝いしています。

ソーシャルワーカーが働く場所は医

療機関、作業所、行政機関、司法施設、介護施設、地域包括支援センターなど様々です。それぞれの場所で果たす役割も違います。なかでも精神科デイケアでは、対等な立場で利用者さんと接することが大切です。日々のコミュニケーションや観察を行うなかで、その人の生活のしづらさが何なのかを一緒に考えて生活支援を進めています。

目の前にいる患者さんのことを「知る」ためには「何故？」と疑問を持つことが大切だと感じます。患者さんの表情の変化や普段とは違った言動には必ず理由があります。その理由はただ患者さんを観察しているだけではわからないもので、会話を通して気が付くことも多いです。

制度がこうなっているから仕方がないと考えているは本当に必要な支援ができないと感じます。今ある制度に当てはめるだけではなく、その人にあった支援を進めていくために、必要な社会資源を開発するなど社会にも訴えかけていくことが大切だと感じています。

原水爆禁止世界大会に参加して

檜 美里

地域包括ケア病棟看護師

原水爆禁止2024年世界大会（広島）に参加して色々な経験をさせていただきました。京都民医連あすかい病院代表团として、あすかい病院から4名、左京健康友の会から1名、合計5名で参加しました。

世界大会に向けて立ち上げた原水禁実行委員会では、「いまこそ戦争も核兵器もない世界を！」「核兵器禁止条約に参加し日本政府は核保有国の説得を！」の2つをテーマに学習会を行い学びを深めました。また7月20日には信和会主催の代表派遣壮行会で原爆パネル展を開きました。

そして8月4日から6日の3日間、世界大会に参加しました。被爆者の田中熙巳さんの原爆体験談で、「唯一の戦争被爆国である日本が憲法9条を活かし、核兵器をなくす先頭に立たなければならない」と訴えておられたのが印象的でした。

あすかい病院では昼休みに街角に出て、核兵器禁止条約の批准を求める署名活動など平和行動を行っていきます。この行動が誰かの戦争や平和、核兵器について考えるきっかけになると思い、「私も平和行動に参加していくぞ」と、この世界大会に参加して強く決心することができました。今回の経験を後輩の皆さんに伝え、来年の原水禁世界大会参加を勧めていきたいと思っています。

有田 莉邦

臨床検査技師

大会では、核兵器廃絶とこれからの世界の平和を祈り、世界中の人々が広島に集まっていることに感銘を受けました。

山本誠一さんや濱田郁夫さんなど被爆者の方の体験談を聞く分科会に参加しました。被爆し身体と心に大きな影響が出たのに関わらず、国の救済を受けられず今も闘っている現実を初めて知りました。被爆者の平均年齢は85歳を超え、語り部がいなくなってしまう後、私たちはどう原水爆の恐ろしさを後世に伝えていくべきかについて今こそ考えるべきだと感じました。

大会では高校生が「No more 広島、No more 長崎、No more 被爆者」と宣言しました。この言葉を実現するために、私も日本が核兵器禁止条約に参加することを強く願います。



地域のチカラ

「いつまでも元気で住み慣れた地域で暮らしたい」
そんな思いを、介護・福祉・医療と、地域のネットワークの力でかなえたい！ 今回は、高野西開町の「パンドラディ」さんをご紹介します。



天然酵母・地粉をつかったやさしいパン

高野西開町、大原通りに面した場所に緑のテントのパン屋「パンドラディ」さんがあります。この秋で開店から39年、地域のお客さんに愛される老舗です。

天然酵母、国内産小麦粉、その他の材料も安心できる素材を使うのが店長の藤井さんのこだわりで、開店当初はイースト発酵のパンでしたが、独学で天然酵母のパン作りを探求、一年半ですべてのパンを天然酵母にしました。アレルギーにも配慮し、パンの照りをだすために使っていた卵はやめたそうです。

店内には自慢のパンやジャム・コーヒーなどの他、様々なチラシが。沖縄の米軍基地建設問題やパレスチナ情勢を伝えるもの、脱原発を支持するポスターなどが、壁や棚に



手前が店名にもなっている「パンドラディ」。

並びます。レジ近くの募金箱は、東日本大震災のあと何かできないかと設置。法然院さんを介して、岩手・宮城・福島で活動されている方たちに渡して使ってもらっています。前の日に焼いたパンは値引きして販売し、募金につなげています。

「私は、生活のなかでできることをしているだけです。無理はできないので。普段から、いろんな運動にずっと取り組んでくれている方々がいるおかげです」

ほのかな甘みと酵母の香りを感じるパンには、藤井さんの誠実な人柄が感じられます。

営業時間

水～土曜日…8時～13時30分、
日曜日…8時～17時
定休日…月曜日・火曜日

職場探訪

サークル編



緩和ケア病棟デイルームにて披露

フラサークル カノア

皆さんこんにちは！

私たちは、フラサークル「カノア」です！ハワイ語で「自由」という意味です。

2023年秋の左京健康まつりでフラダンスを踊ったメンバーが、その後解散するのはあまりにも惜しいと、月1回仕事の後にわちゃわちゃと集まって練習し、時々病棟などで披露しています。

フラダンスの魅力は、歌詞を体現するゆったりとした動きの美しさです。そして職場サークルの魅力は、年齢や部署、職位など関係なく、フラットな関係し

同じ目標に向かってるところです。医師・看護師・リハセラピスト・事務、多種多様で個性豊かな面々が、心を一つに一曲一曲を踊ります。

先日の緩和ケア病棟で披露した際には、見てくださった患者さんの為に踊ることの尊さと、更に患者さんからパワーを頂けることに気づくことができました。貴重な経験となりました。

忙しい毎日でも心はいつも「自由」に、心身ともに癒しのフラサークルとして、今後も無理なく続けていきたいと思っています。



まちづくりセンター通信

病院主催の食糧支援 あすかいプロジェクト



▼食料袋詰め作業の様子



地域のなかで生活に困窮されている方を対象に、病院主催で発足した食糧物資支援プロジェクトです。はじめはボランティア経験もほとんどないスタッフばかり、物資も何もない状況からのスタートでした。地域の方々や企業などからご支援いただき、病院内でも職員から米を数合、数kgと寄付をつのり、毎回120〜150人の方に食料・物資を配布する事ができています。2021年の秋からこれまで年2〜3回のペースで計8回開催してきました。

また食料・物資をお渡するだけでなく、会場内に医療相談、生

活相談コーナーを設けており、来場された方の生活の実態や切実な声を聴き、困ったときには気軽に相談していただけるような関係づくりを目指しています。

あすかいプロジェクトは、この12月に第9回目を予定しています。活動を通して、継続的な支援が必要な方には行政、医療福祉の支援やサービスに繋がっていくことが重要だと実感しています。さらには、こういった人々の生活の実態を行政に伝え、改善を図るよう働きかけていく事も重要だと考えています。

▶食料配布の様子



問い合わせ先

まちづくりセンター

〒606-8226 京都市左京区田中飛鳥井町89番地
京都民医連あすかい病院内
TEL：075-712-9088 / FAX：075-712-0518
e-mail：tomonokai@shinwakai-min.jp

スタッフ紹介

副院長ヘインタビュー

京都民医連あすかい病院
副院長

宮川 卓也



山梨県出身、京都府立医科大学を卒業して2005年から京都民医連で働いています。京都には縁もゆかりもないのですが、その歴史や雰囲気にも憧れて住みたいと思い、大学から20年以上上京で過ごしています。学生の頃、どんな医師になりたいかを考えていた時、『プライマリケア序説』という本にあった「患者さんを身体的・精神的・社会的に診る」という一節がとても印象に残り、家庭医・総合診療医を目指しました。患者さんの疾患だけでなく、不安などの精神的要因、家族関係や経済的事情などの社会的要因も大きな健康問題とみなし、解決策や対応策を多職種で考えていく。まさにあすかい病院に求められていることだと思っています。医療を取り巻く環境は厳しくなっていますが、力を尽くしていきたいと思っています。よろしくお願ひいたします。

返信ハガキ・メールからの お声を一部ご紹介します。

- 知っている先生の掲載号を楽しみに待っております。
- 連れが高原デイでお世話になっていて、“大文字” 戴きました。それぞれに新鮮で一気に読みました。Bさんの人間として自分らしく生き暮らす、多くの方の協力と制度の活用、我が事の如く嬉しく感動しました。
- 安井病院の時から半世紀お世話になっています。今では、週2回通所リハビリでお世話になっています。クイズ大好きです。リハビリで脳トレが楽しいです。
- 今夏は猛暑続きのうえ、地震や台風といった自然災害も相次ぎ、みなさんも大変だったかと思います。マスクを外して久しぶりの家族旅行に出かけられるのも、健康を維持できているから。今回の広報誌では、家族も症状に悩んでいる皮膚炎に関する担当医のお話も掲載されていて参考になりました。元気に過ごせていることを当たり前前と思わずに、これからも自分の身体・健康を大切にしていきたいと思っています。

✧ ご意見、ご感想ありがとうございました。

第36回 ふれあいクイズ

大問字

①と②に入る漢字から二字熟語をつくってください。

ヒント：備えよう〇〇グッズ



ご意見ご感想募集！

クイズの答えをハガキかEメールにて下記までお送りください。その際、余白に広報誌の感想や日頃感じておられることなどをご記入ください。次号で一部ご紹介させていただきます。メ切は、2025年2月末です。抽選で5名の方に、500円の図書カードを進呈します。どしどしご応募ください。

ハガキの場合

〒606-8226 京都市左京区田中飛鳥井町 89
京都民医連あすかい病院広報誌「大文字」
ふれあいクイズ係 寺尾宛

Eメールの場合

eggnurse@shinwakai-min.jp
※住所氏名が記載されていないことが
ありますのでお気をつけください。

