

月刊

おとまる

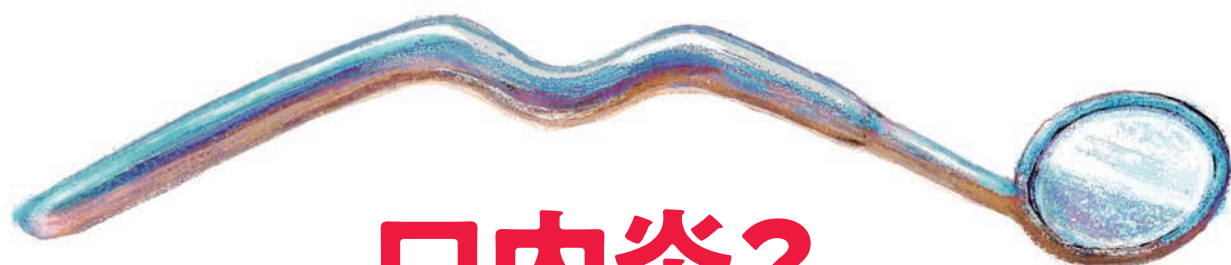
2019年
6月号
vol.224

くん



take free

口の中に異変を感じたら 口腔がん検査



口内炎?
それとも…



**今すぐ
セルフチェック!**

**虫歯から
がんに!?**

[特集2]

予備軍も含めて2,000万人以上!

知っておきたい

糖尿病

地域とともに
70th
anniversary



発展、ともに前へ…

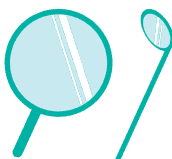
洛和会ヘルスケアシステム®

今すぐ口の中をセルフチェック！

口腔がんは目に見えるところのできるので、見つけやすいことが特徴です。ブラッシングで口の中を清潔に保つ、予兆（口内炎、潰瘍、白い斑点＝白板症、赤い斑点＝紅板症）がないかをチェックする、定期的に歯科医院で舌や粘膜の状態も診てもらおうといった、日常のケアが大切です。

ご自宅でのチェック方法

- 手順 1 明るい場所に大きな鏡と口腔内専用のデンタルミラーを用意。
※入れ歯をしている場合は外す。
- 手順 2 以下の箇所に口内炎、潰瘍、斑点がないかをチェック。
- ▶ 上下の唇の表面、内側
 - ▶ 頬の内側
デンタルミラーや指で口を横に引っ張りながら確認。
 - ▶ 歯ぐきの状態
見落としがないように、上下の歯ぐきを左から右、右から左へと細かく見ていきましょう。
 - ▶ うわあご
デンタルミラーで前歯の方から奥へ、次は奥から前歯の方に向かって、細かく横に動かしながらチェックすると見落としがありません。
 - ▶ 舌の表面、側面、裏側、口腔底（舌の下）
ガーゼやティッシュを巻いた指で舌を挟み、やさしく動かすようにするとスムーズにチェックできます。
※舌で触れて違和感（しこりやブツブツ）がある部分も、目で見て確認しましょう。



このような症状や状態が1つでもあれば、歯科医院で詳しい検査を受けてください。

〈特に注意すべきポイント〉

- ☒ 粘膜が赤や白に変色しているところがある
- ☒ なかなか治らない口内炎がある、もしくは口内炎が何度もできる
- ☒ 腫れていたり、潰瘍やただれを起こしたりしている
- ☒ しこりのようなものがある
- ☒ 詰め物やかぶせ物、虫歯がある箇所に傷や口内炎のようなものがある
- ☒ 入れ歯が当たって傷になっているところがある

「特集」口の中に異変を感じたら

口腔がん検査を

洛和会音羽病院
口腔外科 部長
いまい ゆういちろう
今井 裕一郎

近ごろ、大きな話題となっている口腔がん。口の中は歯磨きなどで毎日のケアを欠かさない部位ですが、かえって病気を見落としがちになることも。この機会に口の中のことを見直してみませんか？

違和感を放置しない

口腔がんは、口の中にできる悪性腫瘍です。舌がん、歯肉がん、口腔底がん、頬粘膜がん、口蓋がん、口唇がんがあり、一番多いのが舌がん、次が歯肉がんです。原因は虫歯や歯肉炎による粘膜への慢性的な刺激や、細菌感染のほか、喫煙や飲酒も引き金になりやすいといわれています。がん全体からすれば約1〜3%と低い数値ですが、毎年約7千人が亡くなられており、その数は年々増加しています。

自覚症状で多く見られるのが、口の中の痛みや腫れ、潰瘍、出血、口臭です。虫歯や歯周病、口内炎だと思いつき、知らないうちにがんが進行するケースが少なくありません。また、初期の段階ではほとんど痛みがないため、気が付かない場合がありますが、少しでも違和感があれば、医療機関を受診するようにしましょう。

病院の精密検査で診断・治療を決定

1 視診と触診

口腔がんは目で見ること（視診）と触って確認すること（触診）が可能です。首のリンパ節への転移の可能性があるため、頸部の触診も行います。

洛和会音羽病院ではベルスコープ（蛍光観察器）という特殊な光を照射することによって病変組織を診察する方法を取り入れています。薬剤を使わず安全な光を使用しているため、体への負担がありません。



2 細胞を採取して行う検査

細胞診

視診・触診でがんが疑われる部位の表面組織を綿棒やブラシでこすり取り、顕微鏡でがん細胞であるかどうかを調べ、がんだった場合、細胞の種類や悪性度などの判定を行います。

組織診（生検）

細胞診より診断を確実にするために、異常がみられる部位を小さく切り取り、病理検査を行う方法です。

3 医療機器を使用して行う検査

超音波検査（エコー検査）

頸部リンパ節の大きさや内部の状態、リンパ節への転移がないかを検査します。舌がんや頬粘膜がんが疑われる場合は、がん病変の大きさや深さを調べることもあります。

エックス線撮影

フィルムを口の中に入れ、一部の歯と歯周組織を撮影する「口内法撮影」と、口の中全体を撮影し、歯肉がんが骨に広がっていないかを調べる「パノラマエックス線撮影」を行います。

CT検査

腫瘍の位置や大きさの確認、がんである場合はどのような治療法がよいか判断するときに役立ちます。また頸部リンパ節の転移の有無を確認します。

MRI検査

骨や歯以外の軟組織の状態を細かく診断し、腫瘍の大きさ、腫瘍と歯やあご骨との位置関係、頸部リンパ節への転移の有無などを確認します。がんの診断のほか、治療法を選択する際にも使用します。

PET-CT検査

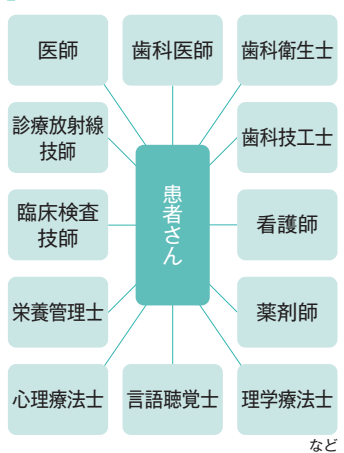
口腔がんのリンパ節転移や遠隔転移などCTやMRIで発見しづらい場合や、腫瘍が良性か悪性かを診断するのに有効です。

さまざまな専門家が治療に参加

口腔がんの治療法には手術・放射線・抗がん剤の3つがありますが、最も有力な治療法は手術です。初期の小さながんは簡単な手術で治すことができ、入院も短期間で済みます。しかし、進行がんの場合は病状にもよりますが、がんを完全に取り除くために舌や顎を切除する可能性が出てきます。患者さんの骨や皮膚を移植して再建しますが、容貌が変わる、感覚がまひする、味覚が失われる、かんだり、飲み込んだりできなくなるなど、後遺症が残ることがあります。

洛和会音羽病院では患者さんの状態の記録や障害の予測、リハビリテーションを行うために、歯科医師だけでなく多職種スタッフが連携し、患者さんの生活の質を高められるよう取り組んでいます。

洛和会音羽病院の充実した口腔がん治療連携ネットワーク



毎日を楽しく過ごすために

最近、芸能人の口腔がん報道があり「口腔がんを予防、早期発見するために歯科医院へ定期健診に行ってください」という言葉をたくさん耳にしたと思います。定期健診はとても大切ですが「すべて歯科医師にお任せ」ではなく、体の状態に合った対応をしましょう。

①口内炎ができた場合、2週間様子をみる
②「心配なし」と診断された頬の潰瘍が治らない、指で触れるとしこ

りのようなものがある場合、再度受診する、もしくはほかの歯科医院でセカンドオピニオンを受けるなど、ご自身の口の健康管理に積極的になってください。当院健診センターでは他の検診やドックと一緒に、口腔がん検診を行っており、かかりつけ歯科医からの紹介がなくても、受診できます。

口腔がんは他のがんに比べて予防しやすく、早期発見、早期治療が見込める疾患です。口腔内環境を整え、おいしい食事と会話が楽しめる毎日をお過ごしください。



いまい ゆういちろう
今井 裕 一 郎

専門分野

口腔がん、口腔腫瘍

資格認定

医学博士

日本がん治療認定医機構 がん治療認定医(歯科口腔外科)

日本口腔外科学会専門医／指導医

日本口腔科学会認定医／指導医

がん患者歯科医療連携登録歯科医

日本有病者歯科療医学会認定医／指導医

日本口腔感染症学会院内感染予防対策認定医

インフェクションコントロールドクター(ICD)

日本スポーツ歯科医学会認定マウスガードテクニカル

インストラクター／認定医

日本体育協会公認スポーツデンティスト

日本歯科東洋医学会認定医／評議員

京都府糖尿病療養指導士

臨床研修指導医

奈良県立医科大学 口腔外科学講座 非常勤講師

・お問い合わせ・

洛和会音羽病院 口腔外科

☎075 (593) 4111 (代)

<http://www.rakuwa.or.jp/otowa/shinryoka/koukuugeka/>



予備軍も含めて

2,000人以上！

知っておきたい 糖尿病

糖尿病と血糖値

食事をすると、食物の中の炭水化物は糖に分解され、消化管から吸収されて、血液中の糖分の増加につながります。血液中の糖分の量を「血糖値」と呼び、この血糖値が高い値で持続するのが「糖尿病」という病気です。

糖分は肝臓でも合成されますので、食事だけが血糖上昇の原因という訳ではありません。健康な人は、血糖の上昇を抑えるさまざまな仕組みによって、素早く巧みに血糖値をコントロールしますので、基本的にほとんど上昇しません。しかし、このコントロールに問題が生じると血糖値が上昇し、糖尿病が発症します。糖尿病の患者数は増加を続けており、身近な病気ですが、放置して悪化すると、さまざまな合併症を引き起こす深刻な病気です。



エネルギーになるブドウ糖

血液中に取り込まれたブドウ糖は、すい臓から分泌されるインスリンというホルモンの働きで、肝臓や筋肉、脂肪組織に取り込まれ、エネルギーとして貯蔵され、また使用されます。

高血糖は万病の元！

正常な空腹時の血糖値は、70～100mg/dL程度です。健康診断で100 mg/dL以上なら、血糖値がやや高めとの判断になります。110mg/dL以上になると糖尿病予備軍、126mg/dL以上になると糖尿病の可能性が高くなります。軽症の高血糖はほとんど自覚症状がありませんが、放置して悪化させると、がんや認知症、脳梗塞のリスクも高まります。

糖尿病予防のために

糖尿病の原因はさまざまです。遺伝や自己免疫によるものなどは、生活習慣の改善だけでは予防が困難ですが、日本人の糖尿病の90%以上は生活習慣が関連して発症する2型糖尿病です。これは生活習慣の改善によって予防や改善が期待ができます。

予防1

適度な運動

疲れすぎるような運動をする必要はありません。
散歩で十分です。
毎日、歩く習慣を付けましょう。

目標！
1日1万歩！



予防2

食事の注意

食事は規則正しく取り、
間食は控えましょう。
腹八分目で、野菜、
海藻、きのこなどの
食物繊維をしっかり取り、
脂分や塩分は控えめに。



長年の生活習慣を変えるのは大変なことです。口で言うほどたやすくはありません。薬の力に頼るしかない場合もあります。

近年、糖尿病薬の進歩は目覚しく、さまざまな新薬が登場しており、適切に薬を組み合わせるいろいろな段階の糖尿病の治療が可能です。健康診断などで、血糖値が高めと指摘されるようなことがあれば早期に糖尿病外来を受診されることをお勧めします。

・お問い合わせ・

洛和会東寺南病院 内科

☎075 (672) 7500 (代)

<http://www.rakuwa.or.jp/tojiminami/shinryoka/naika/>



洛和会丸太町病院 内分泌糖尿病内科

☎075 (801) 0351 (代)

洛和会音羽病院 糖尿病内科

☎075 (593) 4111 (代)

洛和会音羽記念病院 内分泌糖尿病内科

☎075 (594) 8010 (代)

急性期の疾患はそれぞれの専門外来での対応が必要ですが、慢性期においては、必ずしもそうではありません。洛和会東寺南病院の内科は、一般内科としてさまざまな慢性期疾患に対応しています。総合病院で複数の科を掛け持ち受診する手間が省けるかもしれません。一度ご相談ください。

洛和会東寺南病院
内科 副院長

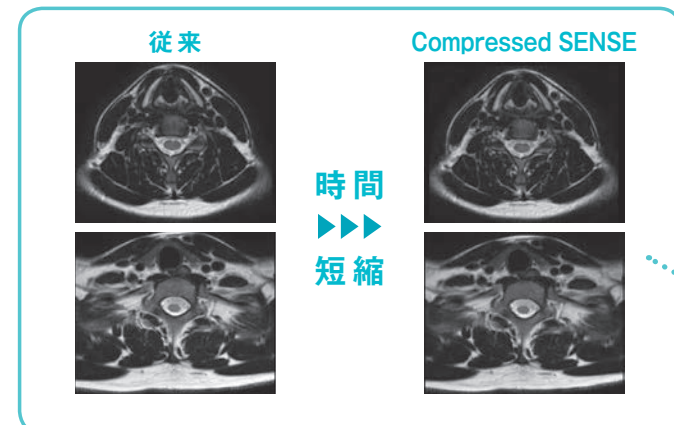
ふくなが やすとも
福永 康智
(総合内科／糖尿・内分泌代謝)



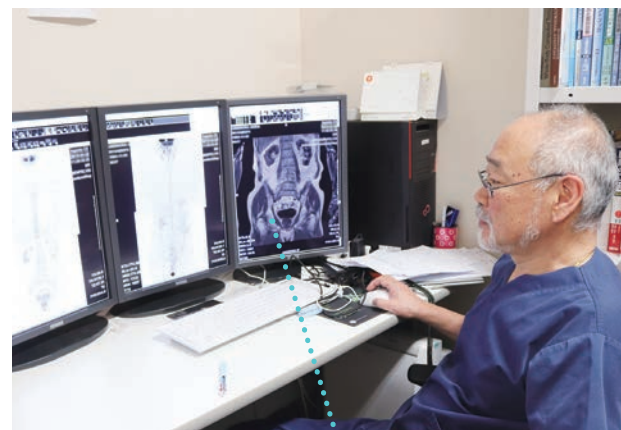
POINT
2

新しい高速撮像法で、より高精細な画像を撮影 Compressed SENSE

従来と比較し、高速撮像技術を用いることで、同じ撮像時間で、より高精細な画像を提供できます。また、痛みが強い患者さんに対して用いる場合には、撮像時間を約 2/3 に短縮することができます。



写真(株)フィリップスジャパン提供



読影(放射線診断)の様子

よりキレイな画質で診断できるようになりました。

画質を落とすことなく時間短縮も可能に。

POINT
3

MRI で全身がんの検査 ドゥイブス DWIBS

「DWIBS」とは一言で言えば「全身のがん検査」です。現在では「PET」が主流となりますが、今回、導入された MRI 装置で広範囲に渡って撮像することで、全身のがん検出が可能となります。検査時間は 30 分ほどで、前処置や薬剤の注射もなく、被ばくもありません。糖代謝を反映する検査ではないため糖尿病患者さんにも適用可能です。

お問い合わせ

洛和会丸太町病院 放射線科

☎ 075(801)0351(代)

http://www.rakuwa.or.jp/maruta/shinryoka/co_houshasen/dscoil.html



DWIBS (MRI)	
適応	①原発巣の検査可 ②治療効果判定 (治療後2週間から) ※特に前立腺がん骨転移において
被ばく	なし
注射	なし
前処置	なし(食事制限もなし)
後処置	なし
検査時間	約30~40分
検査費用	保険適用(3割負担の場合): 約6,000円
キャンセルなど	当日キャンセル可能 (費用なし)
発見しにくい疾患	脾臓、精巣、リンパ節など (通常でも高信号となるため)

POINT
1

In-bore Solution

検査中に映像と音楽で患者さんの不安を軽減

- リラックスした環境で検査を受けることが可能
- 検査時の不安とそれによる不意の挙動による再撮影の低減

POINT
2

Compressed SENSE

新しい高速撮像法でより高精細な画像

POINT
3

DWIBS

MRI で全身がんの検査

MRI は穴の開いた大きな磁石

磁気を利用するので放射線による被ばくがありません。

POINT
1

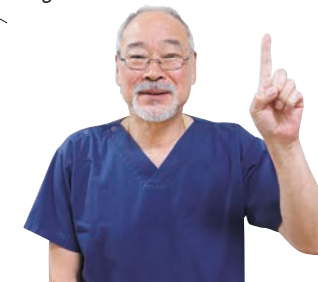
検査中に映像と音楽で患者さんの不安を軽減

In-bore Solution

MRI に入りながら映像を見ることができます。部屋の照明や音楽などリラックスした環境で検査時の不安を軽減し、検査を受けることが可能です。



せまくて怖い
もう古い



洛和会丸太町病院 放射線科
部長 森 正幸



洛和会丸太町病院の

新しくなった
MRI

性能大幅アップ!!

徹底解説!!

介護のいろは

VOL.1

介護者の気持ち

介護に関するお悩みに、プロの視点からお答えする新企画。
今回は孤立しがちな「介護をする側」の皆さんへ、
訪問介護を行うヘルパー職員からのメッセージです。

お悩み

自宅で夫の介護を始めて1年になります。
できる限りのことはしているつもりですが、慣れな
いまま、うまくいかないことも多く…。遠方に住む娘
たちは「ヘルパーさんをお願いしたら？」と言いますが、
なんとなく後ろめたく思っています。
最後まで放棄せず、自分で介護したいと思うのですが、
最近では自分の気力・体力の限界を感じます。



メッセージ



洛和ヘルパーステーション丸太町
介護福祉士
やまだ えり
山田 絵理

誰かに頼ることは
放棄ではありません

自宅でご家族が介護をされている場合、介護者も高齢であることが多く、人に任せることへの罪悪感から、孤独に介護をされているケースが多く見られます。まず、お伝えしたいことは訪問介護を利用して、人にお世話を頼むことは介護を放棄していることにはなりません。

私たちヘルパーは介護の専門職です。プロのサポートがあることで、介護者の体力的な負担軽減ができるだけではなく、心の余裕が生まれ、イライラしたり、強く当たってしまうことも減り、介護を受けられる方にも良い効果をもたらします。介護者が自分の時間を作り、リフレッシュをすることは在宅介護を行う上で必要なことです。また、介護される方が認知症を発症していても、ご家族がそのことに気付かず、医師の診察を受けられていない事例も増えています。そういったことを防ぐためにも、私たちの力を使ってください。

介護サービスを
うまく活用してください！

介護をされている方は、つい自分一人で（ご家族だけで）頑張ろうとしてしまいがちです。特に責任感の強い方はどんなに頑張っても、誰にも相談することなく先の見えない不安と戦っておられます。少しでも不安や悩みがあれば、第三者に相談することが大切です。近隣にある居宅介護支援事業所や地域包括支援センターがその窓口です。

自宅で生活しながら受けられる介護サービスにはさまざまな種類があります。必要なときに必要なサービスを活用することで、住み慣れた環境で長く暮らし続けることが可能になります。窓口で相談するときは、ご本人・ご家族の希望をしっかりと伝えてください。

ご家族の心の
寄りどころになりたい

私が利用者さんと関わるときに心掛けていることは、相手の立場に立って考え、自分も家族の一員のような気持ちでいることです。各家庭にはそれぞれのカラがあります。その家庭のカラーに合わせて、利用者さん・ご家族の心に寄り添ったケアをしていきたいと思っています。私たちプロはいろんなケースに対応し、経験を積んでいます。助けが必要だと感じたときは、一人で抱え込まず、ぜひ頼ってみてください。

洛和会ヘルスケアシステム 介護事業部
介護の無料相談窓口

0120(856)833

<http://www.rakuwa.or.jp/kaigo/>



じめじめ梅雨が始ったら 食中毒に注意

食中毒の原因となる細菌は高温多湿を好むため、
食中毒件数の半数以上は夏から秋にかけて発生します。
夏に多い食中毒には、重篤な症状を引き起こす
カンピロバクター感染症やO-157が知られています。

1. 菌を付けない

調理前には
必ず手洗いを

生の魚や肉、
卵に触れたあとは
手を洗ってから
次の調理に



買い物の際、魚や肉は
ビニールなどで包装し、
汁が他の食品に
触れないように



食中毒を防ぐ 3原則

2. 菌を増やさない

食品はすぐに冷蔵庫に保管
※冷蔵庫の温度を
保つため、頻繁な開閉・
詰め込み過ぎに注意

一度開封した食品は
賞味期限、消費期限に
関係なく早めに食べる



3. 菌をやっつける

加熱できる食品は
十分に火を通す

調理器具の洗浄は
次亜塩素酸ナトリウム※
なども用いる

※家庭用の塩素系漂白剤に含まれているものと
あります。取り扱いには注意しましょう。



細菌が増殖しても、見た目や味が変わらない
ことがあります。少しでも「…これ大丈夫?」と思った
食品は、すぐに破棄することも必要です。

タンドリーチキン

カレー粉と鶏むね肉を使って
減塩ヘルシー! チャック袋で調理するので
洗い物が少なくて時短にも♪

調理時間	約30分(漬け込み時間除く)
栄養価(1人分)	エネルギー199kcal、たんぱく質30.1g、 脂質4.0g、塩分0.4g
材 料(4人分)	鶏むね肉 480g 無糖ヨーグルト 200g ケチャップ 大さじ1 はちみつ 大さじ1 カレー粉 大さじ1 すりおろし生姜または生姜チューブ 大さじ1 油 適量

ここが今回のプラスポイント

鶏むね肉をチョイスし、より健康的に
もも肉と比べてたんぱく質が多く、脂質が少ない
むね肉。パサパサした食感が特徴ですが、ヨーグル
トに漬けこむと、乳酸の働きでやわらかくジュー
シーに仕上がります。

- 鶏むね肉は一口大に切る。
- チャック付きビニール袋に①をすべて
入れ、混ぜてから鶏むね肉を加え揉み
込む。冷蔵庫で30分以上置く。
- 熱したフライパンに油をひき、軽く水気
を切った②を入れて中火で焼く。
- 焼き色が付いたら、裏返す。弱火にし、
ふたをして蒸し焼きにする。



塩分が入っていない
カレー粉で味付け
することで、減塩に
つながります。

カレーのにおいが
食欲をそそります!



まつうら ゆか
松浦 友香
洛和ヴィラエル
管理栄養士

鶏むね肉
味は淡泊ですが、グルタミン酸やイノシン酸などの旨味成分を
含んでいるのが特徴です。むね肉100gにたんぱく質が22.3g
含まれています。たんぱく質は、体に必要な三大栄養素の一つで、
体のあらゆる組織をつくる大きな役割を担っています。



小さな体調の変化や持病など、
困った時に何でも相談できるかかりつけ医。
このコーナーでは、皆さんのまちで
活躍されている先生をご紹介します。

なかつかさ内科・ 在宅クリニック

在宅緩和ケア 在宅医療 内科 訪問看護

なかつかさ ひろのぶ
中務 博信 院長



がん患者さんに必要な 治療とは

当院は、2025年に団塊の世代が後期高齢者(75歳以上)に達する超高齢社会の中で、高齢者を地域で支える地域包括ケアの一環として、在宅診療に力を入れております。

病院に勤務していた頃は、呼吸器内科を専門としていましたが、がん患者さんにとって本当に必要な治療は何かという思いに駆られ、緩和ケアの道に進みました。その後、チームで活動し、緩和ケア病棟の立ち上げに携わるなど、専従医として勤務しながら経験を積んでまいりました。

現在は医療と介護連携の重要性を痛感し、内外のケアスタッフと情報の共有を密に行いながら、ご自宅での緩和ケア治療から、看取り、看取り後のご家族のアフターフォローまでサポートしています。

ご本人・ご家族に寄り添って
私たちが大切にしているのは、患者さんがちゃんと付き合っ

	月	火	水	木	金	土	受付時間
午前	○	○	○	○	○	○	9:00~12:00
午後	○	緩和(※)	○	○	○	×	14:00~17:00
夜間	●	●	×	予約	●	×	18:00~19:00

休診日：土曜日午後・日曜日・祝日 ○=往診 ●=外来
※火曜日の午後は緩和外来(予約制)

〒603-8162 京都市北区小山東大野町48-1
☎ 075(415)7699



アクセス

地下鉄丸線「北大路駅」から
徒歩5分(駐車場あり1台/無料)

訪問車で患者さんのご自宅へ伺います



ていく中でどのように「生きたい」と思っておられるかです。その意思を尊重しながら、痛みのコントロールや必要に応じて医療用麻薬を活用するなど、状況に合わせた治療を行っています。

また、ご自宅で治療を進めていくにはご家族のご理解とご協力が必要となりますので、ご家族のケアにも力を入れていきます。自宅での看取りについてネガティブな印象をお持ちの方もいらつしやいます。が、看取りは決して怖いものではなく、受け入れ方次第で変わります。在宅での緩和

和ケアを通して、バラバラだった家族が一致団結し、最後は穏やかに看取られたケースも少なくありません。
ご本人、ご家族共に安心して在宅診療を受け入れていただけるよう、これからも地域医療の担い手として努めてまいります。

当院の特徴

- ・当院がある北区以外のエリアにも訪問しています。
- ・訪問看護の専門スタッフも在籍しています。
- ・一般内科にも対応しています。
- ・緩和ケア外来も開設しています。

かかりつけ医を
お持ちください。



まちのお医者さんと
役割分担・連携
します。



在宅医療
(介護)を
支える
ご家族へ

洛和会丸太町病院 地域包括ケア病床

入院中、柔軟な対応が 可能です

洛和会丸太町病院 地域包括
ケア病床は、在宅療養中
の患者さんとそのご家族、
そして介護施設などに入所
中の方の支援を目的として
います。入院された後も救
急患者さんの対応に特化し
た病院ならではの医療体制
で安心です。

特色 1

24時間の救急体制

救急・総合診療科の医師が、24時間の救急体制を整えております。内科・外科の連携により、緊急手術や内視鏡、カテーテル検査・手術の実施、さらにはHCU(高度治療室)も配備され、患者さんの緊急時にも対応可能です。

特色 2

7対1の手厚い看護

患者さん1人に対する看護師の割合が、厚生労働省が示す基準の13対1よりも手厚い7対1*できめ細かな看護を行います。
※7対1…看護師1人が患者さん7人を受け持つ看護体制

特色 3

チーム医療で多様な支援

退院後のご自宅での療養を支援するため、薬剤師や管理栄養士、リハビリテーションスタッフを病棟に配置し、服薬指導、栄養指導、リハビリを行っています。

レスパイト入院についてのご相談窓口

洛和会丸太町病院 地域連携課

☎ 075(801)0372

<http://www.rakuwa.or.jp/maruta/med/chiikihoukatsu.html>



レスパイト入院をご利用ください

病气やけがなど、介護をしておられる方の事情で在宅介護が困難になった患者さんを一時的に受け入れる「レスパイト入院」も行っています。お申し込みの際は、**かかりつけ医、訪問看護ステーション、居宅介護支援事業所**のいずれかへご相談ください。

●レスパイト入院は洛和会音羽病院、洛和会音羽リハビリテーション病院でも受け付けています。

はじめまして
〇〇です！

新入医師のご紹介

よろしくお願いいたします！

洛和会音羽病院
着任日：2019年5月1日

にし てるひと
西 輝人
総合内科 医員

困っていることがあれば
気軽にご相談ください。

**地域の方の健康増進のために
ベタンク大会を開催**

5月15日、今年も勸修寺公園グラウンド（京都市山科区）で洛和会音羽病院杯山科区老連ベタンク交流大会が開催され、参加者の心身の健康づくりを支援しました。過ぎやすい5月の空の下、京都市内のチーム40組128人が競技に参加し、フランス発祥の球技であるベタンクで汗を流しました。
(洛和会企画
広報部門 山本)



次号(7月号)の
巻頭特集は
沈黙の臓器を守る
洛和会音羽病院外科で行われている、
腹腔鏡手術による
肝臓がんの治療を取り上げます。
ご期待ください。

※内容は変更する場合があります。



**新しくなった図書館を
ご利用ください**

5月13日、洛和図書館が洛和会音羽病院内の
巡回バス待合室の隣に、移転リニューアルされました。
木目調の本棚には医療と介護を中心とした蔵書が揃っています。緑のカーペットが敷かれ、まるで木漏れ日の中、芝生の上に寝転んでいるかのような感覚で、ゆつくりと読書を楽しんでいただけます。どなたでも利用できますので、ぜひ足を運んでみてください。



洛和図書館
開館時間：月～金曜日 午前8時30分～午後5時
※貸し出しをご希望の場合は、当会病院の診察券と身分証明書をお持ちください。
※入院患者さんは担当看護師にお申し出いただくか、
スタッフルームで診察券を受け取ってから、お越しください。
※かばん・お荷物などは図書館内のロッカーに預けてください。



We LOVE おとまる

おとまるくんとみさきちゃんをモチーフにした
アート作品を募集しています☆

イラスト、クラフト、手芸などジャンルは問いません。ご自身で作られた二人（一人でもOK）を写真に撮ってデータをお送りください。選考に通過された作品は誌面でご紹介させていただきます。

応募先

おとまるくん アート作品募集係

①お名前(ペンネーム) ②お住まい(都道府県)
③作品のタイトル ④50文字程度のコメント
を添えてメールでお送りください。

メールアドレス(宛先)
kouhou@rakuwa.or.jp



※名前の掲載を希望されない場合はその旨ご記入ください。
※個人情報はここからの連絡などに利用し、適切に管理いたします。

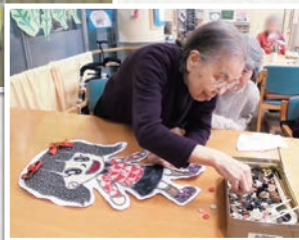
みさきちゃんのリボンと洋服の
柄がとってもキュート♪輪郭に
糸を使うのもナイスアイデアだね！



作者のひとこと

洛和デイセンター
四条鉾町の皆さん

普通の貼り絵ではつまらない！試行錯誤の末、たどり着いたのが“はざれ”を使った貼り絵。利用者さんと一緒に、色合いや柄を選びながら作り上げました。



**介護用品の
レンタル・販売・
住宅改修は
お任せを！**



お問い合わせ
(株)ウエルネット

介護保険指定事業所

私たちは、ご利用になる方お一人お一人のご希望をお聞きしたうえで、身体機能、住環境、介護環境にあった福祉用具をご提案します。

☎075(582)6187

**介護タクシーや民間救急車で
暮らしをサポート！**



車いすのままラクらくご乗車いただける「**介護タクシー**」、医療機器や医療材料を備え付けている「**民間救急車**」。ホームヘルパーの資格を持つドライバーによる移動助成も行っていますので、通院や転院、行楽、旅行、観光、食事、買い物、慶弔時などのサポートもお任せください。 ※急なご利用についても、お問い合わせください。

お問い合わせ

(株)トランスポート ☎0120(925)119

洛和会ヘルスケアシステムは、5つの病院と4つのクリニックからなる医療部門、介護部門、さらに健診センター、保育園、関連会社などが連携・協力しながら京都と滋賀、東京をカバーする「医療」「介護」「健康・保育」「教育・研究」の総合ネットワークです。



らくわかいまるたまち
洛和会丸太町病院
 京都市中京区七本松通丸太町上ル
 TEL 075(801)0351(代)
 予約 ☎0120(489)244



おとわ
洛和会音羽病院
 京都市山科区音羽珍事町2
 TEL 075(593)4111(代)
 予約 ☎0120(489)300



きおん
洛和会音羽記念病院
 京都市山科区小山鎮守町29-1
 TEL 075(594)8010(代)



洛和会音羽
 リハビリテーション病院
 京都市山科区小江北溝町32-1
 TEL 075(581)6221(代)



とうじみなみ
洛和会東寺南病院
 京都市南区西九条南田町1
 TEL 075(672)7500(代)



洛和会音羽病院のC棟北側に「音羽の森 夢殿」があります。絵馬の奉納を希望される方は同病院A/B棟総合受付までどうぞ。
 絵馬 1枚100円 洛和会音羽病院



洛和会丸太町病院 糖尿病教室

要
申し込み

糖尿病食事療法

～夏前に気になる飲み物、アイスクリームの選び方・摂り方～

日 6月18日(火) 午後2時30分～3時15分 担 管理栄養士

場 洛和会丸太町病院 5階カンファレンスルーム①

お申し込み・お問い合わせ

問 洛和会丸太町病院 栄養管理室
 ☎ 075(801)0351(代)

※申込締切 6月15日(土)
 ※診察券が必要です。
 ※集団栄養指導料:患者さんご本人の保険に応じて費用が発生します。(例:3割負担で240円)

洛和会音羽病院 糖尿病教室

① 糖尿病と神経障害

② 糖尿病とフットケア～自分の足を観察しよう～

日 6月25日(火) ①午後1時30分～午後2時 ②午後2時～2時30分

担 ①医師 ②看護師

場 洛和会音羽病院 D棟1階 会議室

お問い合わせ

問 洛和会音羽病院 栄養管理室
 ☎ 075(593)6085

がん患者・家族の会 ほっこり

がん治療中のアピアランス(外見)ケアを知ろう!

日 6月24日(月) 午後2時～3時30分

担 相談員(株式会社スヴェンソン)

場 洛和会音羽病院 D棟1階 会議室 1・2

お問い合わせ

問 洛和会音羽病院 がん相談センター
 ☎ 075(593)4175(直通)



※参加のお申し込み・お問い合わせ先は各講座ごとになります。
 「要申し込み」の記載がないイベントはすべて(料金無料・申し込み不要)で参加できます。

洛和会音羽病院 心臓病教室

心臓とお食事

日 6月4日(火) 担 管理栄養士

心臓のおはなし／心臓とおくすり

日 6月11日(火) 担 医師／薬剤師

自分でできる体調管理

日 6月18日(火) 担 看護師

心臓と運動

日 6月25日(火) 担 理学療法士

場 洛和会音羽病院 D棟1階 会議室

時 午後1時～2時

お問い合わせ

問 洛和会音羽病院 栄養管理室
 ☎ 075(593)6085

ランチタイム講座

要
申し込み

ドクターが教える、ロコモ予防!!

日 6月28日(金) 正午～午後0時30分

担 医師

時 筆記用具・室内履き 担 30人

場 洛和メディカルスポーツ京都丸太町

お申し込み・お問い合わせ

問 洛和メディカルスポーツ京都丸太町
 ☎ 075(802)9030
 ※無料スタジオメニュー体験付き

フリースペース"絆" at おおつか

①「アタマ」と「カラダ」を使ったイキイキ体操

② 熱中症予防

日 6月23日(日) 午後2時～

担 ①健康運動指導士 ②管理栄養士

場 洛和会音羽リハビリテーション病院 ロビー

お問い合わせ

問 洛和会音羽リハビリテーション病院
 ☎ 075(581)6221(代)

イベントのお知らせ 6月 2019

洛和会ヘルスケアシステムでは、健康に関する無料講座を多数開催しています。ぜひお気軽にお越しください。

らくわ健康教室

後援／京都市、京都市教育委員会

要
申し込み



「今さら…、筋トレ」ではなく「今から、筋トレ!!」

～自宅でできる簡単筋トレ実践編～

日 6月6日(木) 午後2時～3時 担 健康運動指導士

場 ラボール京都

ヘルパーのお仕事

～在宅生活を続けるために～

日 6月12日(水) 午後2時～3時 担 介護福祉士

場 アスニー山科

腰痛、足のしびれを感じたら

～ヘルニア、腰部脊柱管狭窄症の手術治療について～

日 6月19日(水) 午後3時～4時 担 医師

場 京都商工会議所

基礎から分かる透析療法

日 6月26日(水) 午後3時～4時 担 臨床工学技士

場 アスニー山科

お申し込み

▼ファクスかホームページからお申し込みください
 FAX 075(501)4583

① 郵便番号 ② ご住所 ③ お名前(フリガナ) ④ 年齢
 ⑤ 性別 ⑥ 電話番号 ⑦ 参加希望日を明記のうえ、
 ファクスでお送りください。

HP <http://www.rakuwa.or.jp/kenkoevent/rkk.html>



お問い合わせ

問 らくわ健康教室事務局(アールプランニング)
 ☎ 075(594)8488



脳トレ

祝日を除く
毎週水曜日!

音羽筋トレ・
脳トレ教室の
ご案内

【筋トレ(45分)】 9:15、11:00、13:15、15:00
【脳トレ(30分)】 10:15、14:15

(参加費) 各500円(税込) (定員) 各20人
(場所) 洛和会音羽病院 D棟1階または地下1階の会議室
(お問い合わせ) 洛和メディカルスポーツ京都丸太町
音羽筋トレ・脳トレ教室係 (TEL) 075(802)9030

📎 今月は、漢字の穴埋め問題です! ■に漢字を当てはめて、四字熟語を完成させましょう。

★答えはこのページの下にあります。

1) 無病

ヒント

病気もせず、
元気な様子

2)

猛進

ヒント

周りの状況を考えず、
一つの事に突き進むこと

3) 粉骨

ヒント

力の限り
努力すること

4) 勇氣

ヒント

失敗や危険をかえりみず、
勇敢に物事に
立ち向かうさま

アンケートに答えて 電子体温計を当てよう!

皆様のご意見
をお聞かせください

今月は
10
名様に

テルモ
電子体温計 C231



スマートフォン
de
応募

わずか2分で完了!

簡単操作でさらに
応募しやすくなりました!



はがき・FAX・ホームページからも応募いただけます。

締め切り

6月30日(日)

※当日消印有効

〒607-8113 京都市山科区小山北溝町 33-1

アールプランニング当会関連グッズプレゼント係

FAX: 075 (501) 4583

ホームページ:

<https://www.rakuwa.or.jp/otomaru.html>

※個人情報につきましては、プレゼントの発送やこちらからの連絡などに
のみ使用し、適切に管理いたします。

※当選の連絡はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

※プレゼント内容に変更する可能性があります。

おとまるくん 6月号アンケート

1. 性別と年齢をお答えください。

性別 () 年齢 ()

2. 面白かった記事、面白くなかった記事を教えてください。

面白かった記事→○、面白くなかった記事→× (複数回答可)

- () 【特集】 口腔がん検査
() 知っておきたい糖尿病
() 洛和会丸太町病院の新しくなった MRI
() 介護のいろは
() カラダにプラス 管理栄養士のしあわせレシピ
() 百科療乱
() 洛和会丸太町病院 地域包括ケア病床
() まちのお医者さん
() らくわニュース

3. 『おとまるくん』をどこで手に取りましたか?

()

4. 今後どのようなテーマの記事が読みたいですか?

()

プレゼント発送先

氏 名

住 所 〒

レッツ! 脳トレ答え: 1) 息災 2) 猪突 3) 碎身 4) 凜凜



発展、ともに前へ...

洛和会ヘルスケアシステム®

<http://www.rakuwa.or.jp/>

らくわかい

検索



仕事と介護の両立支援



大がかりな活動しています



2019.06 中絶の権利



きょうと
健康づくり
実践企業