

月刊

# おとまる

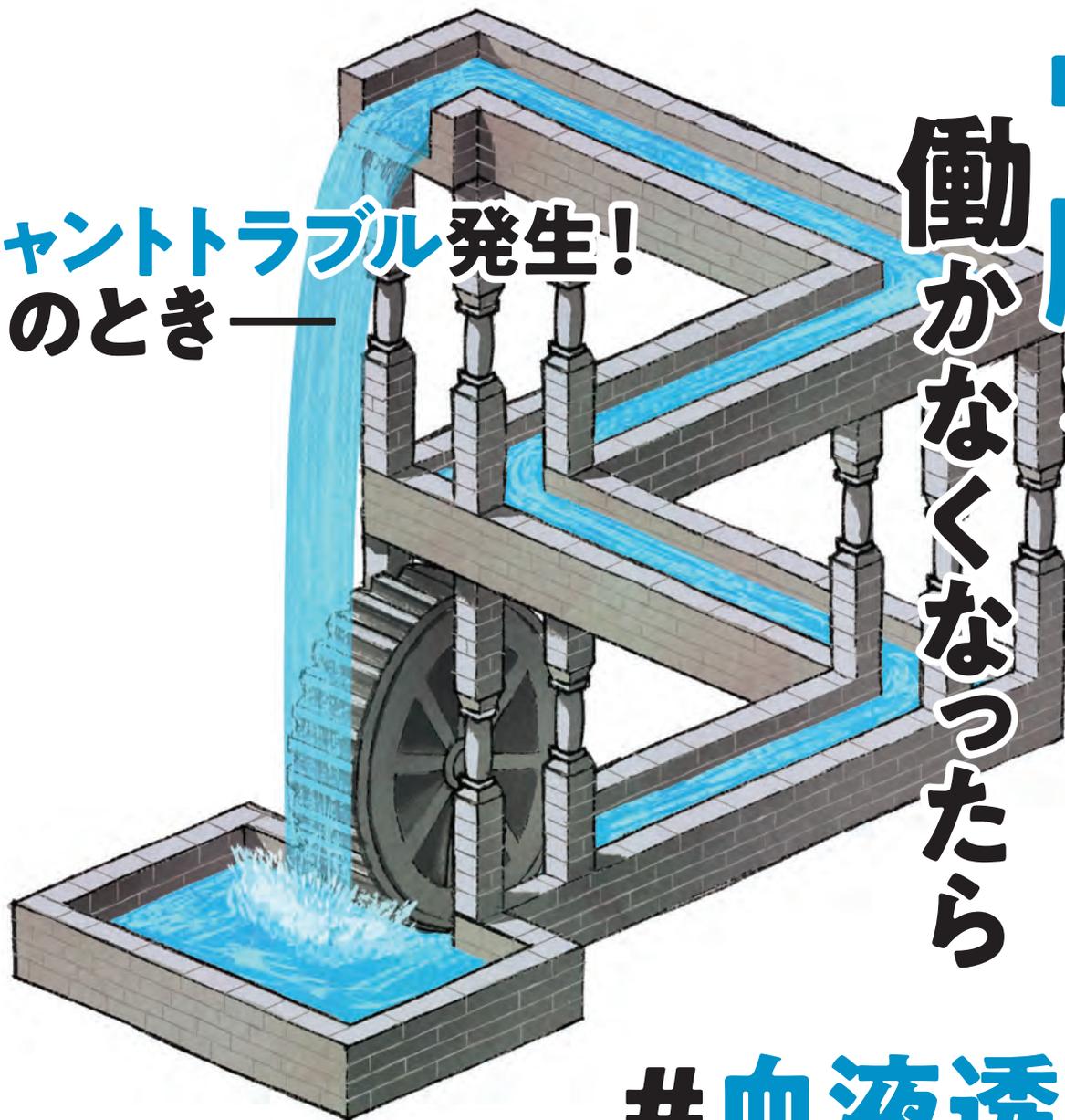
2019年  
8月号  
vol.226

くん



take free

シャントトラブル発生!  
そのとき——



腎臓が  
働かなくなったら

## #血液透析

[特集2]

超高齢社会で増加!?  
慢性心不全と向き合う

地域とともに



夢、そして誇り。この街で…  
洛和会ヘルスケアシステム®



# 総合力で立ち向かう透析治療

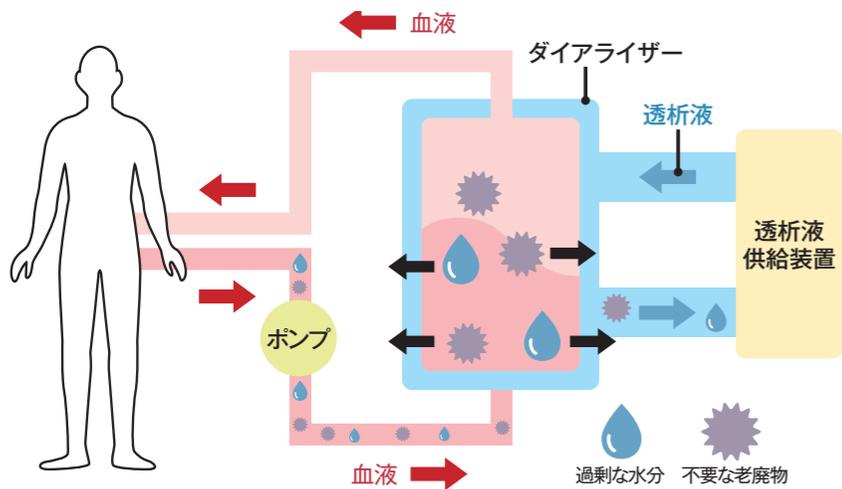
洛和会音羽記念病院  
院長  
たけうち としふみ  
武内 俊史

透析を含む、腎臓病に対する検査・入院・手術などの診療体制が整っている洛和会音羽記念病院。今回は透析治療と当院の特徴についてご説明します。

よく聞く透析って  
どんなことをするの？

慢性腎臓病が進行すると、腎臓が働かなくなり、血液中に老廃物や水分が溜まったりします。そのため、腎臓に代わって血液をろ過する透析が必要となります。

治療としてはダイアライザーと呼ばれる装置で血液をろ過して体内に戻す血液透析と、おなかの中の腹膜を利用して血液を浄化する腹膜透析があります。当院で治療を受けている方の95%以上が血液透析で、週に3回、1回4時間の透析治療を受けています。



洛和会音羽記念病院の透析ベッドは、京都でも最大級の146床あります。昨年度の透析件数は延べ90,000件を超えました。

透析実施件数  
90,000件/年 以上

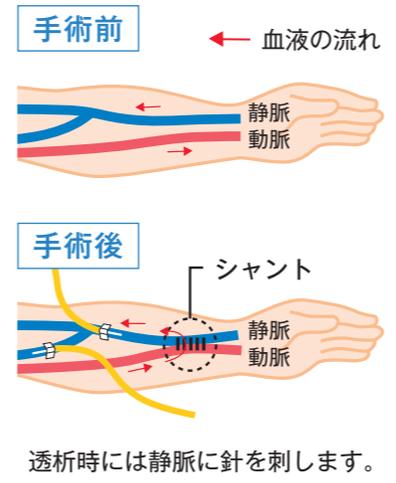


医師、看護師、臨床工学技師(CE)などが連携・協力しながら、患者さんの治療を行います。

洛和会音羽記念病院  
シャント手術  
1,600件/年 以上

シャントって??

透析を円滑に行うためには血液を多量に取り出す必要があります。細い血管では血液の流れが遅く、透析がスムーズに行えないので、動脈と静脈を結び付けて太い静脈をつくる手術を行います。これを「シャント」といいます。透析の際に血液の出入り口となります。



様々なニーズに応えられるようになりました。



ゲスト透析  
60件/年 以上

透析患者さんの中には虚血性潰瘍(かいよう)や糖尿病性壊疽(えそ)、閉塞性動脈硬化症(ASO)といった「足の傷が治りにくい」方も多く、当院ではさまざまな慢性下肢創傷の診断・治療にも力を入れています。

洛和会音羽記念病院  
緊急入院  
560件/年  
緊急手術  
210件/年

シャントトラブルとは?

シャントを作り、血液透析を始めると以下のようなトラブルが起こることがあります。

- 1 シャントの血管が狭くなる、もしくは詰まる
- 2 細菌に感染する
- 3 シャントの血管に瘤(こぶ)ができる
- 4 手や指が腫れる(静脈高血圧)
- 5 手や指が冷たくなる(ステイール症候群)

洛和会音羽記念病院ではシャントの緊急相談窓口(ブラッドアクセスセンター)を設け、トラブルの際には当日でも手術を行います。

洛和会音羽記念病院は  
こういう透析にも対応!

- **オンライン透析** : 体液もろ過する血液透析で、通常の透析では取り切れない物質を除去します。低血圧になりにくく、貧血も改善します。
- **夜間透析** : 日中働いているなど、昼の時間帯に来院が難しい方は月・水・金曜日の午後6時30分から透析を始められることができます。
- **長時間透析** : できるだけ心臓に負担を掛けないよう、5時間以上かけてゆっくりと透析を行います。
- **介護老人保健施設** : 洛和会音羽記念病院に併設されている洛和ヴィラアエルは、介護保険の認定を受けておられる透析患者さんが安心して入所していただける施設です。在宅に復帰するためにはリハビリを行う施設で、原則3カ月間の入所を上限としています。
- **送迎** : 透析患者さんの自宅送迎も実施しております。お気軽にご相談ください。

洛和会音羽記念病院のシャント手術内訳

<b>シャントトラブル</b> 280件/年 以上	<b>内シャント手術</b> 490件/年 以上 腕の動脈と静脈をつなぎ合わせて太い血管をつくります。
<b>シャントPTA</b> 620件/年 以上 シャントがふさがったり、狭くなったりした場合、血管に風船を入れて膨らませます。	<b>人工血管移植</b> 210件/年 以上 適切な静脈が腕の表面に見当たらない場合などにシャントを人工血管でつくります。

一刻を争う  
トラブルへの対応

大量の血液が勢いよく流れるシャントで問題が起こると、出血も多量になるため、緊急処置を行う必要があります。その割合はシャント手術8件あたり1件と多く、ご自宅や他医療機関などから来られて即時手術という事例もあります。このたび、洛和会音羽記念病院では麻酔科の常勤医師が新たに加わり、限られていた手術の時間帯が広がり、さらに多

洛和会音羽記念病院は、地域で暮らす透析患者さんの治療に全力を注いできました。これからは患者さんの生活の質向上を支援してまいります。

・お問い合わせ・

洛和会音羽記念病院  
☎075 (594) 8010 (代)  
<http://www.rakuwa.or.jp/kinen>

透析曜日・時間

	月	火	水	木	金	土
7:30 ~	○		○		○	
8:30 ~	○	○	○	○	○	○
14:00 ~	○	○	○	○	○	○
18:30 ~	○		○		○	

※時間は場合により前後することがあります。  
※上記以外の時間帯をご希望の場合は、申し込み時にご相談ください。  
※祝日も行っています。

## 自宅での治療に応える

慢性心不全は完全には治癒せず、医療機関を継続的に受診する必要があります。洛和会音羽リハビリテーション病院では、患者さんの思いに寄り添った自宅での治療を目指し、体制を整えています。

### 特徴1 専門医がご自宅に訪問

当院には訪問診療を行う心臓内科専門医が2人在籍しており、ご自宅でも慢性心不全の治療を受けられます。専門医が診ることで、急変時の対応や入院判断をより正確に行います。



### 特徴2 入院に対応し、在宅生活を支援

当院は地域包括ケア病床を有しており、ご自宅で介護しておられる方の休息を目的とした「レスパイト入院」にも対応しています。必要に応じて在宅・外来・入院での治療を提供し、患者さんやご家族の多様なライフスタイルに合わせることが可能です。



### 特徴3 「顔の見える連携」で急変時も迅速に対応

近くには急性期病院の洛和会音羽病院があり、患者さんの容態が急変した時や手術が必要となった時には、すぐに連携を図ります。



## 小さなサインにピンと来たら

慢性心不全の治療には、血圧・体重・服薬などの日常的な健康管理が不可欠です。しかし、自宅で暮らしておられる方は加齢によってご自身での管理が難しくなり、知らず知らずのうちに症状が悪化している場合があります。慢性心不全は、周囲のサポートが欠かすことのできない病気です。ご家族の中やご近所に心不全の症状のある方がおられましたら、一度外来受診をお勧めしてください。

お問い合わせ

洛和会音羽  
リハビリテーション病院  
内科

☎ 075(581)6221(代)

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



洛和会東寺南病院 内科

☎ 075(672)7500(代)



洛和会音羽リハビリテーション病院 内科

▲部長 <sup>やまざき たけとし</sup> 山崎 武俊

日本内科学会認定内科医  
日本循環器学会認定循環器専門医  
日本東洋医学会漢方専門医／指導医

▲副部長 <sup>ふくやま かえ</sup> 福山 香詠

日本内科学会認定内科医／  
総合内科専門医  
日本循環器学会認定  
循環器専門医  
産業医



超高齢社会で増加!?

# 慢性心不全と向き合う

「心不全」  
かも  
しれ  
ませ  
ん。

…年のせい？  
いやいや、その方、

☑ 足のむくみ



☑ 息切れ、呼吸困難



☑ 不眠



☑ 疲れやすい



周囲にこんな症状の方  
いませんか？

## 心不全とは？

心不全とは病名ではなく、心筋梗塞や不整脈、高血圧などが原因で心臓のポンプ機能が低下し、血液を十分に送り出せなくなった状態のことです。

なんだか  
しんどい…



## 超高齢社会で「心不全パンデミック」に？

心不全は、年齢が上がるにつれて発症する確率が高くなります。高齢化に伴い、患者数が急増しており、全国で約120万人と推計されています(がん患者数の約100万人を上回る数字です)。感染症の爆発的な広がりによって「心不全パンデミック」とも呼ばれ、警戒されています。

洛和で働く。私らしく働く。

らくわびと

患者さんとの

対話を大切に



最初から最後まで  
患者さんに関われる眼科医

学生時代は、いろいろな診療科で学びました。その中で内科系は診断、外科系は治療（手術）と、患者さんに一定期間しか関われないことが多くて。私は最初から最後まで自分で治療できる「目」という一つの臓器に特化した眼科医を志しました。

患者さんとじっくり向き合う

過去に勤めた病院では、一人の患者さんにかける時間が短く、じっくりと話を聞けないことがありました。私は、患者さんの話をとことん聞き、納得して治療を受けてもらうことをモットーとしています。少しでも不安がある時は理解できるまでお話しします。目に関する事で気になることがあればいつでもご相談ください。



洛和会音羽病院  
アイセンター  
副部長  
岸 孝志  
医師



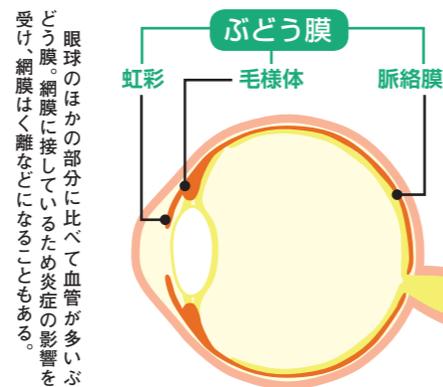
「動物が好き」から  
医師の道へ  
子どものころは、父親と家庭菜園をしたり、トカゲの飼育をしたり自然と触れ合うことが好きでした。将来は、農業の研究者が獣医になりたいと思っていたのですが、家から通える範囲に獣医学部のある大学がなくて…。進路に悩んでいた時に親戚から医師になることを勧められ、医学部へ進学しました。獣医にはなりませんでしたが、年に入ってから大好きな犬を飼い始めました。日々の疲れを癒やしてくれる存在です。

原因は糖尿病？

目の病気とは限らないぶどう膜炎

全身とつながっている  
ぶどう膜

目に炎症を起こす病気を総称して「ぶどう膜炎」といいます。原因はさまざまで、特定できないことも多く、関節炎や腸疾患、皮膚疾患、耳鼻科疾患、脳神経疾患、あるいは糖尿病や悪性腫瘍から発症するケースもあります。



炎症とは、侵入してきた

細菌を排除し、組織を修復するために起こる反応のことです。血液中の白血球の働きに深く関係しています。血管が多く、血液が集まるぶどう膜は炎症が起こりやすい場所。そのため、血液の流れによって他の臓器に起こった疾患の影響を受け、ぶどう膜炎が発症することもあるのです。

ぶどう膜炎の主な症状

- 充血
- 視力の低下
- 霧視  
霧がかかったようにかすんで見える
- 羞明  
普通の明るさが、異常に眩しく感じられる
- 飛蚊症  
視界に虫が飛んでいるような影が見える
- 眼痛  
眼圧異状による違和感や、鈍い痛み

合併症

白内障や緑内障、網膜はく離などの合併症を引き起こす危険があります。

治療

関節リウマチの治療などに用いられるTNF-αという炎症を抑える薬やステロイド、免疫抑制薬などを点眼薬、内服薬、注射などで投与します。

合併症のために手術が必要となったときも、専門医による早期の治療を受けることで、目の負担を最小限に抑えることができます。目に違和感があれば早めに受診してください。

総合病院ならではの検査、治療が可能です

ぶどう膜炎はまだ解明されていない部分も多く、失明に至ることもある病気です。目の炎症からがんや癌が指定する難病など、隠れている体の病気が見つかることもあります。

目以外の疾患が見つかった場合、洛和会音羽病院 アイセンターでは総合病院の強みを生かし、他の診療科と連携して治療することが可能です。



・お問い合わせ・

洛和会音羽病院 アイセンター

☎075 (593) 4111(代)

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



## 薬の豆知識

### 服薬のタイミング。 「食前」・「食間」・「食後」っていつ？

- ・「食前」は食事の30分前
- ・「食間」は食事の2時間後
- ・「食後」は食事の30分後



を目安に服用するといいでしょ。

食後は  
食べてすぐじゃ  
ないんだよー

### きちんと管理して、飲み忘れを防ぐ

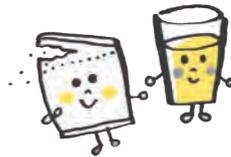


毎日の薬を入れて管理する  
服薬カレンダーなどもあるので、  
上手に活用しましょう。  
薬の種類が複数ある場合は、  
薬局で1回分の薬を  
一つにまとめてもらう  
こともできます。



## 飲み忘れたらどうしよう？

飲み忘れに気がついたときにすぐ忘れた1回分を  
飲むのが基本ですが、次の服用時間が近い場合は、  
飲み忘れた分は服用せず、次回分から正しく服用しまし  
ょう。  
ただし、薬剤の種類により、対応が異なることがあるので  
判断に困ったときは、薬剤師に相談してください。



# 介護のいろは

VOL.3

## 薬との上手な付き合い方

薬は病気の治療や症状改善にとっても重要なもの。  
処方された薬を、決められた時間や量を守って飲まない  
と治療は進みません。  
今回は自宅での薬の管理方法や服薬について薬剤師がご  
紹介します。



### 砕いて飲む

薬が腸で溶けるタイプの  
錠剤や体内で徐々に放出さ  
れるタイプの薬は、細かく  
砕くと薬の効果が落ちるだ  
けではなく副作用を起こす  
恐れもあります。飲みにく  
い時は、市販のオブラート  
や服薬ゼリーを活用しま  
しょう。



### 水以外で飲む

薬の種類によっては、グ  
レープフルーツジュース  
や牛乳で飲むと、薬の作用  
に影響を及ぼすことがあ  
ります。



### 良くなったので 途中で薬を 飲むのをやめる

症状が改善されても、  
自分で判断して服薬をや  
めてしまうのはよくあり  
ません。薬は必ず最後まで  
飲み切りましょう。



## 信頼できるかかりつけ薬剤師を

顔なじみの薬剤師がいる「かかりつけ薬局」を決めることで、  
いつでも気軽にお薬に関して相談することができます。  
信頼できるかかりつけ薬剤師を見つけることをお勧めします。

・お問い合わせ・

洛和会音羽リハビリテーション病院 薬剤部  
TEL 075(581)6221(代)

[http://www.rakuwa.or.jp/otowareha/shinryoka/co\\_yakuzai/](http://www.rakuwa.or.jp/otowareha/shinryoka/co_yakuzai/)



洛和会音羽  
リハビリテーション病院  
薬剤部  
主席係長  
たご かずき  
多胡 和樹

## 熱中症 あれこれ

### 水分と塩分を こまめに補給

人の体は入ってくる水分と、出ていく水分（尿や汗など）の量を均等に保っています。汗を大量にかく夏場は失われた分の水分補給が必要です。汗からは塩分も出ていくので、スポーツドリンクなどで塩分補給も忘れずに。

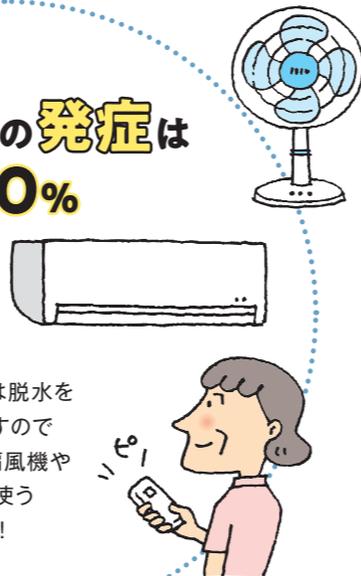


熱中症は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく動かなくなり、体内に熱がこもった状態です。重症化する前に対策をとるようにしましょう！

### 屋内での発症は 50%

洗濯器や乾燥機を使うと部屋に熱がこもりやすく、湿度も高くなりがちです。

また、長時間の入浴は脱水を起こすことがありますので気を付けましょう。扇風機やエアコンを上手に使うなどの対策を！



### 高齢者と乳幼児は 特に注意

高齢者はのどの渇きを自覚しにくく、また、トイレを意識し過ぎて水分補給がおろそかになることが多いため、熱中症にかかりやすいといわれています。

乳幼児は体温の調節能力が十分ではないので、ご家族は特に気を配りましょう。



熱中症は7～8月がピークです。

自力で水分補給ができない方、

意識がない方を見かけたときは迷わず

救急車を呼びましょう！

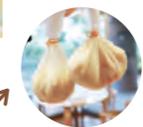


## 甘酒と果物の ボンボンゼリー

江戸時代から夏の栄養ドリンクとして重宝されている甘酒を使った爽やかレシピ

調理時間	約30分(冷やす時間は除く)
栄養価(1人分)	エネルギー153kcal、たんぱく質8.6g、脂質0.5g、塩分0g
材料(8個分)	砂糖.....36g アガー.....16g 牛乳.....300cc 生クリーム.....100cc 甘酒.....380cc 果物の缶詰.....100g

- 砂糖とアガーはあらかじめ混ぜておきます。
- 鍋に①を入れ、牛乳と生クリームを少しずつ加えながら泡立て器で混ぜます。
- ②を火にかけ、焦げないようによく混ぜます。
- 鍋の淵がブツブツとしてきたら、火を止めて甘酒を加えます。
- 小さめの器にラップをしめます。(ラップはゼリーが包めるくらいの大きさ)
- ⑤に果物を1～2個置いて④の液を注ぎ、口をねじってゴムで留めて冷やします。



冷蔵庫で30～60分冷やす

好きな果物で試してください！



**アガー** アガーは凝固剤の一種で、常温でも溶けず、口当たりが滑らかなのが特徴。透明度が高いので、素材の色を生かすことができます。手に入らない場合はゼラチンで代用してください。

カラダにプラス  
管理栄養士の  
しあわせ  
レシピ





ひろた かずお Profile  
**広田 一雄**さん

1964年、岡山県生まれ  
 大学を出て就職を機に京都へ。  
 2017年1月30日に「HEROES COFFEE」  
 を開店。  
 伏見情報局(FBI)のメンバーとして町おこしや  
 地元の交流の場を作り、楽しく活動中。



おとまるくん  
 読者特典  
 お会計時、「おとまるくんを  
 見た!」とお伝えください。  
 豆のお買い上げもしくは飲  
 食された方に、コーヒーのド  
 リップバックをプレゼント

SHOP INFORMATION  
**HEROES COFFEE**

住 所 〒601-1364 京都市伏見区  
 醍醐江奈志町10-111  
 電 話 075(205) 1509  
 営業時間 午前10時30分～午後8時  
 定休日 水曜日  
 アクセス 地下鉄東西線「醍醐駅」  
 「石田駅」から徒歩5分



コーヒーを飲んでいる間は  
 英雄になった気分。

行こか  
**あの街、  
 あの店**  
**Be A Hero, Just for One Cup**  
 一杯のコーヒーを飲む間、ほん  
 のひと時のヒーロー気分を味わっ  
 てほしい。少し照れながら今日も  
 焙煎する店主の広田一雄さん。  
 心地よいコーヒーの香りに包ま  
 れたお店は「HEROES COFFEE」。  
 有名なロック歌手、デヴィッド・ボ  
 ウイの「HEROES」に感銘を受け、  
 自分が淹れたコーヒーでお客様  
 たちの、そして自分自身のヒーロー  
 になる夢を叶えています。

京都 醍醐  
**HEROES COFFEE**  
 ヒーローズコーヒー



オーダー焙煎でお好みのコーヒー  
 豆を販売しています

コーヒー豆は焙煎から時間が  
 経つとそれだけ鮮度が落ち、香り  
 が失われがちです。ヒーローズコー  
 ヒーでは、まるでオーダーメイド  
 のように生豆から焙煎し、一人一  
 人に合った好みの味を提供して  
 います(オーダー焙煎)。注文を受  
 けてからその場でローストし、新  
 鮮なコーヒーをお渡しする。少量  
 多品種だからこそ細かなニーズ  
 にも応えられます。

「コーヒーを中心に  
 人の輪がつながる」  
 「みんなで何かしよう!」と、  
 お店では醍醐の方々と一緒にさま  
 ざまなイベントを行っています。  
 試飲会やコーヒーの淹れ方教室を  
 はじめ、お茶会、自主制作映画の  
 上映会など、人との関わりを大切  
 にしている広田さん。その想いを  
 「一杯のコーヒーから隣り合わせ  
 た人と会話が生まれる、そんな時  
 間を作りたい」とコーヒーのよう  
 に温かい表情で語られました。  
 一杯のコーヒーで皆さんに  
 「HEROES」を聴いた時のような  
 心地よさを感じていただけるお店  
 を目指して。今日も誰かの心の  
 ヒーローになり、そして訪れるお  
 客さん自身をひと時のヒーローに  
 するコーヒーをぜひ一度、ご賞味  
 ください。

卸販売も  
 しています



ご自宅で暮らす方を診て20年以上  
**じんのクリニック**

内科 循環器科 呼吸器科 外科

じんの きみお  
**神野 君夫** 院長



まちと  
 つながる

少しの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  
 かかりつけ医として活躍されている先生を紹介します。

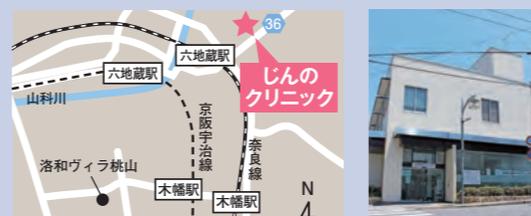
ご自宅で最期を迎えたいと考  
 えておられる方には「時間、空  
 間は患者さんのものであること」  
 「患者さんが表現したものを守  
 る」この2点が重要だと思っ  
 ています。患者さんからお聞きし  
 た意志はご家族へ開示し、とき  
 には説得も行います。在宅支援  
 を行う医療・介護のチーム全体  
 でもしっかりと共有しながら、  
 ケアを行います。

**痛みや不安なく  
 ご自宅で過ごせるように**  
 当院では診療所での外来診  
 療のほかに、来院が難しい方  
 ご自宅へお伺いする在宅診療  
 を行っています。私は、もとも  
 とは心臓外科医だったので  
 が、病院に勤務していた頃、ご  
 自宅を訪問して診療する機会  
 に恵まれたことがきっかけで  
 在宅診療を始めました。それか  
 ら20年以上、患者さんが住み慣  
 れたまちで身体的・精神的に安  
 心して生活できるように、医療的  
 なサポートを続けています。  
**最期まで  
 納得できる医療を**

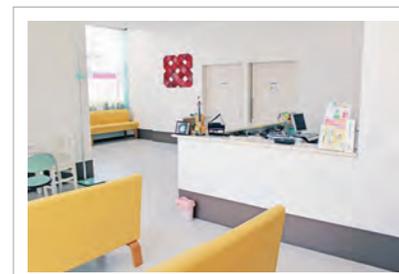
診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 17:00~19:00	○	×	×	×	×	×

休診日: 火~土曜の午後、日曜、祝日

〒611-0001 京都府宇治市六地藏町並39  
 ☎ 0774(31)1122



**アクセス**  
 地下鉄東西線「六地藏駅」、  
 JR奈良線「六地藏駅」から徒歩5分、  
 京阪バス「町並バス停」下車すぐ



白を基調とした清潔感ある明るい院内

患者さんを最大限尊重した  
 在宅診療を行っておりますので、ご  
 希望の方は一度ご相談ください。

**当院の特徴**

・対象エリアは宇治市、伏見区、山  
 科区の一部です。  
 (詳しくはホームページにてご  
 確認ください)  
 ・当院の在宅医療は保険診療です。  
 胃ろうやストーマ、人工呼吸器  
 をつけた患者さんにも対応して  
 います。  
 ・ターミナルケアはがん終末期の  
 方を中心に対応可能です。

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。

はじめまして  
〇〇です!

**新** 入医師の  
ご紹介

よろしくお願いたします!

着任日  
2019年  
7月1日

## 洛和会音羽病院



きたに きみとし  
**木谷 公紀**  
心臓血管外科  
医長

【専門分野】心臓血管外科  
【専門認定・資格】日本外科学会外科専門医  
皆さんに安心される外科医を目指して  
おります。お気軽にご相談ください。

## 子どものころから 人命救助を学ぶ Push活動!

7月9日と7月16日、京都市立大塚小学校と京都市立音羽小学校で洛和会音羽病院の看護師、救急救命士などが児童を対象とした心肺蘇生の講習を行いました。

洛和会音羽病院では、突然倒れた方を救命できる地域づくりを掲げた「Pushプロジェクト」に賛同し、今回の企画を実施。児童たちに心肺蘇生の中で最も重要な胸骨圧迫(心臓マッサージ)とAEDの使い方を伝えました。看護師、救命救急士が直接指導し、児童からは「意外と力が必要で続けるのが大変だった」との声も。救命救助により回復した事例を映像で見るなどして、「誰かが倒れた時に、声を掛ける勇氣」の重要性を知る機会となりました。

(洛和会企画広報部門 松岡)  
※音羽小学校には京都女子大学 家政学部 福祉学科の6人がボランティアで参加してくれました。



ボランティアの学生さんからは「小さな頃から知っていると違う」「子どもたちの真剣さがうれしかった」との感想が。



## きれいになったセンターで 健診・人間ドックが 受けられます

洛和会京都健診センター 東寺南病院が新しくなりました。更衣室や待合室、婦人科診察室を一新し、内視鏡ブースも増設しました。ロッカーなども特注の木製で清潔感のあるものに変更しました。また、五重塔を描いた壁紙で京都らしさを表しています。

今後も健康診断・人間ドック、京都市のがん検診、特定保健指導で地域の皆さんの疾病予防に寄与してまいります。

(洛和会京都健診センター 部長 井上博志)



洛和会京都健診センター 東寺南病院事務所

## We LOVE おとまる

作者のひとこと

京都市在住  
岩井 花穂ちゃん(4歳)  
ドレスを塗っていて、  
途中で疲れてしまいました♡



【タイトル】  
みさぎちゃん

おとまるくんとみさぎ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 ④ 50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。  
※個人情報はこちらからの連絡などに利用し、適切に管理いたします。

## 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介助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





# 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、難読漢字です！あなたはいくつ読めるかな？ ヒント：全て海の生き物だよ！

(1) 烏賊 (2) 牡蠣 (3) 海月  
(4) 蛤 (5) 海星 (6) 鮫鰐

★答えはこのページの下にあります。

## アンケートに答えて 救急セットを当てよう!

皆様のご意見をお聞かせください

### 当会オリジナル 救急セット



今月は  
10  
名様に

セット内容(7点)

スマートフォン  
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

8月31日(土)

※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  
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。  
※プレゼント内容は変更する可能性があります。

### おとまるくん 8月号アンケート

- 性別と年齢をお答えください。性別( ) 年齢( )
- 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】透析治療  
( ) 慢性心不全と向き合う  
( ) らくわびと  
( ) ぶどう膜炎  
( ) 介護のいろは 薬との上手な付き合い方  
( ) からだにプラス 管理栄養士のしあわせレシピ  
( ) 百科療乱「熱中症」  
( ) まちのお医者さん  
( ) 行こか あの街、あの店  
( ) らくわニュース  
( ) イベントのお知らせ
- 『おとまるくん』をどこで手に取りましたか?  
( )
- 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 〒

はがきに貼ってご使用いただけます

レッツ! 脳トレ答え:

- (1) イカ (2) カキ (3) クラゲ (4) ハマグリ (5) ヒトデ (6) アンコウ