

月刊

# おとまる

2019年  
9月号  
vol.227

くん



take free

生理のたびに  
発症率が上がる!?

## 家族も仕事も 自分の体も大切に



痛みが  
教えて  
くれること

## #子宮内膜症

[特集2]

トラベルクリニック  
あれば憂いなし!

地域とともに  
70th  
anniversary



夢、そして誇り。この街で…  
洛和会ヘルスケアシステム®

その生理痛放っておかないで！

# 痛みは体からのサイン



洛和会音羽病院 産婦人科 副部長  
産婦人科・腹腔鏡手術センター センター長  
いとう みゆき  
伊藤 美幸

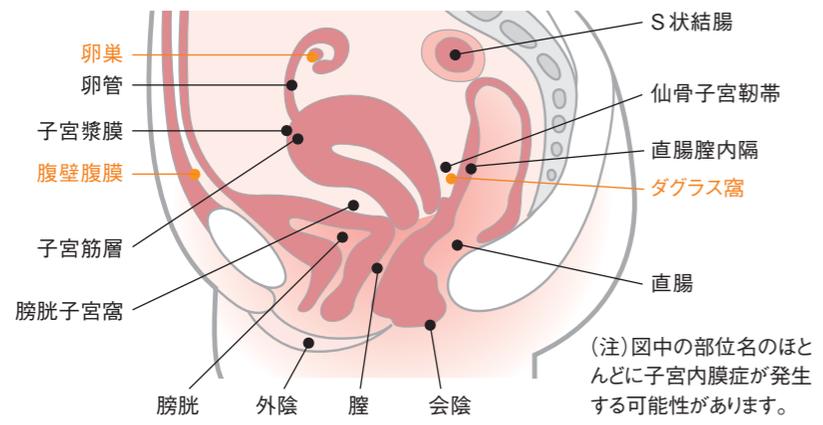
多くの女性はその痛みに悩んでいる生理痛。一時的なものだからと我慢している女性が多いと思います。「痛み」は体からのサイン。生理痛がひどい方、気になる症状がある方は、子宮内膜症や大きな病が潜んでいることもありますので、産婦人科を早めに受診しましょう。

## 生理がくるたびに発症率が上がる!?

子宮内膜症は、本来、子宮の内側にしか存在しない子宮内膜組織が卵巣や腹膜などにできてしまう病気です。30〜40歳代の女性に多いといわれていますが、初経年齢が早まり、10〜20歳代の患者さんも増えています。ま

## 子宮内膜症の好発部位

オレンジ文字が発生しやすい場所です。



## 痛みが教えてくれること

命に関わる病気ではありませんが、病巣を取り除かない限り、閉経を迎えるまで痛みなどの症状をコントロールしながら付き合っていくなくてはなりません。また、放置することで不妊症の原因にもなったり、まれにがん化することもあります。

主な症状は月経時に起こる下腹部痛です。多くの女性が経験しており、鎮痛剤などを服用して乗り切っておられます。発症する場所によっては、腰痛、排便痛、性交痛などを伴うこともあります。子宮内膜以外にできてしまった子宮内膜組織が、女性ホルモンの影響を受け、生理と同じサイクルで増殖や出血を繰り返し、体外に排出することができず、炎症

## セルフチェック

こんな症状があれば婦人科で相談しましょう

- 生理痛が年々ひどくなっている
- 生理以外のときに下腹部痛がある
- 生理のときに飲む、鎮痛剤の量が増えた
- 排便時に肛門の奥が痛む
- 妊娠を希望しているが、2年以上妊娠しない

や他の臓器への癒着を起こします。それが痛みの原因となるのです。無症状のまま状態が悪化することもありますので、定期的な検診も大切です。



## 子宮内膜症の 治療

発症した位置や  
程度によって  
治療方法が異なります。

### 治療法 1

#### 薬物療法

##### 1 対症療法

鎮痛剤や漢方薬で痛みを和らげます。比較的軽症の方が対象になります。

##### 2 内分泌療法

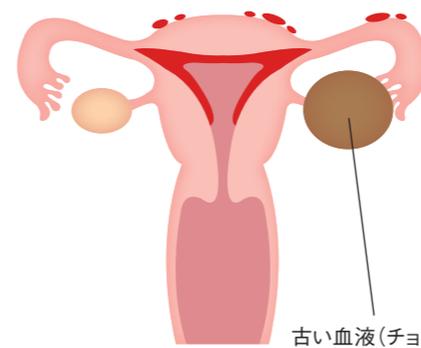
いくつか種類がありますが、低容量ピルや黄体ホルモン製剤を内服して、病気の進行を食い止めたり、病巣を小さくする方法です。主に、対症療法で効果が得られなかった方や、術後の再発防止を行う治療法です。

### 治療法 2

#### 手術療法

子宮内膜症のなかで、卵巣にできるものを「卵巣チョコレート嚢胞のうほう」といいます。まれにがん化する可能性もあるので、痛みが強かったり腫瘍が5cmを超える場合は手術を検討します。手術では、病変を取り除き、癒着部分をはがします。その際、妊娠を希望する方は卵巣を温存するようにします。卵巣を両方摘出する根治手術を受けられた方は、再発の可能性がありませんが、それ以外の方は再発の恐れがあるので閉経までは定期的な検診が必要で。

#### 卵巣チョコレート嚢胞



古い血液(チョコレート状)がたまって卵巣が腫れる

#### 負担の少ない腹腔鏡下手術での治療が可能

腹腔鏡下手術とは、開腹せずに、おなかに4~5カ所(約5mm~10mm)の穴を開けて病変を取り除く手術です。術後の痛みが抑えられ、早期の退院・社会復帰が可能となります。傷の痕も目立ちにくいため、美容的にも優れます。



治療方法の選択は、発症部位や症状、年齢、出産希望の有無などのライフプランによって異なります。自分に合った治療法を選択してください。

## 家族も仕事も。そして、 自分の体も大切に。

仕事や子育て、介護など役割が多い女性は自分のことを後回しにしがちです。多くの患者さんにお伝えしたいのは「もっと、自分も大切にしたいんですよ!」ということ。しんどい、痛いと感じたら、我慢せず医療機関を訪れるようにしてください。

さい。産婦人科はなんとなく行きづらいという方がおられますが、「もう少し早く病院へ来てもらっていたら、もっと簡単に楽になっていたのに!」と思うこともあります。女性が元氣だと学校や会社、家庭が明るくなる気になりますか。婦人科は幅広い年齢の女性が生き生きと過ごすためにさまざまな問題が解決できる場所です。

大学病院や国立の高度総合医療施設で婦人科医として経験を積んできました。医師や看護師、技術部門の職員はもちろん、患者さんも一緒に笑顔あふれる婦人科を作りたいと考えています。

日本産科婦人科学会  
産婦人科専門医/指導医  
日本内視鏡外科学会  
技術認定医(産科婦人科)  
日本産科婦人科内視鏡学会  
腹腔鏡技術認定医  
日本がん治療認定医機構  
がん治療認定医  
日本ロボット外科学会専門医  
(婦人科)



・動画で伊藤先生の生の声を配信中!・

#ボイス  
ムービー



洛和会音羽病院 産婦人科 副部長  
産婦人科・腹腔鏡手術センター センター長  
いとう みゆき  
伊藤 美幸

・お問い合わせ・

洛和会音羽病院  
産婦人科/産婦人科・腹腔鏡手術センター

☎075 (593) 4111 (代) [http://www.rakuwa.or.jp/  
otowa/shinryoka/sanfujinka/](http://www.rakuwa.or.jp/otowa/shinryoka/sanfujinka/)



### 産婦人科 NEWS

今秋から子宮脱に対する根治手術として、従来の開腹手術よりも再発率の低い腹腔鏡下手術「腹腔鏡下仙骨膣固定術」を開始します。患者さんへの負担も少なく、早期退院が可能になります。

## 1 海外渡航前後の健康相談

カウンセリングの上、渡航先の医療事情や感染症対策についての情報を提供し、渡航中の健康対策を行います。アフリカや南米、インドなどを訪れ、実情を知る医師が患者さんの渡航計画に合わせサポートします。



## 2 予防接種・予防薬処方

A型肝炎や麻疹(はしか)・風疹、狂犬病、日本脳炎などの予防接種ワクチンに対応しています。また、海拔約2,500m以上の高地に行く場合は、高山病の予防薬の処方も可能です。

- ※受診の際は接種記録(母子手帳など)をご持参ください。
- ※その他接種ワクチンはホームページをご覧ください。
- ※ワクチン手配のため、各種予防接種は**完全予約制**です。
- ※原則**12歳以上**が対象です。



### ワクチンの供給状況について

- ※麻疹・風疹ワクチンの供給が現在不安定となっており、予約を制限させていただきます。接種をご希望される方は一度お問い合わせください。
- ※日本国内で狂犬病ワクチンの需要が急増しており、全国的に同ワクチンが不足しています。そのため、予防目的での接種(暴露前接種)は特別な場合のみ実施しております。外来受診時に担当医までご相談ください。
- ※その他のワクチンでも、種類によっては流通と需供バランスの影響で、在庫切れとなっている場合があります。あらかじめご了承ください。

### ! 早めの受診がカギです

ワクチンによっては、複数回接種が必要なものがあり、遅くとも渡航の2~3カ月前の受診をお勧めします。渡航後に発熱、下痢、発疹、せき・息苦しさなどの体調不良があれば、すぐに医療機関を受診してください。

洛和会丸太町病院  
救急・総合診療科  
トラベルクリニック(旅行外来)  
TEL 075(801)0351(代)  
<http://www.rakuwa.or.jp/maruta/shinryoka/sogo/travel.html>



洛和会音羽病院  
感染症科・トラベルクリニック  
075(593)4111(代)



海外に行くことは視野が広がりとても良い経験です。 unnecessaryな病気にかかり、時間を費やしてしまうことのないよう、ぜひ事前にトラベルクリニックを受診してください。

洛和会丸太町病院  
救急・総合診療科  
よしかわ さとし  
医師 吉川 聡司



# 世界各国を訪問する前に! 洛和会丸太町病院 トラベルクリニック

※トラベルクリニック受診にかかる医療費はすべて自費診療です。

経験豊富な  
医師が  
相談に  
乗ります



フィリピンで犬に噛まれ  
帰国後に死亡

海外での病気を予防する

# トラベルクリニック あれば 憂いなし!

世界各地で  
はしかが発生

日本脳炎  
ウイルスの  
分布域が  
拡大傾向に

ハワイで  
A型肝炎が  
流行

世界人口の約半分が  
マラリア感染の  
リスクに

Let's  
Go!



渡航先に応じた  
疾病予防を

海外へ渡航する日本人は年々増えており、2018(平成30)年は約1,895万人と過去最多を記録しました。人や物の行き来の増加に伴い、2000年代に入って感染症の世界的な流行がたびたび報じられています。特に中南米やアフリカなどへ行く場合は、日本でかかる可能性の少ない感染症に注意が必要です。渡航先に応じた感染症へのワクチン接種や、医療情報への提供を行うのがトラベルクリニックです。



## 日本人は欧米に比べるとリスクの認識が薄い!?

欧米諸国では渡航前のトラベルクリニック受診がある程度習慣化しており、2000年代にヨーロッパや米国の空港で行われた調査によれば、海外旅行者の半数近くがトラベルクリニックなどで健康指導を受けていたとの報告<sup>①</sup>もあります。一方、日本で2008年に行われた調査では、同じく健康指導を受けた渡航者はわずか2%にしか過ぎないというデータ<sup>②</sup>があり、渡航前に疾病対策をする大切さを広めていく必要があります。

①② 濱田篤郎『医学と医療の最前線 渡航医学と感染症』(日本内科学会雑誌105巻)

創立70周年記念講演のお知らせ

当会が2020年4月に創立70周年を迎えるにあたり、記念講演を開催します。  
第30回洛和会ヘルスケア学会 総会では尾木直樹氏をお招きし、特別講演を開催。  
らくわ健康教室では地域の開業医の方と一緒に、皆さんに役立つ医療情報を提供いたします。

第30回  
洛和会ヘルスケア学会 総会  
尾木直樹氏 特別講演

要申込

“尾木ママ流 地域共感子育て”



・日時 / 10月20日(日) 午後1時30分～2時30分  
・場所 / 京都市勧業館 みやこめっせ(京都市左京区)  
・講師 / 尾木直樹氏 ・参加無料 ・定員 / 400人(先着)  
※イベント内容につきましては一部変更になる可能性があります。

profile

1947年滋賀県生まれ、教育評論家。法政大学名誉教授。  
早稲田大学卒業後、中学・高校教師として、22年間勤務。その後大学教員に転身して22年、合計44年間教壇に立つ。「尾木ママ」の愛称で幼児からお年寄りにまで親しまれている。

お申し込み

<http://www.rakuwa.or.jp/mfes2019/ogimama/>



らくわ健康教室 70周年記念講演

当会の創立70周年を記念し、らくわ健康教室に地域の開業医の先生がゲスト出演され、当会の医師と共演します。病診連携で地域医療を支える医師たちが今、そしてこれからの医療のあり方についてお話しします。

在宅生活を医療で支える

8月22日に開催された第一回の記念講演では、訪問診療に注力されているイトウ診療所院長の伊藤照明先生に、「在宅診療について～家でできること、できないこと～」と題し、ご講演いただきました。次に、洛和会丸太町病院救急・総合診療科医員 長野広之が「急性期病院が目指す在宅診療との連携とは」について講演した後、同科部長 上田剛士も加わり、年々、必要性が高まっている自宅での医療について、開業医・病院医師の目線によるディスカッションが行われました。



今後の開催日程

- |   |   |
|---|---|
| <p><b>10月2日(水)</b> 午後3時～4時</p> <p><b>場所</b> 京都山科ホテル山楽(京都市山科区)</p> <p><b>講師</b> 住田鋼一先生(住田内科クリニック 院長)<br/>谷口洋貴(洛和会音羽病院 総合内科 部長)</p> | <p><b>11月27日(水)</b> 午後2時～3時(予定)</p> <p><b>場所</b> 京都山科ホテル山楽(京都市山科区)</p> <p><b>講師</b> 地域の開業医の先生<br/>長坂行雄(洛和会音羽病院<br/>洛和会京都呼吸器センター 所長)</p> |
|---|---|

2020年2月19日(水)は京都商工会議所で開催予定です。

お申し込み

ファッ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、ファッ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

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

# 介護のいろは

VOL.4

## 立つ」「座る」

### 介助の「ワ」

いつまでも元気でいるためには、体を動かすことが重要です。介護が必要だからといって、何でも手伝ってしまうと、意欲が低下したり、身体機能が衰え、寝たきりになってしまうことも。必要なときに必要な手助けをしてあげることが大切です。今回は、「立つ・座る」動作の介助をするときのワンポイントアドバイスを紹介します。

#### 「立つとき」

① 足を肩幅に開き、ひざを90度に曲げます。



**注意!** ひざをしっかり曲げないと立つときに力が入りません!

②

おじぎをするように前傾姿勢になってもらい、下から両腕の脇に近い部分を持ち、ななめ前に引き上げます。このとき、被介護者にも介護者の腕をつかんでもらいます。



**POINT** 本人の動きを生かして、アシストするようなイメージで。



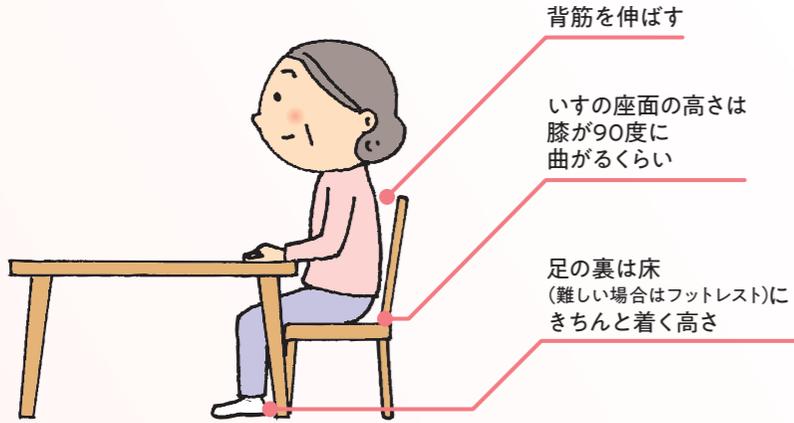
**注意!** 力任せに上へ持ち上げようとすると、ご自身の腰を痛めます!

#### 座るときは、

立つときと反対の流れになります。ひざの裏をいすに沿わせるようにして、ゆっくりと深く座らせるようにしてください。

#### いす選びも大切!

いすは高すぎても低すぎてもダメ。クッション性を重視して、やわらかいものを選びたくなりますがそれも危険です。立ち上がりにくかったり、腰痛の原因になることも。その人の体の状態に合わせた適切ないすを選択しましょう。



#### 訪問看護にもリハビリの専門職が関わります

当ステーションにはリハビリの専門職(理学療法士)が在籍しています。日頃の健康管理や医療処置は看護師が行い、必要に応じて理学療法士が訪問し、リハビリを実施しています。多職種で関わることでさまざまな目線からアプローチできるので、より手厚いケアが可能になっています。



#### 役割をもつことが一番!

人間の体は動かす機会が減ると、どんどん衰えていきます。例えば「新聞を取りに行く」など役割を決めて体を動かすことで、身体機能の維持とともに、意欲の低下も防げます。そしてもう一つ大切なことは、「これができるようになりたい」という目標を決めることです。私たちはその目標を一緒に考え、達成できるようにサポートしています。お気軽にご相談ください。

お問い合わせ

洛和会訪問看護ステーション 東大路

〒606-8214 京都市左京区田中 南大久保町69

TEL 075(708)1010

<http://www.rakuwa.or.jp/kaigo/houkan/st-higashioji/>



洛和会訪問看護ステーション 東大路  
理学療法士 課長  
ごとう たかひろ  
後藤 隆宏

## 「9月病」



夏休みが明けて仕事や学校が始まる9月。  
気候や生活環境の変化についていけず、  
知らず知らずのうちに心と体がぐったりと疲れていることも。  
「うっかりミスが増える」「不安や焦燥感がある」  
「仕事にあくびが出る」「イライラする」などは  
9月病のサインです。



### 規則正しい睡眠をとる

早寝早起きを心掛け、夜更かしは  
しないように。寝る前のスマートフォンは  
脳を興奮させるので  
使用を控えるようにしましょう。



## 9月病を 予防するには

### 適度な運動

ウォーキングなど、  
適度な運動をして頭と体を  
リフレッシュしましょう。  
仕事の合間を使って簡単な  
ストレッチでもOK!



### おいしい食事を 楽しむ

暑さで胃腸が弱る時期なので、  
消化の良い食べ物を  
いただきましょう。  
おいしいものを食べると  
おなかも心も満たされます。



9月は過ごしやすい季節です。屋内外で楽しめることがたくさん！  
症状が起こる前にしっかり予防して楽しい時間を過ごしましょう。

カラダにプラス!

## 体操お姉さんの らくらく運動

### 超\*時短 トレーニング

第10回

今回は、4つの筋力トレーニングを組み合わせたサーキットトレーニングをご紹介します。準備するのはあなたのやる気だけ!!  
1つの筋力トレーニング実施時間は**30秒!**①~④の**トレーニングを10秒の休憩を入れつつ連続で行いましょう!**  
まずは2セットから挑戦!!

今回ご紹介するのは...

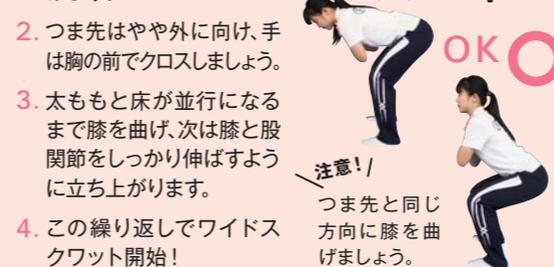


丸太町リハビリテーションクリニック  
フィットネス部  
あだち はるな  
足立 遥菜

- トレーニング 3 腹筋
- 足を腰幅に開き、三角座りをします。
  - おへそを覗き込んで、背中を丸めます。
  - おへそを覗き込んだままおなかに力を入れて45度になるまで体を倒し、角度をキープ!



- トレーニング 4 ワイドスクワット
- 足幅は肩幅の約2倍に広がります。
  - つま先はやや外に向け、手は胸の前でクロスしましょう。
  - 太ももと床が並行になるまで膝を曲げ、次は膝と股関節をしっかり伸ばすように立ち上がります。
  - この繰り返しでワイドスクワット開始!



- トレーニング 1 腕立て
- 手は肩幅より少し広く開き、膝は後ろに下げます。
  - 頭・背中・おしりが真っ直ぐになるように姿勢を作ります。
  - 胸・おなかを床に近づけるイメージで肘を曲げていき、次にしっかり伸ばしましょう!
  - この繰り返しで腕立て開始!



- トレーニング 2 片足ヒップリフト
- 仰向けに寝て、おしりとかがとの間が手の平分あくように膝を曲げます。
  - 足は腰幅に開きましょう。
  - おなかに力を入れてから、ゆっくりおしりを持ち上げましょう。
  - 片足の膝を伸ばし、膝を曲げている側の太ももと同じ高さでキープ!!



誌面上では伝えきれない体の細かい動きまで見ることが出来ます。ぜひご覧ください。



今回ご紹介した体操は動画でも確認できます!

お問い合わせ

洛和メディカルスポーツ  
京都丸太町  
☎ 075(802)9030

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

スマートフォンなどの携帯電話からは2次元バーコード(右)を読み込んでアクセスしてください。



[http://www.rakuwa.or.jp/rd\\_taiso.html](http://www.rakuwa.or.jp/rd_taiso.html)



# 辻 医院

内科 消化器内科 小児科

辻 康平 院長



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。

## 検査結果は放置せず 一度受診を

当院は1992(平成4)年に開業し27年。慢性疾患をはじめ急性感染症の患者さんなど内科全般を診てきました。また、がん患者さんのフォローアップや小児科診療を行っており、子どもから高齢者まで幅広く対応しております。

私は常に早期発見・早期治療を念頭に置いて診療しています。働き盛りの方で自分は健康だと思っても、がんや心疾患、糖尿病などの病気が潜んでいる可能性があります。症状が出た時にはすでに重篤化している場合もあるので、健康診断を受け、以前より数値が高いなどの変化が少しでもあれば、そのままにするのではなく、まずは一度受診されることをお勧めします。

## 病気だけでなく 「病人を診る」をモットーに

当院では一人暮らしの高齢者の方が多く来院されます。患者さんへは診療や会話を通して、何でも相談できる関係性を

築くことで、安心していただける環境を提供したいと考えています。また、スムーズに診療を行うためにも、ご家族とのコミュニケーションが重要で、可能な限り、一度は一緒に来院していただくようにお声掛けしています。

今後も私をはじめスタッフ一同、患者さんの病気だけを診るのではなく、患者さんの人柄や家庭環境なども考慮し、最適な診療を行えるよう努めてまいります。

## 当院の特徴

- ・心電図や胸部レントゲン、腹部エコーなどの検査を行います。
- ・近隣の小学校の学校医として健康診断を行っています。



鼻から管を入れる経鼻内視鏡検査にも対応しています

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 17:00~20:00	○	○	×	○	○	×

休診：水曜・土曜日の午後、日曜日、祝日

〒601-1347 京都市伏見区醍醐合場町18-11  
☎ 075(571)0951



### アクセス

地下鉄東西線「石田駅」から徒歩約10分  
駐車場あり



## 行こか あ の 街、 あ の お 店

### アルプスを頭上に、お湯につかりながら インコを眺める癒やしの空間

明治時代に創業し、120年以上の歴史を誇る「松葉湯」。のれんをくぐると、番台で看板インコのおーちゃんが「コンニチワ」と出迎えてくれます。

京都市 上京区 松葉湯 まつばゆ



常連さんとも仲よし。ボウシインコのおーちゃん49歳

### 心も体も元気になれる 場所でありたい

湯船につかるお客さんをさらに癒やしてくれるのが、ガラス越しに見える45羽のインコとリクガメの亀太郎です。知人から飼えなくなったインコを譲り受けたのが始まりで、今では松葉湯の象徴的な存在になっています。

また、ここでは35年前から薪を使って地下水を沸かしており、やわらかく、まったりとしたお湯が大好評です。「お湯で体をいたわって、小鳥たちに心を癒やしてもらえたら」。皆さんにとって、明日の活力につながる場所になれたらいいですね」と松井さん。

赤い屋根に取り付けられた大きな時計は、集団登校する小学生たちに時間を告げて30年。「子どもたちが出発時間を見るから、狂わせられないですよ」と、地域とのつながりも大切にしています。観光客や外国人のお客さんも多く訪れますが、地域の生活と密接な公衆浴場として、子どもから大人までみんなに愛されている「まちのお風呂屋さん」です。



### まつい しょうく Profile 松井 宗六さん

京都市生まれ 18歳から家業の銭湯で働く。変わったことや面白いことが大好きで、いつも「お客さんが飽きないように」意識しているという松葉湯の3代目。



夜になるとライトアップされる時計台



浴場の奥にインコたちの暮らすスペースがある

### SHOP INFORMATION

#### 松葉湯

住所 京都市上京区西東町356  
電話 075(841)4696  
営業時間 午後3時~午前0時  
定休日 日曜日  
アクセス JR「円町駅」から徒歩11分  
駐車場15台あり

※生き物のスペースはガラスで仕切られており、浴場から完全に分離されています



丸太町リハビリテーションクリニック  
洛和メディカルスポーツ京都丸太町

## 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。

次号(10月号)の巻頭特集は  
**化学療法**  
リニューアルされた  
洛和会音羽病院の化学療法室も  
一緒に取り上げます。  
※内容は変更する場合があります。

**8月、**  
**洛和会音羽記念病院に**  
**腎不全外来を開設しました**  
(火・木・土曜日)午前9時30分～11時30分  
午後0時30分～4時30分

当日行われる総合防災訓練の視察も予定されています。



**9月26日**  
**元京都府知事 山田啓二氏が**  
**洛和会音羽病院の一日院長に就任**

**新** 入医師のご紹介

はじめまして  
〇〇です!

洛和会音羽病院  
ふじい えみ  
**藤井 恵美**  
麻酔科 医員  
【専門分野】麻酔、集中治療  
【専門認定・資格】日本麻酔科学会専門医、日本集中治療医学会専門医、日本呼吸療法医学会専門医、日本周術期経食道心エコー認定医  
安心して手術を受けていただけるよう努力します。

洛和会丸太町病院  
まえだ ともひと  
**前田 知人**  
消化器センター外科 医員  
【専門分野】消化器外科、一般外科  
安心して手術、治療を受けていただけるよう、丁寧な説明を心掛けています。

着任日  
2019年  
8月1日

よろしく  
お願いいたします!

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。  
※個人情報はこちらからの連絡などに利用し、適切に管理いたします。

QRコード

**We LOVE おとまる**

「タイトル」  
おこしやすホームライフへ

作者のひとこと  
洛和ホームライフみささぎの皆さん  
入居者さんと職員が一丸となって取り組んだロールアートです! 立体的で大迫力の作品が完成しました! 一度見に来てください!

ぼくたちに本当にそっくりでびっくり!  
今度みさきちゃんを見に行こう!

ありがた〜!

**子どもの命を守る**  
**洛和東桂坂保育園でプール事故を**  
**想定した救命実地訓練を開催**

7月20日、洛和東桂坂保育園で救命実地訓練が行われました。  
当会の救命救命士が講師となり、洛和東桂坂保育園、洛和桂小規模保育園、洛和桂川小規模保育園の保育士職員29人を対象にした、プールでの救命実地訓練が開催されました。

①屋上の幼児プール ②園庭の乳児用ビニールプールに子どもが浮かんでいると設定し、人形を使ってロールプレイングを取り入れた訓練を実施。子どもたちの大好きなプール遊びで一刻を争う事態が発生した際に他の園児への配慮も含め、しっかりとした素早い対応ができるよう、心肺蘇生やAED等の処置を学びました。

(洛和会企画広報部門 宮田)

**介護用品の**  
**レンタル・販売・**  
**住宅改修は**  
**お任せを!**

**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。

お問い合わせ  
**(株)ウエルネット** ☎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  
**洛和会搬送部門**  
【トランスポート】  
救急患者搬送サービス 介護タクシー  
☎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



らくわかいおの病院  
 京都市山科区音羽珍事町2  
 TEL 075(593)4111(代)  
 予約 ☎0120(489)300



らくわかいおの記念病院  
 京都市山科区小山鎮守町29-1  
 TEL 075(594)8010(代)



らくわかいおのリハビリテーション病院  
 京都市山科区小北溝町32-1  
 TEL 075(581)6221(代)



らくわかいとうじまなみ病院  
 京都市南区西九条南田町1  
 TEL 075(672)7500(代)



目 日 時 講 講 師 担 担 当 場 場 所 問 問 合 合 せ FAX FAX 二 二 ファックス 電 電 話 話 番 番 号 HP HP 二 二 ホームページ 定 定 員 持 持 ち 物

**洛和会丸太町病院 糖尿病教室** **要申し込み**

**糖尿病の薬物療法**  
 ～糖尿病の薬について理解を深めましょう～

日 9月17日(火) 午後2時30分～3時15分 講 薬剤師  
 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 ※申込締切 9月14日(土)  
 問 洛和会丸太町病院 栄養管理室  
 ☎ 075(801)0351(代)

**洛和会音羽病院 糖尿病教室**

①筋トレ教室 中級編  
 ②糖尿病の注射薬について知りましょう

日 9月24日(火) ①午後1時30分～2時 ②午後2時～2時30分  
 講 ①理学療法士 ②薬剤師  
 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**  
**がん患者・家族で語り合しましょう**

日 9月28日(土) 午後2時～3時30分  
 場 洛和会音羽病院 D棟1階 会議室 1・2  
 ※認定がん専門相談員も同席します

お申し込み・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より変わります。  
 「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 9月3日(火) 講 管理栄養士

**心臓のおはなし/心臓とおくすり**

日 9月10日(火) 講 医師/薬剤師

**自分でできる体調管理**

日 9月17日(火) 講 看護師

**心臓と運動**

日 9月24日(火) 講 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**

**“健康づくり”は、健やかな口(健口)から!!**  
 ～“おしゃべり”以外への“お口の体操”実践編!!～

日 9月27日(金) 正午～午後0時30分  
 担 歯科衛生士  
 持 筆記用具・室内履き 定 30人  
 場 洛和メディカルスポーツ京都丸太町  
 ※無料スタジオメニュー体験付き

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

**フリースペース"絆" at おおつか**

①防災について ②音楽療法  
 日 9月22日(日) 午後2時～  
 講 ①山科消防署の方 ②音楽療法士  
 場 洛和会音羽リハビリテーション病院 ロビー

お申し込み・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** **9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**  
**利用してみませんか?**  
 デイサービス～ミニ体験してみよう!  
 日 9月4日(水) 午後2時～3時 講 社会福祉士  
 場 アスニー山科

**緩和ケアってどんなもの?**  
 ～がんになっても当たり前の生活を～

日 9月18日(水) 午後3時～4時  
 講 医師 場 アスニー山科

お申し込み  
 ▼ファッ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、ファッ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

**「らくわ健康教室」が「KBS 京都」のラジオ放送で聞けます!**

らくわ健康教室 ラジオ版  
 9月～11月 第2・4月曜日 午前9時23分(約10分)  
 【放送局】KBS京都Radio・AM1143KHz・FM94.9MHz  
 【番組名】笑福亭見瓶のほっかほかラジオ (午前6時30分～10時)  
[http://www.rakuwa.or.jp/kenkoevent/rkk\\_radio.html](http://www.rakuwa.or.jp/kenkoevent/rkk_radio.html)

**大腸がん 早く見つけて 早く治療**

日 9月9日(月) 午前9時23分～ 講 医師

**転ばぬ先の杖 ～がんに備えよう～**

日 9月23日(月・祝) 午前9時23分～ 講 医師



# 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、英語問題です! 次の英語を日本語に訳してみましょう。ヒント: 全て水に棲む生き物だよ!

(1) dolphin (2) shark (3) goldfish  
(4) crab (5) turtle (6) squid

★答えはこのページの下にあります。

## アンケートに答えて 電子体温計を当てよう!

皆さん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

9月30日(月)

※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 9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】子宮内膜症  
( ) トラベルクリニック  
( ) 70周年記念講演のご案内  
( ) 介護のいろは「立つ」「座る」介助のコツ  
( ) からだにプラス 体操お姉さんのらくらく運動  
( ) 百科療乱「9月病」  
( ) まちのお医者さん  
( ) 行こか あの街、あのお店  
( ) 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 〒

レッツ! 脳トレ答え:

(1) イルカ (2) サメ (3) キンギョ (4) カニ (5) カメ (6) イカ