

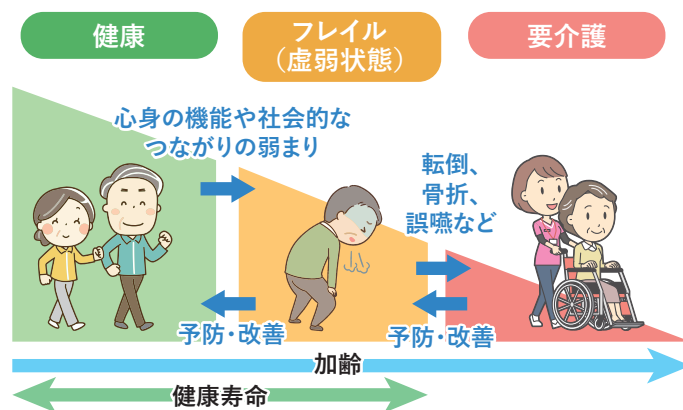
75歳以降の健康の
ために知っておきたい

フレイルってご存知ですか？

フレイルとは健康な状態と要介護状態の中間の事で、加齢とともに体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。

75歳以降ではフレイルが原因で介護が必要になる方が増加しています。

フレイルの兆候に早めに気づいて日常生活を見直すことで、健康な状態に戻したり、要介護になる時期を遅らせたりすることが出来ます。



もしかしてフレイルかも？ フレイルセルフチェック ～自分の状態をチェックしてみましょう～

- | | |
|---|--|
| ☐ 6ヶ月間で、意図せず体重が2kg以上減った。
 | ☐ ペットボトルのふたが開けにくくなった。
(握力:男性28kg・女性18kgより低い)
 |
| ☐ (ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする。
 | ☐ 横断歩道を青信号の間に渡りきることが難しくなった。
(歩いて、1秒間に1m進めない速さ)
 |
| ☐ ウォーキングなどの軽い運動や体操を週に1回もしていない。
 | 国立長寿医療研究センター 日本版フレイル基準 (改定J-CHS基準) 一部改変 |

早めに兆候に気づき、フレイル対策の3つの柱である**栄養(食・口腔)**、**運動**、**社会参加**に取り組めば、元の状態に戻することもできます。1つでもあてはまる人はフレイル予防を意識しましょう。

京都山城総合医療センター
からのお知らせ

看護の日 健康フェスタ 2023 開催



日時

5月13日 土 午前10時～
正午まで

場所

プラント木津川店駐車場 入屋根付き 小雨決行

参加費

無料 予約不要



ご参加いただいた先着200名様に
記念品を贈呈！

イベント内容

・血管年齢チェック / 骨密度測定



・ハンドマッサージ
・足の観察と相談会
・咀嚼ガムでお口の健康チェック



・医師、看護師、臨床心理士による
医療相談



・AED 体験 / 聴診器体験



※ハンドマッサージ、医療相談にご参加の方には整理券を配布いたします。

お問合せ

京都山城総合医療センター (代表)担当: 看護部
TEL 0774-72-0235
URL <http://www.yamashiro-hp.jp/>



QRコードからのアクセスはこちら

やましろタイムズ Yamashiro Times

第64号

令和5年春

新任医師赴任のご挨拶

さわだ こうへい
整形外科部長 澤田 恒平



令和5年4月より整形外科に赴任いたしました。昭和63年に旭川医科大学卒業後、京都府立医科大学整形外科に入局し大学で研修後、京都第二日赤、公立山城病院(当院)、与謝の海病院(京都北部医療センター)、社会保険神戸中央病院等に勤務し、2009年から城陽市の京都きづ川病院で14年勤務しておりました。

当院は山城病院時代に2回勤務歴があり、これで3回目の勤務となります。前医では主に、骨折、人工関節を担当しておりました。

新入職者の中では確実に最年長だとは思いますが、体はまだまだ元気ですので地域医療に貢献できるよう努めてまいります。どうぞ宜しくお願いします。

2023年4月から

9価のHPVワクチンが 公費で接種可能となりました！



子宮頸がんの95%以上の原因がHPV(ヒトパピローマウイルス)ハイリスクタイプの子宮頸部への持続感染で性交渉により感染が起こります。

子宮頸がんは20～40歳代の若い女性に多く、日本では現在年間2700人の方が尊い命を落としています。この子宮頸がんの発症を予防してくれるのがHPVワクチンの接種です。

HPVには200種類以上の型があるとされ、このうちハイリスクタイプは16/18/31/33/35/45/52/58型が報告されています。16/18型が子宮頸がんの原因の70%前後を占めており、今まで公費接種できたものは2、4価ワクチンのタイプで16/18型の感染予防ができましたが、2023年4月から16/18/31/33/45/52/58型の感染予

防ができる9価ワクチンが接種できるようになり、さらに子宮頸がんの発症を抑えることが可能となりました。

WHOでは積極的なワクチン接種と検診で将来子宮頸がんが撲滅できるとし、実際に2010年から積極的にワクチン接種を行っているオーストラリアではすでに子宮頸がんは稀ながんとなっています。

日本では小学6年から高校1年相当の女子は公費で接種でき、また誕生日が1997年4月2日～2006年4月1日の女性の中で公費接種を逃した方にも改めてキャッチアップ接種として公費接種できる機会が提供されています。ぜひ、HPVワクチンの接種をご検討ください。

(産婦人科部長 北岡 由衣)

HPV

200種類以上の型が存在。
子宮頸がんの原因である、
ハイリスクタイプは**16/18/
31/33/35/45/52/58型。**

今まで

子宮頸がんの60-70%予防
**2、4価ワクチンが公費で
接種可能**

ハイリスクタイプ16/18型を含む2-4種類の
HPVの感染を予防。

2023年
4月から

子宮頸がんの80-90%予防
**9価ワクチンが公費で
接種可能**

ハイリスクタイプ16/18/31/33/45/52/58
型を含む9種類のHPVの感染を予防。



研修医
おおにし ゆうか
大西 由夏

研修医挨拶

この4月より初期研修医として2年間お世話になります、京都府立医科大学出身の大西由夏と申します。

生まれ育った地元の医療に携わりたい、という幼い頃からの夢が実現し大変嬉しく思います。

研修医生活を始めるにあたり、至らぬ点もあるかと存じますが、一日でも早く皆さまのお役に立てるよう、日々目の前のことに真摯に取り組む所存です。

何卒よろしくお願い申し上げます。

令和5年度 新入医局員

整形外科	部長	さわだ 澤田	こうへい 恒平
小児科	医員	たうら 田浦	よしひろ 喜裕
麻酔科	医員	たかい 高井	あきこ 明子
循環器内科	医員	すずき 鈴木	ようすけ 陽介
放射線科	医員	にしむら 西村	ともあき 朋彰
放射線科	医員	きよしげ 清重	なおき 尚希
リウマチ科	医員	さとう 佐藤	あきえ 晃枝
内科	医員	しばはら 柴原	かずき 一毅
糖尿病・代謝内科	医員	こま 小間	じゅんぺい 淳平

消化器内科	医員	ほとり 羽鳥	さわこ 左和子
	研修医	おおにし 大西	ゆうか 由夏
	研修医	くりばやし 栗林	けんいち 健一
	研修医	おく 奥	ののか 乃野香
	研修医	さかぐち 坂口	あつひで 淳英
	研修医	しみず 清水	ゆい 結衣
	研修医	ときよし 時吉	けいご 恵伍
	研修医	よしもり 吉森	あきひと 章人
	研修医	わたなべ 渡邊	りょうへい 諒平

脳卒中相談窓口を開設しました

令和5年4月、回復期リハビリテーション病棟（34床）を開設しました。回復期リハビリテーション病棟とは、脳血管疾患や大腿骨頸部骨折などの患者さんに対して、家庭復帰、職業復帰を目的とした集中的なリハビリテーション治療を受けることができる病棟です。

回復期リハビリテーション病棟開設に合わせ、脳卒中相談窓口を設置しました。脳卒中相談窓口では、現在の治療やリハビリテーションのこと、今後の介護や就労のことなど、様々な相談に対応させていただきます。社会福祉士、看護師、理学療法士などの専門職が対応させていただきます。1階④医療相談窓口までお気軽にお越し下さい。



認定看護師のご紹介



感染管理認定看護師
さけもと まさき
酒元 正輝

私は2021年度に日本看護協会が認定する教育機関で教育を受け、感染管理に必要な知識・技術を身につけるための研修を受講しました。その後、認定審査を受け、2022年11月に感染管理認定看護師として認定を受けました。

感染管理認定看護師の役割は、医療関連施設を利用する患者とその家族、訪問者はもちろん、現場で働くすべての職員、地域の方々を感染源から守ることです。

その役割を担うために、感染管理に関する知識と医療施設内で多職種の職員と協働できる能力、地域との連携が必要であると考えます。

対象となるすべての方々を感染から守るために、感染拡大防止に向けた活動を実践していきたいと思います。

登録医紹介

当院では、地域のかかりつけ医との連携診療をすすめています。「登録医」制度にご協力頂いている地域の医療機関を順番にご紹介させていただきます。

ごとう耳鼻咽喉科

木津川市 診療科：耳鼻咽喉科 院長：ごとう えいいちろう 先生

診察時間	月	火	水	木	金	土	日
9:30～12:30	○	○	○	-	○	○	-
16:00～19:00	○	○	○	-	○	-	-

休診日：木曜日・日曜日・祝日

※現在、新型コロナ対策のため電話予約制としています。

地域の皆様の耳・鼻・のどの健康に貢献できるよう気楽に受診しやすいクリニックを心がけています。また、めまい、耳鳴りの診療には特に力を入れています。現在、コロナ対策として待合室での密を避けるため電話による予約制とさせていただいております。お手数ですが、電話予約の上ご来院いただくようお願いいたします。

〒619-0221 京都府木津川市吐師山下1番地 吐師医療ビル2F
TEL: (0774) 73-8733

たけむらクリニック

京田辺市 診療科：一般内科・消化器内科・漢方内科 院長：たけむら としき 先生

診察時間	月	火	水	木	金	土	日
8:30～12:30	○	○	○	-	○	○	-
16:30～19:00	○	○	○	-	○	-	-

休診日：木曜日・日曜日・祝日

※午前の診察受付は、12:00までとなります。

一般内科と専門の消化器内科を中心に診療しています。苦痛のない胃・大腸内視鏡検査（同日検査可能）、日帰り内視鏡手術を行っています。漢方治療も行っています。山城総合医療センターの他、近隣の総合病院、京都府立医大や京都大学など大学病院とも病診連携を行います。皆様の長寿・健康に寄与できれば幸いです。

〒610-0334 京都府京田辺市田辺中央4丁目2番15
TEL: (0774) 64-7870

塩谷内科診療所

奈良市 診療科：内科・呼吸器内科 理事長：しおや なおひさ 先生 院長：はまざき なおき 先生

診察時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～12:00	○	○	○	-	○	○	-
17:00～19:00	○	○	○	-	○	-	-

休診日：木曜日・日曜日・祝日

※診療は2名の医師が交代で行っておりますので、当日の診療については、お電話でお問合せください。

※予防接種・健診を希望される方は予約制となっておりますので、お電話にてお問い合わせください。

当院は木津川市に近い奈良市の北部に位置し、一般内科、呼吸器内科を中心に2名の医師で診療しております。京都山城総合医療センターにはいつも困った時に助けていただき感謝しております。今後ともよろしくお願い申し上げます。

〒631-0801 奈良県奈良市左京1丁目13-37
TEL: (0742) 71-3950