

Hospital News

FREE MAGAZINE

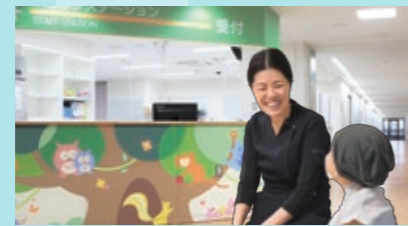
KYOTO UNIVERSITY HOSPITAL NEWS

京大病院広報

vol. 129

募集 看護師

未来を担う看護師になる
<http://kuhp-kango.jp/>



募集 薬剤師

薬のスペシャリストとして
患者さんに寄り添う



募集 病院事務職員

私の仕事の先には
患者さんの安心がある



YouTube 動画「教えて京大病院」

腰痛、高血圧、胃がんなどの身近な疾患について、本院医師が解説。
右のQRコードよりご覧ください♪



特集1 新病院長挨拶

世界の期待に応え
患者さんの信頼に尽くし
地域に根ざした
京大病院であるために

特集2 脳卒中療養支援センター

「脳卒中サンナイ会」について

KU:IP 京大病院広報

KYOTO UNIVERSITY HOSPITAL NEWS

【京大病院広報 第129号】2023年4月発行

発行 京都大学医学部附属病院広報委員会
〒606-8507 京都市左京区聖護院川原町54
www.kuhp.kyoto-u.ac.jp

CONTENTS

01 特集1 新病院長挨拶

05 特集2 脳卒中療養支援センター

07 管理栄養士おすすめレシピ
季節の食材 桜えび&春キャベツ

09 [シリーズ iACT]アンメットニーズの
解決に立ち向かう研究者たち

11 京大病院式 太極拳のすすめ

12 おしえて! 専門外来
スポーツ膝肩外来

13 TOPICS

14 ご寄附のお願い

京大病院の基本理念

- 1 患者中心の開かれた病院として、安全で質の高い医療を提供する。
- 2 新しい医療の開発と実践を通して、社会に貢献する。
- 3 専門家としての責任と使命を自覚し、人間性豊かな医療人を育成する。



世界の期待に応え
患者さんの信頼に尽くし
地域に根ざした
京大病院であるために

新
病
院
長

高
折
晃
史

た
か

お
り

あ
き

ふ
み

AKIFUMI TAKAORI

これまでの伝統を継承しつつ さらに発展していけるように努めたい。

このたび、4月1日付けで京都大学医学部附属病院の病院長に就任いたしました高折晃史です。どうぞよろしくお願い申し上げます。

私は、稲垣前々病院長、宮本前病院長のもと、経営・施設担当の副病院長を6年間務めてまいりました。その間、京大病院は、大学病院の使命である「診療・研究・教育」に関する3つの基本理念「患者中心の開かれた病院として、安全で質の高い医療を提供する」「新しい医療の開発と実践を通して、社会に貢献する」「専門家としての責任と使命を自覚し、人間性豊かな医療人を育成する」をベースに、大きな発展を遂げました。「京大病院のあるべき姿」を目指して2013年にとりまとめたマスタープランに基づき、高度先進医療と高度急性期医療を担う病院として、施設設備や組織の設置を推進しています。そうした動きは、2015年の南病棟の開設を皮切りに、2019年の中病棟、Ki-CONNECT（次世代医療・iPS細胞治療研究センター）の稼働などの形で次々と実を結びました。これら以外にも、各種センターの設置等様々な病院機能の拡充をおこなってまいりましたが、こうした流れを決して止めることなく、さらに推し進めていくことが重要だと考えています。

京大病院にまず求められるものは、患者さんの希望となるような新たな医療の開発と実践です。まだまだメカニズムのわからない病気や、有効な治療法のない病気はたくさんあります。今はまだ世の中に存在しない治療法や治療薬を少しでも早く患者さんへお届けできるよう、iPS細胞を用いた研究を筆頭に、世界で初となるような革新的な臨床研究に取り組んでいます。そして、それらの成果を院内組織であるiACT（先端医療研究開発機構）が支援することで、実際の医療現場へよりスピーディーに還元できるように実践してまいります。

そうした高度先進医療のニーズに応えながらも、一方で高度急性期医療を担う病院として、地域にも寄与する京大病院でありたいと考えています。日本は超高齢社会に突入し、今後は、心筋梗塞や脳卒中に代表される緊急を要する病気がますます増えていくと思われまます。京大病院は、国立大学病院としてトップクラスの救急応需件数を誇りますが、今まで以上に地元のかかりつけ医の先生方や医療機関の皆さんとの連携を密にし、強固に手を取り合って、地域全体でしっかりと患者さんを支える安心の救急医療の実現に注力してまいります。

Biography

- 1986年 3月 京都大学医学部卒業
- 1986年 6月 京都大学医学部附属病院(研修医)勤務
- 1987年 6月 静岡県立総合病院(内科医員)勤務
- 1990年 4月 京都大学大学院医学研究科博士課程(内科学専攻)入学
- 1995年 3月 博士号取得(医博第1664号)
- 1995年 5月 米国UCSFグラッドストーン研究所研究員
- 2000年 3月 京都大学大学院医学研究科血液・腫瘍内科学 助教
- 2008年 4月 同 講師
- 2010年 7月 同 教授
- 2015年 4月 京都大学医学部附属病院 がんセンター長
- 2017年 4月 同 副病院長
- 2023年 4月 同 病院長

新しい京大病院のかたちを
みんなと一緒に
つくりあげていきたい



ポストコロナの時代、 変化を恐れずに前へ歩みを進めよう。

世界に貢献する高度先進医療と、地域に根差す高度急性期医療・救急医療を両輪で進めるには、優秀な人材の育成が欠かせません。そのため、京大病院では、教育理念をしっかりと打ち出し、中長期的に人材を育成できる仕組みづくりをおこなっていきます。また、働きやすい環境づくりも非常に重要です。2024年に開始される医師の働き方改革に適合した体制づくりや子育てをしながら働ける環境づくりなど、ワークライフバランスのとれた職場環境を目指して、人材育成のマスタープランを策定します。それにより、新たな医療分野にも対応可能な優れた医療人を育成します。

働くすべての人が働きやすく、やりがいを実感できる京大病院にすることが、私の大きな目標の一つです。優秀な人材が増えることは、本院のみならず地域全体の医療レベルの向上にもつながりますので、患者さんがさらに安心して医療を受けられる環境を整えていきたいと思えます。

現在の緊迫した世界情勢や長引くコロナ禍の影響によって、医療業界を取り巻く状況は非常に厳しいものがあります。とりわけ、新型コロナウイルス感染症の出現によって社会は一変しました。これまで当たり前だと思っていた常識や価値観は変容を迫られ、それは大学病院のあり方にも及んでいると実感します。



私たちは、いまだ続いている新型コロナウイルス感染症パンデミックへの対応のみならず、ポストコロナを見据えた新しい京大病院のかたちをつくっていくフェーズに移っており、従来の慣例に縛られない、新しい病院構造をつくっていきたくと考えています。状況に合わせて病床や人材を必要な場所へ柔軟に配置することで、病院全体でより効率的な医療提供をおこない、ポストコロナ時代の京大病院の役割を果たしていきたいと考えます。さらに、京大病院は各診療科や診療部門間の風通しがよく、医師、看護師、コメディカル



スタッフ、事務職員等の垣根を超えたチーム医療を実践していますが、これらの連携をより深めることでも、これからのより一層困難な時代に立ち向かっていきます。

「世界に発信できる画期的な臨床研究を」「最新の先進医療をひとりでも多くの患者さんに」「地域の医療機関と連携して最善の地域医療を」——、こうしたことを、ポストコロナ時代において、これまで以上に高い水準でかなえ、実現していくために、全職員が一致団結して挑むことで、新しい京大病院のかたちをつくり、前進していきます。そして、患者さんの信頼に全力で尽くし、すべての患者さんへ、安全で安心のできる質の高い医療をお届けしたいと考えています。どうぞ、今後とも京大病院をよろしくお願いいたします。

すべての患者さんのためになる 病院づくりを目指して



脳卒中療養支援センター

Stroke Support Center



脳卒中の患者さんやご家族へ情報提供・相談支援をおこなう

高齢化の影響や生活環境の変化などにより、脳卒中・心臓病等の患者さんは右肩上がりで増えてきています。このため、国は都道府県そして地域の医療機関と連携を取りながら、地域全体の患者さんに対する情報提供や相談支援の中心的な役割を担う医療機関を脳卒中・心臓病等総合支援センターとして指定しています。

京都府においては、京大病院と京都府立医大病院が、厚労省および京都府から脳卒中・心臓病等総合支援センターとして指定され、京大病院は主に脳卒中、京都府立医大病院は主に心臓病に関する情報提供・相談支援の中心的な役割を担うことになりました。このような背景に基づき、京大病院では2022年4月に「脳卒中療養支援センター」を新設しました。

当センターでは、脳卒中患者さんとそのご家族等への相談支援や、広く一般に向けて脳卒中に関する情報提供を実施しています。また、京大病院から退院された、あるいはかかりつけの脳卒中患者さんからの相談に対する支援もおこなっています。

当センターでは、それぞれ専門の知識をもった多職種のスタッフが連携し、脳卒中の再発や合併症を予防するための指導をおこなっています。食事栄養指導、服薬指導、生活習慣改善指導、リハビリテーションなど、患者さんにわかりやすい動画を作成して、患者さんにより伝わりやすい情報提供を

心がけています。脳卒中で緊急入院された患者さんとそのご家族等にも、入院中に脳卒中の診療やケア・患者支援に関する動画を視聴いただける環境を整えており、広く一般の方向けにも京大病院のホームページでこれらの動画を掲載しています。また、「脳卒中サンナイ会」という患者さんやご家族等への情報提供のシステムを整備し、市民公開講座や公開動画などに関する情報発信を積極的におこなっています。

そのほか、当センターが中心となって、脳卒中に関して地域の多職種連携を深める取り組みもおこなっています。具体的には、地域連携・多職種連携を目的とした会議を2ヶ月に1回、研究会を年に2回開催しており、京都府内の脳卒中関連医療機関で働く多職種の脳卒中療養相談士（医師・看護師・リハビリテーション技師・薬剤師・管理栄養士・医療ソーシャルワーカー・ケアマネジャーなど）が参加しています。

今後、当センターでは、回復期～維持期・生活期に関わる脳卒中関連医療機関との連携をさらに深めていくことで、急性期から維持期・生活期まで、脳卒中を発症した患者さんが医療やケア、社会的支援を一貫して受けることができる体制をつくってまいります。

みやもと すずむ
センター長 宮本 享

京大病院

「脳卒中サンナイ会」について

京大病院は、「脳卒中サンナイ会」という京大病院にかかりつけの患者さんやそのご家族等への情報提供のシステムを整備し、積極的に情報を発信しています。

脳卒中サンナイ会は、①脳卒中にならナイ②手遅れにならナイ③脳卒中に負けナイという3つの「ナイ」をスローガンに掲げ、様々な情報提供活動をしています。以下の登録フォームからサンナイ会に登録いただくと、新たな講演会の実施や啓発用動画の配信など、脳卒中に関する情報を不定期にメールでお届けします。

3つの「ナイ」

- 1 脳卒中にならナイ
- 2 手遅れにならナイ
- 3 脳卒中に負けナイ

講演会の実施



サンナイ会
登録フォーム



お手元に診療カードをご用意ください

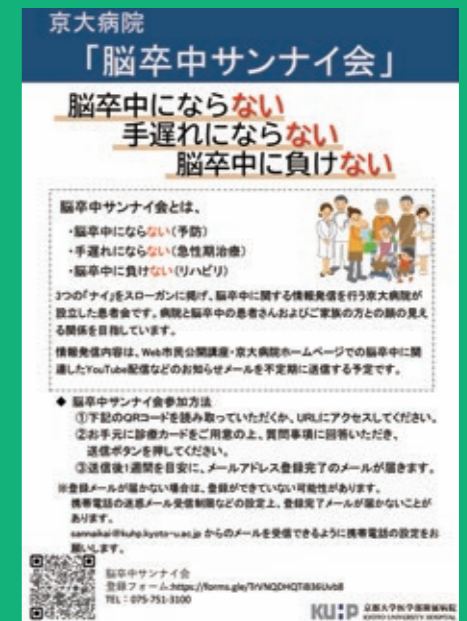
<https://forms.gle/TrVNQDHQTiB36Uvb8>

※登録は京大病院を受診したことがある患者さんまたはご家族の方に限定しております。

啓発用動画の配信



院内掲示も
ご確認ください！

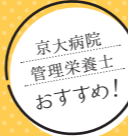


桜えび



香り、食感、旨味よし！
いろいろな料理にどうぞ。

春のおいしい



季節の食材



食卓に鮮やかな彩りを運んでくれる季節の味わいを楽しめるお手軽レシピ。素材の味を活かした、食べて美味しい

旬の春キャベツと風味豊かな桜えび。を本院の管理栄養士がご紹介します。カラダにうれしいメニューをどうぞ。

栄養もたっぷり

春キャベツ



甘く、やわらかく、みずみずしいのが魅力！



【疾患栄養治療部】管理栄養士 **大島 志のぶ**

桜えびの旬は春と秋ですが、干した桜えびは年間を通して売られており、比較的簡単に手に入れることが可能です。丸ごと食べられるため、カルシウムなどの栄養素を余すことなくとることができます。香りや食感がよいので、料理にトッピングするのはもちろん、その旨味を様々な料理に活用できます。

桜えびの選び方

元のえびの鮮度と乾燥状態が、乾燥桜えびの品質を左右します。鮮度が悪いものは頭が落ちやすく、乾燥が不完全だと色が茶色く、身もやわらかくなります。頭が取れておらず、色が鮮やかで、パリッと乾燥しているものを選びましょう。



【疾患栄養治療部】管理栄養士 **伊藤 里月**

春キャベツは、冬キャベツに比べて葉の巻きがふっくらとしていてやわらかく、みずみずしいことが特徴です。ビタミンCやビタミンK、カルシウム、食物繊維の他、旨味成分であるグルタミン酸を豊富に含み、生でも加熱しても食べやすい便利な野菜です。

春キャベツの選び方

芯が黒く変色していないものが新鮮です。葉は濃い緑色でやわらかく薄いもの、巻きはゆるい方が水分をたっぷり含み、みずみずしいキャベツだといわれています。形は丸く、軽いものを選びましょう。

桜えびとわかめの混ぜごはん **作りやすい量**

米	2合
乾燥桜えび	10g
塩麴	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
塩蔵わかめ(商品に適した時間で塩抜きする)	50g
ごま油	大さじ1
塩	小さじ1/2

- 洗った米と乾燥桜えび、塩麴、酒、みりんを炊飯器に入れ、2合目の目盛りまで水を入れて軽く混ぜる。30分ほどおいて炊く。
- わかめは、水気を絞って細かく刻む。
- ごま油をひいたフライパンで②を炒めて塩で味付けする。
- ごはんが炊けたら③を混ぜ合わせて完成。



栄養価(1杯150gとして算出)
エネルギー **243kcal**
たんぱく質:3.7g
脂質:2.6g
炭水化物:49.2g
食塩相当量:1.0g

桜えびの香りとわかめの風味で驚くおいしさ！

ポイント

今回は塩蔵わかめを使用しましたが、春は生わかめが出回る時期です。生わかめは肉厚で加工品とは違った食感があります。傷みやすいので生わかめを手に入れた際はすぐに下ゆでし、冷水でしめて保存しましょう。

※日本食品標準成分表2020年版(八訂)では桜えびの食物繊維は測定されていないため、上記に桜えびの食物繊維量は含まれていません。

春キャベツとあさりの酒蒸し **2人分**

材料		
春キャベツ	400g	酒 50ml
(芯を除き一口大に切る)		オリーブ油 大さじ1/2
あさり(殻付き)	200g	塩 小さじ1/3
(砂抜きをしておく)		黒コショウ 少々
にんにく(薄切り)	1片	

- フライパンに春キャベツとにんにく、あさり、酒を入れて中火で加熱する。
- 沸騰したら弱火にし、ふたをして15分ほど蒸す。
- あさりの殻が開いたらオリーブ油と塩をふってさっと混ぜる。
- 器に盛り付けて、黒コショウをふりかける。

ポイント 15分加熱してもあさりの殻が開いていない場合は、加熱時間を追加してください。玉ねぎを加えると全体的に甘みが増します。その他にも、パプリカを追加すると彩りがよくなり、食感にも変化が出るのでおすすめです。



栄養価(1人分)
エネルギー **88kcal**
たんぱく質:3.8g
脂質:2.0g
炭水化物:9.8g
食塩相当量:0.9g

※汁の廃棄量を考慮した栄養価です。

電子レンジでササッとできるカンタンメニュー



栄養価(1人分)
エネルギー **53kcal**
たんぱく質:2.8g
脂質:2.6g
炭水化物:4.2g
食塩相当量:0.7g

春キャベツとツナの梅肉和え **2人分**

材料	
春キャベツ(一口大に切る)	150g
ツナ水煮(缶詰)(水気をきっておく)	30g
梅肉	小さじ1
ごま油	小さじ1
醤油	小さじ1/3
砂糖	1つまみ
きざみ海苔(トッピング用)	お好みの量

- ボウルに①と梅肉を入れて混ぜ合わせる。
- 春キャベツを耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをして600Wの電子レンジで約2分30秒、しんなりするまで加熱する。
- ボウルに①、水気をきった②、ツナを入れてあえる。
- お皿に盛り付け、お好みできざみ海苔をのせる。

ポイント 加熱時間は、キャベツのやわらかさをみながら調整してください。

※写真は盛り付け例

美味しさの秘訣 香りと食感、旨味 三拍子そろって「桜えび」

乾燥桜えびは、今回のような混ぜごはんのほかにもチャーハンやおにぎり、あるいは卵焼き、炒め物やあえ物など幅広く活用できます。加えるだけで、香ばしい旨味と食感が楽しめます。また、旬のこの時期には、生や釜ゆでのものも出回ります。乾燥したものとまたひと味違う風味を楽しめますので、機会があればぜひ試してみてください。

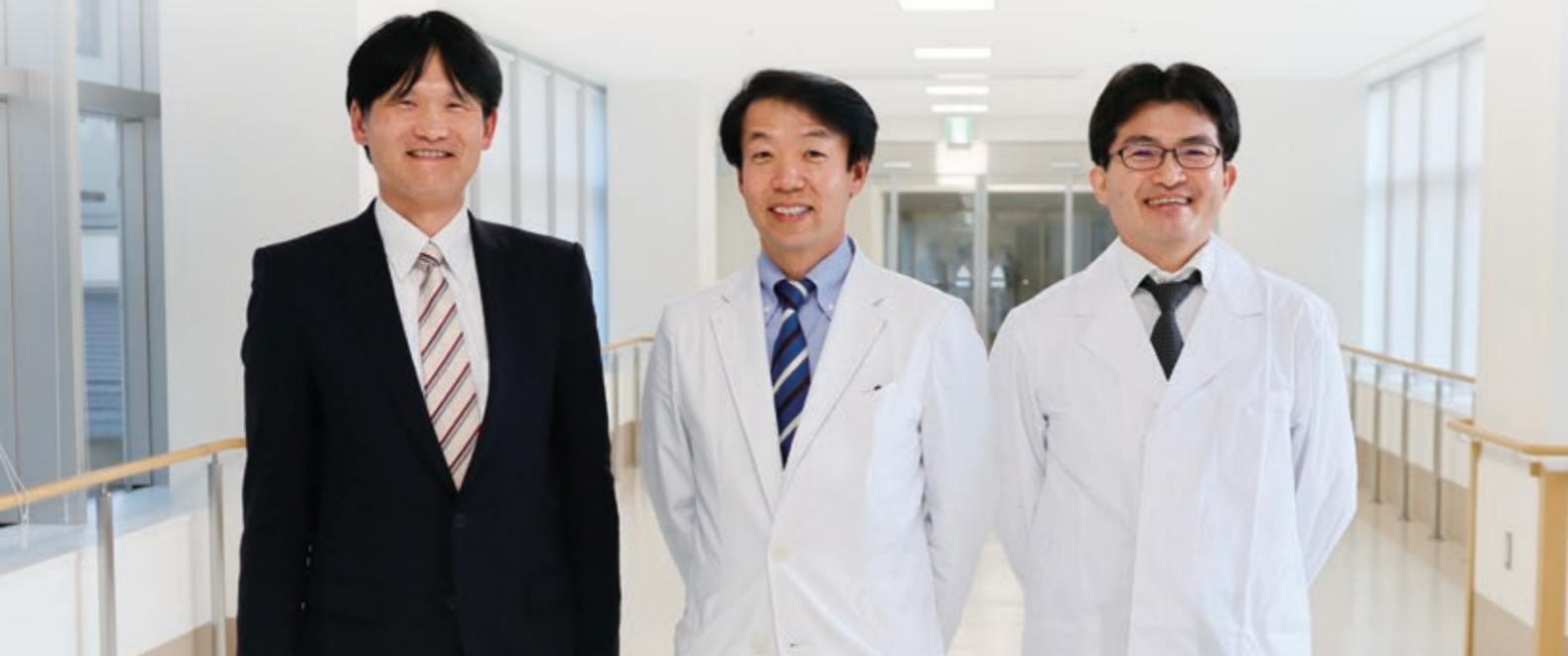


様々な料理を引き立てます



iACT(先端医療研究開発機構)は、世界最先端の研究を臨床応用に結びつけることで、スピーディーな医薬品・医療機器開発に貢献しています。

今回は、脊椎疾患患者さんと手術をするドクター両方の負担軽減をかなえるX-TAL^{クリスタル}アルカリポーラススパーサーの事例をご紹介します。



骨と一体化する独創的なスポンジ状チタンの開発秘話

この製品を着想したのは、大学院1年生の1999年にさかのぼります。所属していた京都大学医学部整形外科には歴史のある生体材料の研究グループがあり、先代、先々代の先生方も画期的な人工骨と人工股関節を世に送り出していました。私も何か新しい構造の人工骨を作りたいと模索する中で、「レンコン鉄」を知りました。レンコン状の穴をあけることで強度を保ちながら軽量化も実現した鉄素材で、航空機部品等のため大阪大学工学部が研究していたものでした。「人工骨にもこのように穴を開ければ周囲の組織となじみやすいのでは」とヒントを得て、医療用チタンに穴を空ける「生体活性チタン多孔体」の研究をスタートさせました。

複数の企業に協力をいただいてチタンに穴を空けることに成功し、人に応用できるまで完成度も高めました。ところが、



臨床試験の段階で行き詰まってしまう。企業治験には莫大な費用と時間がかかりますが、負担してくれる先が見つからなかったのです。そこで、iACTに相談に行ったところ、診療科で立ち上げる臨床

ふじわら けんすけ 京都大学大学院医学研究科 運動器機能再建学講座 特定教授

研究(当時の「臨床研究に関する倫理指針」の下での臨床研究、以下、臨床研究)という手法を提案されました。それにより、iACTの支援のもと、5名の患者さんに協力いただいて臨床研究を実施することができ、非常に



臨床研究に用いたインプラント

よい結果が得られたのです。そのときのデータが2018年の薬事承認にも役立ちました。病院での診療業務をしながらこうした研究を続けていたので、当時は毎日日付が変わってから帰宅するハードな日々でしたが、思い返せば充実した日々でした。

「X-TAL」の最大の特徴は、人工骨にスポンジ状の多数の穴が空いている点にあります。金属内のたくさんの穴に血液や骨が入り込むことで骨と一体化し、骨の一部になります。患者さんへのメリットとしては、これまでご自身の骨盤から骨を採って移植していたのが、その必要がなくなりました。健常なところにメスを入れずに済み、その部分に痛みが残るといった問題も解消されました。術後の回復が早いのも魅力です。術者である多くの先生方からも、手術時間が短縮・簡便化されると評価をいただいています。現在は全国で月に300~400個くらい使われており、製造が追いつかないほどと聞いており、X-TALが多くの患者さんと医師の役に立っていることをうれしく思います。

医学研究の成果をいかに患者さんのもとへ届けるかに奮闘した

私は藤林先生の後輩として大学院に入り、「生体活性チタン多孔体」の研究を引き継ぎました。最初は金属に穴が空いていることや、その金属が生体活性処理によって骨とくっつくことにとてもびっくりしました。大学院の4年間は、穴の構造の検討や、骨とのよりよい適合性などを研究し、それで博士号もいただきました。大学院修了後、京大病院でまた藤林先生と一緒にすることになって、製品化に向けた取組みに関わる日々が始まりました。

今回、製品化までには、①倫理委員会の承認、②臨床研究の実施、③薬事承認という3つのステップがありました。各段階でプロトコルなどの書類作成が必要でしたが、慣れないため少し書いてはiACTの伊藤先生に見てもらい…の繰り返しでした。iACTの支援のおかげもあり、無事に承認をもらえたときには、ほっとしたことが強く心に残っています。

現在、臨床現場でX-TALを使っていますが、手術が本当に簡便になりました。移植用の採骨が不要になったことに加えて、挿入時の操作が楽にできるようになったため、難しい症例にも対応できるようになりました。他の先生からの評価もよく、自分の子どもが褒められたようで開発者としても誇らしいです。今後は、首など他の部位に使ったり、腰でも違う用途に用いたりするなど、応用をいろいろと考えています。



たけもと みつる 京都市立病院 整形外科 部長

伊藤 達也 iACT 医療開発部 講師

このお話を伺ったときには、すでに医療機器として完成度の高いものだったので、すぐ臨床段階に進むことができ、薬事承認も速やかにされるだろうと予測しました。医療機器の薬事承認には、①新医療機器、②改良



医療機器、③後発医療機器の3つのタイプ承認申請枠があります。今回は、すでに類似の医療機器が販売されていたので②で進めることでハードルも低いと判断しました。そこで、大規模試験でコストも時間もかかる治験より臨床研究という形で結果を得て、企業から製造と承認申請の確約を得られれば承認になる。そんなストーリーを当初は描いていました。

我々の支援がスタートし、先生方と製造に携わる企業の方々、iACTのメンバーの会議が始まりました。2008年2月6日に最初の会議を開催し、その後は2、3ヶ月に1回の会議を重ね、細かなメールのやりとりは毎日夜中まで続きました。合計41回の会合を行った記録が残っています。プロトコルの作成から倫理委員会に申請・承認を経て、臨床研究を実施しよい結果が得られました。臨床研究は総じて順調に進めることができました。その後の製品化までにいろいろと課題もありましたが、この医療機器が無事に薬事承認を得て上市されました。両先生から臨床現場で予想を超える使用であることをお聞きし、患者さんにとっても、先生方にとっても素晴らしい製品が誕生し、本当によかったと思っています。

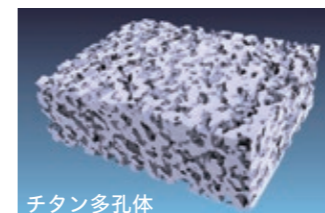


X-TAL

クリスタル X-TALアルカリポーラススパーサーのここが魅力



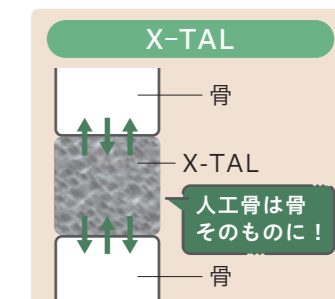
「生体活性チタン多孔体」の研究が生きる構造。純チタンの中に、たくさんの穴が空いています。これを椎間板または脊椎の一部の代わりに挿入することで、多孔体(穴が空いている部分)およびケージ本体に施したアルカリ加熱処理の効果で骨成長が生じ、椎体間の固定が促進されます。



チタン多孔体



骨と骨の間にケージを入れ、ケージの中には骨盤から採骨した骨を入れます。その骨が脱落しないように工夫してケージを挿入する操作が必要でした。



骨と骨の間にX-TALを挿入するだけ。それだけで穴の中に血液や骨細胞が入り込んで骨と一体化！人工骨は骨そのものに！

京大病院では、パーキンソン病の方のための太極拳教室を実施しています。ゆったりとした動作を、姿勢や呼吸を意識しながらおこなうことで、
 気血の流れがよくなり、五臓六腑全体の機能を高めます。
 肩こりや腰痛改善、脳の活性化にも効果がありますので、誰にでもオススメです。
 ご自身のペースで無理せずチャレンジしていきましょう！



労宮はココ!
 手のひらの真ん中あたりにある、押すと痛い部分が労宮です

ポイント

病気にパンチ!

太極拳では拳をつくる動作が多く、京大の教室でも人気のポーズです。拳をつくる時、手のひらの真ん中あたりで中指が当たる場所に労宮(ろうきゅう)というツボがあります。押さえるとリラックス効果や胃腸の不調改善効果、上半身の血行改善効果などがあり、簡単に心も身体もとのえられます。予備動作として、手を軽く広げて反対の親指で労宮を押しえてみましょう。(5秒×5回)

太極拳のすすめ

京大病院式

監修: ボランティアアングラー代表 白井 宣子(太極拳4段位)

座り方のポイント

- Point 1 安定して座る**
浅めに腰掛け、両足裏をしっかりと地面に付けます
- Point 2 背筋を伸ばして**
頭頂を上、肩の力は抜いて軽く顎を引きまます

呼吸のポイント

- Point 1 丹田を意識する**
おへそに親指の付け根をあわせ、手のくぼみあたりで温かさを感じます
- Point 2 肋骨の間々まで呼吸を屈ける!**
リラックスしながら鼻から心地よいだけ息を吸います
- Point 3 お腹の空気をたくさん出す!**
肩の力を抜きながら口や鼻から細く長く息を吐きましょう

②と③を左右交互に10回ずつ、合計20回繰り返しましょう

アドバイス

- 人差し指から小指まで(パンチしたときに当たる部分)が平らになるようにする
- 指の第一関節と第二関節をしっかりと曲げて巻き込むように握ると、力強い拳がつけれます

1

小指から順番に指を曲げて握り込み、親指で人差し指と中指の第一関節と第二関節の間を押しえて拳をつくる

2

軽く足を開いて座り、腰あたりに軽く拳をおく

3

軽く腰を回してから肘を伸ばして拳を体の前に突き出し、腰をゆっくり戻しながら、拳を腰の位置に戻す

アドバイス

- 拳を打つときは真っすぐ正面に向かって、反対側の肘を引きながら打ちましょう
- 元気に声を出しながらおこなうと、ストレス発散になります

アドバイス

- 足は軽くそろえて座り、腕は楽に下ろした状態からスタート
- 手を上げるときに胴体もしっかり伸ばす

1 息を吸いながら、腕を上げてゆっくり頭の上へ上げていき、頭の上で手の平が向かい合うようにする

アドバイス

- 脇は締めずに、ふんわりと広げておきましょう

2 胸の前で腕をXに交差させる

3 お腹を締めて左膝を上げ、足先は垂らす

アドバイス

- 体が後ろに倒れないように、左膝を胸に引き付けるイメージで

4 ゆっくり息を吐きながら

5 息を吐きながら

4 窓を開けるように腕を前から横に大きく広げ、同時に左足先を上に向けて、かかとから蹴り出す

アドバイス

- しっかりと膝裏を伸ばしましょう
- 右足の指は地面をつかむようにする
- あごをひいて視線はまっすぐ前を向き、背筋を伸ばす

5 リラックスして手と足を下ろし、ゆっくりと息を吐く

陽気にキック!

手足を広げて大きく体を動かす動きなので血流改善に効果が高いポーズです。膝裏を伸ばして足を上げることで膝痛の改善運動になり、足を上げる時に腹筋を使うので、お腹や太ももの筋肉が鍛えられ、フレイル予防になります。足を高く上げるよりも、膝裏をしっかりと伸ばすことがポイントです。足を上げるのが難しい場合には、足を前に出し、かかとを地面につけたまま膝裏を伸ばしてストレッチをしましょう。



整形外科 病院講師
 栗山 新一

おしえて!

専門外来

スポーツ膝肩外来

京大病院の「スポーツ膝肩外来」では、スポーツ中に傷めた膝や肩の治療はもちろん、五十肩(肩関節周囲炎)や、加齢による変形性膝関節症など、幅広い疾患に対する診療をおこなっています。

コロナ禍の初期のころは屋内で過ごす方が多くなり、スポーツに由来する疾患の患者数は少なくなりました。その後、感染者数が落ち着いてきたころに、スポーツを急に再開されたことによるけがで受診されるケースが増えました。また、今まで痛くなかった関節が急に痛くなり、特に膝の痛みで受診される患者さんが増えました。これらは、日常生活で気がつかない間に鍛えられていた骨や筋肉が、行動制限により弱ってしまったことが一因と考えられており、日頃からの持続的な運動の大切さが再認識されました。

スポーツ膝肩外来では、痛みを引き起こす原因を探り、病因に応じた運動療法をはじめとした保存療法を基本方針としています。痛みが強いと運動量が低下し、からだ全体の健康にも影響を及ぼすため、エコーで炎症部位を確認しながらブロック注射をおこなうことで、安全かつ速やかに除痛をはかり、早期に社会復帰や運動再開ができるよう努めています。

ただし、明らかに病状を進行させる原因がある場合は、

手術療法も視野に入れる必要があります。当外来では、できるだけ低侵襲な手術を心がけており、例えばスポーツ外傷・障害のほとんどは関節鏡手術で治療が可能です。また、同じ変形性膝関節症でも、高齢患者さんでは術後早期の回復が期待できる人工関節置換術を、スポーツ復帰を希望される活動性の高い患者さんには自身の関節を温存できる高位脛骨骨切り術を、といったように患者さんのライフスタイルに合わせた手術を提案しています。手術はタイミングが重要ですので、患者さんと一緒に相談しながら希望に沿った治療方針を選択できればと思います。

私たちは様々な治療法の引き出しを持って診療に臨んでいますので、お困りの患者さんはぜひスポーツ膝肩外来へご相談ください。

症状やライフスタイルに合わせて、相談しながら希望に沿った治療を



1

京大病院マスコットキャラクター「ももぷう」

2023年3月にこども医療センターでマスコットキャラクターのお披露目を実施しました。宮本前病院長が「ももぷう」の等身大パネルを披露すると、入院中の患児たちからは大きな歓声があがりました。京大病院のWebサイトでは、ももぷうが京大病院にやってくるまでのストーリーなどを公開しています。今後のももぷうの活躍が楽しみです♪



2

市民公開講座
YouTubeにてオンデマンド配信中

京大病院iACTは、市民公開講座「未来の医療のために-臨床研究・治験を知る-」を2月5日(日)に開催しました。京大病院公式YouTubeにてライブ配信を行い、延べ239名の方にご参加いただきました。パネルディスカッションでは、医師・研究者・研究支援者・患者とそれぞれの立場の方を交えて、様々な意見交換がなされました。現在、当日の様子をYouTubeにてオンデマンド配信中ですので、ぜひご覧ください。



オンデマンド配信はこちらから
(YouTube)
<https://youtu.be/bSf2z8eBSxU>



3

臨床研究・治験のマンガが完成しました

京大病院iACTは、マンガ「みんなでつなぐ医療の未来-臨床研究・治験を考える-」を、京都精華大学(京都国際マンガミュージアム)事業推進室と共同で制作しました。このマンガを通じて、新しい薬が開発され、皆さんの元に届くまでの臨床研究や治験の役割について、興味を持っていただければと思います。iACTのホームページにて公開しておりますので、ぜひお読みください。



詳細はこちらから
<https://iact.kuhp.kyoto-u.ac.jp/>



4

災害対策訓練を実施しました

本院では年に1度、災害対策訓練を実施しています。本年は、左京区を震源地とする巨大地震が発生した想定で訓練を実施しました。

訓練当日、地震発生放送が流れると、速やかに災害対策本部が立ち上げられ、京大病院BCPIに基づく対応の確認をおこないました。また、多数の傷病者が来院することに備え、トリアージ訓練も実施しました。今後も訓練を重ね、災害拠点病院としての役割を果たしてまいります。



京大病院基金へのご寄附のお願い

京大病院は、患者さん中心の開かれた病院として、安全で質の高い医療を提供し、地域における中核的役割や国際社会への貢献を目指しております。患者さんをはじめ多くの皆さまに、京大病院の活動にご理解いただき、「京大病院基金」へのご支援を賜りますようお願い申し上げます。

京大病院基金の用途



最近の活用事例のご紹介



いただいたご寄附により、呼出受信機や書類を院内で持ち運ぶための手提げかばんをリニューアルし、外来患者さんに貸し出しています。再来受付機付近に置いてありますので、受診の際はご活用ください。

ご寄附への感謝

- 寄附者氏名の公表 ご了承いただいた場合のみ、ご芳名をホームページ・院内掲示板に掲載します。
- 時計台での顕彰 累計100万円以上ご寄附いただいた方の銘板を京都大学百周年時計台記念館に掲載します。
- 病院内での顕彰 累計100万円以上ご寄附いただいた方の銘板を患者総合サポートセンター前に掲載します。
- 感謝状の贈呈 年間累計額が50万円以上(個人)、100万円以上(法人)のご寄附をいただいた方に感謝状を贈呈します。

寄附金には、税制上の優遇措置があります。本学発行の領収証書にて税務署に確定申告が必要です。

税制上の優遇措置

- 個人のご寄附の場合 ※市民税の控除は条例で指定される場合のみおこなわれます。お住まいの市町村へお問合わせください。
 - 所得税の控除 (寄附金額 - 2,000円)を課税所得金額から控除 ※寄附金額は総所得金額等の40%が限度
 - 住民税の控除 (京都府・大阪府・滋賀県・徳島県・山口県・愛知県) (寄附金額 - 2,000円)×控除率を税額から控除 ※寄附金額は総所得金額等の30%が限度 控除率…府県民税(4%)、市民税(6%)
 - 相続税の控除 相続または遺贈により取得された財産を相続税の申告期限までに寄附した場合、その寄附金額には相続税が課税されません。

- 法人のご寄附の場合 寄附金の全額を損金として算入いただけます。

お申し込み方法

払込票によるご寄附

院内設置のリーフレットに添付の払込票に必要事項をご記入の上、ゆうちょ銀行・郵便局・全国の金融機関の窓口からお振込みください。

リーフレットの郵送をご希望の方は右記フォームよりお申し込みください



お問い合わせ

- Webサイトからのご寄附 京大病院基金ホームページの申し込み画面よりお手続きください。クレジットカード、銀行振込、口座引落(年払・月払)、ペイジーをお選びいただけます。ご不明点・ご要望がございましたら、お気軽にお問合わせください。
- 京大病院基金事務局(病院事務部経営管理課内) [TEL]075-751-4920 [FAX]075-751-4228 070kuhpfund@mail2.adm.kyoto-u.ac.jp
- 京大病院基金ホームページ <http://www.kikin.kyoto-u.ac.jp/contribution/hospital/>

京大病院基金

