

京都府医師会

府民への広報活動



①京の医・食・住

②B e W e l l

③「World Diabetes Day」
糖尿病対策講座および
ブルーライトアップ

府民向け広報誌

①「京の医・食・住」

「京の医・食・住」の発刊のねらいは、京都府医師会の存在を広く市民・府民に知ってもらうことである。

タイトルの通り、京都に特化し、様々なライフスタイルを取り上げ、京都出身の著名人などとの「対談」を行うことを目玉企画「医心伝心」として巻頭に設けている。

さて、京都府医師会では「開かれた医師会」をスローガンに、府民の皆様に、医療への関心や京都府医師会の取組み等について広く知っていただくためのきっかけづくりの一環として、医療機関等の待合室等に置いていただく「読みもの」として府民向け広報誌「京の医・食・住」を年に1～2回、発刊しております。

誌面では、京都に縁のある著名人のインタビュー記事とともに、「チーム医療の仲間たち」というコーナーを設け、様々な職種の医療・介護従事者やチーム医療等にスポットライトを当て、当該職種の紹介とともに、チームで取り組む中で当該職種が果たす役割や業務内容等について府民の皆様に知っていただきたいと考えております。



京の

医

食住

あなたの健康ライフを応援

Vol.16

巻頭特集

佐々木蔵之介 特別インタビュー

しなやかに貫く力

＊チーム医療の仲間たちと医療を支えるキラキラ輝くメディカルスタッフと
地域の医療と介護をつなぐ
仲間と一緒に取り組み、仕事を楽しくむことが大きな力に
西京区在宅医療介護連携支援センター

インタビュー

佐々木蔵之介 氏

×

飯田 明 男子 氏 氏 氏
谷口 洋 子
田村 耕 一

インタビュー

チーム医療の仲間たち

～医療を支えるキラキラ輝くメディカルスタッフ～

在宅医療と介護をつなぐ
仲間と一緒に取り組み、仕事を楽しむことが大きな力に

京都市西京区在宅医療・介護連携支援センター

医師

センター長 土井 たかしさん
前センター長 塚本 忠司さん

コーディネーター

看護師、ケアマネージャー
社会福祉士、メディカルソーシャルワーカー、ケアマネージャー
保健師、看護師

鎌田 松代さん
小泉 こずえさん
永田 順子さん



左から 鎌田 松代さん / 永田 順子さん / 塚本 忠司さん / 小泉 こずえさん / 土井 たかしさん

地域の医療・介護の連携で重要な役割を果たしている在宅医療・介護連携支援センター。各地区の医師会は京都市からの委託を受けてセンターを運営しており、医師とコーディネーターが地域のさまざまな課題解決に向けて活動しています。今回の特集は、京都市内に7施設あるうちのひとつ、西京区在宅医療・介護連携支援センターのみなさんに、活動内容ややりがいをうかがいました。

医療・介護の円滑な連携を目指し、 地域に密着した活動を展開

— センターの主な役割と活動内容を教えてください。

土井センター長（以下：敬称略）：西京区在宅医療・介護連携支援センターは名称の通り、地域住民のみ

なさんが安心・安全に生活できるよう、医療機関と介護施設などが円滑な連携を行うための支援活動を行なっています。医療や介護、福祉は単体で成り立つものではなく、お互いの連携・協力が不可欠なのですが、どうしてもその過程で課題や問題が生じてしまいます。そうしたことの解決に向けたネットワークづくりが、当センターの大きな役割といえるでしょう。主な活動内容としては、地域の現状把握、専門職を対象とした相談業務、さまざまな研修の企画・



京の



食住

あなたの健康ライフを応援

Vol.15

巻頭特集

競馬界のレジェンド 武豊が語る

勝利への情熱を 支えるもの

＊チーム医療の仲間たちへ医療を支えるキラキラ輝くメディカルスタッフへ
在宅医療と介護をつなぐコーディネーター まわりの支えが想いをカタチにする原動力
京都市北区・上京区在宅医療・介護連携支援センター コーディネーター

インタビュー

武 豊 氏

×

インタビュー

横松 孝史 氏
田村 耕一 氏

チーム医療の仲間たち

～医療を支えるキラキラ輝くメディカルスタッフ～

在宅医療と介護をつなぐコーディネーター まわりの支えが想いをカタチにする原動力

京都市北区・上京区在宅医療・介護連携支援センター コーディネーター

センター長、訪問看護認定看護師、主任介護支援専門員
メディカルソーシャルワーカー、主任介護支援専門員
看護師、社会福祉士、介護支援専門員

村上 成美さん
奥田 敏雄さん
鷺巣 典代さん



左から 鷺巣 典代さん / 村上 成美さん / 奥田 敏雄さん

在宅医療・介護の充実に欠かせない多職種連携。その一環として各地区の医師会は京都市からの委託を受け、医療と介護の両方を必要とする高齢者が住み慣れた場所で“自分らしく”暮らせるように、専門職の連携を図る在宅医療・介護連携支援センターを運営しています。今回は京都市内に8施設あるうちのひとつ、北区・上京区在宅医療・介護連携支援センターに所属されているコーディネーターの方々に活動内容や想いをうかがいました。

在宅医療・介護に関わる 専門職の人たちをサポート

— はじめに、在宅医療・介護連携支援センターにおけるコーディネーターの主な活動内容を教えてください。

村上センター長（以下：敬称略）：在宅医療・介護連携支援センターは、京都市の地域支援事業「在宅医療・介護推進事業」の一環として、在宅医療に関わる医師と介護に携わるケアマネジャーや、地域包括支援センター、多職種専門職の方々をつなぐ役割を担っています。そのなかで私たちコーディネーターは、医療・介護関係者を対象とした相談や情報提供、研修の企画・運営、地域の資源把握、地域住民の方々への情報発信などを行っています。

「京の医・食・住」のご案内

府医では「府医の存在」を広く府民に知ってもらうことを目的に「京の医・食・住」を発刊しています。この「京の医・食・住」はタイトルのとおり、京都に特化し、様々なライフスタイルを取り上げ、著名人や各方面のスペシャリストなどとの対談「医心伝心」を目玉企画として巻頭に設けています。

また、テーマに即した医療従事者を取り上げ、職業紹介の側面も併せ持つコーナーとしてインタビュー記事を掲載しております。

これまで、以下のとおり全 16 号を発刊しており、非常に好評をいただいております。患者さんの読み物として医療機関の待合室などに置いていただき、診療の一助を担えれば幸いです。

創刊号「日本人にとって和食とは？ 日本の食文化の現在・過去・未来」

京料理 萬重 若主人 田村 圭吾
山ばな 平八茶屋 代表取締役社長 園部 晋吾
奈良女子大学 名誉教授
NPO 法人日本料理アカデミー 理事
的場 輝佳

第 2 号「運動と医療の関係」

元阪神タイガース選手（現 野球解説者）
桧山 進次郎

第 3 号「人と住まいの幸福な関係」

株式会社 坂田基禎建築研究所 坂田 基禎

第 4 号「守るべきもの、変わるべきもの」

藤井絛株式会社 代表取締役社長 藤井 浩一

第 5 号「スポーツが育んでくれる『人生の恵み』」

朝原 宣治 奥野 史子

第 6 号「地方生活の“今”と“これから”」

タレント 太川 陽介

第 7 号「京都と水、大地の豊かな関係」

京都府立大学 生命環境科学研究科
環境科学専攻/生命環境学部 環境デザイン学科
松田 法子

第 8 号「氷上で輝くトップスケーターの体をつくる食と運動」

フィギュアスケーター 宮原 知子

第 9 号「心が華やぐ、コミュニケーションが生まれる“生活の質”を高める器」

陶芸家 森野 彰人

第 10 号「吉岡里帆が故郷を語る ステキな“まち・こと・ひと” 吉岡的 素顔の京都」

女優 吉岡 里帆

第 11 号「気鋭の書家、川尾朋子が語る 人の心を開き、豊かにする 書のチカラ」

書家 川尾 朋子

第 12 号「ギャル曽根さんが食べて・語る もっと楽しく、健やかに「食」は語りかける」

タレント ギャル曽根

第 13 号「兄弟漫才コンビ「ミキ」“好き”に一生懸命だから楽しい！笑いが生み出す「元気のもと」」

タレント ミキ

第 14 号「理想があるから前に進める 世界が注目するカーデザイナーが語るデザインの力」

カーデザイナー 前田 育男

第 15 号「競馬界のレジェンド 武豊が語る 勝利への情熱を支えるもの」

騎手 武 豊

第 16 号「佐々木蔵之介 特別インタビュー しなやかに貫く力」

俳優 佐々木 蔵之介

つきましては、発刊時に、本誌に同封してお送りいたしておりますが、これらのバックナンバーにつきまして、追加送付を希望される会員がおられましたら府医総務課（TEL：075-354-6102）までご連絡ください。

在庫に限りがございますので、お送りする冊数を調整させていただく場合がございます。予めご了承ください。



第 12 号



第 13 号



第 14 号



第 15 号



第 16 号

府民向け広報誌

② 「BeWell」

府市民向け健康づくり対策の一環として、広報誌『Be Well』というパンフレットを年3～4回発刊しております。府医広報委員会にて、テーマを検討し、そのテーマの専門医に一般の患者さんが読んで理解できるような平易な言葉でご執筆いただき発刊しております。

本誌は京都府内の会員医療機関に配付し、医療機関の待合室などで患者さんの読み物としてご活用いただいております。なお、府医ホームページでも広報しており、府市民の方からも直接ご依頼いただき送付しております。

広報誌の体裁については、執筆者の先生からの原稿により、A4判見開き4ページで、イラスト入りのリーフレットとして作成しており、イラスト等の企画・デザインは府医広報委員会で検討しています。

また、本広報誌を患者さんへの説明のためにご活用いただくに当たり、医師向けのサマリーを京都医報へ掲載し、会員各位には活用いただいております。

診断

どのように
診断しますか？

症状を認める場合もしくは尿検査で顕微鏡的血尿という見えない血尿を認めた場合に画像検査を行います。画像検査としては、まず**腹部エコー検査**や**腹部レントゲン検査**を行います。最近では診断率の高い**腹部CT検査**が行われることが増えており、より被爆線量の少ないlow dose CT検査も普及しています。画像検査で、結石の部位はどこか、大きさはどれくらいか、硬さはどれくらいかの情報を得て、治療方針を検討します。

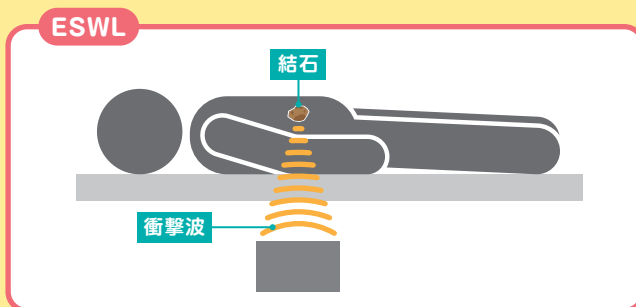


治療

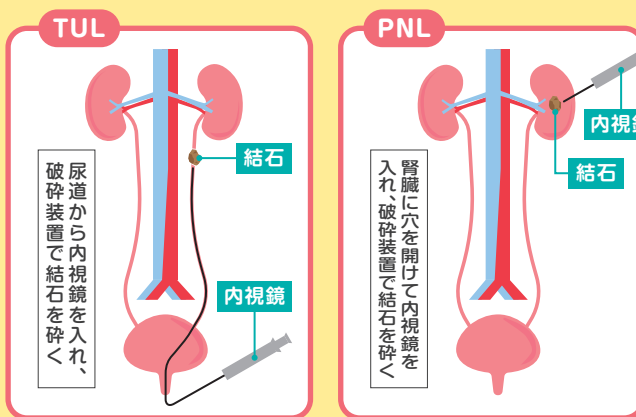
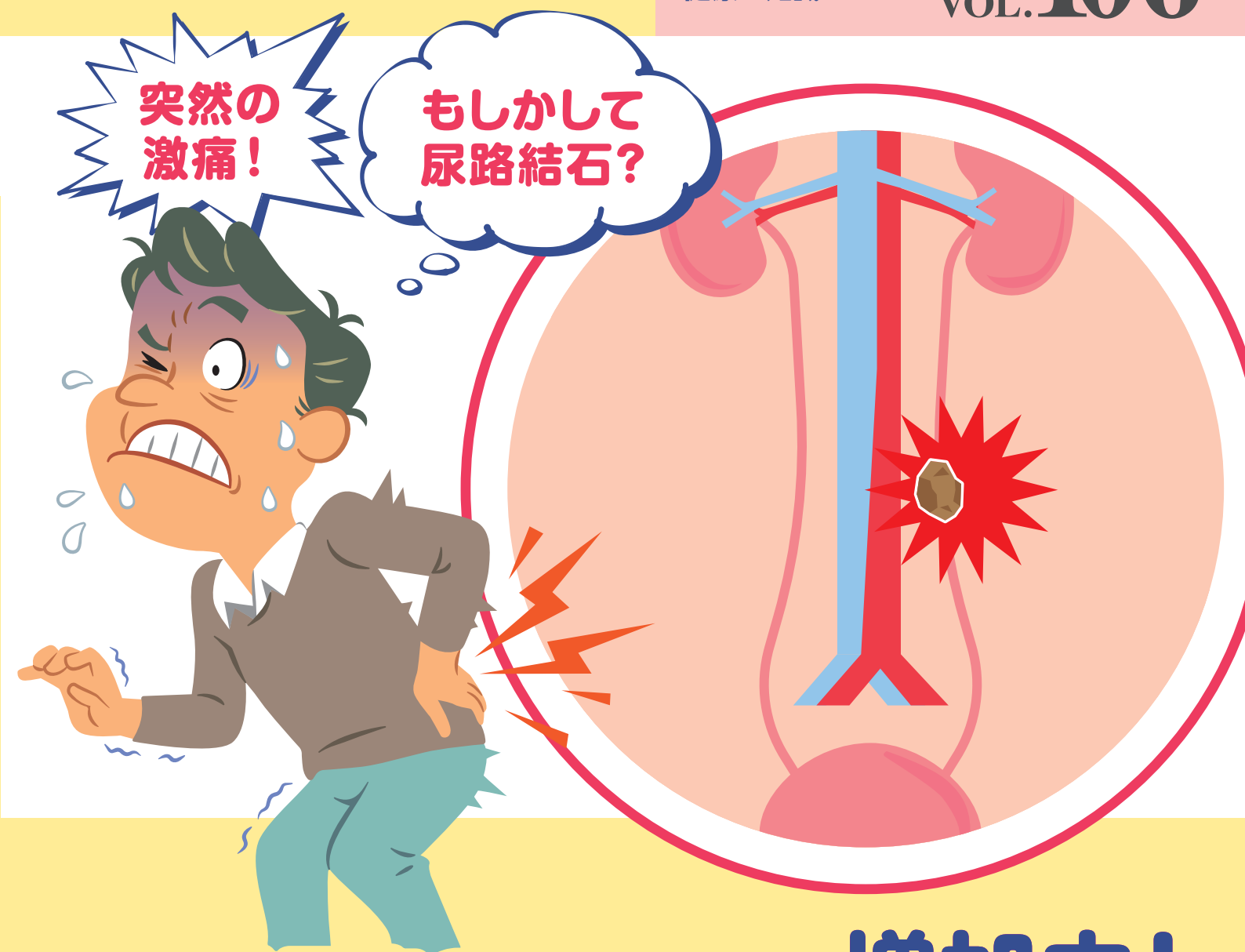
どのような
治療方法がありますか？

結石が小さければ経過観察、症状があれば、内服薬で自然排石を目指します。結石が大きい場合は外科的治療が必要となります。外科的治療には、**体外衝撃波碎石術(ESWL)**、**経尿道的腎尿管碎石術(TUL)**、**経皮的腎尿管碎石術(PNL)**があります。

ESWLは体外から**衝撃波を当てて結石を砕く**方法で、比較的小さく柔らかい結石に向いています。外来で行うことができ入院不要という利点がありますが、自分で水分摂取に励むことで割れた結石を体外に尿として洗い流す必要があります。患者さん自身の努力も必要です。



一方で、TULとPNLは内視鏡で直接結石を確認の上で**破碎装置を用いて割り、その後破碎片を回収する**方法で、大きく硬い結石に向いています。TULは尿道から尿の流れを逆にたどる経路で、PNLは腎に直接穴を開けて尿の流れと同じ経路で結石に到達します。結石を回収できる利点がありますが、入院や麻酔は必要です。

尿路
結石症

尿路結石症の患者さんは増加中！

男性の7人に1人、女性の15人に1人が尿路結石症に罹患！

尿路結石症という病気を聞いたことはありますか？尿路結石症は、腎臓から尿道までの尿路に結石ができる病気です。症状によっては激痛を伴い日常生活を送れなくなってしまうことも。そんな怖い病気の一つである尿路結石症について説明します。



尿路結石症とは？

腎臓、尿管、膀胱、尿道の尿の通り道をまとめて「**尿路**」といいます。

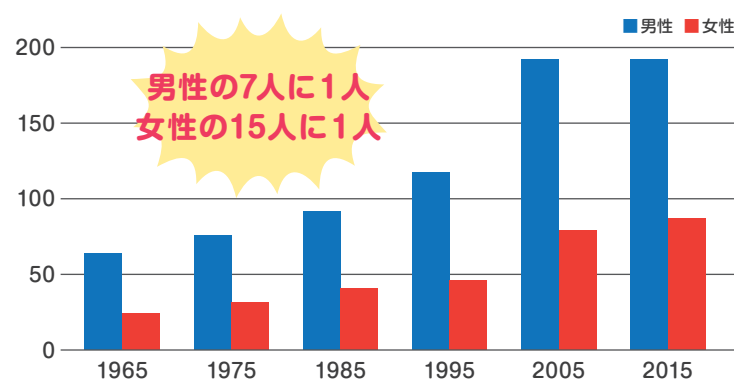
尿にはカルシウムやシュウ酸が含まれており、これらが「濃く」なり結晶化することで、結石ができるのが、**尿路結石症**です。結石は上部尿路（腎臓、尿管）に存在するときに見つかるのが大半です。

傾向 尿路結石症は増えているの？

尿路結石の罹患率は年々上昇しており、2015年には**人口10万人あたり年間138人**の日本人が尿路結石症になっています。

さらに、生涯のうちで尿路結石となる確率（生涯罹患率）は**日本人男性の7人に1人、女性の15人に1人**と非常に高率であることが報告されています。

尿路結石罹患率の年次推移（人口10万人対）



「尿路結石症診療ガイドライン2023年版」より ※尿路結石の約95%を占める上部尿路結石の割合を示したものの

原因 予防 尿路結石症の原因と予防法は？

原因の一つに、**水分摂取量が少ないこと**が挙げられます。また、尿路結石症患者では高血圧、糖尿病、高脂血症など**生活習慣病の合併**が多いことが判明しており、これらの疾患

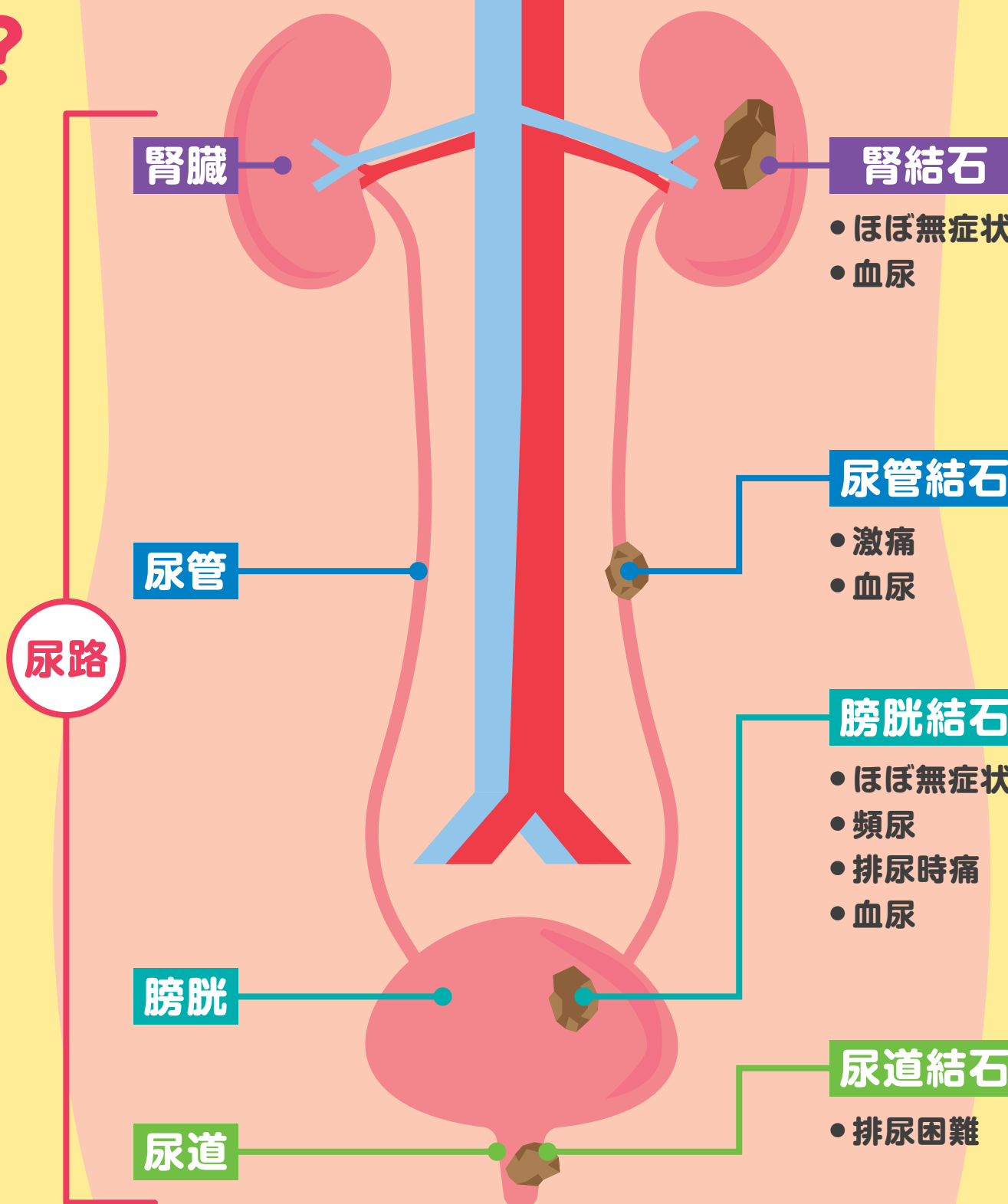
と結びつく**食生活の欧米化**も関連性が示唆されています。家族性の要因も判明していますが、明確な遺伝子の異常は指摘されておらず、むしろ同じ食生活を送ることの影響が考え

られています。従って、予防法としては、第一に**水分を1日2ℓ以上摂取**することが有効と報告されています。そして、生活習慣病を有している場合には、**食生活の改善**も効果的と考えられます。

症状 どのような症状が出ますか？

結石の部位により症状は異なります。

腎結石では多くは無症状ですが、一部で血尿を生じることがあります。**尿管結石**では、背中から腰にかけての激痛で、血尿を伴うことがあります。**膀胱結石**も多くは無症状ですが、頻尿や、排尿時痛、血尿が生じることもあります。**尿道結石**では、尿道を閉鎖することで、排尿困難になります。



予防法



水分の摂取

食生活の改善

府医では、府民・市民向け広報誌「BeWell」、VOL.106「尿路結石症」を発刊しました（本号に同封）。

各医療機関におかれましては、本紙を診療の一助に、また待合室の読み物としてご活用ください。

本誌に関するお問い合わせは、府医総務課（電話：075-354-6102, FAX：075-354-6074）までご連絡ください。

VOL.106「尿路結石症」
（A3版、見開き4ページ）



解説

医仁会武田総合病院 泌尿器科 部長 今村 正明

近年、尿路結石症の罹患率が増えていることが報告されています。2015年の調査では人口10万人あたり年間138人の日本人が尿路結石症になっており、さらに、生涯のうちで尿路結石となる確率（生涯罹患率）は日本人男性の7人に1人、女性の15人に1人と非常に高率であると報告されています。

尿路結石症の原因ですが、まず大きな要因として水分摂取量が少ないことが挙げられています。また、尿路結石症患者では高血圧、糖尿病、高脂血症など生活習慣病の合併が多いことが判明しており、これらの疾患と結びつく食生活の欧米化も要因と言われています。家族性の要因も判明していますが、明確な遺伝子の異常は指摘されておらず、むしろ同じ食生活を送ることの影響が考えられています。これらの要因から、予防法としては、第一に水分を1日2L以上摂取することが有効と報告されています。そして、生活習慣病を有して

いる場合には、食生活の改善も効果的と考えられます。

症状は結石の部位によって異なります。上部尿路の腎尿管結石では、閉塞なければ無症状ですが、閉塞が生じれば血尿をとともう腰背部痛を生じます。下部尿路の膀胱結石でも、多くは無症状ですが、頻尿や排尿時痛を生じることもあります。尿道結石では、尿道閉塞により、排尿困難を生じます。

尿路結石症の診断は、基本は画像検査となり、症状を認める場合もしくは尿検査で顕微鏡的血尿を認める場合が検査の対象です。まずエコーやレントゲン検査を行います。最近では診断率の高いCTが行われることが増えており、より被曝線量の低いlow dose CTも普及しています。

実際の治療法ですが、大きさが5mm以下の結石では、基本は経過観察、症状あれば内服薬で自然排石を目指します。一方で、5mmを超える結

石では外科的治療として、体外衝撃波結石破石術（ESWL）、経尿道的腎尿管破石術（TUL）、経皮的腎尿管破石術（PNL）を検討します。ESWLは体外から衝撃波を当てて結石を砕く方法で、比較的小さく柔らかい結石に向いていますが、患者自身が水分摂取を行い、結石を体外に尿として洗い流す必要があります。一方で、TULとPNL

は内視鏡で直接結石を確認の上で破碎装置を用いて砕き、その後破砕片を回収する方法で、大きく硬い結石にも対応しており、近年の主流の治療となっています。診断時の画像検査で得た情報から、結石の大きさや硬さを分析し、それに応じて各種治療法を行うことが治療成績の向上に役立っています。

広報誌『Be Well』のバックナンバー紹介

ご好評をいただいております府医発行の府民・市民向け広報誌『Be Well』につきましては現在106号まで発行しております。

右記のバックナンバーにつきましては在庫がございますので必要な方は

府医：総務課
(TEL 075-354-6102)

までご連絡ください。

- | | |
|------------------------------------|-----------------------|
| 38号▶エイズ患者・H I V感染者
今のままでは増え続けます | 87号▶夜間の頻尿 |
| 42号▶男性の更年期障害 | 88号▶認知症 |
| 47号▶一酸化炭素中毒 | 89号▶CKD（慢性腎臓病） |
| 54号▶子宮がん | 90号▶急性心筋梗塞 |
| 55号▶ヒブワクチンと小児用肺炎
球菌ワクチン | 91号▶消化器がんの予防と検診 |
| 65号▶感染症罹患時の登園（校）
停止基準と登園届 | 92号▶知っておきたいたばこの事
実 |
| 69号▶PM2.5と呼吸器疾患 | 93号▶白内障 |
| 70号▶BRCAについて | 94号▶ロコモ |
| 77号▶性感染症 STI | 95号▶子宮頸がん |
| 78号▶コンタクトレンズによる目
の障害 | 96号▶心房細動 |
| 79号▶肝炎・肝がん | 97号▶糖尿病 |
| 81号▶爪のトラブル（巻き爪・爪
白癬） | 98号▶アトピー性皮膚炎 |
| 82号▶脳卒中 | 99号▶甲状腺について |
| 83号▶大人の便秘症 | 100号▶肺がん |
| 84号▶熱中症 | 101号▶不妊治療 |
| 85号▶毒虫 | 102号▶骨粗鬆症 |
| | 103号▶乳がん |
| | 104号▶心臓弁膜症 |
| | 105号▶心肺蘇生法 |
| | 106号▶尿路結石症 |

府民向け活動

③ 「World Diabetes Day」
糖尿病対策講座および
ブルーライトアップ

令和6年度「World Diabetes Day」糖尿病対策講座およびブルーライトアップ

(京 都 糖 尿 病 週 間 行 事)

1. 主旨

国連の定める11月14日の「World Diabetes Day（旧世界糖尿病デー）」に合わせ、府民に向けて食事や運動、生活習慣の改善、歯周病と糖尿病についての講義を行い、糖尿病に対する正しい知識や理解を深めることで、糖尿病の予防・重症化の予防・改善を目指す。

また、啓発事業の一環として、以下の施設のブルーライトアップを実施する。（京都市京セラ美術館、京都府庁旧本館、京都市役所、伏見桃山城、京都済生会病院、亀岡保津大橋、亀岡平和公園平和の塔、亀岡運動公園のテニスコート側の噴水、JR八木駅、綾部市立病院、福知山城、五老スカイタワー、京都府中丹東保健所）

2. 共催 京都府医師会、京都府糖尿病協会、京都糖尿病医会、京都腎臓医会、京都府歯科医師会、京都府糖尿病療養指導士認定委員会、日本糖尿病学会近畿支部、京都府、京都市

3. 後援 京都府薬剤師会、京都府看護協会、京都府栄養士会、京都府介護支援専門員会、京都府臨床検査技師会、京都府理学療法士会、亀岡市
京都新聞、エフエム京都、NHK京都放送局、KBS京都

4. 協力 アボットジャパン、アストラゼネカ、アークレイマーケティング、小野薬品工業、サノフィ、三和化学研究所、大正製薬、田辺三菱製薬、帝人ヘルスケア、テルモ、日本イーライリリー、ノバルティスファーマ、ノボノルディスクファーマ、ライフスキャン（五十音順）

5. 内容

（1）ブルーライトアップ

◆日時 令和6年11月14日（木）18時～22時

◆場所 京都市京セラ美術館、京都府庁旧本館、京都市役所、伏見桃山城、京都済生会病院、亀岡保津大橋、亀岡平和公園平和の塔、亀岡運動公園のテニスコート側の噴水、JR八木駅、綾部市立病院、福知山城、五老スカイタワー、京都府中丹東保健所





(2) 糖尿病対策講座

◆日時 令和6年11月10日(日) 14時～16時

◆場所 京都府医師会館310会議室(オンライン併用 Zoom 使用)

講演1 「活き活きライフ実現に向け ダイアベティス(糖尿病)をもっとよく知ろう！」

講師 京都大学大学院医学研究科 糖尿病・内分泌・栄養内科学 教授 矢部 大介 氏

講演2

講師：看護師 京都大学医学部附属病院 看護部

杉島 訓子 氏

薬剤師 京都第二赤十字病院 薬剤部

川島 裕明 氏

検査技師 亀岡市立病院

原 健介 氏

歯科医師 一般社団法人京都府歯科医師会 公衆衛生部 部員

吉川 洋史 氏

6. 広報

- ・リビング京都へのチラシ折込み
- ・京都医報にポスター封入・配布
- ・Twitter や Instagram での SNS 発信
- ・各主催団体・後援団体の会報およびホームページでの広報、チラシ配布

7. 事務局

一般社団法人京都府医師会 地域医療1課

TEL：075-354-6109 FAX：075-354-6097