



あなたとつながる広報誌 「京なでしこ」

No.

230 TAKE FREE
SUMMER August 2026

特集

健康寿命をのばそう

ロコモティブシンドロームって何？

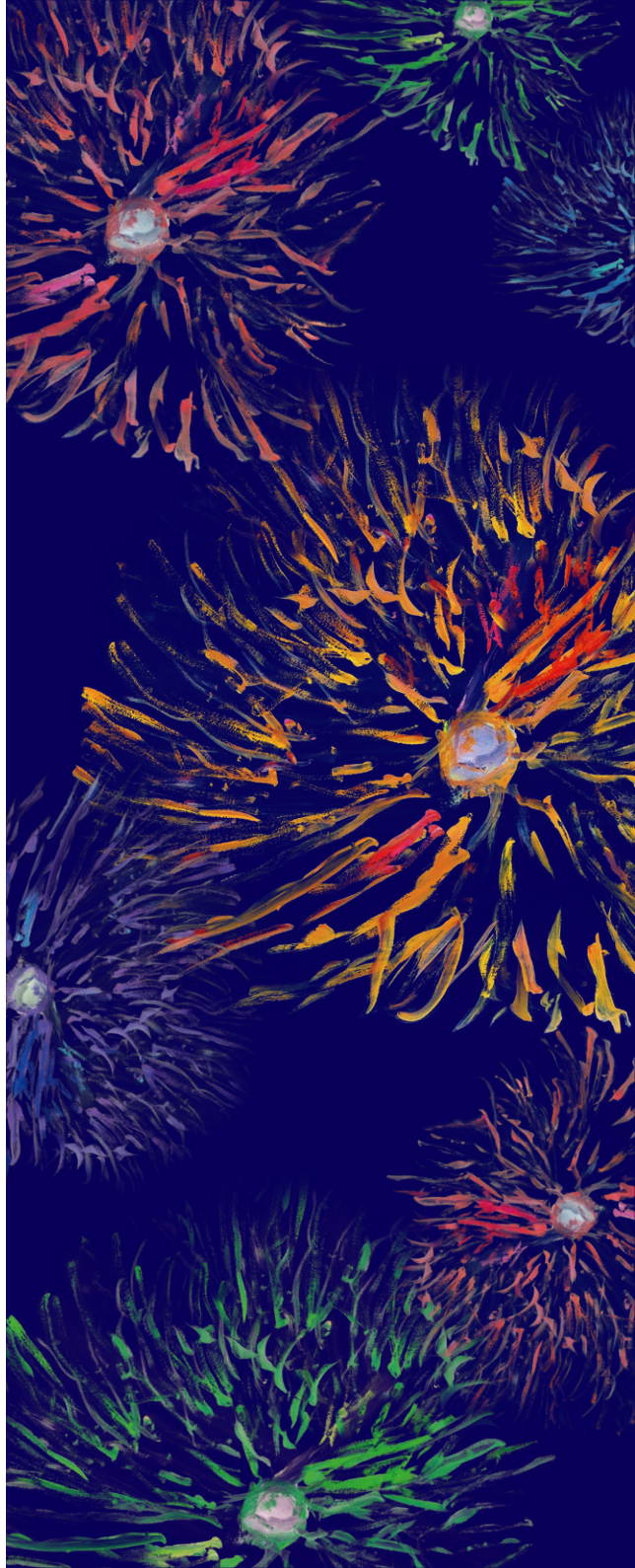


社会福祉法人

恩賜
財団

京都済生会病院

KYOTO SAISEIKAI HOSPITAL



たばこをやめたいと思うあなたへ 一度作戦会議をしませんか？

「禁煙外来」の終了に伴い、新たに「卒煙相談」を開始します。
卒煙相談では、タバコをやめたい気持ちを応援し、ご自身にあった方法を一緒に考えていきます。ご希望の方には近隣医療機関の禁煙外来への案内も可能です。

「そろそろタバコをやめたい」「一度やめたけど続かなかった」「まずは話だけ聞きたい」という方など、どんな段階の方でもご相談いただけます。

お気軽にお問い合わせください。



- ・対象 乙訓地域にお住まいの方、
当院健診センターをご利用の方 など
- ・場所 京都済生会病院 2階 健診センター
- ・相談時間 平日13:00～17:00(※要予約) 30分程度
- ・料金 無料
- ・担当者 健診センター 保健師
- ・予約方法 電話予約：075-955-0111(代)
来院予約：2階 健診センター受付
※いずれの場合も、予約対応時間は
平日13:00～17:00です

表紙の画「花火」 作：国本 陽晟さん(atelier uuu 所属)

色とりどりの花火が次々と色を変え、夜空一面に無数の光が広がる。
誰もが体験した夏の夜空を思い起こさせる光景に。
さまざまな色が溶け合い、まるで本物の花火のような迫力と美しさを表現している。



障がいをもつアーティストの
社会参加を支援する京都発の
サステナブルな共創アートプロジェクト



創立97年記念 | 京都済生会病院には神社があります！

病院に神社？！



(京都市北区時代の常盤神社)

当院には、6階リハビリ庭園に小さな神社があります。病院に神社があるのは珍しく、済生会のなかでは当院だけです。この神社がなぜ建てられたのか経緯ははっきりとしませんが、1929(昭和4)年に京都市北区に当院が設立された頃にはあったようです。1932(昭和7)年の財団機関誌「済生」には、病院と看護師寄宿舎との間に農園があつて、その農園の東側の桜の木の隣に鎮座していたと記載がありますが、残念ながら神社の由来は記載されていません。当院の歴史や出来事に関する重要な資料は、京都市北区から長岡京市に移転する際に多くが行方不明で、詳細は不明なままです。

その名も「常盤神社」

この神社は、済生勅語により済生会を創立した明治天皇と昭憲皇太后をご祭神とする明治神宮の「常盤の森」にちなんで「常盤神社」と命名されたとされ、現在の地に新築移転した時に新調された祠には、明治神宮の御札と長岡天満宮の御札が納められています。明治天皇と昭憲皇太后の墓所がある伏見桃山御陵に向かうよう建てられています。

患者さんの病氣平癒と病院の無事を祈願して

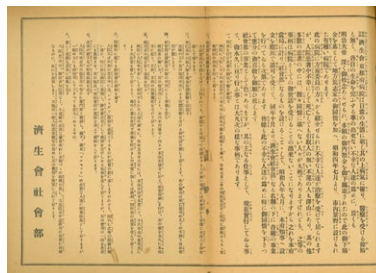
1933(昭和8)年10月に、身寄りのない人や生活に困っている人たちの医療を支援するために当院に「済生会社会部」が設置されました。「病院の設立と社会部の事業」という当時の資料に社会部の事業のひとつとして「一、祭典を行い患者の病氣平癒を祈願する」とあり、「病院に入院し又は外来患者の人達のために病氣平癒を祈願するため、毎年七月二日の開院記念日に院内に鎮座せらるる常盤神社の祭典を行ふて居ります。」と記載されています。

この記載のとおり、当院では現在も、毎年7月2日の創立記念日付近で「常盤神社例祭」を執り行い、長岡天満宮の宮司さん、病院関係者が参列して患者さんたちの病氣平癒と病院の無事を祈願しています。

常盤神社は、京都市北区から長岡京市、2022年の新築移転の際も一緒に引っ越してきました。97年の歴史とともに「常盤神社」が今日も患者さんや病院を見守ってくれています。



(現在の常盤神社)



(病院の設立と社会部の事業)



(常盤神社例祭)

※常盤神社は、6階の病棟のリハビリ庭園にあるため、一般の方の参拝はできません。



知りたかった **体** のこと

特集

健康寿命をのばそう

ロコモティブシンドロームって何？

院長補佐・整形外科部長・リハビリテーション科部長

劉 和輝

いつまでも元気に歩き続けるために。
要介護・要支援の大きな原因である
「ロコモティブシンドローム」を知って、
予防と治療について考えましょう。

春には長岡天満宮のキリシマツツジを楽しみ、秋には光明寺の紅葉を眺める。桂川沿いを散歩したり、西山の自然を感じながら歩いたりする。私たちが暮らす乙訓地域には、四季を感じながら楽しめる場所が数多くあります。こうした地域の魅力を楽しむために欠かせないのが、自分の足で元気に歩き続けることです。

日本は長寿国ですが、「健康寿命」をいかに延ばすかが重要な課題となっています。健康寿命とは、介護を必要とせず、自立した生活を送ることができる期間のことです。関節疾患や骨折・転倒など運動器の障害は、要介護・要支援の主要な原因となっています。

そこで注目されているのが「**ロコモティブシンドローム(ロコモ)**」です。

ロコモティブシンドロームってなに？

ロコモティブシンドローム、略して「ロコモ」とは、骨・関節・筋肉などの運動器の障害によって移動能力が低下した状態を指します。進行すると外出や運動の機会が減り、最終的には要介護につながる場合があります。

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまづく
- 階段の上り下りがつらい
- 横断歩道を青信号のうちに渡れない

といった症状は、ロコモのサインかもしれません。

ロコモは加齢とともに誰にでも起こりうる身近な問題です。しかし、早期に発見し適切な予防や治療を行うことで、健康寿命を延ばし、元気に歩き続けることができます。

ロコモティブシンドロームの原因になる 病気と治療

ロコモの原因となる病気には、骨粗鬆症、変形性膝関節症、変形性股関節症、腰部脊柱管狭窄症などがあります。

骨粗鬆症

骨粗鬆症は骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気ですが、初期にはほとんど症状がありません。しかし、背骨の圧迫骨折や太ももの付け根の骨折(大腿骨近位部骨折)を起こすと、歩行能力が大きく低下し、要介護状態につながる場合があります。

そのため骨折してから治療するのではなく、骨折を予防することが重要です。当院では骨粗鬆症リエゾンサービス(OLS)を推進し、医師だけでなく看護師、薬剤師、管理栄養士、理学療法士など多職種が連携して骨折予防に取り組んでいます。また地域の医療機関や行政とも協力しながら、継続的な骨粗鬆症治療を支援しています。



(多職種連携会議)

変形性膝関節症

変形性膝関節症は、加齢や筋力低下などにより膝の軟骨がすり減ることで、痛みや変形が生じます。

「立ち上がる時に膝が痛い」「階段の上り下りがつらい」「長い距離を歩けない」といった症状がみられるようになると、外出や運動の機会が減り、ロコモの進行につながります。

当院ではまず運動療法や体重管理、消炎鎮痛薬、ヒアルロン酸関節内注射などの保存療法を行います。また足底板を用いて膝への負担を軽減し、歩行機能の維持や改善を目指します。

それでも症状が改善しない場合には手術療法を検討します。

人工膝関節置換術とは

人工膝関節置換術は、変形した骨やすり減った軟骨を、金属とポリエチレンでできた人工関節に置き換える手術です。手術に

よって膝の痛みやO脚変形が改善し、多くの患者さんが再び快適に歩けるようになります。

当院では、筋肉をできるだけ温存する手術方法を採用し、術後の早期回復に努めています。また、条件を満たす患者さんには、傷が小さく身体への負担が少ない人工膝関節部分置換術も行っています。さらに人工膝関節全置換術では、コンピューター支援技術を活用し、より正確な人工関節設置を行っています。



(人工関節の手術)



人工膝関節置換術 前



人工膝関節置換術 後

「動ける幸せ」のために

実際に、「また旅行に行けるようになった」「孫と出かけられるようになった」「長岡天満宮や光明寺へ散策に行けるようになった」と喜ばれる患者さんも少なくありません。

整形外科治療の目的は単に痛みを取るものではありません。動く喜び、動ける幸せを支え、健康寿命を延ばすことにあります。

京都済生会病院の整形外科では、乙訓地域のみなさんの「動ける幸せ」を支えるため、骨粗鬆症対策から人工関節治療まで幅広い診療を行い、健康寿命の延伸に取り組んでいます。

長岡天満宮や光明寺の散策など、地域の魅力をいつまでも楽しんでいただけるよう、膝や腰の痛み、歩きにくさを感じたらお気軽にご相談ください。



執筆者のプロフィール

劉 和輝(りゅう かずてる)

院長補佐・整形外科部長・リハビリテーション科部長

京都府立医科大学臨床教授・客員講師、日本抗加齢医学会評議員、京都府医師会健康スポーツ医学委員会副委員長、京都府スポーツ協会スポーツ科学委員、京都陸上競技協会医事委員。

専門はスポーツ整形外科、膝関節外科、外傷学、骨軟部腫瘍、ロコモティブシンドローム。地域における健康寿命の延伸や運動器障害の予防・治療に取り組んでいる。

2019年度「運動器の健康・日本賞」奨励賞、2022年度日本抗加齢医学会ダイバーシティ貢献賞、2024年度京都府立医科大学関連病院等協議会「地域医療貢献賞」、2026年度京都府スポーツ協会「功労賞」受賞。

旬の

食材と栄養

木耳—きくらげ



きのこの一種であるきくらげは、初夏〜秋が旬で、この頃には生きくらげが売られていることもあります。

生のきくらげはさつと茹でてから調理しますが、乾燥きくらげのコリコリとした食感とは違い、ぷりっとした感じがまた違った美味しさです。乾燥きくらげは一年中手に入りますので、常備しておけば手軽に利用できます。

きくらげには食物繊維の他にビタミンDが豊富であり、骨粗鬆症やフレイル予防に良い食材です。油で調理することでビタミンDの吸収率も上がりますので炒め物がおすすめです。骨のためにカルシウムを摂取しても、ビタミンDが不足していると十分吸収されません。ぜひ、きくらげを活用して骨活・筋活にも励みましょう！（栄養科）

ことば あや

語呂合わせ

言葉遊びの一つに「語呂合わせ」があります。語呂合わせには、文字を他の縁起の良い文字などに換えるもの（五円＝御縁）や、母音を合わせた韻を踏むもの（医師の指示で救う危機）などがありますが、数字や記号を単語や文章の音で読ませるものも、なじみ深いのではないのでしょうか。例えば「鳴くよ（794年）うぐいす平安京」や「水兵リーベぼくの船（元素周期表）」などの記憶術に使われるものや、5月18日で「こ（5）と（10）ば（8）の日」などの記念日でもよく使われます。他にも「よろしく（4649）」や「お仕事（04510）ご苦労さん（5963）」など日常の言葉へ当てはめたものは、昔はポケベルでも使われていました。いろいろ（1616）な面白い（06461）語呂合わせは、今も昔も最高（315）ですね！（S）



読者アンケートにご協力ください

いつも「京なでしこ」をお読みいただきありがとうございます。
みなさまのご意見・ご感想をぜひお寄せください。



社会福祉法人 恩賜財団 済生会とは

済生会は、明治天皇が医療によって生活困窮者を救済しようと明治44(1911)年に設立しました。100年以上にわたる活動をふまえ、今、次の三つの目標を掲げ、日本最大の社会福祉法人として全職員約67,000人が40都道府県で医療・保健・福祉活動を展開しています。

- **済** = 生活困窮者を済(すく)う
- **生** = 医療で地域の生(いのち)を守る
- **会** = 会を挙げ、医療と福祉の切れ目ないサービス
- **包摂** = ソーシャルインクルージョンに基づくまちづくり

病、老い、障害、境遇…悩むすべてのいのちの虹になりたい。

済生会はその願って、いのちに寄り添い続けます。

総裁：秋篠宮皇嗣殿下 会長：潮谷 義子 理事長：炭谷 茂

なでしこ紋章の由来



初代総裁・伏見宮貞愛(ふしみのみやさだなる)親王殿下は、明治45年、済生会の事業の精神を、野に咲く撫子(なでしこ)に託して次のように歌にお詠みになりました。

露にふす 末野の小草 いかにぞと あさ夕かかる わがこころかな
野の果てで、露に打たれてしおれるナadeshikoのように、生活に困窮し、社会の片隅で病んで伏している人はいないだろうか、いつも気にかかってしかたがない

この歌にちなんで、いつの世にもその趣旨を忘れないようにと、撫子の花葉に露をあしらったものを、大正1年以来、済生会の紋章としています。

KYOTO SAISEIKAI HOSPITAL

- **理念** 思いやりの心・質の高い医療・明るい職場
～医療を通して地域に貢献～
- **基本方針** ・患者さん本位の良質で安全・適切な医療の提供
・地域に応える連携・救急・災害医療・健診と地域包括ケアの推進
・多職種によるチーム医療と協働の推進
・人材育成・確保、勤務環境改善と働き方改革の推進
・継続的な改善活動と健全経営の確保
- **受診案内** 診療受付時間／8:50～11:00(予約診療の方は17時まで)
診療開始時間／9:00から
休診日／土・日・祝日・年末年始
救急受付／24時間可能な限り対応
(ご連絡のうえ来院してください。TEL 075-955-0111)
- **交通案内** (駐車場あり(147台・有料))
 - ・阪急京都線「西山天王山駅」下車、西改札出口より徒歩5分
 - ・阪急バス：1・3系統停車(停留所：京都済生会病院)
 - ・はっぴいバス：全ルート乗り入れ(停留所：京都済生会病院)



受診の際は
おくすり手帳を
お忘れなく

公式サイト



Facebook



Instagram



X



LINE公式



社会福祉法人
恩賜財団

京都済生会病院

KYOTO SAISEIKAI HOSPITAL

〒617-8617 京都府長岡京市下海印寺下内田101番地
TEL 075-955-0111(代表) FAX 075-954-8255 <https://www.kyoto.saiseikai.or.jp/>