



広報誌 No. 220

Winter | February 2024

TAKE FREE

KYOTO
SAISEIKAI
HOSPITAL



www.kyoto.saiseikai.or.jp

KYO
NADESHIKO

特集

賢い健診のかかりかた



社会福祉法人
恩賜財団 京都済生会病院
KYOTO SAISEIKAI HOSPITAL

賢い健診のかかりかた



健康診断の結果をみていますか？
「要精密検査」を放置していませんか？
これからの健康な毎日のために健診結果を確認しましょう。

健診センター副センター長 小林 恭子

「法定健診」と「任意健診」

私たちは健康診断、いわゆる「健診」を生涯にわたり受けています。妊婦健診から始まり、乳幼児健診、小学校入学時の就学時健診から大学を卒業するまで、そして社会人になっても医療保険各法や労働安全衛生法により健診は確保されています。これら健診は、法律によって実施が義務付けられた「法定健診」と個人が任意判断で受ける「任意健診」に分けられます。

「法定健診」は、妊婦、乳幼児、労働者（従業員）と扶養者（市民）など対象によって内容が定められています。労働者に対する雇い入れ健診・定期健診は、法律で事業者が義務付けられ、労働者も受けなければなりません。

特定健診は「メタボ健診」とも呼ばれ、高血圧、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病に特化した（がん検診項目は含まず）、40〜74歳の医療保険加入者とその扶養者が受けることができます。75歳以上の方は、介護予備軍の方を早期発見し、予防につなげることを目的とした後期高齢者医療健診

(フレイル健診)を受けることができます。

「任意健診」には、人間ドックなどがあり、法定健診や特定健診よりも検査項目が多く、生活習慣病だけでなく厚生労働省が勧めるがん検診も含んでいます。外来診療や健診で経過観察している項目も多くあり、年1回の経過観察に非常に有用です。

日本人の高齢化に伴い、男女ともに平均寿命と健康寿命^{※1}の差が10年ほどあるといわれています。なんとかこの差を縮めるためには、働く世代からの健康管理の積み重ねが大切です。そのためにも、健診をしっかり活用してほしいのですが、健診結果がお手元に届いたらどうしていますか？ 健診結果を確認していますか？

次は、健診結果が届いたら確認してほしい3つのポイントを説明します。

※1
健康寿命：健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間

健診結果を確認していますか？

● 健診医からのメッセージ

健診結果がお手元に届いたら、「総合所見」と「各検査項目の判定」を確認してください。

「総合所見」は健診医からのメッセージです。ここには、各項目についての指示が記載されています。例えば「○○検査に異常がみられますので、3か月後にかかりつけ医や内科で再検査を受けてください」、「△△検査で異常がみられますので、精密検査を受けてください」などです。まず、どの検査項目にメッセージが記載されているのか、早めの受診が必要か否かを確認してください。



● 健診の判定

(5つの評価A・B・C・D・E)

健診結果には必ず判定がついています。判定の意味は次の通りです。

A	B	C	D	E
異常なし	軽度異常 少し異常がみられますが日常生活には差し支えありません。但し、自覚症状があれば受診してください。	要再検査・生活改善・経過観察 3か月後、6か月後に再検査を受けてください。食生活や運動習慣などの生活習慣を改善しましょう。また、年1回の健康診断で経過を確認してください。	要精密検査・要治療 直ちに精密検査、もしくは治療をしてください。	治療中 すでに通院している、治療を受けている場合は、主治医の指示に従って治療を継続してください。

これらのすべての判定に意味があるということを知っておいてください。

※但し、健診機関によっては判定表記が異なる場合があります。

● 「再検査」と「精密検査」の違い

では、「再検査」と「精密検査」の違いを知っていますか？ 健診医からのメッセージを確認しても具体的にどうすればよいかわからない方も多いのではないのでしょうか。

「再検査」は3か月後、もしくは6か月後にかかりつけ医などと同じ項目の検査を受け、経過観察でよいのか、それともより詳しい検査が必要になるのか、医師から説明を受けてください、という意味です。

「精密検査」は直ちに、もしくは1か月以内にさらに詳細な検査を設備が整った病院で受けて診断をつけてください、という意味です。例えば、腹部超音波検査や胸部レントゲン検査などで異常が見つかった場合、他の画像検査(例えば腹部CTや胸部CT、MRI検査など)などでより確実な診断をつけて、悪性の疾患かどうか、今すぐ治療が必要かどうかの判断

をします。

以上の3つのポイントで一番大切なのは「健診結果でC判定、D判定の項目は放置せず、医療機関を受診する」ということです。

受けっぱなし健診で終わってはいけません！

実は、健診は「受けた後」が一番大切です。健診は、今の自分の健康状態を確認するだけでなく、自



分の生活習慣を見直す絶好のチャンスです。健診結果をそのまま放置せずに「生活習慣を改善する」「再検査や精密検査を受ける」など、自分の健康な将来を決めるのは、健診後の行動です。自分のため、大切な家族のため、これからの健康な日々のために、受けっぱなし健診で終わってはいけません。D判定の要精密検査と記載されていたり、気になることや心配なことがあったりする場合は、健診結果を持ってかかりつけ医に相談してください。要精密検査判定



をそのまま放置されていると、早期発見のほが手遅れになってしまう危険性もあります。まずはかかりつけ医を持つこと、そのうえで結果を持参して相談されるようお勧めしています。かかりつけ医がない場合は、健康診断を受けた施設で相談してください。



小林 恭子 (こばやし きょうこ)

健診部部長・健診センター副センター長

1987年近畿大学医学部卒業。京都大学附属病院内科、国立京都病院(現京都医療センター)にて研修。神戸市立中央病院(現神戸市立医療センター中央市民病院)内科フェロー。

京都大学附属病院第一内科入局 消化器内科医員。武田病院健診センター勤務を経て、京都済生会病院健診センターに勤務。日本人間ドック学会認定人間ドック健診専門医、日本医師会認定産業医。

こんにちは

企画広報室 です。



知りたい、知ってほしいを繋げる

当院のさまざまな情報を、広報誌やパンフレット、SNS、ホームページ、メディアなどを通じて院内外に発信!! 病院と職員と地域のみなさんとを繋げ、コミュニケーションを構築するのが企画広報室の仕事です。写真撮影や取材、院内の情報共有なども私たちの大切な仕事です。

広報誌

院外広報誌やパンフレットのほか、職員向けの院内広報誌も作成しています。当院のさまざまな情報やイベント情報、病気解説やコラムなど、各広報誌の特色に合わせた情報を発信し、読み物として面白く、コミュニケーションツールとして活用できるよう心がけています。



ホームページ

「知りたい情報がそこにある」をモットーに受診案内や、診療科紹介、健診、当院での出産についての情報を掲載しています。京済ピックアップのページでは病気解説や豆知識などのさまざまなコラムも掲載。また、院内の様子が360度見渡せる「バーチャル病院見学」もありますので、ぜひWeb上で病院を探検してみてください。

SNS (Instagram、X (旧Twitter)、LINE 公式、Facebook、YouTube)

良い意味で「病院らしくない」「病院なのにおもしろい」をコンセプトに投稿しています。Instagramには赤ちゃんの写真などを掲載したり、Xには日々のつぶやきをほぼ毎日投稿をしたり、LINE 公式にはイベント情報などを掲載したりしています。



INFORMATION

済生会フェア2024を 今年も開催!

2023年にひきつづき「けんこうとぼうさい」をテーマに今年もやります! 医療の体験、健康講座、ユニホーム体験など健康に触れて、防災について学ぶ1日です! パトカーや消防車もやってきます。地域のみなさんと一緒に作りあげる「済生会フェア」、ぜひ遊びにきてください。詳しくは当院ホームページ、LINE公式、SNSなどをチェック!

2024年3月9日(土)
10時~16時
京都済生会病院



認知症カフェ 「なでしこカフェ」初開催

12月22日(金)に、当院なでしこホールにおいて認知症カフェ「なでしこカフェ」を開催し約60名が来場されました。認知症ケア・せん妄対策チームの認知症サポート医 齋藤雅人から当院の認知症ケアの取り組みについてお話しした後、バイオリニスト 井上隆平さん、京都市立芸術大学の学生さん3名による弦楽四重奏をお楽しみいただきました。



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。

読者アンケートは
こちらの二次元バーコードから



旬の食材と栄養

鯉・平目 ひらめ



「左ヒラメの右カレイ」とよく言われますが、目のあるほうを表にして背を上にした時、目の位置が左にくるのがヒラメです。冬場のヒラメは「寒ヒラメ」と呼ばれ、春の産卵期直前で身が肥えるため、12~2月が最も美味です。身が厚く締まっていて脂がのり、くせがなく上品な白身であるためお刺身や昆布締め、加熱してムニエルやフライ、煮付けがおススメです。
ヒラメは高タンパク・低脂肪・低カロリーで、カリウムや3大栄養素(タンパク質・脂質・炭水化物)の代謝を促進するビタミンB2も多く含まれていて、さらに「えんがわ」にはコラーゲンやマグロのトロと同じくらいのDHA、EPAが含まれているので、高血圧予防や血栓予防、生活習慣病の予防に期待できます。

災害と医療支援

知っているようで知らない？

災害拠点病院の役割や大きな災害が起きたときに出動するDMATをはじめとするチームの活動についてご紹介します。



地域災害拠点病院とは

大規模災害発生時に医療救護において中心的な役割を担う病院のことです。1995年の阪神淡路大震災の経験をもとに各都道府県の二次医療圏ごとに1力所以上整備されています。京都府では、人口や地域性を考慮し、京都・乙訓医療圏と山城北医療圏では複数の病院が指定され、当院も地域災害拠点病院に指定されています。

● 災害拠点病院の役割

1. 救命医療を行うための高度診療機能
2. 被災地からの重症傷病者の受入機能
3. 傷病者の広域後方搬送への対応機能
4. DMATや医療救護班の派遣機能
5. 地域医療機関への応急用医療資機材の貸出機能

災害時に出動する

DMAT、DCAT/DWAT、DPAT

テレビドラマなどでも描かれる「DMAT」。DMAT以外のチームも活動しているのを知っていますか？ 災害時に出動するさまざまなチームを解説します。

● DMAT (ディーマット)

DMAT (Disaster Medical Assistance Team) は、大規模災害や大事故などの現場に迅速に駆けつけ救急医療や病院支援を行う、専門的な訓練を受けた災害派遣医療チームのこと。医師1人、看護師2人、業務調整員(医師、看護師以外の医療職、事務職員)1～2人の計4～5人で1チーム。国からの要請を受け出動する。当院では19名のDMAT隊員が有事に備えている。

● DCAT/DWAT (ディーキャット/ディーワット)

DCAT (Disaster Care Assistance Team) / DWAT (Disaster Welfare Assistance Team)※は福祉に特化した災害派遣福祉チームのこと。高齢者の日常ケアや慢性期医療が不足する事態となった東日本大震災をきっかけに、済生会が先行してDCATを設置した。福祉専門職を中心に構成され、避難所や福祉施設などで高齢者や障がい児・者、乳幼児や妊産婦、外国人など要配慮者の支援を行う。

※災害派遣福祉チームの略称は都道府県によってDCAT、DWATが混在する

● DPAT (ディーパット)

DPAT (Disaster Psychiatric Assistance Team) は、被災地などの精神科病院の患者対応や被災者の心的外傷後ストレス障害をはじめとする精神疾患発症の予防などを支援する災害派遣精神医療チームのこと。一般住民の「こころのケア」に対する支援も担う。精神科医師、看護師、業務調整員で構成されるが、被災地のニーズに合わせて、児童精神科医、薬剤師、保健師、精神保健福祉士や公認心理師なども派遣される。

私たちの災害支援

最前線の被災地などで活動するDMATは、普段は病院で働く職員です。彼らが被災地に赴き活動するために、他の職員は病院に残って物品の手配、勤務交代や調整、診療やケア、業務のピンチヒッターなど彼らの活動を後ろから支援します。DMAT隊員の家族もDMAT隊員を支えています。私たちは関係者みんなで災害支援、災害対策をしています。

1. 2. 3. 能登半島地震での当院DMAT活動

1 | 2 | 3



二 と ば
の あ や

13

看護師、理学療法士、診療放射線技師、社会福祉士。病院にも「し」がつく職種がたくさんあって、「師」か「士」かどっち?と一瞬、迷うことがあります。「師」は指導者の意を表し、教え導く人、手本となる人という意味があり、「士」は、もともと成人した男性を指し、転じて男女問わず学問・道徳などを身にそなえた人物という意味があります。しかし、使い分けの基準はなく両者の相違は明確ではないとされ、国家試験、法律・条例などで規定されているか社会的慣習によって表記されているとのこと。ちなみに、かつては男性を「看護士」、女性を「看護婦」と呼んでいましたが、2001年の「保助看護法」の一部改正により2002年3月から男女ともに「看護師」に統一されました。(M)

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64,000人が40都道府県で医療・保健・福祉活動を展開しています。

- 生活困窮者を **済**(すく)う
- 医療で地域の **生**(いのち)を守る
- 医療と福祉、**会**を挙げて切れ目のないサービスを提供

病、老い、障害、境遇・・・悩むすべてのいのちの虹になりたい。済生会はそう願って、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 わがこころかな
野の果てで、露に打たれてしおれるナデシコのように、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いたが、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。

saiseikai.or.jp



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)

受診の際はおくすり手帳をお忘れなく



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・80・82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)

Facebook



Instagram



X (Twitter)



LINE公式



社会福祉法人 恩賜財団 京都済生会病院
KYOTO SAISEIKAI HOSPITAL