



あなたとつながる広報誌 「京なでしこ」

No.

226

TAKE FREE

SUMMER August 2025



社会福祉法人

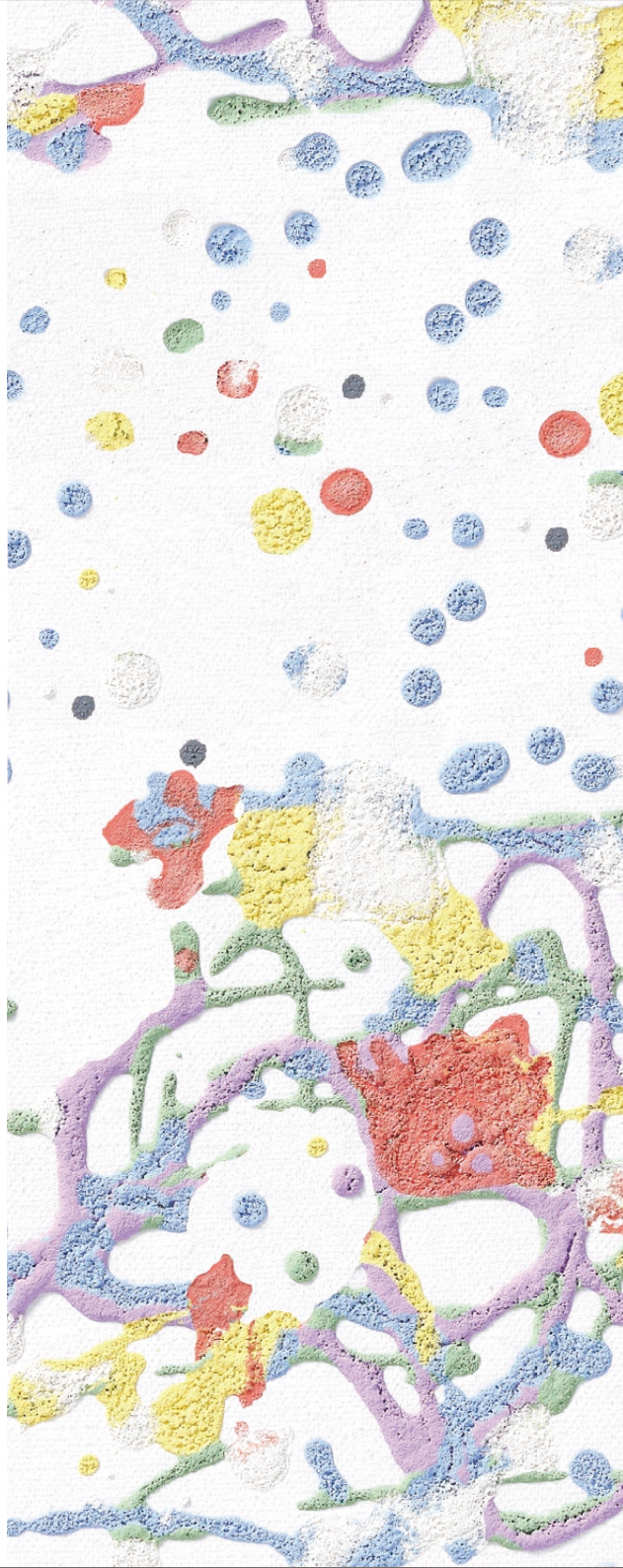
恩賜
財団

京都済生会病院

KYOTO SAISEIKAI HOSPITAL

特集

鼻はつまっていませんか？



まるごとヘルシーフェスタに今年も出展！

9月6日(土)に、JR長岡京駅近くのバンビオI番館で開催される「長岡京市2025まるごとヘルシーフェスタ」に今年も出展します！当院は「ちょこっと健康チェック！」として、血管健康チェックや血圧測定などを実施。子どもも大人もエネルギーチャージ、ワクワクがとまらないイベントが盛りだくさんです。ぜひ遊びにきてください！

2025年9月6日(土) 10:00 ～ 16:00 バンビオI番館



前回の様子

ベビーフォトコンテストで最優秀賞を受賞



CB ニュース主催の病院広報アワード 2025「ベビーフォトコンテスト」(ピクスタ株式会社協賛)で、当院が最優秀賞を受賞しました。このコンテストは、院内スタッフが撮影しInstagramに投稿したベビーフォトが審査対象です。プロカメラマンでもなく撮影スタジオもありますが、産まれたばかりの赤ちゃんの柔らかさや息遣いまで感じられるような一枚を意識して撮影しています。審査員からは「画角や視点が工夫され、今しか残せない一瞬を記録したいという想いが伝わる」と評価されました。ぜひ、この機会に当院のベビーフォトをご覧ください。



当院のInstagramはこちら ▶

表紙の画「ダイナミックな色飛沫」 作：伴 友里さん(atelier uuu所属)

インクの飛び散りや色の重なりが生み出す立体感と躍動感が特徴。ダイナミックに飛び散る何色ものインキは、よく見るとモコモコと立体的で愛らしい。小さな陰影が作品に表情を加え、見る人の視点で多様な印象を楽しめます。



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



開設96周年記念 「広報誌のあゆみ」

当院は1929(昭和4)年7月2日に京都市北区で開設され、今年で開設96周年を迎えました。当院の広報誌「京なでしこ」はどのように誕生したのか…今回は広報誌の歴史を紐解きます。



1977年8月創刊「京都済生会病院新聞」

かねてから患者対象の新聞発行について検討していましたが、いよいよその構想と資金のメドがたちましたので八月十五日号を創刊号として毎月発行することにしました。

●ねらい ・病院での患者の待ち時間活用 ・医学知識の普及 ・病院情報の提供
(院内広報誌「京済だより」No.141 S52.8発行より)

「京なでしこ」の前身は「京都済生会病院新聞」です。1977(昭和52)年当時の院長の「全職員が情報共有して患者さんにも情報提供をしよう」という積極的な広報方針に基づいて職員向け広報誌のリニューアルと患者さん向け広報誌「京都済生会病院新聞」が発刊されることになりました。新聞と名のつくとおり、タブロイド版の白黒印刷でした。

当時の病院名は済生会京都府病院でしたが、なぜか新聞名は「京都済生会病院新聞」。今の病院名と同じですね。

2001年10月から「済生会ニュース」に

京都済生会病院新聞の発行が途絶えていたところ(いつから途絶えていたかは不明)、当時の広報委員会で広報誌の定期発行が議論され、2001(平成13)年10月から「済生会ニュース」が発行されました。2か月に1回のペースで発行されていたようで、27号まで継続されました。カラフルなインクで印刷され医師の病気解説などがメイン記事でした。

2005年1月から「京なでしこ」へ

「済生会ニュース」という名称が堅苦しいという理由から、病院をイメージできる名称に変更するために、職員から広報誌の新名称を募ったところ25の応募がありました。選考基準は、親しみやすいイメージで「京都」と済生会の紋章「なでしこ」が入っているものとしたところ、「京なでしこ」が選ばれました。ちなみに「京なでしこ」の名付け親の看護師は、まだ当院で働いています。

その後、リニューアル発行され1か月に1回の発行に。2019年10月からは年4回の季刊誌となり2年に1度、デザインをリニューアルして、現在に至ります。

私たちの想いとして

最後に、1977年8月の創刊号を飾った副院長(当時)の記事の一部を紹介します。

昔から「医者えらびも寿命のうち」と言う言葉があります。私も医療関係者にとって、こんな厳しい言葉はありません。本来なら天寿を全うする人が医者や病院の選択しだいによって、誤診や不適当な治療の結果、かえってその寿命を縮める可能性のあることを示唆した言葉です。私もはその言葉の意味を十分にかみしめながら責任の重大さを、ひしひしと痛感しています。日々進歩する医学の最新の知識や技術を吸収し、熟達することはもとより、できるだけ親切的な、温かい医療をと、より一層の努力をかたむける所存です。

最後に患者の皆様をお願いします。不満や不信の点がございましたらご遠慮なくご忠告下さい。それが皆様の済生会病院を、より大きく育てるための大切な養分となります。(京都済生会病院新聞第一号より)





知りたかった **体** のこと

特集

鼻はつまっていますか？

耳鼻咽喉科部長 齋藤 敦志

鼻づまりの原因は、鼻水だけじゃない？
知られざる鼻の仕組みを解説。
鼻づまりの病気とその治療も紹介します！

鼻がつまっていると…

風邪をひいたとき、鼻がつまって鼻呼吸がしにくくなる経験をしたことがある方は多いと思います。「鼻水がたまっているのかな？」と思って鼻をかんでも、ほとんど鼻水が出ず、鼻づまりが改善しないこともありますよね。自分で鼻をかめない小さなお子さんの場合、鼻水がたまって鼻づまりになることもあります。実際には鼻水が鼻づまりの原因ではないことが多いのです。風邪では、ウイルスなどにより鼻の粘膜が炎症を起こし、腫れることで鼻の通りが悪くなります。

鼻がつまると、口呼吸になり、口やのどが乾燥します。また、いびきをかきやすくなり、睡眠の質が低下して、日中に眠気を感じることもあります。このように、鼻づまりが日常生活のパフォーマンスを低下させてしまいます。

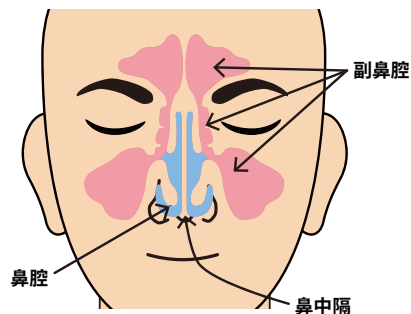
鼻づまりが風邪によるものであれば、通常は1〜2週間で炎症が治まり、鼻づまりも改善します。ただし、それ以上続く場合には、何らかの疾患が原因となっている可能性があります。

鼻の病気を紹介する前に、まず鼻の構造について見ていきましょう。

鼻の構造

鼻の中は「鼻腔」と「副鼻腔」で構成されています(図1)。鼻腔が狭くなると鼻がつまりますが、副鼻腔はほほのあたり、目と目の間、おでこのあたりにあり、鼻づまりには直接関係しません。鼻腔と副鼻腔は狭い通路でつながっています。左右の鼻腔の間には、鼻中隔(びちゅうかく)という板状の仕切りがあります。

図1 鼻の構造



鼻づまりをきたす主な病気

① アレルギー性鼻炎

ダニやハウスダストによる通年性アレルギー性鼻炎、スギやヒノキなどの花粉による季節性アレルギー性鼻炎(花粉症)があります。これらのアレルゲンが鼻に入ると、鼻腔の粘膜が腫れて鼻づまりが起こります。鼻づまりのほか、くしゃみ・鼻水・

目のかゆみを伴うことも多いです。アレルギー性鼻炎の有病率は49.2%で、2人に1人はアレルギー性鼻炎ということになり、近年も増加傾向にあります。

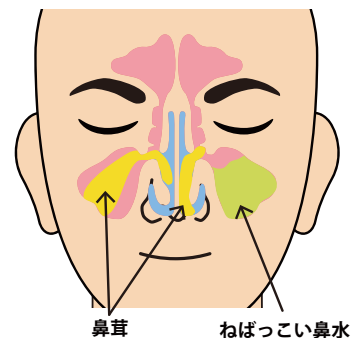
② 副鼻腔炎

副鼻腔に炎症が起きて副鼻腔炎になると、副鼻腔にねばっこい液体がたまり、それがのどに流れてきたり、鼻をかむと黄色っぽい鼻水が出たりします。急性の場合には痛みを伴うこともあります。

また、副鼻腔や鼻腔の粘膜が炎症を起こし、ポリープ状に腫れて鼻の通り道に出てくると鼻づまりの原因になります(図2)。これを鼻茸(はなたけ)と呼びます。アレルギー性鼻炎の多くは鼻がつまるのに対し、軽症の副鼻腔炎では鼻茸が小さく、鼻づまりの症状はほとんどありません。

最近では、有名YouTuberが手術を受けたことで知られる好酸球性副鼻腔炎という疾患があります。これは指定難病で、嗅覚障害を伴うことが多いのが特徴です。

図2 副鼻腔炎



③ 鼻中隔弯曲症

左右の鼻腔の間に鼻中隔という板状の仕切りがあります。多少は曲がっていることが多いですが、鼻中隔が大きく曲がっていると、鼻腔が狭くなり鼻づまりの原因となります。たとえば、右に曲がっていると狭くなっている右の鼻がつまります。鼻中隔の弯曲が強い場合、アレルギー性鼻炎の症状が強くなったり、副鼻腔炎が治りにくくなったりします。

④ その他の原因

お子さんでは、鼻そのものに異常がなくても鼻づまりが起こることがあります。たとえば、鼻の奥にあるアデノイド(扁桃組織)は、5〜6歳頃に最も大きくなり、その後、成長とともに小さくなります。このアデノイドが大きいと、鼻づまりやいびきの原因になります。

また、鼻づまりが続くからといって市販の点鼻薬を使い続けると、かえって鼻粘膜が腫れ、鼻づまりが悪化することがあるため、注意が必要です。

鼻づまりの診断

耳鼻咽喉科では、細いファイバー(内視鏡)を鼻から挿入し、鼻の中を観察します。胃カメラよりかなり細く、事前に鼻に痛み止めスプレーを使用するため、多少違和感はありますがほとんど痛みはありません。副鼻腔炎や鼻中隔弯曲の程度を調べるために、CT検査を行うこともあります。

鼻づまりの治療

診断がついたら、まずは薬物療法を行います。内服薬や点鼻薬のほか、鼻から薬を吸入するネブライザーなどの治療をします。それでも症状が改善しない場合は手術を検討します。

手術は内視鏡を用いて鼻の中から行うため、かつてのように口の中を切開することはありません。鼻中隔が強く弯曲していれば、曲がっている鼻中隔の軟骨や骨の一部を取り除いて形を整えます。

アレルギー性鼻炎では、粘膜の腫れが強ければ鼻腔粘膜の中の骨を取り除いて腫れを少なくし、アレルギー性鼻炎を引き起こす神経を切断します。

副鼻腔炎では、副鼻腔と鼻腔が広くつながるようにして、鼻茸を切除し、副鼻腔の鼻水を吸いとり、副鼻腔をきれいにします。

副鼻腔の手術は、目や頭の近くを手術するため、怖い印象を持たれる方もいると思います。以前は、局所麻酔で鼻の手術を行うことが多かったのですが、最近はほとんど全身麻酔で行っている

ため、手術中の痛みはなく、体への負担も軽減されています。また、近年はナビゲーションシステムの導入により、どの部分の処置を行っているのかりアルタイムに確認ができ、以前より安全な手術が可能になっています。

さいごに

ここまで、鼻づまりの原因となる主な疾患や治療法についてご紹介してきました。鼻づまりは、しっかり治療をすれば、改善することが多い症状です。

鼻づまりが改善しないときは、市販の点鼻薬をなんとなく使い続けるのではなく、まずお近くの耳鼻咽喉科クリニックを受診することをおすすめします。



院内コンサートではバイオリンを弾いています

執筆者のプロフィール

齋藤 敦志 (さいとう あつし)

耳鼻咽喉科部長

2000年京都府立医科大学卒業。

京都第一赤十字病院、社会保険京都病院(現 京都鞍馬口医療センター)、近江八幡市民病院(現 近江八幡市立総合医療センター)、京都府立医科大学大学院、京都府立医科大学附属北部医療センター、京都第二赤十字病院を経て現職。日本耳鼻咽喉科学会認定耳鼻咽喉科専門研修専門医・指導医、日本気管食道科学会認定耳鼻咽喉科専門医(咽喉系)、日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会認定補聴器相談医、日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会認定騒音性難聴担当医

旬の

食材と栄養

ゴーヤー



ゴーヤーは夏にぴったりの沖縄生まれの野菜で、独特の苦味が特徴です。この苦味成分「モモルデシン」には夏バテ予防や食欲増進の効果があり、ビタミンCも豊富で暑さに負けない体づくりや美肌にも役立ちます。さらにカリウムや食物繊維も含まれます。

定番料理は「ゴーヤーチャンプルー」で、豚肉や豆腐、卵と炒めると苦味がやわらぎ、栄養もたっぷり。薄切りにして塩のみすれば、サラダやおひたしにも◎。天ぷらにしても美味しくいただけます。苦味が気になる場合は、スライスしたゴーヤーに塩と砂糖をまぜて下ごしらえをすると食べやすくなります。

鮮やかな緑色でハリがありイボがしっかりしているもの、みずみずしいものが良いゴーヤーです。

ことはあや



アルファベット3文字の秘密 ～三文字頭文字とは？～

日常でよく目にする「SNS」「CEO」「JAL」など、アルファベット3文字からなる略語を、三文字頭字語、もしくは三文字略語と呼びます。IT用語やビジネス用語、企業名に多く見られ、英単語の頭文字で略されますが、中には「TTP(徹底的にパくる)」や「TKG(たまごかけごはん)」のように、日本語が略されるものもあります。これらは覚えやすいというメリットがありますが、相手も知っていて当然と思って使うと、意味が分からず、話が伝わらないこともあるので注意が必要です。最後に、これが読めたら略語マスターかも? 「JALの便でHNDからNYCへ行き、TKGの魅力についてCEOとMTGをした後、KFCで昼食を食べている様子をSNSに投稿した。」(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。

- 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 あさ夕かかる 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11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/>