京なでしこ

あなたとつながる広報誌 「京なでしこ」

No. 231
TAKE FREE
AUTUMN November 2026

特集 心不全を防ぐには？



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

INFORMATION

イベントの秋！ たくさんのイベントに出展しました。



9/5(土)長岡京市まるごとヘルシーフェスタに始まり、9/21(月・祝)乙訓ドリームフェスタ、11/3(火・祝)WACOAL ACTIeVA FESTIVAL、11/8(日)長岡京ガラシャ祭まで、たくさんのイベントに出展しました。院内イベントでは、10/26(月)～30(金)のピンクリボンキャンペーン、11/9(月)～13(金)の世界糖尿病デーを開催しました。

いずれのイベントも多くのみなさんにお越しいただき、ありがとうございました。

済生会フェア2027は2027年3月13日(土)に開催予定です！

リクエスト＆メッセージを大募集！

毎週水曜日14時～14時15分にFMおとくにで生放送中の当院協賛ラジオコーナー「ぷらっとメディカル音タイム」では、リクエスト＆メッセージを大募集中です。院内の1階エントランスにもリクエスト用紙とボックスを設置していますので、そちらからもどうぞ。

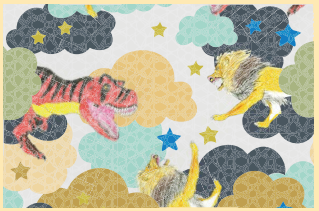


リクエストはこちら！

過去の放送回はこちらから聴けます！

表紙の画「恐竜×ライオン」 作：小林 光貴さん(こきゅう＋ 所属)

恐竜の王者ティラノサウルスと、百獣の王ライオンが出会う唯一無二の作品。両者の存在感が交わる世界で、時代を超えた「王者」の概念を表現。作者の大好きな二つのモチーフが織りなす、独創的なクロスオーバー作品となっている。



京都ぶぉんと KYOTO ONT

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

薬の正しい飲み方と注意点

薬剤部

薬は、決められた「量」「回数」「タイミング」「方法」を守って飲むことが大切です。

飲む時間を間違えたり、飲み忘れた分をまとめて飲んだりすると、薬の効果が十分に得られなかったり、副作用が起こりやすくなったりすることがあります。

「食前」「食後」「食間」の意味

薬の袋などに書かれている「食前」「食後」「食間」には、それぞれ決められた薬を飲む「タイミング」があります。

食前	食事の約20～30分前
食直前	食事を始める直前
食直後	食事が終わったすぐあと
食後	食事が終わってから約30分以内
食間	食事と食事の間 一般的に、前の食事から約2時間後
就寝前	寝る約30分前
頓服（とんぷく）	痛みや発熱など、症状が出たとき



特に間違えやすいのが「食間」です。「食事中に薬を飲む」という意味ではなく、食事と食事の間の空腹時を指します。

薬を飲むタイミングは、薬の効果を十分に発揮したり、副作用を少なくしたりするために決められています。自己判断で飲むタイミングを変えず、医師や薬剤師の指示を守りましょう。

薬は水またはぬるま湯で

飲み薬は、基本的に**コップ1杯（約180～200mL）の水またはぬるま湯**で飲みましょう。水が少ないと、薬が食道に張り付いて炎症を起こしたり、薬がうまく胃まで届かなかったりすることがあります。ただし、薬によっては飲む水の量などに特別な指示がある場合があります。

また、お茶やコーヒー、お酒、ジュース、牛乳などで薬を飲むと、薬の効果や吸収に影響することがあります。特にグレープフルーツジュースは、薬が効きすぎる場合があるため注意が必要です。サプリメントや健康食品が薬に影響することもありますので、使用している場合は薬剤師に伝えましょう。



飲み忘れたときは？

薬を飲み忘れても、**2回分をまとめて飲んではいけません。**飲み忘れたときの対応は、薬の種類や次の服用時間までの間隔によって異なります。気づいたときに飲める場合もあれば、次の服用まで近い場合は、飲み忘れた分を飛ばすこともあります。

「いつ飲めばよいかわからない」「間違えて2回飲んでしまった」など、不安なときは自己判断せず、薬局や医療機関に相談してください。

薬は「決められた量を、決められた時間に、正しい方法で」が基本です。わからないことがあれば、遠慮なく医師や薬剤師に確認しましょう。

（薬剤部 部長　林 明仁）



知りたかった体のこと

特集

心不全を防ぐには？

循環器内科 副部長
平尾 木綿

**「心不全」は、心臓からのSOS。
知っているようで知らない心不全の原因や
症状、予防法、高齢者に大切なフレイル対策
まで、循環器専門医が分かりやすく解説します。**

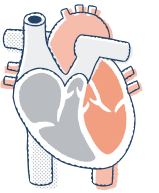
“心不全”と聞くと、どのような病気を思い浮かべますか？

「少し動いただけで胸が苦しくなる」「心臓麻痺で突然倒れる」といったイメージを持つ方が多いかもしれません。

心不全は、ある日突然始まる病気とは限りません。多くの場合、心臓への負担が少しずつ積み重なり、徐々に心臓の機能が低下することで発症します。

「今まで心臓が悪いなんて言われたことがないから大丈夫」と思っている方も注意が必要です。心不全は心臓の病気だけでなく、高血圧などの身近な生活習慣病とも深く関係しています。

ぜひ最後まで読んで、ご自身の心臓の健康について考えてみましょう。



心不全ってどんな病気？

心臓は、全身に血液を送り出すポンプの役割を果たしています。この働きが低下し、体にさまざまな不調が現れる状態を「心不全」と呼びます。

主な症状には、次のようなものがあります。

- **全身に血液が十分に届かない症状**
  疲れやすい、体がだるい
- **血液が体に滞る（うっ滞する）症状**
  息切れ、むくみ、食欲低下



どのような人が心不全になるの？

不整脈、狭心症、心筋梗塞、弁膜症などの心疾患がある方は、心不全を発症するリスクが高くなります。

そして、もう一つの大きな原因が「生活習慣病」です。

高血圧、喫煙、肥満、過度の飲酒、運動不足、脂質異常症、糖尿病など、このような状態が長く続くと、動脈硬化や体力の低下により心臓に負担がかかり続けます。自覚症状がなくても心不全のリスクが高まっている段階を「前心不全（心不全ステージA）」と呼びます。

「健診で高血圧と言われたけれど、症状がないから大丈夫」と思っていませんか？

症状がない間にも負担は積み重なり、ある日、息切れやむくみとなって現れることがあります。

心不全になるとどうなるの？

心不全は、一度治療したら完全に治る病気ではありません。治療によって症状が落ち着いても、さまざまな負担や加齢などによって「良くなったり悪くなったり」を繰り返しながら進行します。

だからこそ、早い段階でリスクに気づき、予防と治療を始めることが大切です。

心不全の治療は？

治療はまず「薬物治療」を行います。一度心不全に至った心臓の機能は元の状態には戻れません。そこで心臓への負担を減らし、その働きを支えるために、原因や重症度、患者さんの状態にあわせて複数の薬を組み合わせて内服します。

必要に応じてカテーテル治療やアブレーション治療など、原因となる病気の治療を行うこともあります。

また、「運動」も重要な治療の一つです。心不全で入院した場合は心臓リハビリテーションを行い、体力や心肺機能の維持・改善を目指します。

心臓に良い運動は、ウォーキングや自転車こぎなどの有酸素運動が代表的です。無理のない範囲で継続することで、心肺機能や持久力の維持・改善につながります。スクワットや椅子からの立ち座りなどの筋力トレーニングも大切です。脚の筋肉は、立つ・歩くといった日常生活を支えるだけでなく、血液を心臓へ戻す「補助ポンプ」の役割も果たします。

特に高齢の方では、心不全による活動量の低下から筋力や体力が落ち、「フレイル（心身の活力が低下した状態）」につながることがあります。フレイルが進むと、さらに動けなくなる悪循環に陥りやすいため、筋力や体力を維持することも大切です。心臓リハビリテーションは、こうしたフレイルの予防にも役立ちます。

心不全を予防するには？

まずは日々の生活習慣を見直してみましょう。

☑塩分を控えめにする

塩分のとりすぎは高血圧を招き、心臓の負担になります。

☑禁煙する

タバコは動脈硬化を進行させ、狭心症や心筋梗塞の原因になります。

☑お酒は適量を

多量の飲酒は不整脈を引き起こし、心不全につながることがあります。

☑糖尿病・脂質異常症を治療する

健診で指摘されたら、早めに医療機関を受診しましょう。

☑肥満を改善する

食事や運動など、無理のない範囲で生活習慣を見直しましょう。

☑適度な運動

ウォーキングなどの有酸素運動に加え、脚の筋肉を維持することも重要です。
目安として週3回以上、1回30分程度がお勧めです。
持病のある方は主治医に相談してください。

☑バランスの良い食事

青魚、全粒穀物、野菜などを取り入れましょう。

自分が「前心不全」かどうかを調べるには？

まずは日頃の血圧を確認し、足にむくみがないかチェックしてみましょう。



心不全は、血液検査で調べることもできます。血液中の「BNP」や「NT-proBNP」という数値が高い場合、心不全や前心不全の可能性があります。気になる症状や健診結果がある方は、かかりつけの医師に相談してください。

心不全は、症状が出てから治療するだけではありません。
「心不全になる前から心臓を守ること」
「高齢になってもできるだけ元気に動ける体を維持すること」
これらが、これからの健康な生活を守ることにつながります。



執筆者のプロフィール

平尾 木綿（ひらお ゆう）
循環器内科 副部長

2008年神戸大学卒業。高槻病院　初期研修後循環器内科、大阪府三島救命救急センター 救急科、京都府立医科大学附属病院 循環器内科を経て2025年より現職。
日本内科学会認定総合内科専門医、日本救急医学会認定救急科専門医、日本循環器学会認定循環器専門医

栄養のおはなし

水 ― みず



栄養の勉強を始める時は、何から学ぶと思いますか？

答えは「水」です。水は、栄養素ではありませんが、栄養を考えるときにはとても重要なのです。

栄養素は、水に溶けた状態で身体に必要なものやエネルギーをつくっています。さらに、必要なものは血液などで全身に運ばれ、不要なものは尿から排泄されます。また、体温を一定に保つ役割もあり、身体にとって欠かせないものが「水」なのです。

長岡京市は豊かな水に恵まれ、天然水のビール工場や地下水100％の一般開放・供給施設が4箇所（ガラシャおもかげの水・秀吉（備中）大返し力水・馬ノ池の水・西山共生の泉）もあります。水自慢の地域ですね！

日本では水分の摂取量の基準が定まっていないのが現状ですが、水分制限のない方は1日1～1.5Lを目安に摂取しましょう。

＊水分は、甘くないもの（水やお茶）を選びましょう。

ことばのあや 24

なぞなぞ

言葉遊びのひとつに「なぞなぞ」があります。なぞなぞとは、問いに対してとんち（機転）を利かせた回答を求める遊びです。なぞなぞの語源は、疑問を表す古語「何ぞ（なんぞ）」という問いかけが変化して「なぞ」になり、それを2回繰り返したと言われています。

例えば、「パンはパンでも食べられないパンはなーんだ？」はよく知られているなぞなぞです。「パンダ！ フライパン！ ルパン！」など答えが一つとは限らないことも魅力ですね。では続いて、当院にちなんだなぞなぞを出題します。「京都済生会病院の中にいる動物はなーんだ？」答えが分かった方はぜひ身近な方になぞなぞを出してみてはいかがでしょう？

※実際に病院にはいないのでご安心くださイ。（N）

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、次の四つの使命を掲げ、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)
  ・はっぴぃバス：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/

院外広報誌「京なでしこ」No.231(2026年 秋号)　発行者：院長 伊藤 義人　発行：京都済生会病院