

太秦の健康をつくる耳より情報をおとどけします。

2013年秋号 No.69

# うづまさだより

UZUMASA HEALTHY NEWSPAPER

<発行>太秦病院健康会事務局  
〒616-8151 京都市右京区太秦  
帷子ノ辻30(太秦病院内)  
☎075-871-0505

太秦病院……………☎075-871-0505  
うづまさ診療所……………☎075-863-6152  
うづまさ第二診療所……………☎075-863-5581



ピース ピース  
これからお泊まり保育なの。  
楽しみい〜。



オリジナルキャラクター  
うづナースちゃん

およろしく  
願います。

1958年の設  
立から55年  
地域住民のた  
医療機関とし  
まいるに専念  
こに住民の方  
心底信頼され  
康と命の抛り  
ある「灯台」の  
な存在になり  
という希望を  
ち、「親切で確  
医療」をモット  
にこれからの  
つづけたいと考  
ています。この

報誌「うづま  
より」をリニ  
アルし、もつ  
康や病院の情  
地域の皆さま  
伝えたいと思  
ます。そして、  
京区の安心・  
な街づくりの  
となり、地域  
の一環になれ  
存じます。こ  
面をお手にと  
ご覧いただけ  
幸いです。

【ご挨拶】  
理事長 加茂久樹

うづ ナースちゃん。001

うづまさ健康フェスタ  
開催決定です！  
お問い合わせは、  
健康フェスタ

おいしい食べ物や  
面白い企画もありますので、  
皆さんぜひ来てくださいな  
このお便りをご覧ください。

もちろん  
健康に関する  
お悩み相談もありますよ！

私、「うづナースちゃん」  
と申します。  
以後、宜しくお願いします。

申し運れました。

## こんなときどうすればいいの？ 教えて先生!! Q&A

**質** 最近、仕事でパソコンを使った業務が多くなり、首から肩にかけて張っているような感じが続いているのですが、治療や通院をしたほうがいいのでしょうか？

**答** パソコン、テレビゲームなどの端末であるVDT (Visual Display Terminal)を用いた長時間作業による症状です。画面を集中して見続けるため、目に負担がかかります。長時間同じ姿勢をとり続けるので、首、肩、腕などの痛みがでできます。予防としては直射日光を避け、十分に明るく、照明が反射しない場所に設置してください。1時間に10分程度休憩をいれ、体操したり、目を閉じましょう。治療としては目の乾きを防ぐために点眼薬の治療を行うと同時に、適度な運動で身体をほぐすと疲れがとれます。以上で改善しなければ各専門科へご相談ください。

**整形外科 横田先生**  
・日本整形外科学会認定専門医  
・日本整形外科学会認定リウマチ医  
・日本リウマチ学会認定専門医

**太秦病院**  
☎075-871-0505  
〒616-8151 京都市右京区  
太秦帷子ノ辻 30  
Fax.075-871-2963

**うづまさ診療所**  
☎075-863-6152  
〒616-8152 京都市右京区  
太秦堀ヶ内町1番地1  
Tel.075-863-0565(在宅部直通)  
Fax.075-863-0566

**うづまさ第二診療所**  
☎075-863-5581  
〒616-8304 京都市右京区  
嵯峨広沢南野町26番2の2  
Fax.075-863-5582

▼詳しくはホームページで  
<http://www.uzumasa-hp.jp/>



JR太秦駅より歩いて5分、京福電鉄帷子ノ辻駅より歩いて3分。  
バス停、帷子ノ辻より徒歩2分。



ケヨー-D2嵯峨店(旧嵯峨ニック)東となり  
京都市バス91・93・特93・11系統  
広沢御所ノ内町バス停より徒歩1分。

**<外来のご案内>**  
当院では、内科・整形外科・皮膚科・形成外科・小児科の外来診療を行っております。日々、患者様中心の親切な診察と、専門医による的確な治療を目指しております。太秦病院での入院施設や訪問診療との連携にも特に力を入れており、患者様の健康をトータルに管理できるような体制をとっております。尚、外来診療は当日でも予約ができますので、お気軽にお電話下さい。





# 健康フェスタ

2013年 **10/6** 日 会場 **うづまさ第二診療所**  
9時から14時まで

## 1F 整形外科待合室

**無料**

10:00~11:00

医師講演「やけどのはなし」  
岩井 麻希 医師 (皮膚科・形成外科)



11:00~12:00

「介護サービスを知ろう」

こんな時に役立つ!



うづまさ診療所居宅介護支援事業所ケアマネージャー

## 2F 内科待合室

13:00~14:00

「医師による健康相談」各種検査



体年齢測定など

9:00~14:00

### 野菜・果物販売

おいしい野菜や果物を販売します!



11:00~12:00

かもっぴクラブ

### 『カモミールルーム』体験

対象: プレママ~幼稚園親子  
場所: 2F 小児科キッズサロン

手遊びや、絵本の読み聞かせなど  
毎週木曜日のお部屋の無料開放。



## 健康診断を受けましょう! 特定健康診査 人間ドック

京都市国民健康保険加入の方は、年に一度「特定健康診査」か「人間ドック」のどちらかを選択して受けることができます。(人間ドックにはがん検診が含まれます。)

### 特定健康診査

- ◆ 40歳~64歳: 500円
- ◆ 65歳~74歳: 無料



<対象者> 40歳から74歳までの京都市国民健康保険加入の方  
<検査項目> 問診 身体計測 腹囲測定 理学的検査  
血圧測定 血液検査 尿検査

### 人間ドック

- ◆ 男性: 11,970円 女性: 13,200円  
(通常4~5万円の検査内容です)

<対象者> 40歳から74歳までの京都市国民健康保険加入の方  
<検査項目> 身体診察 血圧測定 身体計測  
尿検査 便検査(大腸がん検診) 血液検査  
糖尿病検査 胸部X線検査 胃部X線検査  
腹部エコー検査 心電図検査 肺機能検査  
眼科検査 聴覚検査 婦人科検査(子宮がん検診) 乳腺エコー(乳がん検診)

## インフルエンザ 予防接種



インフルエンザは感染力が非常に強く肺炎や脳症等の合併症など、重症化する場合があります。予防にはワクチン接種が極めて有効で、早期に重症化を防ぎます。昨シーズン当院では3500名以上の方の予防接種を実施しております。



**カゼといわれたけど「カゼですか?」「カゼですね」**受診された時によく交わされるやり取りですね。ではカゼとはなんなのでしょう?

カゼは正式には「カゼ症候群」といいます。症候群なので、症状の集まりを言います。のどの痛み、くしゃみ、鼻みず、鼻づまり、咳、発熱、頭痛、だるさ、吐き気、下痢を伴う場合があります。こういった症状が見られればカゼといえるのですが、実際には原因がウイルス感染と思われ、かつ、この

カゼに効くお薬はありません。開発すれば、ノーベル賞がとれる!と言われるぐらいです。治療の中心は症状を和らげることとなります。あとは自分

カゼの原因となるウイルスは、ごまんとあります。インフルエンザウイルス、RSウイルスなどもそうです。複数のウイルスに、同時に感染しています。小さなお子さんでは、次々とかかることも多いです。

カゼに効くお薬はありません。開発すれば、ノーベル賞がとれる!と言われるぐらいです。治療の中心は症状を和らげることとなります。あとは自分

カゼに効くお薬はありません。開発すれば、ノーベル賞がとれる!と言われるぐらいです。治療の中心は症状を和らげることとなります。あとは自分

近年では抗生剤の乱用により抗生剤が効きにくい耐性菌の増加が問題になっていきます。耐性菌は大人にも影響します。ここぞ!というときに、抗生剤が効果を発揮できるように、抗生剤に頼り過ぎないようにしたいものです。そして処方された抗生剤は、処方された回数で、日数が大事です!

抗生剤もカゼには効果がありません。細菌に対して効果がありません。

近年では抗生剤の乱用により抗生剤が効きにくい耐性菌の増加が問題になっていきます。耐性菌は大人にも影響します。ここぞ!というときに、抗生剤が効果を発揮できるように、抗生剤に頼り過ぎないようにしたいものです。そして処方された抗生剤は、処方された回数で、日数が大事です!




## うづまさ第二診療所 外来のご案内

### 「健康ホール」のスケジュール

うづまさ健康ホールでは、ホールの貸出を行っております。(休日、木・土の午後を除く)また、現在ホール利用者様による、各種教室、サークル活動としまして、ヨガ / ノルディック /

社交ダンス / 運動教室 / 太極拳 / こどもリズム教室などが開催されております。  
※お問い合わせは、太秦病院 総務部まで



整形外科  
マッサージ  
導入予定!  
10月より

カラダの調子を整えるとき、便利なのがマッサージ。カラダをほぐしたり、リラクゼーション、疲労回復だけでなく精神的にも効果的です。  
※健康保険適用



小児科  
単独受付体制!

皆様のご意見・ご要望にお応えし、小児科を単独受付に変更させていただきました。受付は、2階小児科となり、直接お越しくださいませ。

ますます快適になりました!