

カラダにプラス!  
ココロも元気!

洛和会ヘルスケア  
システムの広報誌

月刊

# おとまるる

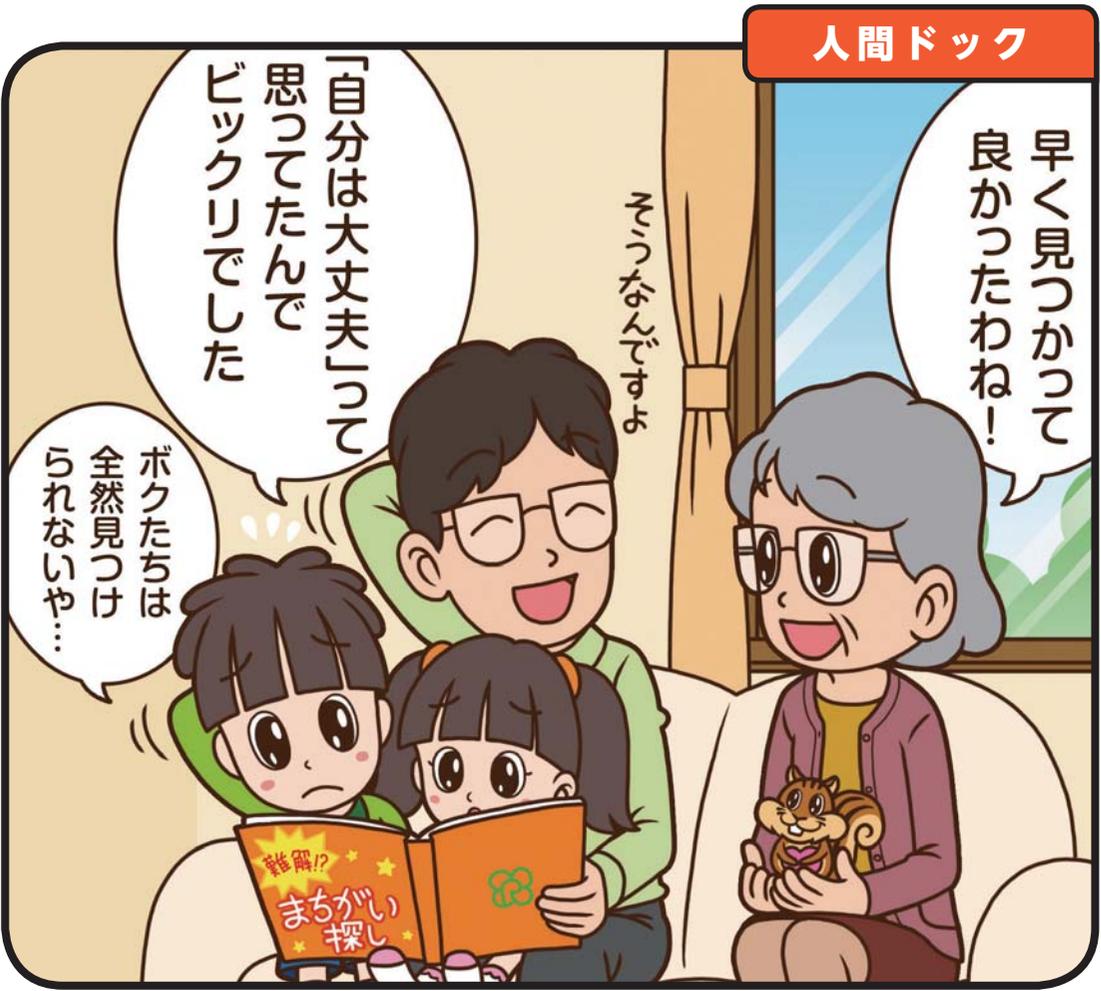


WEB版「おとまるくん」  
もよろしくね!

おとまるくん 検索



## 人間ドック



早く見つかったわね!

そっなんですよ

「自分は大丈夫」って  
思ってたんで  
ビックリでした

ボクたちは  
全然見つけ  
られないや…

特集

### いつまでも健康な 体を維持するために

人間ドックで 早期発見  
早期治療

2017  
**10**  
月号

赤ちゃんのことを考えてみませんか?  
～妊娠高血圧症候群と言われたら～ p06

第16回 洛和メディカルフェスティバル  
挑戦～未来へ、ともに踏み出そう～ p08

発展、ともに前へ…  
洛和会ヘルスケアシステム®

洛和会丸太町病院 洛和会音羽病院 洛和会音羽記念病院  
洛和会音羽リハビリテーション病院 洛和会東寺南病院



いつまでも健康な  
体を維持するために

人間ドックで  
早期発見  
早期治療



【人間ドック】は  
本人が認識していない病気が  
見つかる良い機会となります。  
日本人の死因の上位に入る、「がん」、  
「心臓病」、「脳卒中」などの病気を早期発見し、  
「糖尿病」や「高血圧」などの生活習慣病を  
見つけることもできます。



洛和会京都健診センター  
音羽病院 医員  
坂口 徹太郎  
さかぐち てつたろう

## 生活習慣病や がんの兆候を調べます

人間ドックは幅広い病気の早期発見の機会となります。なかでも糖尿病や高血圧といった生活習慣病は心臓病や脳血管の病気など、死因につながる合併症を伴うことがありますので注意が必要です。人間ドックを受診いただくと、そうした体の状態がわかり、特定の診療科への受診をお勧めすることができます。

ご存じの方も多いかと思いますが、がんは日本人の死因の第一位です。がんの治療はできるだけ早い段階で行うことが大切です。当センターはがんに特化した「がんドック」を行うほか、京都市がん検診「乳がん」「子宮がん」「前立腺がん」「大腸がん」の指定医療機関ですので、各種検診に対応しており、早期でがんが見つかった方は数多くおられます。

## 目の病気と口腔がんの専門検診が登場

### アイドック

目の治療に特化した施設「アイセンター」が昨年12月に開設し、新たに「アイドック」を始めました。専門スタッフが最新鋭の眼科検査機器を用いて、10項目に及ぶ専門検査を行い、白内障や緑内障、網膜はく離などの目の病気がないかを検査します。

### 口腔がん検診

口腔がんの死亡者数は現在も上昇し続けています。欧米に比べ、日本ではまだまだ口腔健診の受診率が低いのが現状です。当センターで始めた「口腔がん検診」では、自覚症状が少ない初期あるいは早期の口腔がんも発見することができます。定期的な受診が早期発見につながります。

新しい検診のご案内

New

厄年の方や  
体調が気になる方へ

# + 厄払いドック +

厄年を迎えた方は一度専門の人間ドッグを

一泊人間ドック + 目と口腔がんの専門検診

100,000円 (ホテル代込み・税別)

※ご宿泊は最寄のシティーホテルに同伴者を含むお2人分をご用意

厄年を機に災難の1つともいえる体調の不良に備えませんか? 厄払いドックは、一泊人間ドックに、目の専門施設で検査する「アイドック」、患者数が増加している口腔がんの特化した「口腔がん検診」をプラスし、さまざまな疾患に対応する、お値打ちな人間ドックです。

男性・女性の厄年

男性	25歳、42歳、61歳
女性	19歳、33歳、37歳、61歳

※検査項目に含まれていない専門検査も、オプションとして受けていただけます。(別途料金は発生します)  
※厄年でない方も受けていただけます。

**1日目**  
所要時間:約5時間  
午前: 3時間  
午後:1時間30分

- 採尿・採血・血圧測定・
- 身体測定・腹囲測定・
- 視力検査・聴力検査・
- 肺機能検査

尿や血液の検査により、生活習慣病などを調べるほか、**目や耳の機能**を検査します。また、息を吸う力、吐く力、酸素を取り込む能力などを検査し、**ぜんそく、慢性閉塞性肺疾患(COPD)、間質性肺疾患**などの肺の病気を調べます。

**2日目**  
所要時間:約5時間  
午前: 3時間  
午後:1時間30分

- 血圧測定
- 糖負荷検査3回法

有無を調べます。  
**診察および問診 アイドック**  
目の専門施設で**白内障、緑内障、網膜はく離、糖尿病網膜症、加齢黄斑変性**など、さまざまな目の病気を検査します。

**心電図検査**

心臓の微弱な活動電流から病気がないかを検査します。**不整脈や心筋梗塞、心臓弁膜症**などの心臓病を調べます。

**腹部超音波検査**

肝臓・胆のう・脾臓・膵臓・腎臓を中心に、超音波で**肝がん、膵炎**などの異常がないかを調べます。

**胸部エックス線検査**

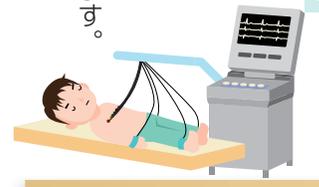
肺を中心に心臓や血管などを検査します。**肺がん、肺結核、肺炎**などの肺の病気のほか、心筋梗塞などの心臓病も調べます。

**胃部エックス線検査(胃内視鏡)**

食道、胃、十二指腸の異常を調べます。**胃がん、ポリープ**などの有無も確認します。

**口腔がん検診**

専門検査で**口腔がん**の有無を調べます。



お問い合わせ・お申し込み

**洛和会京都健診センター 音羽病院**

〒607-8062 京都市山科区音羽珍事町2

0120(050)108  
075(593)7774

受付時間:午前8時30分~午後5時15分(月~土曜日)

※日・祝、年末年始(12/30~1/3)を除く  
(予約状況やオプション検査の種類などにより受付時間が異なります。予約時に上記の時間内でご案内させていただきます)

http://www.rakuwa.or.jp/kenshin/

※検査の順番は変更する場合があります。

※受診曜日によりアイドックと口腔がん検診の日程を入れ替えて実施する場合もあります。

洛和会丸太町病院 洛和会音羽病院 洛和会音羽記念病院  
洛和会音羽リハビリテーション病院 洛和会東寺南病院

洛和会ヘルスケアシステムは、5つの病院と4つのクリニックからなる医療部門、介護部門、さらに健診センター、保育園、関連会社などが連携・協力しながら京都と滋賀、大阪、東京をカバーする「医療」「介護」「健康・保育」「教育・研究」の総合ネットワークです。

洛和会ヘルスケアシステムの特別養護老人ホーム



洛和ヴィラ桃山  
京都市伏見区桃山町大島38-528  
TEL 075 (622) 2181



洛和ヴィラ大山崎  
京都府乙訓郡大山崎町円明寺開キ3-3  
TEL 075 (958) 3855



洛和ヴィラ南麻布  
東京都港区南麻布4-6-1  
TEL 03 (6408) 8677



洛和ヴィラ天王山  
京都府乙訓郡大山崎町字大山崎小字松原36-6  
TEL 075 (959) 7007



洛和ヴィラ文京春日  
東京都文京区春日1-9-21  
TEL 03 (5804) 6511



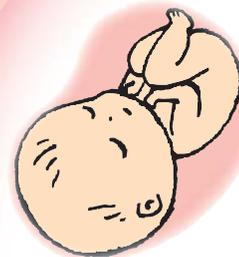
音羽の森 夢殿  
洛和会音羽病院のC棟北側に「音羽の森 夢殿」があります。絵馬の奉納を希望される方は同病院内A/B棟総合受付で申し込みください。

付 100円  
絵馬 1枚 100円

# 赤ちゃんのことも考えてみませんか？

## 妊娠高血圧症候群と言われたら

妊娠初期の胎盤が形成されるときに、何らかの原因で胎盤形成が障害されると血流が少なくなります。妊娠後期になると赤ちゃんは多くの酸素や栄養を必要とするようになりますが、形成が不十分な胎盤は、血流低下により赤ちゃんに十分な栄養を届けられなくなります。その時、胎盤は酸素不足によるストレスでいろいろな物質を分泌し、母体の全身血管に作用し、子宮への血流（酸素供給）を増やすために血圧を上げようとします。この状態を**妊娠高血圧症候群**と言います。



今号でシリーズ最終

産婦人科医からのおはなし

シリーズ③〈最終回〉

### 母体への影響

血圧が上昇することにより脳内の血液が変化し、けいれん発作（子癇）を起こしたり、重症化すると脳出血を起こし、母体が危険な状態になることがあります。たんぱく尿が出ることもあります。

### 赤ちゃんへの影響

胎盤の血流が不十分になることで、発育が抑制され子宮内胎児発育不全の状態になり、標準より小さい赤ちゃんが産まれることがあります。重症化すると、おなかの中で死亡することもあります。

### 赤ちゃんが元気がどうかを予測する検査

- ノンストレステスト (NST) ...  
赤ちゃんの心拍数を連続的に記録する超音波検査
- バイオフィジカル・プロファイル・スコア (BPS) ...  
羊水量や胎児の運動を評価できる検査

などがあります。

洛和会音羽病院 産婦人科・総合女性医学健康センターのスタッフです！



## 妊娠高血圧症候群と

### 診断されたら？

基本的な治療は**妊娠の終了**、つまり**分娩**です。

妊娠高血圧症候群の原因は胎盤ですので、分娩によって胎盤がなくなれば高血圧は改善します。降圧薬で一時的に血圧を下げることは可能ですが、重症化を防ぐ以外の効果は見込めません。

妊娠中期でまだ胎児が未熟な場合は、赤ちゃんができるだけ長くおなかの中にいられるように、降圧薬を使用することがあります。妊娠を継続すると胎児死亡のリスクが高い場合には人工的に早産にすることもあります。

妊娠高血圧症候群にならないために、**バランスの良い食事や規則正しい生活を心掛け、気になる症状があればご相談ください。**

お問い合わせ

洛和会音羽病院  
産婦人科・  
総合女性医学健康センター

☎ 075(593)4111(代)

洛和会音羽病院 マタニティー  
<http://www.rakuwa.or.jp/otowa/shinryoka/maternity/>





### 左京地区

洛和デイセンター修学院

### 下京地区

洛和会医療介護サービスセンター  
四条西洞院店

### 桃山地区

洛和ヴィラ桃山

### 大山崎地区

洛和ヴィラ天王山

### 大津地区

洛和グループホーム瀬田

### 枚方地区

洛和ホームライフ香里園

### 東京 文京地区 NEW

洛和ヴィラ文京春日

### 洛和会音羽記念病院周辺

洛和会音羽記念病院  
洛和ヴィラアエル

### 洛和会音羽リハビリテーション病院周辺

洛和会音羽リハビリテーション病院

### 山科東地区

洛和ホームライフ山科東野

### 山科西地区

洛和ホームライフみささぎ

### 北地区 NEW

洛和ホームライフ北野白梅町

### 上京地区

洛和ホームライフ御所北

### 右京地区

洛和小規模多機能サービス西院  
洛和小規模多機能サービス花園

10月14日(土)

洛和会京都厚生学校  
京都市東部文化会館 戴帽式

東京 南麻布地区  
ありすの杜 洛和ヴィラ南麻布

10月20日(金)/10月21日(土)

大山崎地区  
洛和ヴィラ大山崎

10月21日(土)

洛和会丸太町病院周辺  
洛和会丸太町病院

洛和会東寺南病院周辺  
洛和会東寺南病院

10月22日(日)

洛和会京都厚生学校  
水脈祭(午前11時~午後2時)

洛和会丸太町病院周辺  
丸太町リハビリテーションクリニック  
洛和ヴィライリオス

洛和会音羽病院周辺  
洛和会音羽病院



※写真は過去の洛和メディカルフェスティバルです。  
※イベント内容は予告なく変更されることがありますのでご了承ください。  
※詳しくはホームページをご覧ください  
<http://www.rakuwa.or.jp/mfes2017/>



お問い合わせ 洛和メディカルフェスティバル事務局(アールプランニング)  
☎075(594)8488

# 第16回 洛和メディカルフェスティバル

10月14日(土)~22日(日)

参加無料



雨天開催  
(一部のイベントを除く)

## 挑戦~未来へ、ともに踏み出そう~

洛和会ヘルスケアシステムが行う年に一度の感謝祭です。  
病院や介護施設、洛和会京都厚生学校など、各施設にてさまざまな催しが開催されます。ぜひご参加ください!



### ★第28回 洛和会ヘルスケア学会 総会

10月15日(日)  
午前9時20分~午後1時  
(午前9時開場)

場所 京都市勤業館  
みやこめっせ 地下1階  
(左京区)

洛和会ヘルスケアシステムの職員が、日頃の研究・改善内容を発表します。医療・介護などそれぞれの専門分野に関する口演や展示の発表を行い、質の向上を図ります。



### ★元ラグビー日本代表 大畑大介氏 講演会

「根拠のない自信を信じろ!」  
ラグビー日本代表として活躍した大畑大介氏が「信じ抜く力」の大切さを語ります。

10月15日(日)  
午後1時15分~2時15分

場所 京都市勤業館 みやこめっせ  
地下1階 第1展示場B面



### ★らくわ川柳大賞 NEW

本年より新イベント「らくわ川柳大賞」が始まります。  
楽しい一句を考えて、ぜひご応募ください。

「挑戦」を題材に川柳をお送りください!

募集期間 9月1日(金)~10月22日(日)

賞 金賞 2万円分×1人 銀賞 1万円分×1人  
銅賞 5千円分×2人 ユーモア賞 1万円分×1人  
(上記金額分の商品券を贈呈いたします)

応募方法  
専用ホームページからご応募ください。  
洛和メディカルフェスティバルの各会場でもご応募できます。  
<https://www.rakuwa.or.jp/senryu/>



### ★映画「ごはん」上映会

自主制作映画を手がける安田淳一監督が米作りをテーマに描いたヒューマンドラマ。

10月22日(日)  
午後1時~3時(受付開始 午後0時30分~)

場所 洛和会音羽病院 C棟 1階  
講義室



# 介護

の？ あんなとき？ こんなとき？

「介護のことってどうにも相談をすればいいの？」  
「介護サービスってどんな種類があるの？」  
そんなよくあるギモンにお答えします。

今回は…

## 「洛和デイセンター 四條鉾町」編

part1

### ？ デイセンターってどんなところ？



介護や支援が必要な方がご自宅でできる限り自立した生活を続けられるように、介護保険の元、日帰りで食事や入浴、機能訓練などを行うサービスです。さまざまなレクリエーションを行っているので、趣味を見つけたり、仲間作りの場としても活用できます。また、介護をしているご家族の負担軽減にもなります。



洛和デイセンター四條鉾町 主席係長 伊藤 聡子

### デイセンター居宅系の種類

(小規模多機能型サービスを除く) ※京都府の場合

洛和デイセンター四條鉾町は★のサービスを提供しています。

事業 要介護 対象者 1~5

★通所介護・介護予防通所介護 (デイサービス)



定員40人の比較的規模の大きい施設です。当施設では倶楽部活動の一環として、塗り絵や手芸、麻雀などを通して手先の訓練を行っています。それに加えて、本年6月には運動用のマシーンを導入し、歩行動作の訓練や機能維持にも力を入れています。

要介護 1~5

地域密着型通所介護

定員18人以下の小規模な施設。小人数で機能訓練や食事、レクリエーションなどを行います。

要支援 1~2 要介護 1~5

認知症対応型通所介護

介護予防認知症対応型通所介護  
認知症の方に機能訓練や入浴、食事を提供します。

事業 要支援 対象者 1~2

★通所型サービス (総合事業)

サービス内容により、介護予防型、短時間型、短期運動集中型に分けられます。当施設は介護予防型です。ご本人の体の状態を見ながら、できる力を維持、向上させるため職員がサポートしながら、在宅生活での不安を取り除けるようにしています。

要支援 1~2 要介護 1~5

通所リハビリテーション (デイケア)

介護予防通所リハビリテーション (デイケア)  
介護老人保健施設や医療施設に併設しており、個別リハビリを行います。当会では洛和デイセンターイリオスで行っています。

機能訓練指導員※がお一人お一人の体の状態に合わせた訓練計画を立てて、グループもしくは個別で訓練を行っています。次号では訓練の実例をご紹介します！



お問い合わせ

### 洛和デイセンター四條鉾町

〒600-8461  
京都市下京区仏光寺通油小路東入ル木賊山町165  
<http://www.rakuwa.or.jp/kaigo/dc/dc-hokomachi/>  
☎ 075(343)1274

送迎エリア 定員 40人

京都市下京区(七条通まで)  
上京区(丸太町通まで)  
中京区(御前通まで)  
東山区(東大路通まで)  
※その他の地域は要相談

利用方法

要介護認定の申請が必要です。まずは市区町村の窓口や居宅介護支援事業所、地域包括支援センターにご相談ください。

対象者

- 介護認定を受けている方、基本チェックリストにより、事業対象者に認定された方
- 送迎エリア内にお住まいの方 (エリア外でもお受けできる場合がありますのでご相談ください)



※機能訓練指導員とは  
看護師、理学療法士、作業療法士、柔道整復師など専門的な資格をもった人です。

Let'sクッキング!



所要時間  
**20分**

たんぱく質・・・3.3g  
脂質・・・・・・2.3g  
炭水化物・・・19.5g

1人分の栄養価  
エネルギー  
**110kcal**

**材料(プリンカップ5個分)**

甘栗 ..... 100g(むいた重量)  
※飾りつけ用に分量とは別で取り分けておく  
豆乳 ..... 30ml  
粉ゼラチン ..... 3g  
砂糖 ..... 20g  
黒蜜 ..... 30g

**使用器具**

鍋、ミキサー、計量カップ、おたま

このプリンには卵や牛乳、生クリームを使用していないので、乳製品にアレルギーのある方も安心して食べていただけます。

アレルギーのない方は豆乳の代わりに牛乳や生クリームを使うと、違った味わいが楽しめます。

メインの食材も旬なカボチャやサツマイモに代えられる、アレンジしやすいレシピです♪

洛和会東寺南病院 栄養管理室  
管理栄養士 副係長 大野 奈緒子



**1** 栗の皮をむいて、豆乳と一緒にミキサーにかけます。

**point**

ミキサーにかけたあと、網でこすとなめらかに仕上がります。



**2** 鍋にうつし、砂糖を入れて混ぜながら弱火にかけます。

**3** 沸騰したら、粉ゼラチンを溶かし入れます。

**point**

粉ゼラチンはあらかじめ少量の水で溶かしておくのだまになりません。



**4** 器に入れて、粗熱がとれたら冷蔵庫で2~3時間冷やします。

**5** 黒蜜をかけて \ 完成! /



卵・牛乳不使用!  
季節を味わう

カラダに**+**プラス  
管理栄養士の  
しあわせレシピ!



# 栗の豆乳プリン 黒蜜がけ

今回は栗を使って、おいしく簡単に旬の食材が  
味わえるレシピをご紹介します!



ココが今回の **+** point

●暑さで消耗した体力を回復!

栗は漢方では温性に分類され、体を温め、滋養強壮効果があると言われています。夏に消耗した体力や疲労の回復にもってこいの食材です。良質な食物繊維を含んでおり、消化が良く胃腸にもやさしいので、便秘にも効果があります。

# まちのお医者さん

日常の体調の変化など総合的に診てもらえる「かかりつけ医」。このコーナーでは、あなたのまちのかかりつけ医を紹介します。

京都  
右京区



**右京区の医療向上を目指して**  
 地域の方々には先代のころから、かかりつけ医としてご利用いただいています。地域の医療の担い手として、ご自宅などへの訪問診療を行い、訪問看護サービスやケアマネジャーなど、介護サービスと連携を密にし、地域で暮らす患者さまに寄り添う医療を提供したいと考えています。



## 地域で役立つ専門医として / 医療法人 高島診療所

内科 小児科 循環器科

doctor

たかしま ひろふみ  
高島 啓文 院長



### 循環器の専門医として

われわれ診療所は近年、病院の外来と同じようにその専門性を高めてきており、質の高い医療を提供しています。私は病院で勤務していた頃、心臓病などを検査・治療する循環器医としておりまして、その経験から、当院では循環器を中心とした、専門的な治療を行うとともに、内科の専門医としても診療しています。

高度な検査・治療が必要な患者さまには、地域の中核病院を紹介し、治療を終えてご自宅へ戻られた後は、引き続き、当院で診させていただきます。

二条駅にある人工透析専門の二条駅前クリニックに新しい院長が着任しました。どうぞよろしくお願いいたします。



### 二条駅前クリニック 院長 西銘 圭蔵

診療科 腎臓内科  
 資格認定  
 日本透析医学会専門医/指導医  
 日本腎臓学会専門医/指導医  
 日本内科学会認定医  
 日本医師会認定産業医

8月1日、二条駅前クリニックの院長に就任しました西銘圭蔵と申します。よろしくよろしくお願いいたします。

### 当

院は、血液透析を中心としたクリニックです。透析の患者さまは、週3回、1回につき4時間の維持透析が必要とされます。単科のクリニックですから、通院透析が必要な患者さまが対象です。介護サービスや入院治療が必要な場合は、適切な病院や施設へ紹介します。

さて、現在、腎不全に至る原因の第一位は、糖尿病です。糖尿病の患者さまは、全身の血管の動脈硬化が早く進みます。その結果、①腎不全 ②網膜症 ③神経障害(自律神経障害、血圧の乱高下、便秘など)を合併します。また、血管の狭窄や閉塞する病気を抱えています(脳梗塞、心筋梗塞、下肢壊疽など)。原因となった病気を問わず、貧血や骨粗鬆症も起こります。維持透析を受けてもらいながらも、合併症の予防や早期発見の役目がクリニックにはあります。そのため、地域の病院・医院と連携して年間の定期検査を組んでいます。患者さまが気持ちよく治療を受け、より良い生活ができるよう、地域の医療機関と一緒に考えてまいりますので、よろしくよろしくお願いいたします。

### 当院の特徴

- 患者さまと話し合い、最も納得がいく治療を行います。
- 訪問診療・往診も行っております。
- 土曜日の朝も診療しています。

**information**

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 17:00~20:00	○	○	○	×	○	×

休診日: 木・土曜日の午後、日曜日、祝日  
 〒616-8366 京都市右京区嵯峨天龍寺今堀町2  
 ☎ 075(861)3531  
 JR嵯峨野線「嵯峨嵐山駅」から徒歩約3分  
 京福電車「嵐電嵯峨駅」から徒歩約3分  
 駐車場あり

普段の受診や日ごろの健康管理は 洛和会ヘルスケアシステムの病院 高度な検査・手術・治療・救急・入院などは

まちのお医者さんと役割分担して連携します。 「かかりつけ医」をお持ちください。

二条駅前クリニック  
 〒604-8418 京都市中京区西ノ京東桐尾町3  
 TEL 075(803)1236

人工透析専門のクリニックで、JR・地下鉄「二条駅」前という好立地にあります。洛和会丸太町病院・洛和会音羽病院・洛和会音羽記念病院と連携し、シャントトラブルにも迅速に対応しております。

### 新着医師紹介

洛和会音羽病院



着任日■10月1日  
整形外科/  
シニア・レジデント1年次

むらかみに よしき  
室谷 好紀

コメント■わかりやすくお話しすることをお心掛けます。ひたむきに頑張ります。



着任日■10月1日  
救命救急センター・京都 E R/  
シニア・レジデント2年次

なかじま りんたろう  
中島 聡志

専門分野■救急  
コメント■救急医療の現場で丁寧な診療・説明をお心掛けてまいります。

### NEWS

「ホンデリング」とは、会社や家庭で読まなくなった本を寄贈してもらい、それを売却した代金を寄付金として「全国(京都)犯罪被害者支援センター」の支援活動に役立てる取り組みです。当会でもこの取り組みを応援するために本年5月20日から「らく輪ホンデリング」を展開し、多くの職員から賛同を得ることができました。

2,709冊集まりました！



「ホンデリング」とは、会社や家庭で読まなくなった本を寄贈してもらい、それを売却した代金を寄付金として「全国(京都)犯罪被害者支援センター」の支援活動に役立てる取り組みです。当会でもこの取り組みを応援するために本年5月20日から「らく輪ホンデリング」を展開し、多くの職員から賛同を得ることができました。犯罪被害は他人事ではなく、誰の身にも起こりうることです。今回の取り組みで、犯罪被害者ならびにそのご家族の方々が普通の生活を取り戻すための支援活動の一助になったと思います。今回だけに終わらず、継続してこのような支援活動を行っていきたいと思います。犯罪被害者に寄り添う皆さま一人一人の気持ちや、多くの被害者、ご家族の傷と心を癒やし、社会生活に早期に復帰されることを願います。

洛和会ヘルスケアシステム本部 部長 井上 博志  
洛和会本部総務室 室長 家入 紀幸



## いなか!! あの街のお店

京都  
南区



▲再来定食 1,000円(税込み)  
(中トロ、赤身造り、マグロフライ、一品)



### お食事処 再来

〒601-8449  
京都市南区西九条大町8-1  
☎ 075(691)8644  
営業時間:午前11時30分~  
午後1時30分  
定休日:日、祝祭日



洛和会東寺南病院から徒歩約5分の「お食事処 再来」。店頭販売とランチを主とした、マグロ専門店です。京都中央卸売市場でマグロの解体をしていた店主が、培われた経験とつながりで上質なマグロを仕入れ、安価で提供しています。店主と2人の娘さんとの3人で営まれており、親切で温かい雰囲気のお店です。

人気メニューはマグロをふんだんに使用した、ポリリウムたっぷりの再来定食。筆者おすすめは、焼かれたマグロのまに大根おろしをのせ、ポン酢で味付けされた一品料理です。ふわっと柔らかく、ひとかみするだけでトロツと溶けていく食感がくせになります。かまのうまみとおろしポン酢の相性も絶妙で、脂身とは思えないあっさりとした風味の逸品です。

まずは再来定食から入り、実際に自分の舌で確かめ、自分好みのメニューを探されるのも楽しみ方もありません。

解体は誰にも負けないと自負する、店主 瀬澤 武宏さん(左から2人目)



## 「お食事処 再来」

ポリリウムたっぷりマグロはいかが??

# EVENT

山科・醍醐エリア

【申込不要】洛和会音羽病院 糖尿病教室

**10/13 金** 10/24 火

知って安心!薬のおはなし  
担当 | 薬剤師  
誰でも出来る簡単ヨガ  
~初級編②~  
担当 | 理学療法士

糖尿病と大血管障害  
担当 | 医師  
食品交換表の使い方  
担当 | 管理栄養士

午後1時30分~2時30分  
場所 | 洛和会音羽病院 D棟1階 会議室

13日 同日開催!  
糖尿病患者食事会  
午前11時30分~午後0時30分  
一部負担金あり: 食事代650円

お問い合わせ  
洛和会音羽病院 栄養管理室  
☎075(593)6085

丸太町エリア

【申込】洛和会丸太町病院 糖尿病教室

**10/17 火**

午後2時30分~3時15分  
食事療法~鍋料理編~

場所 | 洛和会丸太町病院5階 カンファレンスルーム  
講師 | 洛和会丸太町病院 栄養管理室 係長 管理栄養士 奥村 のりこ

持ち物: 診察券、保険証  
※申込締切 10月14日(土)  
※一部負担金あり: 集団栄養指導料240円 (3割負担の場合)

お問い合わせ  
洛和会丸太町病院 栄養管理室 奥村  
☎075(801)0351(代)

丸太町エリア

【申込不要】「学び倶楽部」

**10/4 水**

午後1時30分~3時  
おくすりのおはなし~しっかり理解して、きちっと服用しよう~

場所 | 旧二条京町家 (木村米穀店内) (旧二条御前東入ル)  
担当 | 洛和会丸太町病院 薬剤部 次長 黄前 尚樹

お問い合わせ  
木村 壽夫 (元中京暮らしの工房館館長)  
☎075(841)0522

洛和会音羽病院 心臓病教室 ご案内[申込不要]

山科・醍醐エリア

自分の心臓と向き合おう!  
健康管理を身に付けましょう!  
心臓病は予防が大切です!

10/5 木 自分でできる体調管理 担当 | 看護師  
10/12 木 心臓と運動 担当 | 理学療法士  
10/19 木 心臓とお食事 担当 | 管理栄養士  
10/26 木 心臓のおはなし 担当 | 医師  
心臓とおくすり 担当 | 薬剤師

お問い合わせ  
洛和会音羽病院 栄養管理室  
☎075(593)6085

時間 | 午後2時~3時  
場所 | 洛和会音羽病院 D棟1階 会議室



山科・醍醐エリア

らくらく洛楽

フィットネス 毎週金・土曜日 (祝日を除く) 午前10時~正午

参加者募集中

脳と体のエクササイズ  
体と脳を鍛えて生き生きライフ!

場所 | ラクトスポーツプラザ ラクトB 6階(山科駅前)  
費用 | 1回1,000円(税込み)  
定員 | 1クラス12人

お問い合わせ  
丸太町リハビリテーションクリニック リハビリテーション部 担当 福田  
☎075(802)9029

山科・醍醐エリア

【申込不要】がん患者・家族の会「ほっこり」共催 「緩和ケア」啓発イベント

**10/12 木**

午後3時30分~4時30分  
知って安心 緩和ケアってどんなケア? & ミニコンサート

場所 | 洛和会音羽病院 D棟1階 会議室1・2  
担当 | 洛和会音羽病院 呼吸器外科 医師 がん相談センター相談員 音楽療法士  
主催 | 洛和会音羽病院 緩和ケアチーム

お問い合わせ  
洛和会音羽病院 がん相談センター  
☎075(593)4175(直通)

山科・醍醐エリア

【申込不要】洛和会音羽病院 腎臓病教室

**10/21 土**

午後2時~3時  
慢性腎臓病

場所 | 洛和会音羽病院 D棟 地下1階 会議室3・4  
講師 | 洛和会音羽病院 腎臓内科 医師

お問い合わせ  
洛和会音羽病院 腎臓内科外来  
☎075(593)4111(代)

らくわ健康教室

お申し込み  
らくわ健康教室への参加のお申し込みは、こちらへ!  
「らくわ健康教室」事務局(アールプランニング)  
<http://www.rakuwa.or.jp/kenkoevent/rkk.html>

お問い合わせ  
TEL 075(594)8488  
お申し込み  
FAX 075(501)4583

過去の講演内容はこちら

山科・醍醐エリア

**10/5 木** 午後2時~3時  
介護版  
楽しい食事をしよう  
~高齢者の低栄養を防ぐ~

場所 | 醍醐交流会館  
講師 | 洛和ヴィラアエル 栄養科 副係長 管理栄養士 山口 友美

山科・醍醐エリア

**10/11 水** 午後2時~3時  
救急搬送だけではない  
~救命救急室の役割と地域との関わりについて~

場所 | アスニー山科  
講師 | 洛和会音羽病院 救命救急室 主席課長 片桐 円

丸太町エリア

**10/19 木** 午後3時~4時  
背中や腰のその痛み、もしかしたら骨折?  
~脊椎圧迫骨折の認識と治療~

場所 | 京都アスニー  
講師 | 洛和会丸太町病院 整形外科 医長 医師 横尾 智

東寺南エリア

**10/25 水** 午後2時~3時  
健康寿命  
~今のあなたにできること~

場所 | 洛和会東寺南病院  
講師 | 洛和会東寺南病院 リハビリテーション部 主席係長 作業療法士 山田 みずほ

# 脳トレ

診察の待ち時間に

記憶力向上に

介護現場で  
実際に使用している  
脳トレクイズ。  
あなたは何問  
正解できるかな？



今月は四字熟語クイズ！  にあてはまる漢字を、  
下のア～オの中から選びましょう。

1 

かい	こう	<input type="text"/>	<input type="text"/>
開	口		



ヒント：話を始めるやいなや、口を開いてすぐに  
というさま。

2 

<input type="text"/>	<input type="text"/>	らん	ま
		乱	麻



ヒント：こじれた物事を手際よく解決すること。

3 

かい	ろう	<input type="text"/>	<input type="text"/>
偕	老		



ヒント：夫婦の愛情が深く、仲むつまじいこと。

4 

かん	ぜん	<input type="text"/>	<input type="text"/>
完	全		



ヒント：まったく欠点のないこと。完璧で非の  
打ち所がないこと。

5 

<input type="text"/>	<input type="text"/>	いん	すい
		引	水



ヒント：自分の利益になるように発言したり、取り  
計らったりすること。また、物事を自分の  
都合に合うように無理に解釈すること。

(ア) 同穴 (イ) 快刀 (ウ) 一番  
 (エ) 我田 (オ) 無欠

①  
②  
③  
④  
⑤  
⑥  
⑦  
⑧  
⑨  
⑩  
⑪  
⑫  
⑬  
⑭  
⑮  
⑯  
⑰  
⑱  
⑲  
⑳