

洛和会丸太町病院 地域連携ニュース

5
2025
May

〒604-8401 京都市中京区七本松通丸太町上ル TEL 075 (801) 0351(代) <https://www.rakuwa.or.jp/maruta/>

運動器センター・整形外科のご紹介

運動器センター・整形外科では、スポーツによるケガや障がいに対し、専門的かつ最先端の治療を提供しています。アスリートから一般のスポーツ愛好者まで、すべての方が安心して競技復帰できるよう、適切な診断・治療・リハビリを行っています。当科では、患者さんの競技レベルやライフスタイルに応じた最適な治療を提供し、早期復帰を目指したサポートを行っております。スポーツに関するお悩みがあれば、お気軽にご相談ください。

部長 兼 センター長
兼 副病院長代理

ふるかわ りゅうへい
古川 龍平



専門分野 肩肘関節外科、スポーツ整形外科

専門医認定・資格など

日本整形外科学会整形外科専門医、日本スポーツ協会公認スポーツドクター
医学博士、臨床研修指導医、京都工芸学院高校ラグビー部チームドクター

肩・肘関節のスポーツ障害を専門とし、肩関節脱臼、投球障害肩、野球肘、テニス肘などの治療を中心に行っています。競技復帰を目指して保存療法から手術まで幅広い選択肢を提供し、個々に合わせた治療を心掛けています。

部長 兼 センター長

かなむら ひとし
金村 斉



4/1
着任

専門分野 スポーツ医学・膝関節

専門医認定・資格など

日本整形外科学会整形外科専門医、日本スポーツ協会公認スポーツドクター/
アスレチックトレーナー、日本リハビリテーション学会専門医、Joskas関節鏡技術認定医

膝・足関節のスポーツ外傷・障害を専門とし、前十字靭帯損傷、半月板損傷などの治療を担当しています。再発予防やパフォーマンス向上を重視した治療・リハビリを提供し、一人一人の競技特性に応じたサポートを行っています。

外来担当医表 整形外科

土曜・日曜・祝日・年末年始(12月30日～1月3日)は休診です。

時間		月	火	水	木	金
午前8時30分～ 午前10時30分	新患 ※完全予約制	高辻 謙太	藤原 誠人	川瀬 広倫	高宮 尚武 [膝・股関節]	古川 龍平 [肩・肘・スポーツ]
		金村 斉 [膝・スポーツ]	榎尾 智 [脊椎]	担当医	榎尾 智 [脊椎] [午後0時30分～椎体骨折外来] (紹介患者さんのみ)	—
	再来	—	高宮 尚武 [膝・股関節]	古川 龍平 [肩・肘・スポーツ]	榎尾 智 [脊椎]	高辻 謙太
		—	藤原 誠人	—	金村 斉 [膝・スポーツ]	川瀬 広倫
		—	—	—	藤原 誠人	—

※午前10時20分までに受付を済ませてください。※月曜日と木曜日の新患については、希望される医師ではない可能性がありますのでご了承ください。

お問い合わせ

洛和会丸太町病院 整形外科
TEL 075 (801) 0351(代)



洛和会丸太町病院公式LINEでは
最新情報を定期的に配信しています





花粉症の症状、 食事を工夫することで 緩和できる可能性があります。

洛和会音羽病院
栄養管理室
ひがしうら ななほ
東浦 七帆



花粉症は、体内に侵入した花粉に対して体が過剰に反応することで起こるアレルギー反応です。**ヒスタミン**などの物質が、

くしゃみ 鼻水 鼻づまり 目の痒み

などの症状を起こします。



菓子類、カップ麺などの ジャンクフード

トランス脂肪酸の取りすぎは、アレルギー症状を引き起こしやすい

過度の飲酒

アルコールには血管を広げる作用があり、炎症を悪化させてしまうことがある

脂っこい食事

悪玉菌が増加しやすく、腸内環境の悪化につながる

加工食品

食品添加物などが腸内環境に影響を及ぼす

▶ **これらは症状悪化の要因となります。食べ過ぎや飲み過ぎに注意が必要です！**

生活習慣・食生活を見直してみませんか？
規則正しい食事も症状改善につながります。

1日3食 ➡ 主食・主菜・副菜を揃えた食事

腸内には免疫細胞の約6～7割が集まっており、
腸内環境を整えることも大切です！

腸内細菌の活性化 ➡ アレルギー症状の緩和
腸管免疫の機能向上

腸内環境を整える栄養素

乳酸菌

腸内細菌のバランスを整えたり、腸の活動を活発にしたりして便通を良くする効果があります。また、免疫の過剰反応を抑える働きもあるため花粉症の症状緩和にも役立つと考えられます。

●ヨーグルト

乳酸菌は体に溜めておくことができないため、毎日少しずつ食べるのがおすすめ。1日100gが目安です。乳酸菌のエサとなる水溶性食物繊維を含む、きな粉やブルーベリーなどと一緒に食べると効果的です！



食物繊維

食物繊維は「水溶性」と「不溶性」の2種類があり、どちらも腸内環境を良くする整腸作用があります。

●水溶性食物繊維

ワカメ、ひじき、昆布などの海藻類、芋類、果物、大麦、オーツ麦

便を軟らかくし、
便のすべりを
良くします



●不溶性食物繊維

穀物、野菜、豆類、きのこ類、甲殻類の殻

便のかさを増やし、
腸のぜん動運動を
促進します



2種類の食物繊維を
バランス良く取れるといいですね！



当院では24時間365日、急患・救急診療に対応しています。また、受け入れ可能な医療機関が少ない
耳鼻科の夜間救急にも対応しています。(月～金曜日 午後7時～11時) <https://www.rakuwa.or.jp/maruta/kyukyu/>

お問い合わせ

洛和会丸太町病院 地域連携課 TEL 075(801)0351(代)