



洛和会丸太町病院は
京都ハンナリーズを
応援しています。



洛和会丸太町病院 地域連携ニュース

〒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/>

着任のごあいさつ

痛みに向き合う疼痛コントロール

2025年4月に洛和会丸太町病院に着任いたしました、麻酔科の保科真由と申します。専門はペインクリニックおよび区域麻酔(神経ブロック)を中心とした疼痛管理で、これまでの勤務先では、周術期疼痛管理チームの立ち上げや運営、質の向上に取り組んでまいりました。

手術に伴う「痛み」は、多くの患者さんにとって未知であり、不安や恐怖の大きな要因となります。近年では、術後の長く続く痛み、いわゆる「術後遷延痛」を予防するためにも、術後早期からの適切な鎮痛の重要性が強調されています。なかでも、区域麻酔(神経ブロック)を全身麻酔に併用することで、より良好な疼痛コントロールが期待できるとされています。

当院では、肩・膝の整形外科手術や腹腔鏡下手術などにおいて、積極的に神経ブロックを取り入れた麻酔



専門分野 疼痛治療・神経ブロック

専門医認定・資格など

日本麻酔科学会麻酔科認定医/専門医
日本ペインクリニック学会専門医
麻酔科標榜医

ほ し な ま ゆ
麻酔科 医長 保科 真由

管理を行っております。また、区域麻酔の適応とならない手術においても、鎮痛薬を組み合わせた多角的な鎮痛により、痛みをできる限り軽減できるよう取り組んでおります。

今後も、患者さん一人一人の「痛み」に真摯に向き合い、少しでも安心して手術を受けていただけるよう尽力してまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

外来担当医表

土曜・日曜・祝日・年末年始(12月30日～1月3日)は休診です。

診療科目	時 間	月	火	水	木	金
術前外来	午前10時～正午	—	—	—	—	担 当 医 [完全予約制]
	午後1時10分～ 午後4時10分	担 当 医 [完全予約制]	担 当 医 [完全予約制]	—	担 当 医 [完全予約制]	担 当 医 [完全予約制]
ペインクリニック 外 来	午 前	担 当 医 (午前9時～ 正 午)	担 当 医 (午前9時～ 午前11時)	担 当 医 (午前8時30分～ 午後0時30分)	—	—

祝日診療のお知らせ

2025年9月15日敬老の日は、通常通り外来診療を行います
(一部休診させていただきます) 詳しくはホームページをご覧ください

お問い合わせ

洛和会丸太町病院 麻酔科
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



その疲れ、秋バテかも？

～夏の疲れを残さない、食事で疲労回復を～

洛和会丸太町病院
栄養管理室 副係長
かしわ ぎ る り
柏木 瑠莉



夏の暑さや室内外の温度差による体温調節の乱れ、冷たい飲物のとりすぎによる胃腸へのストレスなどが原因で自律神経が乱れ、体に不調を来した状態を夏バテと言います。その夏の疲れが残った状態のまま秋を迎えると、朝昼晩の気温差や気圧の変化により自律神経のバランスがさらに乱れやすくなり、暑さの和らいだ秋を迎えてもなんとなく体がだるい、疲れがとれない、といった症状が続き、秋バテとなってしまいます。

秋バテになりやすい生活習慣

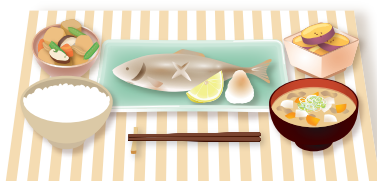
- 食事を朝・昼・晩の3食きちんと食べていない
- 揚げ物が多く、野菜が少ない食事
- ジュースや炭酸飲料、アルコールをよく飲む
- 冷房が効いた場所にいることが多い
- インスタントばかり食べている
- スナック菓子を頻繁に食べている
- 入浴はシャワーだけで済ませることが多い
- 睡眠時間が少なく、不規則な生活
- 運動をほとんどしない

夏の過ごし方が重要！

秋バテ予防の食事のポイント

① 主食・主菜・副菜をバランスよく摂取する ② ビタミン・ミネラルを意識して摂取する

食事の
基本です！



主 食	ご飯・パン・麺類などどれか1品
主 菜	肉・魚・卵・大豆製品のうちどれか1品
副 菜	野菜料理を1～2品
汁 物	1日1杯まで 具だくさんにする
+α 果物・乳製品	(果物:100g/日、乳製品:コップ1杯)

▶ ビタミンB1・B2

炭水化物をエネルギーに変換する際に必要。不足すると炭水化物が代謝できず、疲労物の乳酸や脂質に変わってしまう。ビタミンB2は皮膚の粘膜機能にも関係している。
豚肉・うなぎ・乳製品・大豆・カツオなど

不足なく摂取することで
体の代謝をよくし、
疲労回復を
促進してくれます。

▶ クエン酸

ビタミンB1・B2と同様に、炭水化物の代謝に必要な栄養素。乳酸の生成を抑制し疲労回復にも効果がある。
レモン・すだち
ライム・梅干など

▶ ビタミンC

体の疲労回復を促進する働きがある。強い抗酸化作用があり、美肌にも効果がある。
レモン・イチゴ・キウイ
オレンジ・緑黄色野菜など

③ 秋に旬を迎える食材を摂取する



秋 鮭

鮭には抗酸化作用のあるアスタキサンチンという色素が多く含まれている。ビタミンEの1000倍もの抗酸化作用を持つと言われており、アンチエイジングや美肌への効果も期待できる。秋鮭は脂が少なくさっぱりとしており、バターを使ったムニエルやホイル蒸しがおすすめ。



さんま

良質のたんぱく質と鉄分、粘膜を丈夫にするビタミンA、健康な歯や骨づくりに欠かせないカルシウムと、その吸収を助けるビタミンDも豊富に含んでいる。魚油のDHA、EPAなどn-3系脂肪酸を多く含んでおり、血中の中性脂肪を下げる働きがある。



さつまいも

便秘解消のカギとなる食物繊維が豊富に含まれている。他にビタミンCやカルシウムも豊富に含まれている。さつまいもはでんぷん質に守られているため、加熱によるビタミンCの損失が少ない。シンプルな焼き芋や、さつまいもご飯、お味噌汁の具としてもおすすめ。



ごぼう

食物繊維が豊富なため便秘解消や腸内環境を整えてくれる効果がある。10月ごろから冬にかけて旬を迎えるごぼうは、温かい汁物や煮物、風味を感じるサラダがおすすめ。



きのこ類

食物繊維だけでなく、免疫力アップにかかわるビタミンDや粘膜を強化するビタミンB2、B6も含まれており、風邪をひきやすい時期には好ましい食材。疲労回復に効果のあるビタミンB1も多く含まれている。

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)