NEW

京都医療センター附属京都看護助産学校 公開講座のお知らせ

テーマは「コツコツ(骨)貯金できていますか?〜今から始める「貯骨」生活〜」です。骨の貯金とは、骨量を増やして骨粗鬆症のリスクを減らすことを目的とした、日ごろの食事や運動による骨の健康づくりを指します。講座では、骨粗鬆症のセルフチェックをして、予防行動について一緒に考えます。骨を老化させない運動や、骨を強くする食べ物・飲み物の紹介など、どんな世代の方でも楽しめる内容ですので、是非お越しください。



2025年
7月19日(土)・8月30日(土) ※終了しました

開催時間 14:00〜15:00(受付 13:30〜14:00)
場所 京都医療センター附属京都看護助産学校 4階

講義
- 将来の骨粗鬆症予防と骨粗鬆症のセルフチェック

体験
- 骨の強度維持に向けた体操
- 貯骨食品の紹介

お申込み
- QRコード(右記)
- 電話 075-641-9191
- メール 404-gakko@mail.hosp.go.jp

にてお申込みください。

お申込みはこちら

患者さんの権利に関する事項

- 尊厳ある人間として医療を受ける権利を大切にします。
- 検査や治療について充分に理解していただけるように説明します。
- 医療のどの段階においても他の医師の意見(セカンドオピニオン)を求める権利を尊重します。
- 自分に関する医療情報の開示を求める権利を尊重します。
- 障害の有無や種類にかかわらず、良質で適切な医療を平等に提供します。
- 検査や治療について自ら選択する権利を尊重します。
- プライバシーを守ります。



京都医療センターへのアクセス

公共交通機関
- 京阪本線「藤森」駅下車 徒歩8分
- JR奈良線「JR藤森」駅下車 徒歩12分
- 京阪バス「京都医療センター」下車すぐ

車をご利用の場合
駐車場は台数に限りがあり、混雑が予想されます。
当院へお越しの際は、なるべく公共交通機関・無料巡回バスをご利用ください。

無料巡回バスのご案内
平日のみ
30分間隔で運行

「JR藤森」駅、近鉄・地下鉄「竹田」駅より無料巡回バスを運行しております。

近鉄・地下鉄「竹田」駅 ⟷
「JR藤森」駅 ⟷
京都医療センター

※運行は平日のみです(土曜・日曜・祝日は運休)
※午前8時〜14時45分まで、30分間隔で運行しますが、交通事情などにより若干のずれが生じることがあります。巡回バスの遅延により外来予約時間に間に合わない場合があっても、当院は責任を負いかねます。
詳細はホームページをご覧ください。



読者アンケート
さらに充実した内容、読者の皆さまにお楽しみいただける広報誌を目指しています。ぜひ、アンケートにご協力ください。

アンケートはコチラから▶

今号の表紙 虫眼鏡の外側がぼやけていて、見えにくいことで、緑内障の視野の異常を表現しました。



独立行政法人国立病院機構
京都医療センター
National Hospital Organization Kyoto Medical Center

発行元
うづらだより 第163号 2025 Summer
独立行政法人国立病院機構 京都医療センター 広報戦略室
〒612-8555 京都市伏見区深草向畑町1-1 TEL:075-641-9161(代表) FAX:075-643-4325

※掲載内容は発行時点の情報です。 2025.07 初版 / 2026.04 改訂

京都医療センター 広報誌

うづらだより



独立行政法人国立病院機構 京都医療センター

\ 京都医療センターさん、これ気になります /

うづらトピックス

このコーナーでは、毎回身近な病気や医療をテーマに解説します。

今回のテーマ

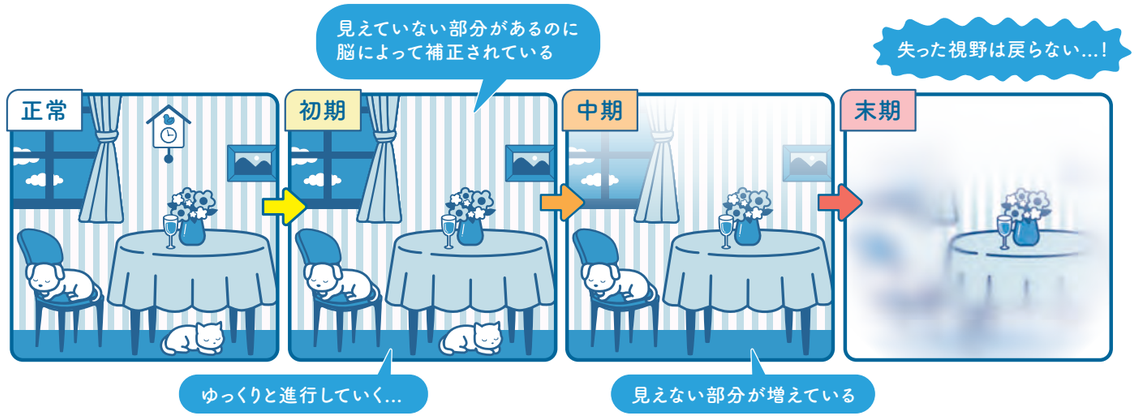
緑内障

40歳から注意したい緑内障

緑内障は、視野が少しずつ狭くなる病気です。初期にはほとんど自覚症状がなく、進行してから気づくこともあります。日本人の失明原因第1位ともいわれ、40歳を過ぎたら一度は眼科で検診を受けることをおすすめします。

緑内障進行の一例

見えている範囲が狭くなっても、脳がうまく補正してくれるため実際には気づきにくいです。



CHECK 40歳を過ぎたら眼科検診を受けましょう

緑内障は、目の神経にじわじわとダメージが加わって、見えている範囲（視野）が少しずつ狭くなっていく病気です。多くの場合、初期には自覚症状がないため、気づかない間に進行してしまうことがあります。日本では40歳以上の20人に1人が罹患しているといわれています。40歳を過ぎたら自覚症状がなくても一度は眼科で詳しい検査を受けましょう。

先生からのアドバイス

眼科で緑内障と診断されたら・・・・

緑内障ですでに失われた視野（見えている範囲）は元に戻りませんが、適切な治療により視野が今後狭くなるスピードを抑えることができます。主な治療は目薬ですが、当院では必要に応じて積極的に手術も行います。大切なのは継続して通院し、医師の指示に従って治療を続けることです。無症状でも油断せず、定期的な検査と治療で大切な視野を守りましょう。



眼科診療科長
浅川 卓也

ピックアップニュース

参加費無料 世界骨粗鬆症デー2025

※終了しました

2025年10月20日(月)～24日(金)

毎年10月20日は世界骨粗鬆症デーです。
骨粗鬆症は、骨の量や質が低下して、骨折しやすくなる病気です。
日本では約1,590万人が罹患していると推計されており、年齢とともに増加する傾向があります。
しかし、正しい知識を持ち、早めに対策することで発症や進行の予防が可能です。
京都医療センターでは、この日にあわせて、講演会・測定会・運動体験などのイベントを開催します。骨の健康を守るきっかけとして、ぜひお気軽にご参加ください。

場所	京都医療センター 1階エントランスホール/4階多目的ホール
内容	ポスター展示、フードモデル展示のほか 毎日日替わりでイベントや講演会を行います。 また、2階レストラン「B'EASE（ビーズ）」では 期間限定の特別メニューも予定しています。



詳しくは
当院ホームページを
ご覧ください ▶

知って役立つ! 栄養素コラム

今月のテーマ ビタミンB1



今回は暑い夏を乗り切るための栄養素「ビタミンB1」について紹介します。
そもそも夏バテはビタミンB1不足が原因と言われています。
ビタミンB1は糖質をエネルギーに変える酵素を助ける役割がありますが、暑くなると食べやすい素麺などの糖質の多い食事に偏りやすく、反対に肉や魚などのビタミンB1を含む食品が少なくなりがちです。そのため糖質をうまくエネルギーに変えることができず、だるさや疲労感を感じやすくなります。
ビタミンB1を多く含む食品は豚肉、鰻、鰹、大豆などです。
夏を乗り切るパワーを得るために、素麺＋豚しゃぶ、お茶漬け＋鰹のたたきなど、ぜひビタミンB1を含む食品を普段の食事にプラスしてみてください！

\ シリーズINTERVIEW / Personality 岸本 香織さん

FM845「カラダ元気」出演報告

過去の放送はこちらから

FM845 京都リビングエフエム
毎月最終火曜日 14:05～14:30 放送

今後の放送予定（終了しました）

2025.7.29	産婦人科診療科長 濵西 潤三
2025.8.26	手術管理部長 東別府 直紀
2025.9.30	広報戦略部長 畑 啓昭

2025.4.22 院長 川端 浩	2025.5.27 栄養管理室長 上ノ町 かおり	2025.6.24 眼科診療科長 浅川 卓也
「この街の医療を支える ～京都医療センター新院長からご挨拶～」	「骨粗鬆症予防の食事」	「40歳を過ぎたら 眼底検査を受けましょう」
新院長が就任のご挨拶と、当院の現状や今後の展望、地域との連携や新たな取り組みについてお話しました。	骨を強くする食生活や世界骨粗鬆症デーに伴う10月20～24日に行われる当院のイベントについて紹介しました。	40歳を過ぎたら気をつけたい目の病気。見え方を守るために大切な眼底検査についてご紹介しました。