

## 病院ボランティア～病院と患者さんの架け橋～

医師や看護師をはじめとする職員と患者さんをつなぐ架け橋として、院内案内や車椅子患者さんの付き添いなどのサポートをしてくださる病院ボランティアスタッフの方々。そんなみなさんの、あたたかい想いをお届けします。



### ボランティアの経験を将来に活かしたい

しばさき みほ  
柴崎 美帆 (2022年6月より)

大学卒業後、看護師として働きたいと考えていて、患者さんや病院業務について知るきっかけになればと思いボランティアスタッフに。普段の活動では、困っている方がいらしゃれば、こちらから笑顔でお声がけするように心がけています。患者さんへの接し方など学ぶことも多く、思いきって応募してよかったと感じています。



### 患者さんの「ありがとう」がやりがい

はやかわ あゆか  
早川 歩伽 (2022年7月より)

患者さんやご家族のサポートをさせていただく際は、間違った案内をしないように、質問の内容をしっかりと聞いてから行うように気をつけています。私自身、病院で診察を受ける時に不安になることがあるため、「助かりました、本当にありがとう」と言ってもらえた時はとても嬉しく、やりがいを感じます。



### 患者さんの不安を和らげるサポートを

したばやし まなみ  
下林 真奈美 (2022年6月より)

ボランティアスタッフ募集のチラシを見て、何かお手伝いできることがあればと思い応募しました。最初は「自分に務まるだろうか」という気持ちもありましたが、とてもアットホームな雰囲気です。患者さんはいろいろな面で不安を感じておられるので、サポートをして安心された時は嬉しいです。



### 患者さん目線のサポートを大切に

おおた ゆうと  
太田 雄斗 (2022年9月より)

将来、緩和ケア関連の仕事に就く目標があり、その第一歩になればという想いで病院ボランティアに応募しました。実際にサポートをさせてもらい、患者さんの目線に立つ大切さを実感。何に困っておられるのかを考えながら行動するようにしています。日々のボランティア活動を通じて、医療のお仕事のやりがいを強く感じています。



### 募集情報

#### 病院内で活躍いただく【病院ボランティア】を募集しています

- 病院内の手続きのご案内や車いすなどの付き添いが必要な方のお手伝いなど
- 平日(月曜日～金曜日)の1回につき1～3時間程度(複数回でも可)
- 午前8:00～午後2:00までの都合のよい日・時間で活動

#### 〈ご応募・お問合せ〉

独立行政法人国立病院機構 京都医療センター  
(企画課医事部門 ボランティアコーディネーター)  
Tel: 075-641-9161 (代表)

## 京都医療センターへのアクセス

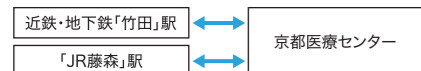
### 公共交通機関

- 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

### 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。



※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來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。

### 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。



### P 駐車料金のお知らせ

利用者	駐車料金
外來患者 (当日の入退院患者含む)	・最初30分無料 ・5時間まで200円 ・以後1時間毎に100円加算 ※診察・検査終了後に割引処理が必要です。
お見舞い、 付き添いの方	・最初30分無料 ・1時間まで200円 ・以後1時間毎に100円加算 ※割引処理が必要です。当院からご来院をお願しいたご家族を含みます。
その他一般利用者	・1時間毎に800円加算

2022年3月28日(月)より、当院の駐車料金を上記のとおり改訂いたしました。

# うづらだより

## うづらヘルシーレシピ

### 「秋鮭の南蛮漬け」



## うづらトピックス

セルフチェックが発見につながる。

Volume  
**152**  
2022.10

# 乳がんのお話



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。

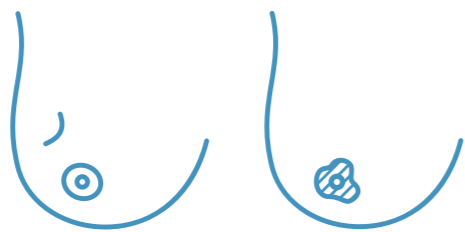
## 今回のテーマ 乳がん

### こんな症状には要注意!

乳がんが一番多い症状は「乳房にしこりがある」です。ほかにも乳房のえくぼ(へこみ)、乳首のただれ、乳頭からの分泌物がみられることもあります。乳がんは女性で一番多いがんです。入浴や着替えの際などに乳房を見て触ってセルフチェックしましょう。

#### 見る

くぼみ・ふくらみ、ただれ・変色、ひきつれはありませんか？  
左右の違いを目安にしましょう。



#### さわる

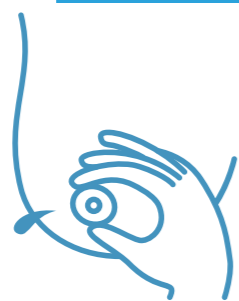
乳房や脇にしこりはありませんか？  
4本の指の腹で触ってみましょう。  
入浴時の石鹸がついた状態が  
分かりやすいです。



※つまむように触るとしこりではないものをしこりのように感じてしまいます。

#### つまむ

乳首の根元を軽くつまむと  
分泌物は出ませんか？  
血が混じている場合は  
要注意です。



#### セルフチェックのポイント



### セルフチェックに適した時期は？

閉経前の方は乳房が柔らかくなる月経後1週間の時期に行いましょう。

閉経後の方は「毎月1日」や「お誕生日の日付」など分かりやすい日にちを決めて月1回  
行いましょう。

しこりがあるかどうか判断するのは難しいと考えてしまうかもしれませんが、普段から  
みていると変化に気づきやすくなります。気楽に、習慣にしていきましょう。



先生からのアドバイス



### 40歳になったら2年に1度は マンモグラフィ検診を受けましょう

乳がんは女性で一番多いがんです。セルフチェックに加え、症状がなくても定期的に検診を  
受けましょう。市民検診や健診施設で受けることができます。  
症状に気がついた場合は、次の検診時期を待たずに早めに病院を受診しましょう。



乳腺外科医師  
山賀 郁

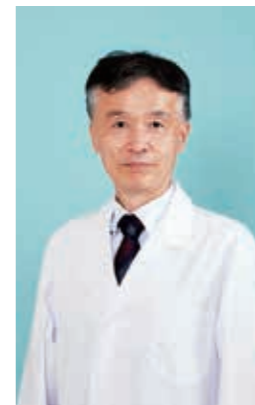
## ピックアップニュース

### 川端 浩 血液内科医長が ベストドクターズに選ばれました

血液内科医長 川端先生が米国ベストドクターズ社から、  
医師同士の評価によって選ばれる「The Best Doctors  
in Japan 2022-2023」に選出されました。



ベストドクターズとは、ベストドクターズ社により治療  
能力、研究結果、最新医療情報への精進などを考慮  
した上で、ある一定以上の評価を得た医師を名医  
(Best Doctors)と認定するというものです。



#### 【受賞コメント】

「ベストドクターズの1人として選出されましたことを光栄に思  
います。その名に恥じぬよう精進いたします。血液疾患には診  
断も治療も難しい病気が多いですが、一人ひとりの患者さん  
にとって最善の治療と一緒に考えていきたいと思います。

#### 〈プロフィール〉

◆出身大学 京都大学  
◆専門分野・得意疾患  
血液一般・骨髄異形成症候群、希少血液疾患、鉄代謝異常  
◆認定・専門医等  
日本内科学会 総合内科専門医 日本輸血・細胞治療学会 認定医  
日本血液学会 専門医・指導医 京都大学 医学博士

その他の当院のベストドクターズはこちら▶



## うづらヘルシーレシピ

### 秋鮭の南蛮漬け

臨床栄養科



〈1人当たり〉

・エネルギー: 235kcal  
・タンパク質: 14.9g  
・脂質: 6.2g  
・塩分: 1.6g

【材 料】 秋鮭: 2切 (2人分) 玉ねぎ: 1/2個 ピーマン: 1個  
赤パプリカ: 1/2個 黄パプリカ: 1/2個 鷹の爪: 適量  
片栗粉: 適量 サラダ油: 適量

【調味液】 ●だし汁: 大さじ4 ●砂糖: 大さじ1  
●酢: 大さじ4 ●みりん: 大さじ1  
●薄口しょうゆ: 大さじ1

#### 作り方

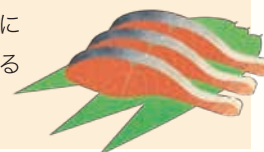
- ① 合わせておいた調味液を沸騰するまで火にかけ、南蛮酢  
をつくり、鷹の爪を入れる。
- ② 鮭に片栗粉を薄くまぶし、油をひいたフライパンで揚げ  
焼きにする。鮭が熱いうちに①の南蛮酢に漬ける。
- ③ 野菜をせん切りにし、南蛮酢に漬ける。

#### ポイント

南蛮酢を市販のすし酢でつくと、簡単につくれます！  
(すし酢: だし汁 = 1:2~3)

#### コラム

鮭に含まれている赤い色素「アスタキサンチン」には強  
い抗酸化作用があります。鮭は生まれたときは身が白  
いですが、プランクトンから摂取したアスタキサンチン  
で赤くなります。アスタキサンチンは産卵時に激流の  
川をさかのぼる際、体内に大量に  
発生した活性酸素から身を守る  
役割を果たすといわれています。



## シリーズINTERVIEW / Personality 岸本 香織さん



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

## FM845 「カラダ元気」出演報告

今後の  
放送予定

2022年10月25日	看護師 北野 由美
2022年11月29日	栄養管理室長 平野 和保
2022年12月27日	治験管理室長 後藤 禎人

2022.7.26 医療情報部長 中原 孝洋

#### 「病院と医療情報」

情報の共有化による様々な効果や  
医療安全への寄与、また医療デー  
タの分析によって新しい治療法や  
医療の質向上に貢献できる可能性  
についてお話ししました。

2022.8.30 臨床工学技士長 瓦谷 義隆

#### 「臨床工学技士について」

医療機器に必要な医学的・工学的  
な知識を合わせ持つ「医療機器の  
スペシャリスト」として、臨床工学技  
士長の瓦谷先生がお話ししまし  
ました。

2022.9.27 看護師 須藤 こころ

#### 「地域医療連携室について」

社会資源サービスの提供や地域の  
関係機関と病院をつなぐ橋渡しの  
役割などを担っている地域医療連  
携室について、須藤看護師がお話  
しいました。