



エネルギー 30 kcal
たんぱく質 3.6 g
食塩相当量 1.2 g

約 10分

(1人あたり)

材料 (2人分)

- あさり(殻付き砂抜き) ……200g
- 春キャベツ ……150g
- 白ワイン ……1/4カップ
- 顆粒コンソメスープの素…小さじ1/2
- 塩、胡椒 ……少々(好み)
- 水 ……300cc

作り方

- あさらは貝をこすり合わせ、水洗いをする。キャベツは一口大に切る。
- 鍋にあさり、白ワインを入れ、強火にかけ蓋をして煮る。
- あさりの口が開いたら蓋を取り、スープの素、水を加え、煮立ったらキャベツを加える。
- キャベツがしんなりしたら、塩胡椒で味を調える。

— 栄養のおはなし —

キャベツにはビタミンC、ビタミンK、ビタミンUが豊富に含まれています。ビタミンCは風邪の予防や疲労回復、肌荒れ等に効果があり、ビタミンKは血液凝固の促進や骨の形成に貢献しています。ビタミンUはキャベジンと呼ばれ、薬の名前にもなっています。これは胃や十二指腸などに対する抗潰瘍作用があり、潰瘍の予防や治療に効果があるそうです。水溶性のビタミンなので無駄なく栄養摂取するならスープがおすすめです。

外来診療案内

【受付時間】 平 日：午前8時30分～11時30分(整形外科:初診・新患は10時30分まで)
午後1時00分～ 3時30分(運動器リハビリテーション診療:16時まで)
土曜日：午前8時30分～11時30分(運動器リハビリテーション診療・原医師 予約診療のみ)

【診療時間】 午前 9時～/午後 1時30分～

整形外科

	月	火	水	木	金	土
初診	菅(※1)	小牧	菅(※1) (第1・3・5週) (紹介予約のみ)	日野(※2) (第2・4週) (紹介予約のみ)	日野	上島
	担当医		下村			
午前再診(予約含む)	上島	久保(第2週) (予約のみ)	菅 スポーツ整形 (第1・3・5週)	菅 スポーツ整形		
	日野 スポーツ整形	手術日	日野 スポーツ整形 (第2・4週)	小牧 スポーツ整形	手術日	
	小牧 スポーツ整形		担当医 スポーツ整形	下村		原 (予約のみ)
午後再診(予約制)	上島	手術日	手術日	菅		
	日野			小牧	手術日	

内科

	月	火	水	木	金	土
午前再診(予約)			沼 (循環器)		沼 (循環器)	
午後再診		森 (第2・4週)				

リハビリテーション科

	月	火	水	木	金	土
午前初診再診(予約)					三上	
午後再診(予約)			担当医			

皮膚科

	月	火	水	木	金	土
初診再診(予約)			沼			
午後再診(予約)						

運動器リハビリテーション診療

	月	火	水	木	金	土
午前再診(予約)	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医
午後再診(予約)						

【整形外科を受診される方へ】

- 当院の整形外科診療について
膝・股関節の関節外科、スポーツ整形外科、一般整形外科を中心に診療をしております。
脊椎(頸部・腰部)や腫瘍などで、より専門的な治療が必要な場合、適切な医療機関を紹介させていただきます。
- 初診の受付時間と紹介状について
初診の受付は10時30分までとさせていただきます。
紹介状(診療情報提供書)や画像ファイルをご持参いただくと、検査の重複が避けられ、診療がスムーズに進みます。
ご協力をお願いいたします。

- ※1 菅副院長の初診について
◎脊椎(頸部・腰部)以外の診察を優先させていただきます。
◎月曜日…紹介医療機関からの方を優先させていただきます。
待ち時間によっては、別の医師が担当する場合がございます。
◎水曜日…手術目的の紹介医療機関からの方のみ、予約制で診察させていただきます。
- ※2 日野部長の初診について
◎水曜日…手術目的の紹介医療機関からの方のみ、予約制で診察させていただきます。

【担当医紹介】

整形外科	リハビリテーション科	内科・循環器内科	皮膚科
上島 圭一郎 病院長 菅 寛之 副院長 日野 学 整形外科部長 小牧 伸太郎 スポーツ整形外科部長 下村 征史 常勤医師 (予約診察)久保 俊一 所長 (予約診察)原 邦夫 非常勤医師	【部長・常勤医師は病棟専従のため、外来担当はありません】 前田 博士 部長 横関 恵美 常勤医師 櫻井 桃子 常勤医師 三上 靖夫 非常勤医師 沢田 光忠 非常勤医師	京都府立医科大学 臨床教授 / 日本股関節学会 学術理事 日本整形外科学会 専門医・指導医 / 日本リハビリテーション医学会 専門医 京都府立医科大学 客員講師 / 日本整形外科学会 専門医・指導医 / 日本関節鏡・膝・スポーツ整形外科学会 関節鏡技術認定医 日本スポーツ協会 公認スポーツ指導者 / 日本リハビリテーション医学会 認定臨床医 日本整形外科学会 専門医・指導医・認定スポーツ医・認定リウマチ医 / 日本スポーツ協会 公認スポーツ指導者 日本整形外科学会 専門医 京都府立医科大学 特任教授 / 日本股関節学会 理事長 / 日本リハビリテーション医学会 理事長 日本整形外科学会 専門医・指導医 / 日本リハビリテーション医学会 専門医・指導医 京都府立医科大学 特任教授 / 日本整形外科学会 専門医 日本整形外科学会 公認スポーツ指導者	沼 沙織 非常勤医師 日本皮膚科学会 専門医

再診予約について ご予約の変更は、前日(月曜日の場合は金曜日)までの平日 午後2時～4時 お願いいたします。再診予約専用ダイヤル 075-754-6070



一般財団法人 京都地域医療学際研究所 がくさい病院
〒604-8845 京都市中京区壬生東高田町1番9 TEL. 075-754-7111
http://www.gakusai.or.jp



笑顔で健康に未来を歩いていくみんなのために。

がくさい
Watch

| 広報誌 | がくさいウォッチ



(INDEX)

- ・院長・副院長挨拶
- ・2019年度活動報告
- ・新入職員紹介
- ・がくさいキッチン



院長・副院長挨拶



うえしま けいいちろう
院長 上島 圭一郎

京都府立医科大学臨床教授
日本整形外科学会整形外科専門医・指導医
日本リハビリテーション医学会専門医
日本股関節学会理事

がくさい病院は関節外科・スポーツ整形を中心とした整形外科診療と回復期リハビリテーション診療を病院の柱として、痛みや障害で困られた方が日常生活や社会生活に戻れるように地域の医療に貢献してまいりました。整形外科診療では主に関節外科、スポーツ整形外科を中心に年間1,000件を超える手術を行っています。人工関節置換術(膝・股関節)、骨切り術、膝靭帯再建術を数多く手掛け、京都府内ではトップクラスの実績があります。回復期リハビリテーション診療では、医療、看護、介護面において最も高い施設基準を満たす質の高い、リハビリテーション診療を提供し、高い在宅復帰率の実績をあげています。

これからもみなさまの信頼に応えられるような安心、安全でかつ、質の高い医療を行っていくとともに、これからの医療を支える人材育成にも力を入れていくことに職員一同取り組んで参ります。

2020年1月1日付けでがくさい病院の副院長に任ぜられました。

がくさい病院へは2009年に京都府立医科大学から赴任し、11年目になります。これまで膝関節外科とスポーツ整形外科を中心に、がくさいスタッフと共に診療に邁進してきました。現在では年間1300件を超える手術を行っており、関西でもトップクラスの実績を誇っています。今後も患者さんの為の、より良い医療を追及していきたいと考えております。

どうぞ宜しくお願いいたします。



かん ひろゆき
副院長 菅 寛之

京都府立医科大学客員講師、日本整形外科学会専門医・指導医
日本関節鏡・膝・スポーツ整形外科学会関節鏡技術認定医
日本人工関節学会認定医、日本スポーツ協会公認スポーツ指導者
日本リハビリテーション医学会認定臨床医

2019年度活動報告

学会発表・参加



- 第6回 京都リハビリテーション医学会学術集会
- 第46回 日本股関節学会学術集会
- 第132回 中部日本整形外科学会災害外科学術集会
- 第56回 日本リハビリテーション医学学術集会
- 第11回 日本関節鏡・膝・スポーツ整形外科学会
- 第58回 近畿理学療法学術大会
- 第50回 日本人工関節学会

おもな行事・活動内容

法人永年勤続表彰式

勤続年数30年が2名

病院機能評価認定

公益財団法人 日本医療機能評価機構による認定取得

がくさい健康塾

京都府立医科大学
リハビリテーション医学教室
教授 三上靖夫先生
ご講演

各種研修会

医療安全研修会

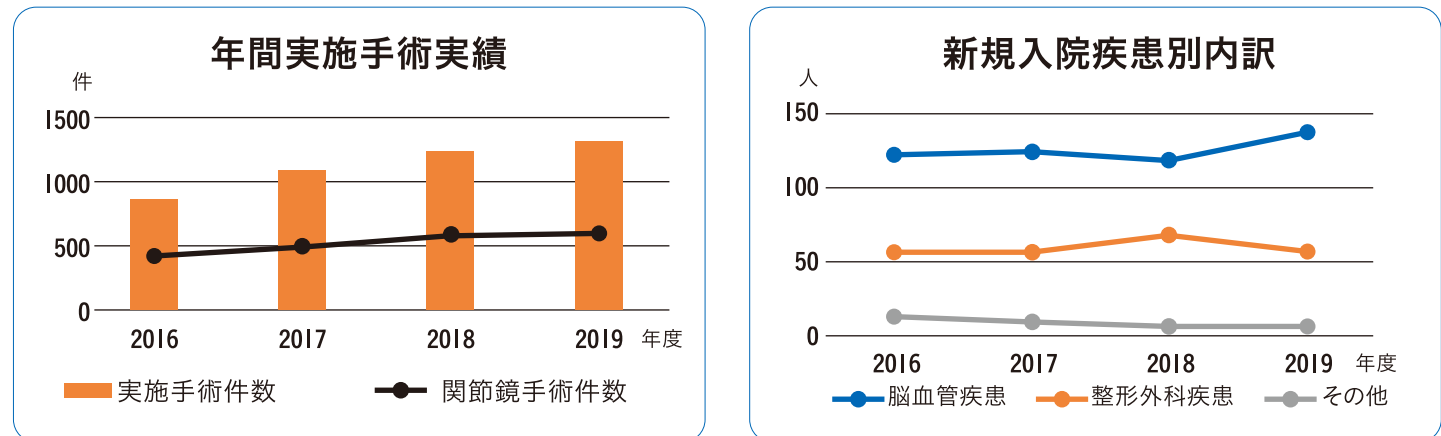
成年後見制度研修会

新入職員 フォローアップ研修会

新入職員研修会

テニス部発足

整形外科・リハビリテーション科実績



新入職員紹介

令和2年4月、11名の新入職員が入職しました。
研修の様子と抱負をご紹介します。



国家試験に合格し、医療従事者として働くことができ嬉しいです。同時に、専門職として働く責任の重みを日々感じています。患者様、スタッフの皆さんに信頼されるように、ひとつひとつの仕事を丁寧に、安全安楽な看護を行います。よろしくお願いたします。



4月から整形外科部門スポーツリハビリテーション科の理学療法士として働いています。自分の目標であった職に就き、がくさい病院の一員として患者様に関われることをとても嬉しく思っています。初めてのことも多く不安もありますが、何事にも学ぶ姿勢を忘れず、患者様に信頼していただける医療人になれるように頑張ります。



4月から言語聴覚士としてがくさい病院に入職し、まだ分からないことや不安なこともありますが、患者様や先輩スタッフの皆さんに支えられ、少しずつ業務を学んでいます。言語聴覚士として、コミュニケーションや摂食嚥下に困難がある方の気持ちに寄り添い、患者様に信頼していただける医療人になれるように頑張りたいと思います。

