

ご自由にお取りください

2025 秋号

kokoro

こころ



流れ橋



医療法人八仁会

久御山南病院

TEL (075) 631-2261 / FAX (075) 631-2581

〒613-0042 京都府久世郡久御山町坊之池坊村中28

診療
科目

内科・外科・整形外科・耳鼻咽喉科・眼科・呼吸器科・
消化器科・小児科・リハビリテーション科・循環器科

●訪問リハビリテーション（久御山南病院内）

TEL (075) 631-2261 / FAX (075) 631-2581

●「あおぞら」訪問看護ステーション

TEL (075) 631-8860 / FAX (075) 631-8986

〒613-0043 京都府久世郡久御山町島田堤外31番地の24ケアモール

●ケアリビングくみやま

TEL (075) 633-5621 / FAX (075) 633-5627

〒613-0043 京都府久世郡久御山町島田堤外31番地の24ケアモール

「久御山南病院」で検索
もしくはQRコードから
当院ホームページへ
アクセスしてください。



久御山南病院の
Instagram
はじめました。



<https://kumiyama-minamihp.or.jp>

@kumiyama_minami_hospital

内視鏡検査の今とこれから

◆「バリウムから内視鏡へ」進化するがん検診◆



久御山南病院 副院長 松本 章夫

下内視鏡も普及し、「しんどい検査」というイメージは少しずつ変わりつつあります。

また、人工知能（AI）が画像を解析し、医師の見落としを防ぐ技術も登場しています。さらに、カプセル型の内視鏡を飲み込むだけで検査できる方法もあり、今後はより身体に負担の少ない検査が主流になるかもしれません。

がんは早期発見が何より大切です。苦手意識のある方も、一度内視鏡検査について検討してみませんか？バリウム検査よりも詳しく調べられ、治療にもつながる可能性があります。

当院では、皆さんの健康を守るため、がん検診の受診をおすすめしています。未来の医療はすでに始まっています。自分の健康のために、一歩を踏み出してみましよう。



栄養科より

秋の
レシピ

いかとブロッコリーと エリンギのペペロン風

年末年始にかけて飲酒の機会が増えてくる方も多いかと思います。アルコールの分解には様々な栄養素が必要となります。今回はいかやたこに多く含まれ肝機能を高める「タウリン」、牡蠣やブロッコリー、トマトに多く含まれ肝臓の解毒作用を高める「グルタチオン」、しじみや茸に多く含まれアルコール分解を助ける「オルニチン」を効率的に摂取できるメニューを紹介します。

是非、アルコールの摂取の前には肝臓を労わる料理を食べてみて下さい。



材 料（2人分）

冷凍いか …… 200g
ブロッコリー …… 1/2 房
エリンギ …… 50g
にんにく …… 1片
塩 …… 小 1/3
オリーブ油 …… 大 1

作り方

- ①いかは解凍して食べやすい大きさに切る。
- ②ブロッコリーは小房に分け、耐熱容器に入れふんわりラップをして600Wで2分加熱する。
- ③エリンギは横半分に切り、それをさらに縦にスライスする。にんにくもスライスする。
- ④フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ弱火で香りが出るまで炒め、香りが出てきたら中火にしていかを加え2分程炒める。
- ⑤ブロッコリーを加え、軽く炒め塩で味をととのえ皿に盛る。

レシピ担当：管理栄養士 吉田

お知らせ

一部の診療科で診察の予約ができます！

Web予約



電話予約

TEL 075-631-2261

（当日予約可能 8:30～）

今まで通り、直接来院でも診察可能です。
詳しくは受付までお声がけ下さい。

外来担当医表（令和7年10月現在）

		月	火	水	木	金	土	日
午前 （9時～12時）	内科	谷澤 （内科一般・循環器）	谷澤 （内科一般・循環器）	飯田 （内科一般・循環器）	飯田 （内科一般・循環器）	松本 （内科一般・消化器）	東 （第1週） 戸上 （第2・4週） 北村 （第3・5週） （内科一般・糖尿）	
	外科	松本 （内科一般・消化器）	佐々木 ※東 （月1回） （内科一般・糖尿）	松本 （内科一般・消化器）	松本 （内科一般・消化器）		佐藤篤 （第1・2週） 担当医 （第3・4・5週） （内科一般・呼吸器）	
	整形外科	辻	辻		辻	辻	◎山田哲平岡 （第3週担当）	
	眼科						山本 （第2・4週のみ）	
	耳鼻科	南	南	南	南	担当医 （京都大学）	南	
午後 （14時～16時）	小児科						担当医	
	内科	谷澤 （内科一般・循環器）	佐々木 ※東 （月1回） （内科一般・糖尿）	飯田 （内科一般・循環器）	飯田 （内科一般・循環器）	休診	担当医 （内科一般）	
	外科		担当医		担当医			
	整形外科							
	耳鼻科		南		南		担当医 （第1・3週） 小島 （第2・4・5週）	
夜診 （18時～20時）	内科	南野 （内科一般・循環器）	佐藤篤 （内科一般・呼吸器）	佐藤晋 （内科一般・呼吸器）	八十田 （内科一般・糖尿）	山下 （内科一般・循環器）		
	小児科					担当医		
	耳鼻科	南	南	南	南	担当医 （京都医療センター）		
	整形外科		辻		山田 18:30～			

※月1回火曜日 東医師の診察は基本第3火曜日ですが月によって異なりますので受付にてご確認ください。

◎整形診察日は第1・2・4・5週は山田医師が担当し、第3週が平岡医師の担当です。

こころ 2025年 秋号

発行／医療法人八仁会 久御山南病院 編集／広報委員会
発行日／2025年10月 制作・印刷／有限会社 アクト