

ご自由にお取りください

2026 春号

こころ

kokoro

前川堤の桜並木

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。



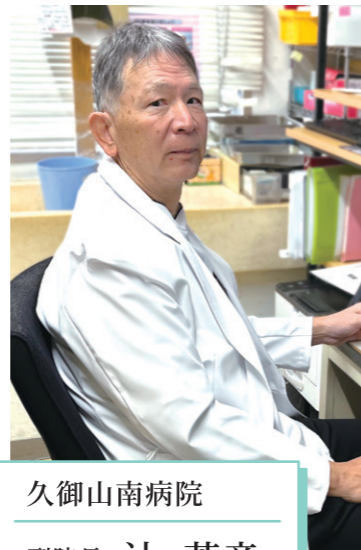
久御山南病院の
Instagram
はじめました。



https://kumiyama-minamihp.or.jp

@kumiyama_minami_hospital

骨粗鬆症診療の今とこれから



久御山南病院
副院長 辻 英彦

「骨折してから治す」から 「骨折を防ぐ医療」へ

かつて、骨粗鬆症は「年齢とともに仕方がないもの」と考えられ、骨折をして初めて気づかれることも少なくありませんでした。

しかし現在では、骨密度検査によって骨の状態を客観的に評価し、早期から適切な治療を行うことで、将来の骨折を防ぐことが可能になっています。

骨粗鬆症は、骨の量や質が低下し、わずかな転倒や日常動作でも骨折を起こしやすくなる病気です。特に背骨や股関節の骨折は、痛みや寝たきりの原因となり、その後の生活の質に大きく影響します。

当院整形外科では、専用の骨密度検査を用いて

現在の骨の強さを正確に測定し、年齢や生活状況、既往症などを考慮したうえで、患者さん一人ひとりに合った治療を提案しています。飲み薬や注射薬による治療に加え、運動や生活習慣の見直しについても丁寧にご説明し、無理なく続けられる治療を大切にしています。

骨粗鬆症は、症状が出にくいからこそ、「骨密度」という「見える指標」で定期的に確認することが重要です。「まだ骨折していないから大丈夫」ではなく、「骨折しないために今できること」を一緒に考えてみませんか。

皆さんが安心して元気に歩き続けられるよう、私たちは骨の健康を全力で支えています。

栄養科より
春のレシピ

さわら 鯖の中華風 ホイル焼き



- 材料 (2人分)
- 鯖 2切
 - 塩 少々
 - 長ネギ 1本
 - 生姜 1かけ
 - オイスターソース 小2
 - 酒 小2
 - ごま油 小2

作り方

- ① 鯖に軽く塩をして10分程置き、ペーパー等で水気をしっかりふき取る。
- ② 生姜をすりおろし、長ネギは斜めに薄切りにする。
- ③ オイスターソース・酒・ごま油を混ぜ合わせる。
- ④ 鯖を包める程度にアルミホイルを広げ、白ネギ・鯖・生姜の順にのせる。
- ⑤ ③のソースを全体にかけてアルミホイルでしっかり包み、フライパンにのせて蓋をし、中火で10分程焼いてホイルごと皿に盛る。

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8年4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)
		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) 佐々木		佐藤篤 (第1週) 担当医 (第2・3・4・5週) (内科一般・呼吸器)
	外科		担当医		担当医		
	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) 佐々木	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 2026年 春号

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/2026年4月 制作・印刷/有限会社 アクト