医療法人京都翔医会
西京都病院
NISHIKYOTO HOSPITAL
医療法人京都翔医会 西京都病院広報誌

西京区を元気にする

たけのみち

—竹の径—

vol. 02
2025年8月

洛西　西京都クリニックからのご挨拶

洛西 西京都クリニックの開設で
洛西の活性化に貢献する



特集

ウエルネス・ニシキョー

夏の睡眠障害と脳の疲労

洛西 西京都クリニック
からのご挨拶

洛西 西京都クリニックの開設で洛西の活性化に貢献する

医療法人京都翔医会 洛西 西京都クリニック　院長・内科　庭川光行（にわかわみつゆき）

洛西ニュータウンの生い立ちと現状

日本万国博覧会 EXPO’70、通称・大阪万博が開催された1970 年は、高度経済成長期で日本中で住宅が不足していました。この解消を目的として開発されたのが、洛西ニュータウンです。京都市初の大規模な住宅団地で、開発初期に入居が大きく進んだ結果、約６割が団塊の世代となりました。

やがて、家族が増えて手狭になって転出したり、子供が独立して別に住居を構えて夫婦だけが残るなどし、2000 年頃には人口が減少に転じました。開発から約 50 年が経過し、今や多くの住人は75 歳を超え、それより10 歳若い層も65歳の定年を迎え、その何割かは85 歳を超えた親を介護しているといった状況です。



公共交通機関の整備の遅れが要因の一つとも言われていますが、そもそも日本の総人口が2008 年以降減少に転じており、こうした問題は、洛西ニュータウンに限らず全国的な傾向でもあります。

洛西 西京都クリニックを開設する意義

人口減少・少子高齢化に対し、福祉・環境・防災・まちづくりなどの様々な課題の解決が図られましたが、スーパーマーケットの閉鎖や地域医療を担う医療機関の閉鎖傾向など、大切な社会機能の衰弱は深刻化していきました。

そんななか、2023 年６月、医療法人京都翔医会 西京都病院の母体法人の日本元気グループは、西京区役所洛西支所、京都市住宅供給公社洛西事業部の三者で、洛西地域が直面する課題のうちの医療・介護等に係る包括連携協定を締結しました。そして2024 年 12 月、区民サービスの向上、安心・安全な地域づくり、ひいては洛西地域の活性化に向けて相互の連携を強化することを目標とし、医療法人京都翔医会 洛西 西京都クリニックを内科・耳鼻咽喉科で開院、本年６月からは整形外科も診療に加わりました。

デイケア（通所リハビリテーション）併設でリハビリ体制を強化

洛西 西京都クリニックでは、心身機能の回復や日常生活動作の向上を目標に、医師の指示のもと、理学療法士などによる専門的なリハビリテーションを提供しています。

他の利用者さんやスタッフとの交流を通じて孤独感や精神的ストレスを和らげていただくとともに、ご家族には介護負担を少しでも軽減していただくことは、私たちの願いです。

また、医師や看護師が常駐していますので、体調がすぐれないなどの緊急時にも迅速に対応できますので、安心してご利用いただけます。

心の通い合う医療と介護で洛西の再活性化をめざす

75 歳以上は、足腰が弱って買い物に行けなくなる不安が現実味を帯びだす年齢です。たとえ自然環境に調和した緑豊かな“まち”に住んでいても、寂しさは募るばかりです。

当クリニックでは、心と心の通いあう医療・介護を大切にしています。また、洛西地区あるいは近隣地区の皆様の医療・介護を、医療法人京都翔医会という組織で支えたいという願いがあり、当クリニックでは医療 IT によって、同法人西京都病院・西京都クリニックと電子カルテを共有しています。他の医療機関とも密に連携し、専門的な領域の問題にも必要な医療資源を迅速な対応でご提供し、早期に問題解決することを目指しています。

現在、EXPO2025 大阪・関西万博が「いのち輝く未来社会のデザイン」をテーマに開催されていますが、将来、洛西ニュータウンが再活性化し、「未来社会の実践デザインの一例」となることを切に願うとともに、洛西 西京都クリニックがその一翼を担えるよう精進していきたいと思います。よろしくお願いいたします。



医療法人京都翔医会 洛西 西京都クリニック

〒 610-1143
京都市西京区大原野東境谷町 2 丁目 5-8
ラクセーヌ専門店 2 階
TEL 075-333-0111　https://rw-nkc.jp/

医療と介護を優れたチームワークで支える！

洛西 西京都クリニック

内科、耳鼻咽喉科、整形外科を中心に診療を行っており、体調に不安を感じた際には、どんな症状でもお気軽に来院ください。患者さんと共に問題を解決し、共に喜び合える診療を目指しています。本院である西京都病院をはじめ、大学病院など他の医療機関にもスムーズに連携します。





洛西 西京都クリニック デイケアも併設！

住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを続けられるようサービスを提供しています。運動や外出機会が少なく足腰が弱ってきたと思われている方、医療保険での外来リハビリが終了になった方、退院後間もない方でリハビリを継続して行いたい方など、まずはご相談ください！

TEL 075-333-0112







夏の睡眠障害と脳の疲労

夏になると、「寝苦しい」「朝早く目が覚めてしまう」といった睡眠の悩みを抱える人が増えます。なかには、「寝不足で頭がボーッとする」「仕事や勉強に集中できない」といった“脳の疲労”を自覚する方も多いのではないでしょうか。夏特有の環境が睡眠にどのような影響を与えるのか、そして脳の健康を守るために日常でできる対策についてお伝えします。

夏の「光」と「暑さ」が睡眠を乱す

人間は本来、季節の変化に適応できる生き物ですが、現代の生活環境はその自然なリズムを乱してしまいがち。だからこそ、自分自身で、意識的に“眠る環境”を整えることが重要になってくるのです。

まず、夏に睡眠が乱れやすい原因として挙げられるのは、夏は日の出が早く、日の入りが遅いという点です。そんなの夏だから当たり前じゃないかと思われるかもしれませんが、私たちの体内時計（概日（がいじつ）リズム）を乱す要因になります。

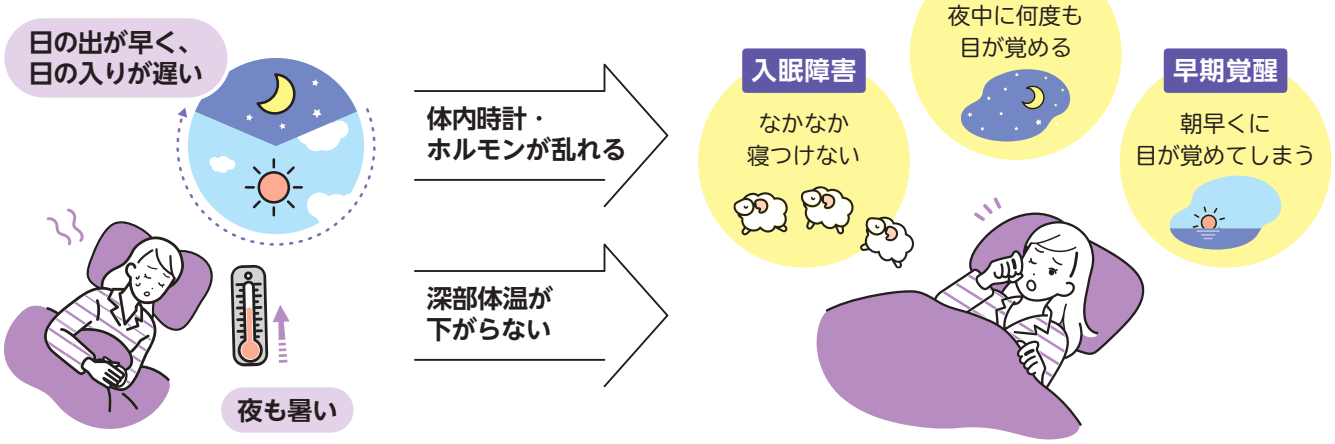
人間の脳は、朝の光を浴びることで「起きる準備」を始め、夜の暗さを感じることで「眠る準備」に入るようになっています。ところが夏は夜遅くまで外が明るく、朝も早く日が昇るため、眠気を誘うホルモンであるメラトニンの分泌が遅れたり、朝早い段階で分泌が止まったりしてしまいます。これにより、寝つきが悪くなったり、逆に早く目が覚めてしまったりする「中途半端な睡眠」につながる場合があるのです。

さらに、夜間の暑さも大きな問題です。私たちの体は、深部体温（脳や内臓の温度）をゆるやかに下げながら眠りにつきます。しかし気温が高いと、体温がうまく下がらずなかなか寝つけなかったり、夜間に何度も目を覚ましたりする原因になります。

睡眠不足が脳に与えるダメージ

睡眠は、疲れた体を休めるだけではありません。眠っているあいだは、脳にとっては“メンテナンスの時間”でもあるのです。

夏に「眠りの悩み」が増えるワケ



特に、深い眠りであるノンレム睡眠中には、アミロイドβ（アルツハイマー病の原因とされるタンパク質）などの脳内にたまった老廃物を排出する仕組み（グリンパティックシステム）が活性化します。つまり、睡眠が浅く短くなるとこの排出機能が十分に働くことができず、「脳の疲労」が蓄積してしまうということです。その結果、集中力や判断力の低下、イライラ感、記憶力の低下といった症状が現れることにもなります。

また、慢性的な睡眠不足は、うつや認知機能の低下、生活習慣病のリスクとも関係していると言われます。「たかが睡眠不足」「涼しくなるまでの我慢」などと軽視せず、脳と体の健康のために、今すぐ対策をとりましょう。

教えてくれたのは

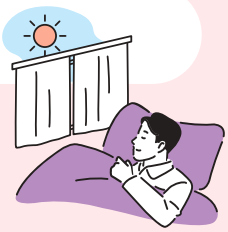
脳神経内科医員
回復期リハビリテーション病棟医長　大道 卓摩（おおみち たくま）

睡眠は、脳の健康を守る最も基本的な手段です。少しの工夫で脳をしっかり休め、よりよい毎日を過ごしていただけたらと思います。

今日からやろう！ 脳にやさしい夏の睡眠習慣 6

夏の睡眠の質を高め、脳の疲れを回復させるために、以下の対策をぜひ実践してみてください。

習慣1 遮光カーテンで朝の光をコントロール



夏は朝５時台から明るくなります。まだ眠っていたい時間でも、光が差し込むと脳が「起床モード」になってしまいます。遮光カーテンやアイマスクを活用し、不要な早朝覚醒を防ぎましょう。

ただし、スッキリと目覚めるためには、起床後すぐにカーテンを開けて朝日を浴びることがポイントです。朝の光は体内時計をリセットし、眠気を吹き飛ばす「コルチゾール」というホルモンの分泌も促進します。

習慣2 就寝前の“ぬるめ入浴”で深部体温をコントロール



40℃前後のぬるめのお湯に10～15分程度つかると、いったん体温が上がり、その後の放熱により自然な眠気が訪れやすくなります。シャワーだけではこの効果は得にくいので、夏でも湯船につかる習慣をおすすめします。

習慣3 夜は照明を落とし、スマホは早めにオフ



明るい照明や、スマートフォンの画面から出るブルーライトは、睡眠を促すメラトニンの分泌を妨げます。寝る１時間前からは部屋をやや暗めにし、スマホやパソコンの使用も控えるようにしましょう。

習慣4 エアコンや扇風機で快適な温度・湿度に



睡眠に適した室温は26～28℃、湿度は50～60％程度です。「エアコンのつけっぱなしは体に悪い」という思い込みは捨て、タイマーや除湿モードを上手に使い、冷やしすぎない心地よい環境を整えましょう。

扇風機を併用する場合は、風が直接体に当たらないようにしましょう。壁に向けて回すようにすると、自然な空気循環になります。

習慣5 朝のルーティンを作る



目覚めたら、コップ１杯の水を飲む、ストレッチをする、などの軽いルーティンを持つようにしましょう。決まった行動をとることで、脳と体のスイッチをスムーズに入れることができます。

習慣6 朝の光と日中の活動で体内時計を安定化



❶で述べたように、起床後にしっかり朝日を浴びるほか、日中に体を動かすこと（軽いウォーキング程度でOK）も、夜の睡眠をスムーズにする鍵となります。

休日には遅起きして寝不足を解消しようとする人もいるかもしれませんが、寝だめは体内時計を乱す原因になるためおすすめできません。起床時間の差は平日と１～２時間以内にとどめるのが理想です。

ちょっと調子が悪い時、まずは食事を整えてみませんか？

こんな時には これ 食べよし！



—第2回—

元気を出したい!!

暑さで体力が落ちやすい時期。寝ても疲れがとれないことはありませんか？
疲労の回復には睡眠や休養はもちろんですが、栄養も欠かせません。
体の回復に役立つ糖質とビタミンB群を一緒にとれるレシピをご紹介します☆

鶏むね肉と夏野菜の酢鶏



材料（3人分）

- 鶏むね肉 …… 300g
- 片栗粉 …… 大さじ3
- にんじん …… 1/3本（50g）
- なす …… 1本
- 玉ねぎ …… 1/2個
- ピーマン …… 大1個
- サラダ油 …… 大さじ2

A
- にんにく（すりおろす） …… 1かけ
- 酒 …… 大さじ1
- しょうゆ …… 小さじ1
- ごま油 …… 小さじ1

B
- 水 …… 大さじ6
- しょうゆ …… 大さじ2
- 酢 …… 大さじ2
- みりん …… 大さじ1
- 砂糖 …… 大さじ1
- トマトケチャップ …… 小さじ2
- 片栗粉 …… 小さじ2

C
- 塩、こしょう …… 適量
- ごま油 …… 小さじ1

■栄養価（1人分）

エネルギー	365kcal
たんぱく質	23.7g
脂質	17.1g
炭水化物	25.1g
食塩相当量	2.4g

鶏肉を豚肉にしたり、パプリカを加えたり、アレンジも楽しんでください！

作り方

❶にんじんは2～3mm厚さの半月切り、なすは縦半分にして1cm厚さの斜め切り、玉ねぎは1cm厚さの薄切り、ピーマンは乱切りにする。鶏むね肉は皮を除いてから1cm厚さのそぎ切りにし、Aを加えて全体にもみこんで片栗粉をまぶす。Bの調味料は合わせておく。

❷フライパンに油大さじ1を入れて強めの中火でよく熱したら、余分な粉を落とした鶏肉を並べ、上下を返しながら5～6分焼いてペーパータオルの上に取り出す。

❸フライパンに油大さじ1、にんじんとなすを入れ、中火でやわらかくなるまで炒める。さらに玉ねぎ、ピーマンを加え、やや強火にし、歯ごたえが残る程度に炒める。

❹火を止めて鶏肉を戻し入れ、Bをよく混ぜてから加え、強めの中火で炒め合わせ、とろみをつける。最後にCで味をととのえる。



管理栄養士からひとこと

夏野菜は夏バテ対策に効果的！

栄養科 科長　吉田（よしだ） 加奈子（かなこ）

鶏むね肉は、エネルギー代謝に必要なビタミンB群のバランスがよく、疲労回復によいとされるイミダペプチドも多く含まれています。そのほか、なすには疲労の原因物質の働きを抑えるナスニン、体にたまった熱を放出する効能があるカリウムが多く含まれています。ピーマンに多く含まれているビタミンCは、抗酸化作用や美肌効果が期待できます。ビタミンCは熱に弱いと言われますが、ピーマンのビタミンCは熱に強いため、調理しても効率的に摂取することができるのです。

旬の食材

にんにく



6～8月が旬のにんにくに含まれるアリシンは、ビタミンB1の吸収を助け、効率的にエネルギーを生成し、疲労回復につなげてくれます。独特の風味で食欲を刺激し、しっかりとした食事をとることができることも、「スタミナ食」と言われる理由です。

第２回

手術室看護師が手術のあれこれをご紹介！



西京都病院の手術室は？

手術室は２つあり、肩関節鏡の手術、人工関節置換術、骨折の手術、腹腔鏡による胆嚢摘出術・腸切除術など月に 60 件ほどの手術をしています。患者さんを受け入れるにあたって、各科の先生とコミュニケーションをとって事前に必要なものを整えるほか、手術当日は部屋や手術器械の準備をし、病棟看護師とも連携をとります。

患者さんの緊張をやわらげるため、希望された曲を流してお迎えしたり、ベッドを温めたり、少しでもリラックスできるようサポートしています。



手術室看護師って何をするの？

手術の申し込みがあってから手術を終えたあとまで、およそ次のようなことを行っています。

手術当日まで

- □特殊器械・器具が必要な場合、医師への再確認、器械の手配
- □必要な器械の滅菌
- □必要な物品の準備

患者さんに対して

- □電子カルテから情報収集
- □事前挨拶（好きな曲、アレルギー情報の再確認、痛みや痺れがないかなどを確認）

手術当日

- □滅菌された器械・器具の準備
- □部屋の温度調節
- □ベッドを温める
- □麻酔医が必要とする物品を準備
- □音楽を流す

患者さんの退室後

- □使用した器械・器具の洗浄
- □部屋の掃除
- □事務処理
- □物品の補充

※麻酔器の点検は臨床工学士が、レントゲンを必要とする手術時・手術後のレントゲン撮影時は放射線技師が担当しています。

手術当日はどんなことをするの？

当日は、２名または３名の看護師が担当し、外回り看護師と器械出し看護師に分かれます。器械出し看護師は手術の進行に合わせて医師のサポートを行い、外回り看護師は体位が崩れていないかを確認し、褥瘡（じょくそう）ができないように除圧、体温管理を行うなど患者さんの身体的サポートと、手術で使う機材・器具の管理を行います。

術後は手術体位による合併症（褥瘡・神経症状）・痛みについて確認し、麻酔科医師や主治医と連携し、痛みがやわらぐようサポートします。



すべてが終わったら、
明日の確認もぬかりなく！

どんなスタッフがいるの？

西京都病院の手術室には、特定行為研修を終了し、高度な医療行為を学んだ特定看護師が在籍しています。安全で安楽に手術を受けていただけるように、手術前には麻酔科医師、特定看護師を中心にミーティングを行います。また手術室のスタッフは様々な病院や病棟での経験を有しているので、よりよい手術室となるように知識を出し合っています。今年４月には２名の新人看護師も加わり、緊張感がある中にもメリハリをつけて和気あいあいと看護しています！



ぼちぼち介護

だれにでもいつかはやってくる、介護する時・される時。
「その時」に慌てないためにも、ぼちぼちと考え始めてみませんか？



第2回

いろんな施設の違いを知ろう

Q 以下の施設の名称をご存じですか？　違いはわかりますか？

Ⅰ 特別養護老人ホーム（特養）、介護老人保健施設（老健）、介護医療院、特定施設入居者生活介護、認知症対応型共同生活介護（グループホーム）

＊上記施設の種類に「地域密着型」という言葉がつく場合もあります

Ⅱ 養護老人ホーム、軽費老人ホーム（ケアハウス）、有料老人ホーム、サービス付き高齢者向け住宅

A1 これだけ種類があると、「よくわからない」という方がほとんどではないでしょうか。京都市が発行している「すこやか進行中‼ ～高齢者のためのガイドブック～」に基づいて簡単に説明します。

Ⅰ **特別養護老人ホーム：**常に介護が必要で、在宅での介護が困難な方に日常生活の介護・健康管理などを行う
介護老人保健施設：医学的管理のもとで介護、看護、機能訓練などを行い、家庭生活に戻れるよう支援する
介護医療院：長期療養が必要な方に、療養上の管理、看護、医学的管理下での介護、機能訓練、その他必要な医療、生活上の支援などを行う
特定施設入居者生活介護：有料老人ホームやケアハウス等に入所している方が介護が必要になった時、食事、入浴等の介護、機能訓練や療養上の世話などを行う
認知症対応型共同生活介護（グループホーム）：少人数の認知症の高齢者がそれぞれ個室を持ち、介護職員の世話を受けながら共同生活を行う

Ⅱ **養護老人ホーム：**65歳以上で、環境上および経済的理由により在宅生活が難しい場合に入居できる施設
軽費老人ホーム（ケアハウス）：低額な料金で入所でき、主に食事の提供や入浴等の準備、生活相談などのサービスが受けられる
有料老人ホーム：高齢者向けの入居施設で、食事や介護等の各種サービス機能がつく
サービス付き高齢者向け住宅：バリアフリーに配慮された高齢者向け賃貸住宅で、見守りサービスがある



A2 施設の違いを伝えるときに、私はよくこのように説明します。

Ⅰは、**介護保険を使って、施設の中ですべての介護サービスをまとめて（パックで）提供する**ところ
Ⅱは、住む場所が自宅から施設に変わるだけで、**必要な介護サービスはケアマネージャーに調整してもらって、各々の事業所と契約を結んで利用する**ところ

もちろん、これですべての違いを説明できたわけではありません。提供するサービスに大差はなくても、基になる法律や入所基準、費用など、細かな違いはたくさんあります。施設の特徴、雰囲気なども、見学に行ってみないとわかりません。見学へ行く際は、まず電話をして、今の状況が入居条件に当てはまるのかを確認してください。できるだけ多くの施設を見学されることをお勧めします。

西京都病院が運営している３つの施設は、いずれも特定施設入居者生活介護です。洛柱の郷と桂寿の郷は地域密着型特定施設入居者生活介護に該当するため、京都市に住民票があることが必須です。

地域密着型特定施設 サービス付き 高齢者向け住宅	地域密着型特定施設 サービス付き 高齢者向け住宅	特定施設 サービス付き 高齢者向け住宅
洛柱の郷	**桂寿の郷**	**ファミリエール吉祥院**
TEL 075-394-0261	TEL 075-391-4730	TEL 075-672-5516



「すこやか進行中‼」の冊子は、区役所・支所の介護保険窓口に置いてあります。ぜひご覧ください。

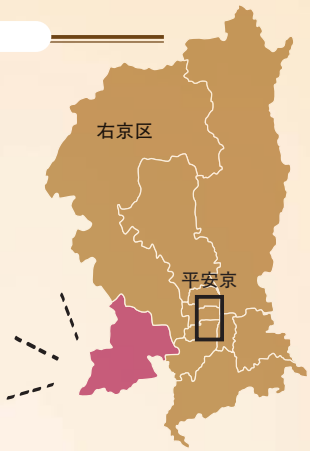


介護事業部 次長 桂寿の郷 施設長
片山（かたやま） 雄介（ゆうすけ）

BACK TO THE 西京！

第２回

京都市指定史跡 大枝山古墳群



自分の住む地域の歴史は意外に知らないもの。
西京区にはどんな歴史が埋もれているのか
振り返ってみましょう！

大枝山古墳群とは

大枝山古墳群は、古墳時代後期（６世紀後半～７世紀前半）に造営された古墳群です。小畑川支流の谷沿いに密集する 20 基と、少し離れた位置にある３基を合わせた 23 基の円墳で構成されています。京都盆地から丹波への交通路に接する位置にあります。

古墳群の存在は戦前から知られていましたが、桂坂地域の開発計画にともない、1980 年代に９基の古墳の発掘調査が行なわれました。



調査中の大枝山 22 号墳（西から）

古墳の墳丘は大部分が直径10～20ｍ程度、高さ１～５ｍ程度で、遺存状況は良好です。石室の石材を積み上げながら、周囲に砂質土や泥質土など種類の異なる土を積み重ねて円墳の形に仕上げています。22 号墳のように墳丘の裾に石を貼りめぐらせるものもあります。

埋葬施設はいずれも横穴式石室で、側面に石を積み上げて壁を作り、天井部は大きな石材で蓋をする構造で、遺体を安置する玄室と、通路となる羨道からなります。玄室の平面形は奥行き約 3.6 m・幅約 2.2 mと奥行き約 3.2 m・幅約 1.7 mのものに大別でき、墳丘の規模と対応しています。３基の古墳では天井石が残されており、最大のもので高さが地面から 3.15 mもありました。

出土した遺物が語ること

出土遺物の大部分は須恵器です。食器の杯や高杯には死者への食事が盛りつけられていたのでしょう。大型の容器である壺や甕には水やお酒が注がれていたと考えています。脚付子持壺という肩の部分に６つの口縁部を付けたお供え用に特注された装飾性豊かな壺もあります。

また、刀身基部の金具である鋒や鍔に銀の象嵌がある鉄刀も出土しました。貴重な製品であることから有力な人物が埋葬されていたことが推測できます。



脚付子持壺

春と秋には特別公開も

現在、古墳群は古墳公園として整備され、現地保存されている 13 基と、発掘調査ののち移築保存された１基の古墳が、京都市指定史跡となっています。

通常は見学には事前申し込みが必要ですが、毎年、春と秋には京都市と地元団体の桂坂古墳の森保存会の共催により特別公開が開催されています。また、出土遺物の一部は京都市考古資料館の常設展示にて見ることができます。ぜひ、足を運んで古代ロマンを実感ください。



史跡見学のようす

京都市指定史跡　大枝山古墳群（桂坂古墳の森）

京都市西京区御陵大枝山町４丁目（桂坂ロータリー北側）
阪急桂駅から市バスまたは京阪京都交通「桂坂中央」下車
徒歩５分　※駐車場はありません

（文・写真：京都市考古資料館）

NISHIKYOTO HOSPITAL NEWS



着任しました！

洛西 西京都クリニック
整形外科　医師　**星川（ほしかわ） 一（はじめ）**



皆さまはじめまして。7月より洛西西京都クリニックで整形外科を担当しています。

日々を健康に過ごすことは誰にとっても切なる願いですが、特に整形外科としては、運動機能の維持・向上に努めていきたいと考えています。運動器の疾患は、幼小児から高齢の方まで多岐にわたっています。年齢を重ねるに従って共通に変化する身体ではありますが、皆がまったく同じに変化するわけではありません。適切に動いて生活できるためには、痛みに煩わされないことも重要ですし、リハビリによる運動も大事です。

頸がだるい、腰が重い、手足がしびれる、各種関節が痛い、などでお困りであれば、ぜひ診察室を訪ねてください。明るく広くきれいなクリニックです。少しでも快適に毎日を過ごせる方法を共に探していきたいと考えています。

今年も「げんき祭り」を開催します！

毎年お楽しみいただいている「げんき祭り」を、今年も下記のとおり開催いたします。

西京都病院 げんき祭り 2025
「つなぐ、西京と。」

日 時 2025年10月12日（日）
10:00～16:00 予定

場 所 医療法人京都翔医会 西京都病院
第一駐車場
（京都市西京区桂畑ヶ田町175番地）

内 容
- ステージで吹奏楽演奏
- 医療・健康相談コーナー
- 子どもコーナー（救急車と記念撮影）
- 移動販売

など盛りだくさん！

問い合わせ 西京都病院 広報部
☎075-381-5166

詳細はこちらから ▶

ぼくが先生！わたしが先生！

――「らくさいこどもお仕事ひろば」――



子どもたちが「病院スタッフ役」として診察を疑似体験



乗車して記念撮影ができる救急車展示ブース

6月22日、阪急洛西口駅～桂駅間の高架下にある多目的スペース「トートひろば」で開催された子ども向け職業体験イベント「らくさいこどもお仕事ひろば」に、一般社団法人まちつくり隊様よりお声がけいただき、当院も参加させていただきました。

当日は、白衣を着て「先生」になりきる診察体験ブースを設け、子どもたちが医師の仕事にチャレンジしました。聴診器で「患者さん」の胸の音を聞いたり、問診をしたり、医療の仕事を体験できる内容に子どもたちは興味津々の様子でした。

さらに、「この症状にはどんな検査が必要かな？」というクイズも実施。モニターに表示された選択肢の中から適切な検査を選ぶ場面では、子どもたちは目を輝かせながら考えていました。

そのほかにも、包帯を巻いたり、患者役のスタッフと会話をしたりと、医療の現場を身近に感じてもらえるような体験になったのではないかと感じています。

また、会場には当院の救急車も展示し、車内を見学したり、記念撮影を楽しんでもらいました。普段はなかなか近づくことのできない救急車に子どもたちの興味は尽きない様子でした。

今回の体験を通して、子どもたちが「世の中にはいろんな仕事があるんだな」と感じるきっかけとなればうれしく思います。そして将来、医療従事者の道を選ばれた暁には、ぜひ当院の仲間として一緒に働きましょう！（その日を楽しみに待っています！）

医療の現場にふれて
―― 中学生チャレンジ体験 ――

2025年6月、京都市の「生き方探究・チャレンジ体験」で、洛西中学校・樫原中学校の生徒たちを当院に受け入れました。

この取り組みは、地域で働く大人たちの姿にふれることで、自分の将来や生き方について考えるきっかけをつくることを目的としています。生徒たちには、院内のさまざまな部署に加え、当院が運営するクリニックや介護サービス事業所でも職業体験をしてもらいました。

リハビリテーション部や検査科、看護業務の見学・体験をはじめ、模擬薬を使った調剤体験、手術に関する機器紹介など、幅広い職種にふれるプログラムを通じて、医療の現場をより身近に感じてもらいました。広報部では、SNSを活用した情報発信や病院のブランディングについても紹介しました。また、医師による講座では、内科医と外









科医がそれぞれの仕事内容ややりがいについて話し、内視鏡・腹腔鏡のトレーニングモデルを使った模擬操作にも挑戦してもらいました。

生徒からは、「自分の知らない仕事がたくさんあり、学べてよかった」「看護師さんが患者さんに合わせて声を大きくしたり、ゆっくり話したりするのを見て、私も高齢者の方と話すときは看護師さんのような話し方をしていきたい」という感想をもらいました。

実際の現場を経験したことで、さまざまなことに気づいてもらえたのではないでしょうか。今回の体験が、生徒一人ひとりにとって、将来のことを考えるきっかけとなれば幸いです。

今後も当院では、地域とのつながりを大切にしながら、医療・福祉を通じた地域貢献に取り組んでまいります。

西京都病院の これ知ってる!?

外壁を覆う「板」の意味は？





当院の外観を目にした方から、「壁に木の板が並んでいる病院ですね」と言われることがよくあります。これは「横格子ルーバー」と呼ばれる意匠で、温かな木目が京町家の格子をイメージさせる一方で、現代的なエッセンスも感じさせます。

西京区の玄関口に位置する当院は、地域の皆さまにとって親しみのある存在でありたいと考えています。この特徴的なデザインによって、街のランドマークとしての役割を果たしつつ、地域に溶け込みながらも新鮮なインパクトを与えることを目指しています。

＼ インスタやってます！ ／

日々の活動報告やお知らせ、イベント情報などなど発信しています。フォローや♡、お待ちしてます！

西京都病院	西京都病院 看護部	西京都病院 リハビリテーション部

わたしの推し見せ

大好きなあの店、あの品、あの場所……
誰にも教えたくないけど知ってほしい
わたしの「推し」を紹介！

マダムシュークレーム



私の推し見せは、洛西ニュータウンにある洋菓子店・マダムシュークレームさんです。洋菓子がたくさん並ぶなかでも、私の一番のおすすめは「シュー ア ラ クレーム」。ふんわりシューからこぼれ落ちそうなくらいのカスタードクリームがたっぷり入っているんです。何度食べてもおいしい～!! と、幸せな気持ちになれます。

ほかの洋菓子もおいしくて、ケーキのショーケースの前でいつも目移りしてしまいます。

お店は住宅街にあり、スイスとフランスの国旗が目印です。洛西に来られた際は、ぜひ足を運んでみてください！

ケーキやパイのほかに焼き菓子も充実。
店内にはカフェスペースもあります♪



info 京都市西京区大枝南福西町 3-1-7
075-332-6160 ／ 10：00～19：00
定休日：水曜日･木曜日（祝日の場合は営業）、
夏季・冬季休業あり



自分が食べたくなったときだけでなく、手土産にもよく買いに行きます。住宅街にあるのですが、駐車場もあり便利です☆

推し人
洛西 西京都クリニック　事務員

医療法人京都翔医会
西京都病院
NISHIKYOTO HOSPITAL

医療法人京都翔医会 西京都病院
〒615-8004　京都市西京区桂畑ヶ田町175番地
tel. 075-381-5166㈹　fax. 075-391-6166　URL https://hospynkh.jp/

医療法人京都翔医会事業所のご案内

●西京都病院
京都市西京区桂畑ヶ田町175番地 tel. 075-381-5166㈹

●西京都病院　訪問リハビリテーション事業所
京都市西京区桂畑ケ田町175番地 tel. 075-381-5166

●西京都病院デイケア
京都市西京区御陵溝浦町28番地8 tel. 075-391-3089

●西京都クリニック
京都市西京区御陵溝浦町26番地14 tel. 075-383-5020

●洛西 西京都クリニック
京都市西京区大原野東境谷町2丁目5-8 ラクセーヌ専門店2階
tel. 075-333-0111

●洛西 西京都クリニック デイケア
京都市西京区大原野東境谷町2丁目5-8 ラクセーヌ専門店2階
tel.075-333-0112

●西京都病院　サービス付き高齢者向け住宅　洛桂の郷
京都市西京区牛ケ瀬奥ノ防町104番地 tel. 075-394-0261

●西京都病院　デイサービス洛桂の郷
京都市西京区牛ケ瀬奥ノ防町104番地 tel. 075-394-0261

●西京都病院　サービス付き高齢者向け住宅　桂寿の郷
京都市西京区川島権田町36番地1 tel. 075-391-4730

●西京都病院　訪問看護ステーション　秋桜
京都市西京区川島権田町36番地１ tel. 075-393-7558

●西京都病院　デイサービス　上桂の郷
京都市西京区桂畑ケ田町202番地 tel. 075-383-0755

●西京都病院　サービス付き高齢者向け住宅　ファミリエール吉祥院
京都市南区吉祥院西ノ内町37番地１ tel. 075-672-5516

●西京都病院　デイサービス　ファミリエール吉祥院
京都市南区吉祥院西ノ内町37番地１ tel. 075-672-5517

●居宅介護支援事業所 西京都病院
京都市西京区御陵溝浦町26番地14 tel. 075-393-5619



医療法人京都翔医会 西京都病院広報誌
たけのみち　vol.02　2025年８月号
2025年8月10日発行
発行　医療法人京都翔医会 西京都病院
〒615-8004 京都市西京区桂畑ヶ田町175番地　tel. 075-381-5166
お問い合わせは　koho@hospynkh.jp

©医療法人京都翔医会 西京都病院　許可なく無断転載、複製、複写（コピー）等することを禁じます。