

六地蔵総合病院 広報誌

RÖKUJIZOÜGH

ろくじぞう

2025
—
夏号
Vol.6

巻頭特集

新任医師紹介1P・2P

Pickup

- 带状疱疹ワクチン予防接種予約開始
- 健康レシピ ～パプリカと玉ねぎのさっぱりサラダ～

HP



Instagram



Facebook



新任
医師
紹介

リハビリテーション科

主任部長

山本 和明

専門分野：脳神経外科、リハビリテーション
資格等：脳神経外科専門医、医学博士
癌リハビリ研修終了



新任
医師
紹介

健診センター

部長

小石 恭士

出身大学：京都府立医科大学（平成元年卒）
職歴：平成元年～平成 23 年
外科（当院でも勤務経験あり）
平成 24 年～令和 7 年
緩和ケア科（総合病院の緩和ケア病棟）



昭和 59 年以来脳神経外科医として、脳血管障害、頭部外傷、脳腫瘍を中心に外科的治療に携わってきました。当時は脳卒中等の発症後約 2 週間は絶対安静した後にリハビリを開始していました。その間、臥床状態による廃用性による筋力低下、深部静脈血栓、肺塞栓症等の合併症を経験しました。前赴任先の病院は救急救命センターを有する病院で多くの脳卒中患者が搬入されていました。そこでは、発症後、当日か翌月にはリハビリを開始し、発症後 2、3 日後には離床を行い、早期のリハビリ開始を実施していました。発症後 2 週間までのリハビリが予後に有意に影響するという研究報告もあります。現在では急性期の早期よりリハビリが普通に行われるようになってきました。

回復期リハビリ病棟はリハビリに特化した病棟で、脳卒中、骨折等の整形外科疾患、肺炎、心不全等の内科疾患の急性期の治療を終え、治癒した後も廃用による下肢の筋力低下で歩行困難になったり病気が原因で身体や高次機能障害のため自宅での生活が困難な方に対して理学療法士、作業療法士、言語療法士が 1 年 365 日毎日リハビリを行い、在宅復帰を目指します。リハビリの過程で状態の評価を行い、医師、看護師、療法士、ケースワーカー等多職種が連携して、ご本人、ご家族と相談の上、在宅、施設等のその人に合った生活の場を提案していきます。



私は大学を卒業後、外科医として 23 年間働いたのちに緩和ケア医に転身して 13 年間は緩和ケア病棟での終末期がん医療に携わっていました。

緩和ケア病棟で患者さんと接するなかで多くの方が「仕事も子育てにもようやく区切りがついて、これからは思う存分に自分の人生を楽しもうと思っていたのに（こんなことになってしまって）本当に悔しい・・・」「もっと早く病気が見つかったら・・・」など無念の思いを口にされる姿を目の当たりにしてきました。自分自身も年齢を重ねて来るにつれてそうした方々の思いが痛いほど心に刺さりました。

この春に定年を迎えて自分自身もいったん区切りをつけて、この先は病気の予防や早期発見に貢献ができればと考えていたところ、地元の六地藏総合病院に健診センターがあることを知り、ご縁があり 6 月より勤務させていただくことになりました。

実際に働いてみるとこれまでとは違うアプローチの医療でもあり、自分の知識や経験も足りないことから新たに数多くのことを学ばなければいけないことを実感していますが、受診される方のこの先の人生に思いをはせ、心のこもった予防医療をしていきたいと思っています。皆様、どうぞよろしくお願い申し上げます。



完全
予約制

带状疱疹ワクチン予防接種 予約のご案内



予約受付

予約期間

6月16日(月)～12月30日(火)

電話番号

0774-33-1717

受付窓口及び、電話にて受け付け出来ます。
14:00～16:30 (月～土)

□予約受付中は窓口および電話が大変混雑する事が予想されます。ご迷惑をお掛けしますがご了承下さい。

接種日程



実施日時

2025年6月27日～2026年3月31日(火)

※日曜祝日は除く

9:00～12:00



接種場所

内科外来



持物

- 宇治市・城陽市・久御山町：予診票（必須）
- 京都市：免除の方に関してのみ、受給証明書（必須）
お薬手帳・マイナンバーカード（健康保険証）



対象者

- 宇治市・城陽市・久御山町・京都市にお住まいの方
- 年度末時点で以下の年齢の人
(R8年3月31日)

65歳 1960 昭和35年4月2日～昭和36年4月1日

70歳 1955 昭和30年4月2日～昭和31年4月1日

75歳 1950 昭和25年4月2日～昭和26年4月1日

80歳 1945 昭和20年4月2日～昭和21年4月1日

85歳 1940 昭和15年4月2日～昭和16年4月1日

90歳 1935 昭和10年4月2日～昭和11年4月1日



料金

- 生ワクチン（ビケン）1回接種
宇治市・城陽市・久御山町……2,500円（税込）
京都市……4,000円（税込）
- 組替えワクチン（シングリックス）2回接種
宇治市・城陽市・久御山町……6,500円（税込）/1回
京都市……18,800円（税込）/1回

- 変更、キャンセルは前日までにお知らせください。
- 当日の問診の結果によっては、医師の判断で接種できない場合がございます。
- 当院・他院関わらず、通院中の方は接種の可否に関し、主治医に事前にご相談ください。
- 予診票や受給証明書を忘れた場合、実費精算となります。
- 後日の返金や役所での還付申請は行えません。

医療法人徳洲会
六地蔵総合病院
Rokujizo General Hospital

健診センターからのお知らせ



ふるさと納税の数多くある中から、宇治市へのふるさと納税の返礼品として六地蔵総合病院健診センターの人間ドックを選んでいただきありがとうございます。

健康意識が高まる現代では、「病気にかからないように予防する」という予防医学が注目されているため、健診の役割も重要となっています。年に1回の健診で、健康チェックをしていただくとともに体調にはお気をつけてお過ごしください。今後とも六地蔵総合病院・健診センターをどうぞよろしくお願い致します。人間ドックの内容について、何かご相談やお問い合わせなどございましたらご連絡くださいませ。

ふるさと納税はじめてガイド↓

六地蔵総合病院 返礼品↓



人間ドック、各自治体健診(検診)受付中

健康診断

がん検診

特定健診

1.乳がん

2.子宮がん

人間ドック

3.大腸がん

4.前立腺がん

お問い合わせ・お申し込みは

医療法人徳洲会
六地蔵総合病院 健診センター
Rokujizo General Hospital
京都府宇治市六地蔵奈良町9番地

予約
受付
時間

月曜日～金曜日 / 13:00～17:00

0774-33-1717

FAX 0774-33-5370



管理栄養士さん直伝

健康レシピ



夏野菜パプリカを使った副菜レシピ パプリカと玉ねぎの さっぱりサラダ

βカロテン ビタミンC ビタミンE ビタミンB1

食物繊維 カプサイチン

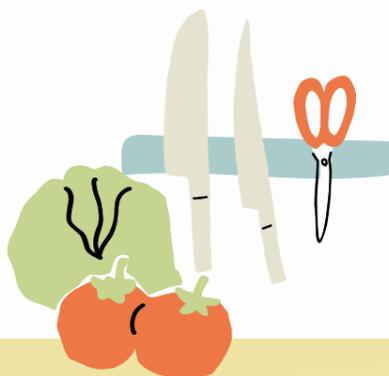
材料 2人分

- ・ツナ缶小1/2缶 ・玉葱小1個(約100g)
- ・フルーツパプリカ2個(60g)
- ・貝割れ大根 10g
- <調味料>
- ・ドレッシング(オリーブ油大さじ1杯、酢大さじ1杯、塩小さじ1/4杯、粒マスタード小さじ1杯、レモン汁小さじ1杯)



レシピ

- ①: 玉ねぎは薄くスライスする。パプリカも縦に細く切る。貝割れ大根は2cmくらいの長さに切る。
- ②: ①の玉葱とパプリカと貝割れ大根を電子レンジ500Wで1分加熱し軽く水気を絞る。
- ③: ドレッシングの材料を混ぜ、②とツナを混ぜる。



赤パプリカに含まれる栄養素



栄養その1: βカロテン

940 μg / 100g 中 (青ピーマンの約6倍含まれる) 抗酸化作用・アンチエイジング・免疫力アップ

栄養その2: ビタミンC

170 mg / 100g 中 (青ピーマンの約2倍含まれる) コラーゲンを生成する際に必要・美肌作りにも重要な栄養素・免疫力アップ

栄養その3: ビタミンE

4.7 mg / 100g 中 (青ピーマンの約6倍含まれる) 抗酸化作用・老化の予防・動脈硬化予防・血行促進

栄養その4: ビタミンB1

0.06 mg / 100g 中 (青ピーマンの2倍含まれる) 糖質がエネルギーに変換されるのをサポートする栄養素

栄養その5: 食物繊維

1.6 g / 100g 中 水溶性と不溶性の食物繊維を含むが不溶性の食物繊維の方が多い含まれる・便秘予防

栄養その6: カプサイチン

赤パプリカの赤い色素成分・抗酸化作用・善玉コレステロールを増やす働きがあり動脈硬化予防に効果あり

第3回

六徳フェスタ

開催決定!

参加
無料

11/2日

10:00~15:00

(最終受付 14:30まで)

場所: 六地蔵総合病院

開催内容

- 健康チェック
- 看護師コスプレ体験
- 救急車に乗って記念撮影
- 野菜の直売
- キッチンカー
- お薬相談
- 院内見学スタンプラリー
- 薬剤師業務体験



こどもコーナー・屋台もあるよ!!

お楽しみ抽選会もあるよ!

大道芸人たつきゆうさんによるパフォーマンス開催決定!

大盛況! 1000人以上が参加されました。

※予告無くイベント内容が変更される場合がございますこと、ご了承ください。

外来受診のご案内

外来診療時間 9:00 ~ 12:00

受付時間 8:30 ~ 12:00

休診 日曜・祝日・年末年始
※緊急の場合は、24時間受付

小児科外来

午前 受付時間 8:30 ~ 12:00
(診療時間 9:00 ~)

午後 (月~金) 受付時間 13:30 ~ 16:00
(診療時間 14:00 ~)

夕診 (水・木) 受付時間 17:30 ~ 19:00

健診センターのご予約受付中 予約フォーム <https://www.mrso.jp/mrs/rg/InsuranceDialogues/index/>

WEB予約で T-POINT
が貯まる!

人間ドック・各種健診

WEB予約



宇治市ふるさと納税の利用も可能に!

アクセス



■ 地下鉄「六地藏駅」
③番出口よりすぐ!
(徒歩2分)

■ JR奈良線「六地藏駅」
徒歩5分

■ 京阪宇治線「六地藏駅」
徒歩8分

無料送迎直通バス
六地藏総合病院
⇄ 宇治徳洲会病院

運行: 月・火・水・木・金

時間	六地藏総合病院発	宇治徳洲会病院発
8	45	—
9	—	20
10	10	45
11	—	—
12	20	55
13	40	—
14	55	15

途中に停留所はありません
乗車して目的地に到着する
までは、途中下車できません

知って得する医療の知識!

市民医療講演

毎月 第2・第4 金曜日 14:30~※

六地藏総合病院 待合室にて開催中

※都合により日時が変更となる場合がございます。

申し込み不要!
当日直接会場へ

どなたでもお気軽に
ご参加ください。



ご意見・ご感想募集

広報誌「ROKUJIZOGH」へのご意見・ご感想を募集しています。住所、氏名、年齢、ご意見、ご感想をご記入の上、下記お問い合わせフォームまでお送りください。

お問い合わせフォーム (病院代表)



ROKUJIZOGH
ろくじぞう

医療法人徳洲会 六地藏総合病院
〒611-0001 京都府宇治市六地藏奈良町9

六地藏総合病院 広報誌「ろくじぞう」
Vol.6 2025年8月発行

☎ 0774-33-1717
HP <http://www.rokujizogh.jp/>