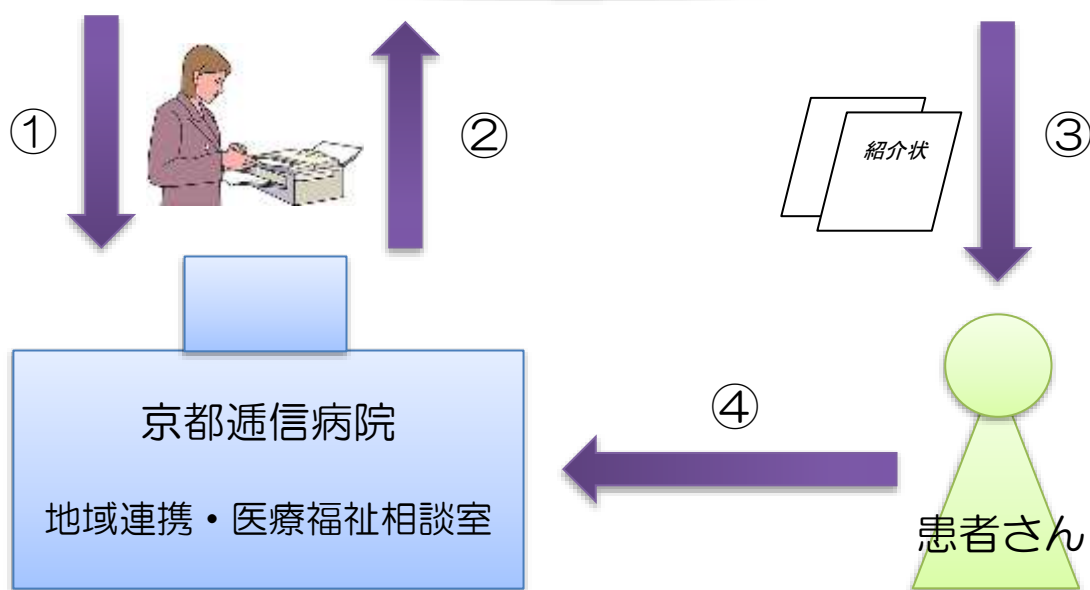


## 地域連携・医療福祉相談室だより

### 外来診察・検査予約の流れ

当院では、患者さまに待ち時間を短くスムーズに  
診療・検査を受けていただけるよう予約をお受けしています。

### 紹介元医療機関



- ① 診療・検査依頼書 (FAX 送信票) に記入の上、地域医療連携室まで FAX してください。
- ② 時間等調節後、折り返し 診療・検査予約票を FAX にてお送りします。
- ③ 患者さまにお渡しいただくもの: 予約票、診療情報提供書 (紹介状)、検査データ CD-R 等
- ④ 来院時患者さまに持参いただくもの: 予約票、診療情報提供書 (紹介状)、検査データ CD-R 等、健康保険証、医療券等、お薬手帳、診察券 (以前受診されたことのある方)

※診療・検査依頼書は、京都通信病院のホームページからもダウンロードできます。  
ご利用ください。 <http://www.hospital.japanpost.jp/kyoto/>



## 防犯研修 を終えて

9月19日（木）中京警察署より署員の方々を招いて防犯研修が行われました。当院職員を交えての実践研修。警察官の迫真の演技に現場にいるような緊張感に包まれました。

まず大切なことは、「不審者を進入させない」当たり前のことですが、防犯カメラの設置・不審な人物に声をかけるなど、常に人の目があることを認識できる環境づくりが大切である。

それから、もし刃物など危険なものを持った不審者が侵入した場合、「110番通報」。それと同時に「患者さんに近づけない」「時間をかせぐ」危険を回避するため、「棒や椅子などで防戦する」などのアドバイスをいただきました。今回の研修で環境づくりや、日ごろの職員の意識が大切であることを勉強させていただきました。



不審者

どうされましたか？



## お知らせ

## 市民公開講座

# おしりの悩み相談会

参加費  
**無料**  
申し込み  
不要

【日時】 11月9日（土）16:00～17:00

【会場】 京都通信病院 1F

第1部 説明会 肛門外科：徳永行彦、佐々木宏和  
第2部 説明会 肛門疾患から便もれまで

肛門外科・肛門内科  
徳永 行彦 医師



痔核を切らずにすむ、ジオン注を日帰り治療で、痔瘻にはシートン療法などの専門治療を行っています。肛門疾患（痔核・裂肛・痔ろう）手術、消化器癌手術、抗がん剤治療、消化器疾患治療などを行ってきました。

肛門外科・肛門内科  
佐々木 宏和 医師



3大肛門疾患の痔核、裂肛、痔瘻はもとより、各種肛門疾患の診断治療を行っております。また、肛門感染症の一つである尖圭コンジローマの治療にも精力的に取り組んでおります。治療の主体は切らない保存的治療ですが希望があれば根治性の高い手術も提案しています。

## 寝たままできる！ 腰痛体操

姿勢を保つ事に重要な役割をしている筋が **腸腰筋** といいます。

腹筋や背筋より深層の筋であり、この筋が弱まると腰が曲がったり、  
転倒の誘因となります。



- ① 仰向けにねる。
- ② ヒザをたてて片足ずつももを上げる。
- ③ ももを上げる動作はゆっくり5秒かけて上げていく。
- ④ ももを上げきった後は、5秒かけてゆっくり下ろしていく。
- ⑤ この運動を交互に20回2セット行う。

☆その他に腰痛にならないためにカルシウムをとりカルシウムの吸収を高めるのに必要なビタミンDを積極的に取り入れ、適度な運動をして日光浴をしましょう☆

