

第710号



2026年6月

ほりかわ

西陣健康会

〒602-0056
京都市上京区堀川通今出川上ル
堀川病院内

☎(075)441-8181

【編集・発行】
健康会事務局<https://www.horikawa-hp.or.jp>

新任医師紹介

整形外科 竹浦 信明



このたびご縁をいただき、堀川病院で診療に携わらせていただくことになりました。これまで京都第一赤十字病院、京都中部総合医療センターに勤務し、整形外科、とくに脊椎外科を中心に修練を積んでまいりました。その後、大学院では「運動が椎間板に与える影響」について研究を行い、運動と脊椎疾患の関連について基礎的な視点からも学んでまいりました。

脊椎疾患は、腰痛や下肢痛など、日常生活に直結する症状を引き起こします。

とくに慢性的な腰痛は、日本人の多くが経験するといわれる身近な症状ですが、「年齢のせい」と

して見過ごされてしまうことも少なくありません。痛みを和らげる治療はもちろん重要ですが、再発を防ぎ、将来的な悪化を防ぐためには「予防」の視点が欠かせないと考えています。



また近年、ロコモティブシンドローム（ロコモ）や骨粗鬆症が注目されており、これらは転倒や骨折を通じて生活の質の低下につながる可能性があります。

一方で、適切な運動や生活習慣の見直しによって、その進行を抑えることが期待できます。現在私はピラティスにも取り組み、体幹機能や姿勢の改善を重視した運動指導を学んでいます。外来では、薬物療法や注射といった治療に加え、患者様一人ひとりの状態に応じた運動指導を取り入れ、再発予防や健康増進につなげていきたいと考えています。

また、手術が必要と判断される場合には、患者様と十分にご相談のうえ、安全性を最優

先に、できる限り低侵襲な手術を提供してまいります。

堀川病院は地域に根ざした医療を大切にしている病院だと感じております。私もその一員として、地域の皆様が安心して暮らせるよう、日々の診療に真摯に取り組んでまいります。職員の皆様と協力しながら、チーム医療の中で自分の役割を果たしていきたいと考えております。

どうぞよろしくお願い申し上げます。



6月の 行事予定

- 14日(日) 山歩き会
「沢の池 京都一周トレール」
- 21日(日) 写真同好会
- 28日(日) 歩こう会「滝道から箕面」



ほりかわ歩こう会



行き先

箕面

～滝道から箕面大滝をめざします～

川に沿って青もみじの箕面を楽しみましょう。

日時

令和8年6月28日(日)

集合場所

阪急大宮駅(四条大宮)改札口 午前8時35分

阪急大宮 午前8時50分発 梅田行き準特急
前より2両目に乗車してください(¥480)。

※京都河原町駅・烏丸駅・大宮駅・西院駅・桂駅にも止まります。

コース

8km

阪急大宮wc8時50分(準特)～十三(乗り換え9時29分/9時33分)
～石橋阪大前(乗り換え9時45分/9時50分)～箕面駅wc 9時56分
～箕面公園入口～一の橋～瀧安寺～修行の古場休憩所wc～箕面大滝wc～(昼食)
～大門橋～中干本休憩所～姫岩～楓橋～箕面公園昆虫館wc～箕面駅wc
※道のアップダウン度:★☆☆/★★☆

前半は、緩やかな上り坂を歩く整備された遊歩道コースです。

後半は、少しアップダウンのある未舗装道を歩くコースです。

※当日、コース変更の可能性あります。

帰路

阪急箕面駅

持ち物

水筒・弁当を持参。

参加費

200円

※令和8年4月歩こう会より参加費は、200円に変更となりました。

問合せは
長谷川 電話
090-3031-7501 へ

雨天中止

午前5時55分のNHKの天気予報で、
当日の京都府南部の午前中雨の降る
確率が50%以上なら中止です。

※7月・8月の歩こう会は、猛暑が予想されますのでお休みします。

※次回、9月歩こう会は、9月27日(日)開催予定です。

ほりかわ山歩き会



うしまつやま

行き先

牛松山(629m)

日時

令和8年7月5日(第1日曜日)

集合場所

JR亀岡駅 改札口 午前9時00分集合

コース

北保津バス停～福性寺～2つ目の鳥居～牛松山
～愛宕神社～JR 亀岡駅

地形図

亀岡

距離

10km

費用

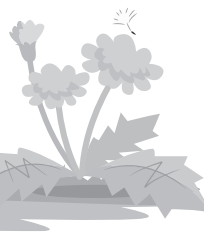
交通費+参加費100円

持ち物

雨具(カッパ、傘)・飲み物(水、お茶等)
・弁当・コップ・懐中電灯etc

その他

当日、コース変更の可能性がります



事前申込み制

事務局 藤田

090-2046-8320

雨天中止

当日午前5時以後の天気予報で、当日の京都南部の午前中1mm以上雨の降る確率が50%以上なら中止です。

〈健康会会員の方が参加対象です〉