

めびうす



平成26年9月1日発行

〒630-8041 奈良県奈良市六条町102-1 TEL 0742-35-1121 <http://www.nishinokyo.or.jp/>

- 介護老人保健施設 ロイヤルフェニックス
- 西の京訪問看護ステーション かがやき
- ロイヤルフェニックス居宅介護支援事業所
- 介護付有料老人ホーム メビウス大和郡山
- 西の京病院 西大寺クリニック

○心臓カテーテル室
○ハイパーサーミア室
○リハビリテーション室

腎臓内科 (人工透析) 放射線科 消化器内科 呼吸器内科 循環器内科

内科 糖尿病内科 整形外科 外科 血管外科 脳神経外科

救急科 歯科 眼科 耳鼻いんこう科 リウマチ科 リハビリテーション科 泌尿器科 麻酔科 (医師: 榮長登志)

- 県下最大級透析センター
- 西の京脊椎人工関節センター
- メディカルプラザ薬師西の京 [PET 総合検診センター・透析センター・歯科]

ご挨拶



高比 康臣 理事長

康仁会ニュース第3号が、装いも新たに「めびうす」という名称で発刊されることになりました。康仁会のロゴマークは「メビウスの輪」をモチーフにしており、1790年生まれのドイツの数学者メビウスに由来します。1本のテープの端を1回捻って片方の端につけると、メビウスの輪ができます。その輪の1つの面から縦に線を引いていくと、途中から裏にも書いてまた表に戻ります。終わりの無い永遠の線が引ける立体なのです。数学記号の「∞」無限大の形はこの輪をかたどっているといわれています。

康仁会は1986年オープン以来、「メビウス輪」を掲げて“富士山構想”と呼ぶ、予防・救急から療養・介護・在宅まで継ぎ目のないシームレスな体制を構築してまいりました。今後も皆様のお役に立てるような情報を発信してまいります。更なるご指導・ご鞭撻いただきますようお願い申し上げます。

高比康臣 理事長 挨拶	P1
介護老人保健施設 ロイヤルフェニックス50床増床/江口政則 施設長 挨拶	P2
新任医師紹介	P3
病院からのお知らせ/西の京病院健康フェスティバル	P4
公開講座/市民公開講座のお知らせ・健康講座のお知らせ	P4
病棟紹介/西の京脊椎人工関節センター 地域医療連携室からのお知らせ	P5
トピックス/腰痛予防のためのエクササイズ	P6
栄養課だより/第1回 管理栄養士と考える糖尿病	P7
外来診療案内	P8

目次



より広く、より快適に。



平成26年8月より**50床増床になりました**
(100床→150床) お問い合わせ **0742-35-1313**

通所は60名から80名になりました。マシントレーニングで筋力アップを図り、ADLの向上を目指します。



江口 政則 施設長

ご挨拶

平成9年5月に病院併設型老健として開設以来、長年の運営実績と蓄積されたノウハウを活用し、更に充実させるために平成26年8月1日に増改築オープン致しました。

定員も入所150名、通所80名(将来的には100名)と大所帯になりましたが、利用者様の安心と安全を目標にきめ細かいケアに努めてまいります。なお、今回の増改築に伴い、リハビリの目玉としてマシントレーニングを導入しており、多くの方に利用していただきたいと考えています。

在宅復帰、在宅生活支援が老健施設の本来の機能でしたが、超高齢化社会となった今の日本においては、施設での看取りも含めた幅広い対応が必要となってきており、今後ますます老健の果たす役割が重要となるものと確信しています。

設備の充実と、より広く快適に生まれ変わったリハビリルームで幅広いニーズに対応します。



レッグプレス

脚力の強化
転倒の予防
立ち座りや姿勢の改善に



レッグエクステンション

太ももの筋力強化に特化
膝痛の予防改善



アブダクション & アダクション

立位や歩行の安定
股関節周囲の強化
尿失禁、転倒の予防に



バイオステップ2

心疾患や片麻痺など個々に合わせた設定で全身運動が可能



リカベント型エルゴメーター

安全な姿勢で有酸素運動から筋力トレーニングまで可能



レッドコード

体の筋力やバランスを整え生活動作を向上させる

新任医師紹介



■ 整形外科



岩田 圭生
(H26.1.1 着任)

■ 専門分野

整形外科(スポーツ・肩肘)

■ 信条・モットー

No Rain, No Rainbow

■ 医師を目指した目的

医師としてスポーツに関わりたいから

■ 自分の性格

いわゆる「B型」です。

■ 趣味・特技

(趣味) サッカー、(特技) 鏡視下手術は得意ですが、UFOキャッチャーは不得意です。

■ 一言

少年野球・サッカーから大学・社会人までスポーツ選手に携わってきました。丁寧に判りやすく治療していきたいと思えます。

■ 整形外科



岸田 宗久
(H26.4.1 着任)

■ 専門分野

外傷・関節外科

■ 信条・モットー

チーム医療

■ 医師を目指した目的

伯父が生前医師であったことが影響しています。

■ 自分の性格

質実剛健 時々 優柔不断

■ 趣味・特技

旅行・ドライブ

■ 一言

自分のベストを尽くします。

■ 内科



松本 善孝
臨床検査部長
(H26.4.1 着任)

■ 専門分野

内科・循環器

■ 信条・モットー

好きな言葉として

①「為無為」(老子 道德経より)

②個々の力と和の力

■ 医師を目指した目的

何時か芽生えた「あこがれ」

■ 自分の性格

いつどんな時も、周りの方々に支えていただける「得な性分」でしょうか。

■ 趣味・特技

登山・写真

■ 一言

より良い病院づくりに役に立てたらと思っていますが、病院内外からのご支援も宜しくお願い致します。

■ 腎臓内科(人工透析)



赤澤 愛
(H26.4.1 着任)

■ 専門分野

腎臓内科・透析(血液透析・腹膜透析)

■ 信条・モットー

希望はいつでも捨てられる。だから今捨てることはないよ。

■ 医師を目指した目的

自分自身が体が弱かったことから、医学に興味をもちました。

■ 自分の性格

優しく、まじめなほうだと思います。

■ 趣味・特技

スイーツを食べる。コスメを集めることです。

■ 一言

平成9年に医師になってからずっと、透析医療に従事してきました。HD(血液透析)、PD(腹膜透析)、オンラインHDF(血液透析濾過)と幅広く透析治療を行ってきましたので、皆様のお役にたてれば幸いです。

■ 糖尿病内科



上野 宏行
(H26.4.1 着任)

■ 専門分野

糖尿病、内分泌・代謝、一般内科、在宅診療

■ 信条・モットー

万事、段取り

■ 医師を目指した目的

現場と机上を両立できる仕事だったので。

■ 自分の性格

せっかちな?

■ 趣味・特技

山登り、城・城址・寺社・仏閣巡り

■ 一言

個々の病状にあわせて診療させていただきます。

第5回 西の京病院 健康フェスティバル

～健康について私達と一緒に考えましょう～

日時	平成26年11月15日(土)
時間	14:00～16:00
場所	西の京病院 4階 メビウスホール
定員	120名(予約制) *軽食など準備の都合がありますので、定員になり次第締め切らせていただきます
参加費	無料
申込方法	所定の用紙に必要事項をご記入のうえ、病院1階 地域医療連携室へご持参ください。また、お電話での申込も受付しています。 TEL: 0742-35-2219 (地域医療連携室直通)
後援	奈良市

プログラム

- I. 講演会
〈上野宏行医師:糖尿病の合併症について〉
- II. 健康体操
- III. 検査体験
- IV. 医療・介護相談会
〈医師や看護師などがご相談に応じます〉

☆ 軽食コーナー ☆

テーマ「低糖質のおやつ」



公開講座 / 市民公開講座・健康講座のお知らせ

肩・ひざ・股関節の健康セミナー (中高年の関節について)

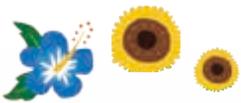
日時	平成26年9月20日(土) 14:00～16:00(開場 13:45)
場所	なら100年会館 中ホール
講師	植田 康夫 医師 副院長/整形外科部長 西の京脊椎人工関節センター センター長 山田 素久 医師 整形外科副部長 内藤 浩平 医師 リハビリテーションセンター長 西の京脊椎人工関節センター 副センター長 岩田 圭生 医師 整形外科医員
参加費	無料(先着150名様)
申込方法	ハガキ、電話、またはFAXにて、郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号・参加人数を明記のうえ、下記までお申込みください。 〒163-0204 東京都新宿区西新宿2-6-1 新宿住友ビル7F 朝日カルチャーセンター・プロジェクト事業本部 「肩・ひざ・股関節の健康セミナー・奈良H」係 TEL 03-3344-2041 FAX 03-3344-4876 (月～金 9:30～19:00、土 9:30～18:30、日祝休)

背骨(首・腰)の病気 ～その診断と最新治療～

日時	平成26年9月26日(金) 14:00～15:25(受付 13:00～)
場所	奈良市医師会館 1Fホール
講師	池永 稔 医師
参加費	無料 ※申し込みは不要
主催	奈良市総合医療検査センター
協賛	奈良市保健所

手話通訳をご希望の方は
9月12日(金)までにご連絡ください。
[お問い合わせ]
奈良市総合医療検査センター
TEL 0742-33-7876
FAX 0742-33-5800





西の京脊椎人工関節センター



西の京脊椎人工関節センターの病棟です。
膝・股関節および脊椎の手術の患者さまが主に入院されています。

最近では肩の手術の患者さまも多く入院していただけるようになりました。

入院期間は、手術後2～3週間で、手術翌日からリハビリが始まります。

病棟内では、患者さまが自主的に歩行練習などのリハビリを行っていただけます。ベッドサイドでは術後の除痛や腫れなどに対しマッサージやアイシングを行っています。

また病棟内リハビリはスタッフが考案



した道具を使用して楽しく行えるよう工夫しています。笑顔が絶えない活気ある病棟です。

私たち病棟の看護師は、患者さまが再びその人らしい生活を送れるように、患者さまの心に寄り添い励ましながら安心して信頼される看護を提供できるよう努力しています。



地域医療連携室からのお知らせ

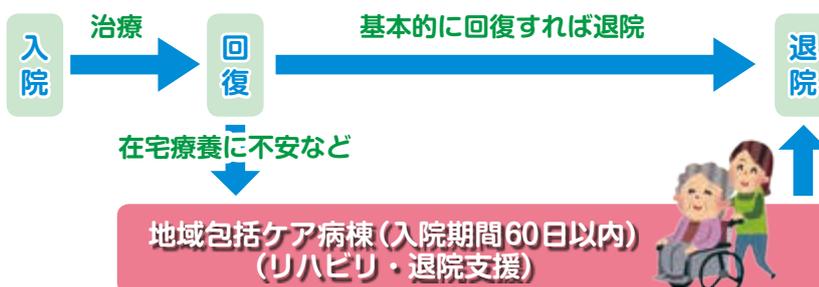
平成26年10月に地域包括ケア病棟を開設します

地域包括ケア病棟とは

入院治療後、病状が安定した患者さまに対して、リハビリや退院支援など、効率的かつ密度の高い医療を提供する為に、厳しい施設基準をクリアし、国から許可を受けた「在宅復帰支援のための病棟」です。

○ 地域包括ケア病棟に入院すると

在宅復帰をスムーズに行うために、「在宅復帰支援計画」に基づいて、主治医、看護師、薬剤師、管理栄養士、リハビリスタッフ・在宅復帰支援担当者（医療ソーシャルワーカー）等が協力して、効率的かつ積極的に患者さまのリハビリや在宅支援（相談・準備等）を行っていきます。



澤田 林 中原 野瀬 森本

ご相談等がございましたら下記までご連絡ください。
担当：中原・森本・澤田・野瀬・林
〒630-8041 奈良市六条町102-1
TEL 0742-35-2219(地域医療連携室直通)
FAX 0742-35-2106

腰痛予防のためのエクササイズ

腰痛とはヒトが二本足で直立歩行という無理な姿勢を強いられたことから起こる人間の宿命であり、多くの方が腰痛で悩んでおられます。発生の原因は様々で、前屈姿勢を繰り返したり、重い物を持ち上げる、同じ姿勢を長時間続けるなど動作の要因で起こることも多く、介護場面や労働場面で発生することが多いといわれます。

疼痛がひどい場合や痺れを伴う場合は早急に整形外科を受診していただくことをお勧めします。今回は誰にでも起こり得る腰痛を予防できるよう、簡単な体操をご紹介します。

腰痛予防のためのセルフチェックポイント

① 体の歪み

- 日常生活で椅子に座ると足を組む癖がある
- 両肩・腰の高さが左右で違う（鏡で確認）

② 筋肉の柔らかさ

- 椅子に座り足を伸ばした状態で足首がつかめない
- 体をひねると左右差がある

③ 筋肉の強さ

- 通常とお腹をへこませた際の腹囲（おへその上）差が4cm以上ある

1 体の歪み予防：バランス調整エクササイズ

椅子に腰掛けお尻を左右交互に上げ下げします



立って片足ずつ前方後方 ゆっくりと上げます



立って片足ずつ軽く横に上げて降ろします



2 筋肉の緊張度改善方法：ストレッチ

太ももの前側のストレッチ



簡単にできれば両膝の代わりにつま先を付けた姿勢から行ってください



Point!

3 筋力維持方法

両肘、両膝を付けた姿勢での膝・腕伸ばし



横向きの姿勢から足を開く

第1回 管理栄養士と考える糖尿病

～食生活チェック～

- 甘い物が好きだ
- お酒をよく飲む
- 野菜や海草類はあまり食べない
- 早食いの方だと思う
- 脂っこいものをよく食べる
- つい食べ過ぎてしまう

3つ以上該当する方は
**糖尿病予備軍の可能性
があります。**

まずは食生活を
見直してみることから
始めましょう。



栄養課 廣瀬 みなみ

🍴🍷 おすすめレシピのご紹介

☆ ヘルシー炒飯 ☆ (エネルギー 265kcal 塩分 1.1g)



白ご飯 80g (茶碗 1/2 杯) 竹の子 20g (1/6 個)
エリンギ 20g (1/2 本) 蒸し大豆 15g (15 粒)
ウインナー 10g (小1本) 青ピーマン 10g (1/4 個)
玉ねぎ 10g (1/20 個) 人参 10g (1/20 本)
干しエビ 5g (大さじ 1/2 杯) おろし生姜 1g (少々)
おろしにんにく 1g (少々) 油 2g (小さじ 1/2 杯)
塩 0.3g (極少量) 醤油 2g (小さじ 1/3 杯)
中華味 0.5g (小さじ 1/4 杯) 胡椒少々 ごま油少量

作り方

1. 野菜は 1cm 程度の角切りにしておく。干しエビはお湯で戻しておく。
2. フライパンに油を熱し、おろし生姜とおろしにんにくを加え香りを出す。
3. 具材を炒め、火が通ったところに白ご飯を加え、さらに炒める。
調味料で味を調えれば完成。

Point!!

歯ごたえのある具材を選び、ゆっくりよく噛んで食べるようにしましょう。



！ 当院では月に1回「糖尿病教室」を開催しています！

専門医の先生や看護師、管理栄養士などが糖尿病に関する様々な内容についてお話しています。どなたでもご参加頂けますので、詳しくは当院ホームページをご覧ください。

<http://www.nishinokyo.or.jp/> 西の京病院

検索





外来診療案内

● 診療科目

内科、循環器内科、呼吸器内科、消化器内科、腎臓内科（人工透析）、糖尿病内科、外科、脳神経外科、整形外科、リウマチ科、血管外科、泌尿内科、眼科、耳鼻いんこう科、リハビリテーション科、放射線科、麻酔科、歯科、救急科

診療受付時間 月～土曜日 午前8:30～12:00 ● 休診日：日・祝日

		月 曜	火 曜	水 曜	木 曜	金 曜	土 曜	
午 前 診	内 科	1 診 (予約診療)	齊藤	齊藤	奥村	高比	齊藤	五十嵐 (内科・糖尿病)
		2 診 (予約診療)	森口	小泉	福井	上野 (糖尿病)	武井	福井
		3 診	五十嵐 (糖尿病) (予約診)	花田 (初診・予約外)	奥田	中井 (初診・予約外)	奥村 (循環器) (予約診)	森口 (初診・予約外)
			15:00～ 吉岡 (腎不全)	14:00～ 吉岡 (腎不全)				
	4 診	上野 (初診・予約外)	9:00～12:00 松田 (脳外科)	水谷 (初診・予約外)	田宮 (初診・予約外)	(睡眠時無呼吸 症候群外来) 小林 (1 週) 熊本 (3 週)		
		14:00～ 高比 (康充) (糖尿病)	14:00～ 児山 (呼吸器)					
	血管外科 (予約診療)		今井 (9:00～12:00) 第3月曜休診		今井 (9:00～)			
	眼科		大窪	小紫	小紫	小紫	小紫	小紫
	泌尿器科				望月		三木 (シャント科)	堀
	整 形	1 診 (予約診療)	岩田	植田	内藤	福居	飯塚	山田
2 診 (初診・予約外)		田川	平井	飯塚	内藤	植田 (受付11:00まで)	岩田	
3 診 (予約診療)		植田 (手術外来)	中尾	池永 (脊椎外来)	山田		池永 (脊椎外来)	
4 診 リウマチ科 / 整形外科		福居 (リウマチ)	岸田 (午前) 岩田 (14:00～)	平井	飯塚	田川	岸田	
耳鼻咽喉科・頭痛外来 (予約診療)					由良 (耳鼻科)	渡邊 (頭痛外来) (9:00～11:00)		
外科		中村	櫻塚	櫻井	櫻井	野見	櫻塚	
温熱治療外来 [13:30～] (予約診療)		櫻井			櫻井			
専門外来 (予約診)		3 診 / 吉岡 (腎不全) (15:00～) 5 診 / 奥村 (循環器) (14:30～16:30) 3 診 / 五十嵐 (糖尿病) 4 診 / 高比 (康充) (糖尿病) (14:00～17:00)	3 診 / 吉岡 (腎不全) (14:00～) 4 診 / 松田 (脳神経外科) (9:00～12:00) 4 診 / 児山 (呼吸器) (14:00～)	整形 3 診 / 池永 (脊椎外来) (9:00～11:30)	齊藤 (ペースメーカー) (14:00～) 2・4 週 / 内藤 (フットケア外来) (13:30～16:00) 2 診 / 上野 (糖尿病)	3 診 / 奥村 (循環器) (9:00～12:00) 3 診 / 三木 (シャント科) (9:30～11:30)	五十嵐 (糖尿病) 整形 3 診 / 池永 (脊椎外来) (9:00～11:30) 小林 (1 週) 熊本 (3 週) (9:00～13:00)	

(平成26年8月1日現在)



専用バスで
お迎え
いたします

無料送迎バス 日・祝を除く

月～土 8:00～16:00

近鉄「大和西大寺」駅南口⇔病院
駅・病院とも
毎時 0・20・40 分発

「近鉄郡山」駅 (西友前ロータリー)・
メビウス大和郡山⇔病院
60 分間隔

電車の場合 近鉄橿原線「西ノ京」駅下車、徒歩 10 分

お車の場合 大阪方面より 第二阪奈道路、宝来出口より阪奈道路を東へ約 1km、二条大路南 5 丁目交差点を南へ約 2km。
京都方面より 京奈和道・木津出口より R24 を南へ約 6.5km、柏木町交差点を西へ約 1km、薬師寺東口を南へ 0.3km。
橿原方面より 西名阪 郡山 I.C より R24 を北へ 5.5km、柏木町交差点西へ約 1km、薬師寺東口を南へ 0.3km。



医療法人 康仁会 西の京病院 〒630-8041 奈良市六条町102-1 TEL 0742-35-1121



無料駐車場 300 台完備