

めびうす



Vol.10
2017.5

平成29年5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/>

- メディカルプラザ薬師西の京
- 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



春日大社「砂ずりの藤」

この藤は房が地面に‘する’くらい長く伸びることから名づけられたそうです。樹齢800年とも言われる名木です。

春日大社は藤原氏にゆかりが深く、藤は特に大切にされ、社紋は「下がり藤」とのことです。平成27年、28年に20年に1度の第60次式年造替が執り行われ、歴史の深さを今更ながら感じ入っているところです。

康仁会西の京病院は昨年創立30周年を迎えました。恐れ多いことかもしれませんが、康仁会も春日大社の御神徳と「砂ずりの藤」の長寿にあやかり、益々の繁栄を期待するところです。

臨床検査科部長 松本善孝

| | |
|------------------------------------|----|
| 平成29年度入社式／退任・就任のご挨拶(平成29年4月1日付) | P2 |
| 就任のご挨拶 | P3 |
| 血管外科センターからのお知らせ | P4 |
| ドクターコラム [私の近頃の余暇の過ごし方] /ロイヤルフェニックス | P5 |
| 健康で快適に生活するために [棒体操で転倒予防と認知症予防] | P6 |
| 栄養管理部だより [管理栄養士と考えるCKD (慢性腎臓病)] | P7 |
| 外来診療案内 | P8 |

目次



平成29年度入社式



医師2名、薬剤師1名、臨床工学技士5名、放射線技師1名、臨床検査技師1名、理学療法士3名、作業療法士2名をはじめ、介護福祉士、看護師・准看護師・看護補助・クラーク、ケアワーカー、管理栄養士、事務等、総勢44名の新入職員を迎えて、入社식을4月1日メビウスホールにて開催。

高比理事長の式辞、櫻井名誉院長、吉岡院長の祝辞に続き、職員代表の歓迎の辞、新入職員代表の力強い「決意表明」がありました。

職員一同、精一杯頑張りますので引き続きご支援頂きますようお願い申し上げます。

2班に分かれての記念撮影を行いました



退任・就任のご挨拶 (平成29年4月1日付)

退任のご挨拶

櫻井 隆久 前院長
(現 名誉院長)



平成13年4月1日院長を拝命し16年が過ぎ定年を迎え院長職を退任することとなりました。高比会長先生の強いリーダーシップの元での院長でしたので、重要な決断は会長先生がされ、私は臨床をしっかりする様指示されていました。その間に病院や関連施設の充実など職員も倍増し、そのたくさんの職員に支えられ、また病診連携・病病連携でお世話になった先生方などすべての皆様のおかげで大過なくここまで来られたものと感謝しております。この間決して順風満帆といえないときもありましたが、職員の強い結束力で乗り切ってきたことなど感慨深く思い出されます。今後も高比会長先生の元で、吉岡院長の行動力と、専門性の高い医療を提供している中堅どころの先生方やすべての関連部門の職員の協力で、更にバージョンアップした西の京病院になることを祈念申し上げます。

院長就任の挨拶

吉岡 伸夫 院長



初代の高比康臣現会長、二代目の櫻井隆久現名誉院長の後を受けて本年4月1日付けで院長を拝命いたしました。平成10年に着任してから、早いもので勤続19年になります。その間、透析センター長を務めながら、地域医療連携室を格上げしてセンター長を、またNST(栄養サポートチーム)を立ち上げ栄養管理部長を、コメディカルの充実のための診療支援部長を兼務するなど諸事全力で当たって参りました。ただ最重要課題であります医局の充実のために拝命した人事部長としましては成果を上げることができず、その最中の院長指名にはいささか躊躇するものがありました。内部の充実から、さらなる「刷新と創造」に向けて任務の遂行に努めたいと思っております。

最後に、創立以来の会長のお言葉である「けじめ」「謙虚さ」「結束」の「3Kの誓い」を胸に、当院が果たすべき地域の急性期病院、地域密着型の総合医療施設としての「富士山構想」のさらなる高みと広がり、微力ながら目指して参りますので、よろしくお願い申し上げます。

就任のご挨拶



■ 西大寺クリニック透析センター院長 青山 秀雄

- [専門分野] 泌尿器科、血液透析
[信条・モットー] 和を大切にする
[医師を目指したきっかけ、目的] 世のため、人のため役立つ社会人になること
[性格] 少し短気
[趣味・得意分野] 神社巡り、サイクリング
[一言] この度、西大寺クリニック透析センターで勤務させて頂くことになりました。過去、済生会奈良病院・高の原中央病院等にて泌尿器科・血液透析部分で頑張ってきました。職員の絆を大切に、チームワークで仕事に対処すべく全力を尽くしますので、皆様の御協力よろしく申し上げます。



■ 整形外科副部長 人羅 俊明

- [専門分野] 骨軟部腫瘍、関節外科、脊椎外科
[信条・モットー] 患者さんのための医療をこころがける
[性格] 明るい、ポジティブ
[趣味・得意分野] テニス、おいしいものを食べる
[一言] 整形外科についても、それ以外でもなんでも聞いてください。



■ 消化器内視鏡センター長 塩谷 淳

- [専門分野] 消化器内科、消化器内視鏡
[信条・モットー] 長期目標、短期目標を常に自分の中で設定すること
[医師を目指したきっかけ、目的] 自分の生涯をかけて取り組んでいける職業だと思ったから
[性格] 長所：前向き、寛容 短所：大雑把、思慮が浅い
[趣味・得意分野] テニス、読書、スポーツ観戦（特にアメフト）
[一言] 常に向上心をもって、ひとつひとつ誠実に取り組んでいきたいと思えます。よろしくお願いたします。



■ プラザ第2透析センター副センター長 赤澤 愛

- [専門分野] 腎臓内科、透析（血液透析、腹膜透析）
[信条・モットー] チームみんなでがんばる
[医師を目指したきっかけ、目的] 自分自身が体が弱かったことから、医学を勉強したくて
[性格] 優しい、まじめ
[趣味・得意分野] スイーツを食べる、お菓子をつくる
[一言] 医師になって20年。ずっと透析医療に従事してきました。スタッフも患者様も少しでも元気のでるような透析室づくりを目指したいと思います。



■ 石井 啓介

- [専門分野] 脊椎外科、関節外科、四肢外傷
[信条・モットー] 他人を変えるのではなく、まずは自分が変わる
[医師を目指したきっかけ、目的] ニーズにあった治療を提供していきます。そのためにコミュニケーションと技術の向上を目指していきます。
[性格] 好奇心旺盛で意思を貫く
[趣味・得意分野] 読書、旅行
[一言] 私は名前を覚えるのが苦手です。覚えるまでにかかなり時間が掛かるので、その分人より多く話をしなくてはなりません。そのデメリットを生かして、みなさんとより多くのコミュニケーションをとり、この新しい職場に早く慣れるようにしたいと考えております。

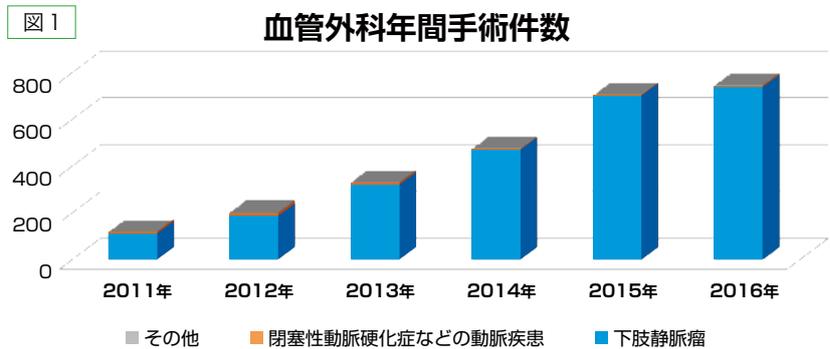
血管外科センターからのお知らせ

下肢静脈瘤に特化し、レーザー・高周波治療からストリッピング手術まで、患者さまの疾患に適した治療を提供いたします。

診療内容について

血管外科では下肢静脈瘤、閉塞性動脈硬化症、動脈瘤、深部静脈血栓症、リンパ浮腫などの血管疾患の診察をしています。下肢静脈瘤の治療においては、全国でもトップレベルの手術件数です(図1)。

最新のレーザー治療や高周波治療(図2)を取り入れ、より患者様の負担の少ない治療を行っています(図3)。リンパ浮腫の診察では、全国でも少ない教育入院のクリニカルパスを利用した治療を取り入れています(図4)。



| 診療実績 | 2011年 | 2012年 | 2013年 | 2014年 | 2015年 | 2016年 |
|------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 全手術 | 122 | 203 | 329 | 475 | 705 | 749 |
| 下肢静脈瘤 | 110 | 186 | 320 | 469 | 700 | 739 |
| 動脈疾患 (ASO、動脈瘤など) | 7 | 12 | 7 | 1 | 3 | 5 |
| その他 | 5 | 5 | 2 | 5 | 2 | 5 |

図2



ラジオ波(高周波) エンドヴィーナス クロージャー



ELVeS レーザー 1470

図3



before

after

図4



before

after

専門知識を持ったスタッフがサポートします

治療にあたり、有資格者(リンパ浮腫療法士、弾性ストッキングコンダクター)が日常生活等の指導を含めて丁寧にアドバイスさせていただきます。常に患者さまの立場にたち、些細な不安や疑問にも親身にお答えいたします。



血管外科センター長 今井 崇裕

診察に来られた全ての患者さまから「治療を受けて本当に良かった!」のお言葉をいただくために一切の妥協をせず治療に向き合っていきます。

治療は患者さまひとりひとりが意欲を持ち、医師や看護師をはじめ各医療スタッフが手助けすることで初めて質の高い治療が実践できます。お互いによくコミュニケーションをとれるように普段の診察から明るく、気軽に相談できる雰囲気を心掛けています。

☎ 0742-35-1276 (血管外科センター直通)

*ホームページからも予約できます

私の近頃の余暇の過ごし方



ロイヤルフェニックス 施設長
江口 政則

私の近頃の余暇の過ごし方について少し述べさせていただきます。

その① 日帰り温泉でリフレッシュ：以前長崎市に住んでいた頃は毎週のように一泊可能な温泉地へ宿泊していました。特に隣の佐賀県の嬉野温泉は車で40分程度の距離と近く、泉質も「美人の湯」と言われるほどのツルツルスベスベ感があり家内も大好きでよく利用していました。奈良に引っ越してからは宿泊での温泉利用は限定的となりました。転機が訪れたのは伊賀上野城を見学した際に立ち寄った温泉施設に置かれていたパンフレットでした。そこには日帰り温泉スタンプラリーとして指定された三重県・奈良県の日帰り温泉施設をすべて制覇すれば温泉手形をもらえるとの内容が書かれており、今まで利用したことのない施設も数か所ありました。

結局2か月足らずで指定された7か所全てを回り、目出度く温泉手形をゲットすることが出来ました。ただしその手形自体には有効期限があり特典といっても入浴料の割引位でしたが、これをきっかけに日帰り温泉にほぼ毎週出かけるようになりました。近くでは簡保の宿奈良、ドライブを兼ねて月ヶ瀬温泉や島ヶ原温泉（伊賀市）、大山田温泉（伊賀市）などを主に利用しています。約1時間温泉につかりながら心身ともにリフレッシュされ穏やかな気分になり、帰りの車の運転がなぜか優しい運転となっている自分に気付かされています。

その② 吉本新喜劇を観る：毎週土曜日毎日放送の昼の時間帯で吉本新喜劇が放送されていますがほとんど見る機会はありませんでした。しかし中学生の娘がなぜか新喜劇にハマってしまい毎回放送を録画するようになり私も一緒に見るようになりました。それから程なくして昨年6月に「よしもお笑いライブ in 桜井」という公演が桜井市であり、そこで初めて生の新喜劇を観ましたがテレビのオープニングで流れる曲を聴いたときは一種の感動を覚えました。その1か月後にはいよいよ本場のなんばグランド花月（通称 NGK）に進出しそれからは NGK にちょくちょく出かけるようになりました。そして公演には漫才や落語の後に新喜劇が上演される本公演の他に夜公演があることを知り、更に夜公演ではあるテーマを決めて新喜劇が上演されていることも知りました。そこで最近は夜公演目当てに NGK に出かけることがもっぱらで公演の終了後は芸人の出待ちをしてサインや写真撮影をしてもらっています。（もちろん娘が主で私はそれを遠くから眺めているだけです）みなさん気さくな方ばかりで気軽に応じてくれます。今後も温泉で健康増進、お笑いで免疫力アップを図り元気で働きたいと願っております。

ロイヤルフェニックス

《デイケア：通所リハビリテーション》

～地域の皆様に喜んでいただけるためにチーム一丸で取り組む～

平成9年5月に西の京病院併設型老健の通所リハビリテーションとして開設しました。定員80名の大型デイケアとして京西・都跡地区を中心に地域の高齢者の皆様にリハビリサービスを提供させて頂いています。男性が4割、女性が6割と他と比べ男性の方にも沢山利用して頂いています。ご本人様の生活を意識した家事や身の回りの片付けなど『これができたらもっと生活の幅が広がるなあ…』という利用者様の気持ちに寄り添い、社会への参加を視野に入れた関わりを持っています。

《入所：栄養ケアサポートチーム》

～“口から食べる”をみんなで支える～

老健は、病院での治療を終え在宅に帰られるまでの在宅支援施設です。治療期間に食事が食べられなくなったり、飲み込みが悪くなったりした状態で入所して来られる方が多くおられます。厚生省よりも、『嚥下機能評価型』⇒『食事観察評価』へと、食事の観察に重点的にかかわっています。食事の観察（ミールラウンド）時、介助している介護職から情報を聞き、より安全に楽しく・おいしく食事して頂けるように多職種が力を合わせて取り組んでいます！

男性は囲碁や将棋、カラオケなどして楽しまれておられます

デイケア利用者

女性 60%
男性 40%

女性はカラオケや足マッサージ、手作業などされています

お気軽にお問い合わせください：リハビリやレクリエーションの『1日無料体験』受付中！

☎0742-35-1313（介護老人保健施設ロイヤルフェニックス）

棒体操で転倒予防と認知症予防

新聞紙を丸めテープでとめた棒を使用する誰でも簡単に行う事ができる体操です。椅子に座って行い、転倒や躓きの際に起きるバランスを崩しそうな状況を豊富に体験・学習でき転倒予防に効果があります。高齢者の転倒は、入院を要する重大な外傷を招くことが多く、それを契機に長期間の機能低下を引き起こします。現在、「転倒・転落」は、「寝たきり」を招く原因として高い比率を占めています。棒体操は、最初、転倒予防を目的に考えられましたが、認知症の予防や心理機能(転倒するか

もしれないという不安感や恐怖感の軽減)にも効果があることがわかってきました。また、短期間から効果を発揮する事や、一定期間の棒体操を行えばその後も継続的效果があることが示されています。専用の機器や場所を必要とせず、手軽に取り組める棒体操を今回は紹介いたします。

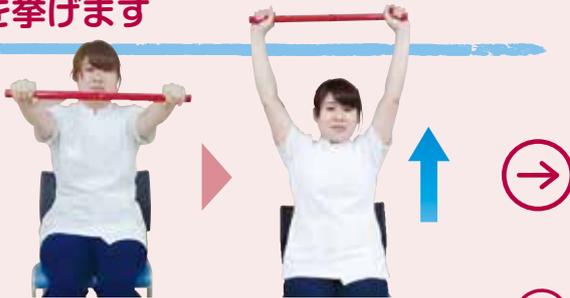
棒体操の効果

- ① 転倒予防 (体の柔軟性、バランス能力、歩行能力の向上)
- ② 認知機能の向上 (前頭葉の機能の活性)
- ③ 心理的側面 (転倒不安感の軽減) ④ メタボ予防

【注意点】 痛みが出ない範囲で行いましょう。呼吸を止めないでゆっくり行いましょう。無理のない回数で行いましょう。

1 腕を挙げます

棒の両端を持ち両腕を拳上し、5秒程保持します。



2 体幹を左右へ傾けます

× 2回

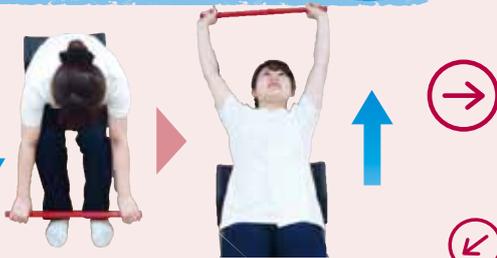


①のまま体幹を横に倒します。5秒保持した後、反対側に倒します。これを2回繰り返します。

3 体幹を前後に傾けます

× 2回

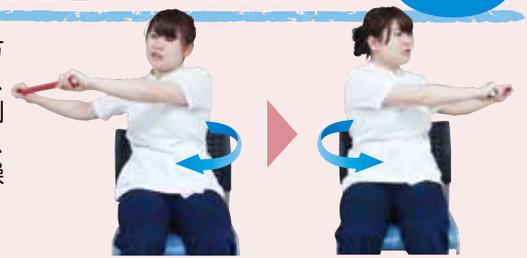
棒の両端を持ち身体を前方へ倒し5秒間、後ろへ反らし5秒間を2回繰り返します。



4 体幹を左右にひねります

× 2回

棒を背中の方へ回し5秒間、その後反対側へも5秒間、これを2回繰り返します。



5 肘を伸ばします

× 10回

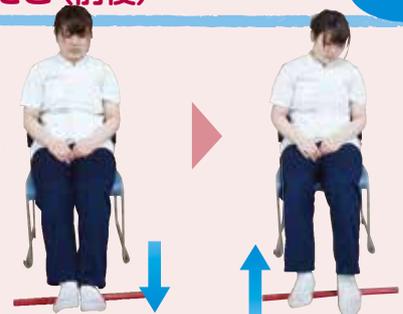
棒をふりかぶる様にしてから天井に向けて棒を伸ばします。10回行います。



6 棒またぎ(前後)

× 10回

棒を床に水平に置き、それを両足でまたぎます。10回行います。



7 棒またぎ(左右)

× 10回

棒を床に身体と垂直に置き、左右にまたぐように10回行います。



8 キャッチ

× 10回

棒を横にして投げつけて受け取ります。左右とも10回程度行います。



9 手のひらバランス

手のひらで棒を立て、10秒間棒のバランスをとります。数回行います。



管理栄養士と考える CKD(慢性腎臓病)



～減塩について～

腎臓の機能が低下すると食塩が十分に排泄されず、体の中に溜まってしまいます。余分な食塩は高血圧症や浮腫(むくみ)の原因となり腎臓に負担をかけてしまいます。CKDの場合1日の塩分は3g以上6g未満*が望ましいとされています。まずは塩分が多い食品の食べ過ぎ、調味料の使い過ぎに注意するなど、普段の食事の中で上手に減塩して腎臓の負担を減らしましょう！

(*一般社団法人 日本腎臓学会 編：CKD 診療ガイド 2012)

【食塩を多く含む食品】

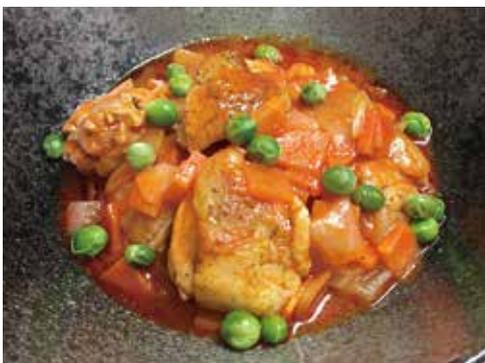
| 分類 | 食品名 | 1食の目安 | 塩分 | 分類 | 食品名 | 1食の目安 | 塩分 |
|-----|---------|-----------|------|----|---------|----------|------|
| 加工品 | ロースハム | 3枚(45g) | 1.2g | 漬物 | 梅干し | 大1個(25g) | 4.4g |
| | ソーセージ | 3本(50g) | 1g | | たくあん | 4切れ(25g) | 1.1g |
| | かまぼこ | 3切れ(45g) | 1.2g | | きゅうり糠漬け | 5切れ(50g) | 2.7g |
| | スライスチーズ | 2枚(36g) | 1g | 麺類 | 中華めん | 1玉(130g) | 1.3g |
| | たらこ | 1/2腹(30g) | 1.4g | | うどん(ゆで) | 1玉(240g) | 0.7g |
| | 辛子明太子 | 1/2腹(30g) | 2.2g | | うどん(乾燥) | 1束(100g) | 4.3g |

うどん(乾燥)は茹でると塩分1.2gになります

🍴🍷 おすすめレシピのご紹介

☆ 鶏のトマト煮 ☆

〈1人当たり〉カロリー 259kcal たんぱく質 14.3g 脂質 17.5g
炭水化物 7.8g 塩分 0.25g リン 120mg カリウム 433mg



〈材料4人分〉鶏もも肉(皮付き) 300g(1枚)、にんじん 100g(1/2本)
玉ねぎ 100g(小1/2個)、トマトジュース(食塩無添加) 190g(1缶)
酒 30g(大さじ2)、サラダ油 9g(大さじ1)
コンソメスープ 2.5g(小さじ1)、こしょう 少々、グリーンピース 10g

作り方

- 1 にんじん、玉ねぎを色紙切りにする。
- 2 にんじんは一度茹でて火を通す。
- 3 グリーンピースを茹でる。
- 4 フライパンに油を敷き温め、こしょうを振った鶏肉を焼く。両面焼き色が付いたら一度取り出す。
- 5 4のフライパンで玉ねぎを柔らかくなるまで炒める。
- 6 人参も加え炒め、鶏肉をフライパンに戻し、酒、トマトジュース、コンソメスープ顆粒を加える。
- 7 全体にとろみがつくまで煮詰める。仕上げにグリーンピースを散らす。

Point! カロリーダウンしたい場合は鶏肉の皮を除く、胸肉を使うなどしましょう！

トマトジュースを使うことで酸味とうま味がプラスされ、食塩を加えなくてもメリハリのある味に！



CKD(慢性腎臓病)の食事療養は腎機能のステージによって内容が異なります。お食事について気になる方は一度管理栄養士にご相談ください。





外来診療案内

(平成29年5月1日現在)

● 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、泌尿器科、眼科、耳鼻咽喉科、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 |
|---------------------------|------------|------------------------------|--------------------|---------------------------------------|--|---------------------------------|---------------------------------------|
| 内 科 | 1 診 (予約診療) | 齊藤 | 齊藤 | 森 | 高比 | 齊藤 | 担当医 |
| | 2 診 (予約診療) | 野村 | 小泉 | 福井 | 塩谷 (内科・消化器) | 武井 | 福井 |
| | 3 診 | 塩谷 (初診・予約外) | 松木 (初診・予約外) | 井上 (予約診) | 井上 (初診・予約外) | 森 (循環器・予約診) | 担当医 (初診・予約外) |
| | | 吉岡 (腎不全 14:30～) | 吉岡 (腎不全 14:00～) | | | | |
| | 4 診 | 高比(康充) (内科・糖尿病 14:00～) | 松田 (脳神経外科) | 水谷 (初診・予約外) | 長谷川 (内科・糖尿病～12:00) 高比(康充) (内科・糖尿病 14:00～) | 栗山 (初診・予約外) | 小林(1週) 藤田(3週) (睡眠時無呼吸 症候群外来) |
| 5 診 | | 熊本 (呼吸器) | | 齊藤(14:00～ ペースメーカー) | 松木(消化器) | | |
| 血管外科 (予約診療) | | 今井 (9:00～12:00) 第3月曜休診 | (手術日) | 今井 (9:00～) | (手術日) | | |
| 泌尿器科 (予約診療) | | | 林 | 林 | | 林 | 松村 |
| 眼科 (予約診療) | | 萩平(10:00～) | | | 日下 | | |
| 整 形 | 1 診 | 福居 | 石井 | 内藤 | 福居 | 石井 | 山田 |
| | 2 診 | 人羅 | 平井 (予約外) | 人羅(1・3・5週) 石井(2・4週) (予約外～12:00) | 内藤 (予約外) | 内藤 | 田川 (予約外) |
| | 3 診 | 岩田 (予約外) | 岩田 (14:00～) | 平井 | 山田 | 岩田 (14:00～) | 人羅 |
| | 4 診 | | 岸田 (～13:00) | 山田 (～11:00) (2・4週) | | 人羅 (予約外～12:00) 岸田(14:00～) | |
| 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 | | 中本 | 樫塚 | 櫻井 | 櫻井 | 野見 | 樫塚 |
| 温熱治療外来 [13:30～] (予約診療) | | 櫻井 | | | 櫻井 | | |

| | | | | | | |
|--------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|--|-------------------------------------|--------------------|
| 歯科 (予約優先制) メディカルプラザ薬師西の京 3F | 中塚 (9:30～13:00) (14:00～18:30) | 中塚 (9:30～13:00) (14:00～18:30) | 南 (9:30～13:00) (14:00～18:30) | | 中塚 (9:30～13:00) (14:00～18:30) | 中塚 (9:30～15:00) |
|--------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|--|-------------------------------------|--------------------|

(ご注意)
 ※初診の方は基本的には受付順です。
 ※お電話での受付は行っていません。
 ※各科問診票(ホームページにもあります)に早めに記入し、受付窓口にお越し下さい。

※血管外科センターのみ、インターネットによるご予約の受付を行っておりますが、当院担当者よりの返信をお待ち下さい。
 ※再診の方は、引き続き診察が必要な場合のみ、診察時にご予約をお取りしております。お電話による診察のご予約はお受けできません。

医療法人 康仁会 西の京病院

TEL 0742-35-1121(大代表) 0742-35-2219(連携センター)

〒630-8041 奈良市六条町102-1 無料駐車場 300台完備

電車の場合 無料送迎バス 月～土 8:00～16:00 日・祝を除く

近鉄橿原線
「西ノ京」駅下車
徒歩10分

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(三井住友銀行前ロータリー)・
メビウス大和郡山 ↔ 病院：60分間隔



専用バスで
送迎
いたします

お車の場合
 大阪方面より…第二阪奈道路・宝来 I.C 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…京奈和自動車道・木津 I.C 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…西名阪自動車道・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。

