



〒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



錦秋の奈良公園

秋の奈良公園の紅葉です。銀杏、なんきんはぜ、もみじ、桜の木々の彩りモザイクが色鮮やかです。展覧会に行った時のスナップで、奈良県立美術館近くで思わずシャッターを切ったと思います。天然記念物の鹿もいっしょにいたかったのですが、紅葉と太い幹とのコントラストが印象的でした。

透析副センター長 田宮 正章

消化器内視鏡センターからのお知らせ	P2・P3
就任のご挨拶	P4
整形外科からのお知らせ	P5
講座・勉強会のお知らせ [糖尿病教室 / (四つ葉会による) 第3回透析勉強会&コンサート]	P5
健康で快適に生活するために [1日5分の簡単エクササイズで転倒予防]	P6
栄養管理部だより [第2回 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

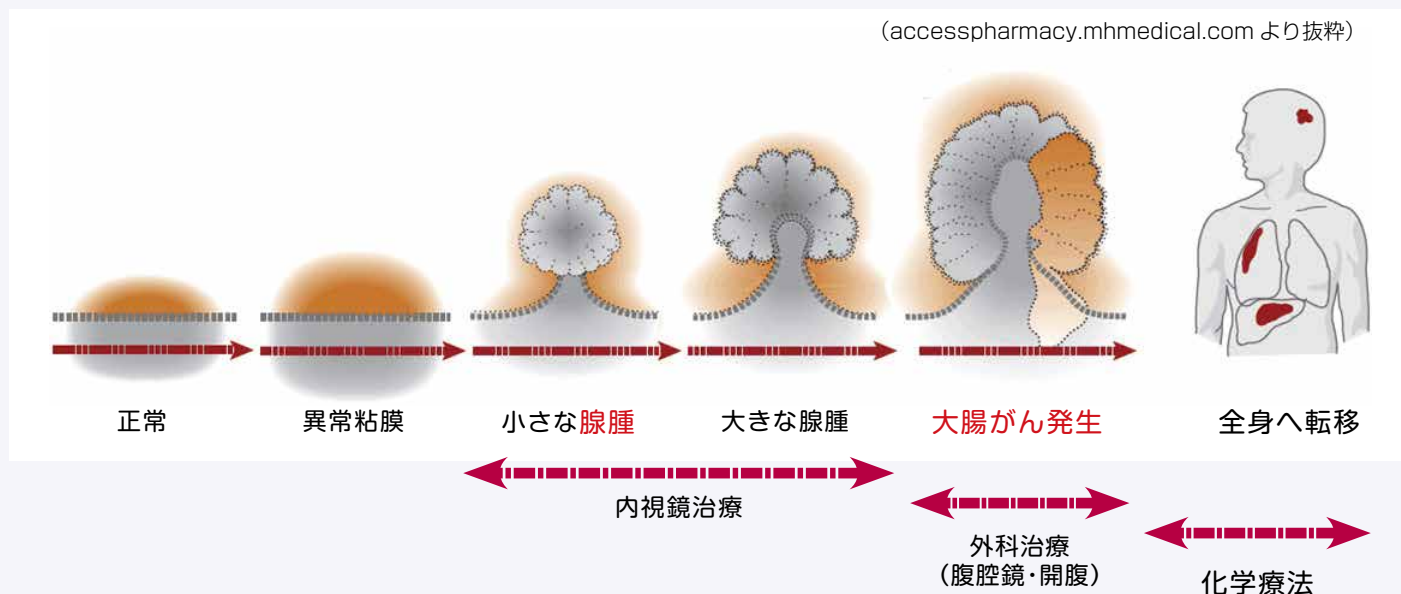


大腸がんは早期発見で、苦痛なく治せる！

日本人のがん部位別死亡数順位（2014 年国立がんセンター統計）では、**大腸がんによる死亡数は 2 位であり、増加傾向にある**のが現状です。今回は、当院における大腸がん撲滅に向けた取り組みについてご紹介いたします。

■ 大腸がんはどこから発生するのか？

大腸がんの危険因子としては、遺伝や肥満が知られています。また食生活では、飲酒や赤肉（牛・豚・羊の肉）、加工肉（ベーコン、ハム、ソーセージなど）が大腸がんリスクとされています。大腸がんの発生は、その多くが、**もともと良性であった腺腫というポリープが進化し、がん化する**（adenoma-carcinoma sequence といいます）ことによることがわかっています。**がん化する前に腺腫の段階で発見し治療すれば、多くのがん発生を予防することができるのです。**



■ 内視鏡を用いた大腸ポリープの診断と治療法

大腸ポリープには、先述の大腸がんへ進展する可能性のある“腺腫”の他、がん化しない“過形成性ポリープ”“炎症性ポリープ”などがあります。これらを見分ける方法として、最も有効な方法が、**NBI 拡大内視鏡検査**です。NBI（狭帯光）という特殊な波長の光を当て、血管や表面の模様を浮きだたせながら、ズーム機能でポリープの表面構造を観察することにより、**治療前にポリープの性質を正確に診断することができます。**

〈がん化しない過形成性ポリープ〉

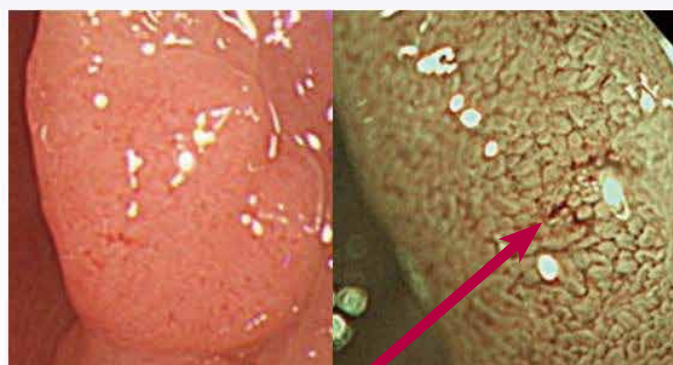


通常観察

NBI 拡大

異型の少ない表面構造

〈がん化の可能性のある腺腫〉

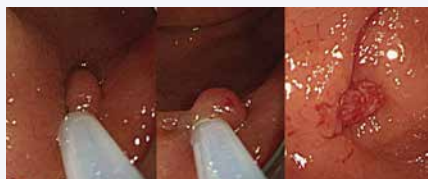


通常観察

NBI 拡大

異型の強い微動血管が確認されます

内視鏡検査で治療をするべきであると判断したポリープ（腺腫）は、内視鏡治療を開始します。小さなものはコールドポリペクトミー、大きなものは内視鏡的粘膜切除術（EMR）という治療法で切除します。



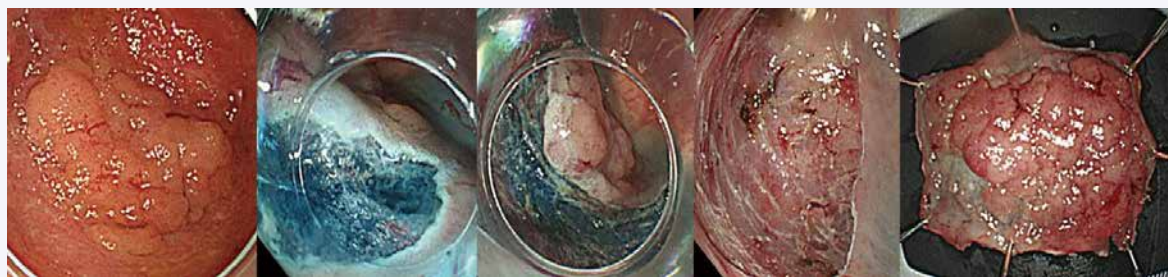
コールドポリペクトミー
（通電なしでポリープ切除）



EMR（内視鏡的粘膜切除術）
（粘膜を注射で持ち上げて高周波装置でポリープ切除）

■ 内視鏡を用いた巨大腺腫および早期大腸がんに対する治療法

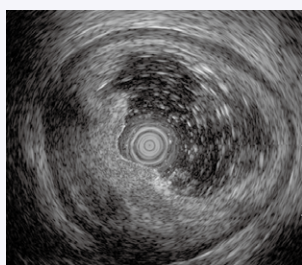
幅の広い大きなポリープで、がん化が疑われるものに対しては、内視鏡的粘膜下層剥離術（ESD）を行い、治療します。高度な技術のため、保険診療で大腸 ESD を行うには施設認定が必要で、当院は近畿厚生局より大腸 ESD 施行施設の認定を受け、積極的に治療を行っています。



ESD（青い局注液でポリープを持ち上げ、ナイフで削るように腫瘍を剥離します。）

■ もしも内視鏡で大腸がんが見つかったら？

まずはがんの深さ、体内での広がりをも正確に診断することが必要です。当院では、超音波内視鏡検査（EUS）や、造影 CT、MRI などの検査に加え、PET 検査を行うことで、全身の転移の確認と病理診断（がんの深さや広がり）を高度に確認し、適切な治療にあたります。がんの病期（ステージ）に合わせ、腹腔鏡補助を用いた外科手術、開腹手術、化学療法、温熱療法なども行っています。



超音波内視鏡



PET 検査



消化器内視鏡センター長 塩谷 淳

当院では大腸内視鏡検査時、鎮静剤（麻酔）を積極的に使用し、患者さんに苦痛がないよう努めています。怖がらず、がん予防に有効な内視鏡検査を是非、受けてください。

●内視鏡検査についてのお問い合わせ

☎ 0742-35-2219（地域医療連携センター）

＊ホームページでも
紹介しています

就任のご挨拶

■ 外科部長

にしぬま とおる
西沼 亮 先生

[入職]

7月1日

[担当]

外来、病棟管理、ope、
消化器系特殊 他

[出身大学]

奈良県立医科大学(平成6年卒)

[一言]

さまざまな規模の病院で働かせていただきましたが、当病院のように活気のある病院で働けることをうれしく思います。外科の立場から、当院の消化器診療充実のサポートができればと思います。



■ 内科部長

いのうえ てるろう
井上 輝郎 先生

[入職]

7月1日

[担当]

外来、病棟管理、透析管理

[出身大学]

滋賀医科大学(昭和63年卒)

[一言]

循環器内科、総合診療、急性期医療、慢性期医療に携わってまいりました。知識と経験を活かしチーム医療、地域医療に尽力していきたいと思っております。宜しくお願い申し上げます。



■ 内科医長

しまだ ひろのり
島田 弘法 先生

[入職]

7月15日

[担当]

外来、病棟管理、透析管理

[出身大学]

長崎大学(昭和60年卒)

[一言]

一般内科・リウマチ膠原病を中心に診療してきました。当院では血液透析にも携わらせていただく事となりました。今後、地域医療に力を尽くしたいと思っています。宜しくお願いいたします。



■ 放射線科医長

やまもと たいこ
山本 泰子 先生

[入職]

8月1日

[担当]

読影業務、健診等の問診・
結果説明他

[出身大学]

大阪医科大学(平成4年卒)

[一言]

8月より放射線科医として入職させていただきます。先生方の診断に役に立つ所見を提供し患者様の治療方針につながるよう努力したいと思っています。



■ 消化器内科

なかやま かつら
中山 桂 先生

[入職]

8月1日

[担当]

外来、病棟管理、内視鏡検査・
治療

[出身大学]

長崎大学(平成23年卒)

[一言]

はじめまして。8月から消化器内科で勤務させていただきます。緑と笑顔にあふれた西の京病院で働くことができ本当に嬉しく思います。1日でも早く皆様のお役に立てるよう努力してまいります。



■ 糖尿病内科部長

いしづか けん
石塚 健 先生

[入職]

9月16日

[担当]

外来、病棟管理

[出身大学]

富山医科薬科大学(平成11年卒)

[一言]

専門医はもとより、糖尿病療養に携わる当院の他職種関係者が「チーム医療の経験を力に!」をテーマに、作り上げてきた組織や活動の経験を統合、一致協働出来るようにし、充実した糖尿病療養・地域医療に尽力していきたいと思っています。



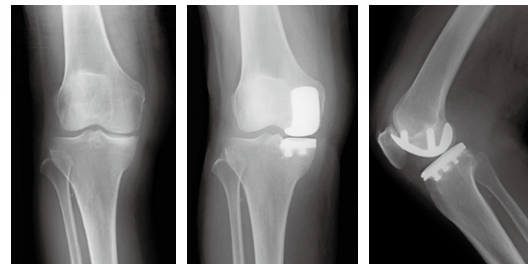
新しい膝の低侵襲手術 人工膝関節単顆置換術とは？

整形外科部長 人羅 俊明

現在、日本で行われている人工膝関節手術は、膝関節をすべて人工物に置き換える人工膝関節全置換術が9割以上をしめていますが、近年、関節の一部のみを人工関節に置換する人工膝関節単顆置換術が増えつつあります。

膝関節は、関節の内側と外側、そして前方から構成されていますが、関節のいたんでいる部分が「内側」または「外側」に限局している場合に、いたんだ膝関節表面の一部だけを人工関節で入れ替えをする手術が人工膝関節単顆置換術(UKA)です。それに対して人工膝関節全置換術(TKA)は、膝関節の表面全部を人工関節に入れ替える手術です。

人工膝関節単顆置換術は、膝関節内の靱帯を温存することができ、全置換術と比べて骨の切除量が少なく、手術の傷も小さくて済みます。そのため、身体への負担を軽減でき、スムーズなリハビリテーションや早期の回復をはかることも期待できます(低侵襲手術)。



術前

術後

人工膝関節単顆置換術 適応の目安

- 膝の内側あるいは外側の一方のみ痛い
- 膝の靱帯に異常がない
- 膝の変形があっても程度は軽い
- 関節リウマチではない
- 膝をしっかり伸ばすことができる
- 高度の肥満ではない

では、どんな方がこの単顆置換術に向いているのでしょうか？ 目安としては左記のような条件が挙げられます。

この単顆置換術(UKA)は通常的人工膝関節全置換術(TKA)と比べ、

①術後の疼痛が軽度 ②可動域が良好

③術中や術後の出血が少なく、自己血の貯血や輸血の必要がない

といった利点があり、患者さんの満足度も非常に高い治療法であると言えます。

また身体への負担が少ない低侵襲手術であるため、高齢で内科的合併症を多く抱える患者さんに対しても適応できるため、これからの超高齢化社会に

おいても期待できる手術方法です。

当院では以前より、全置換術においても、MIS(Minimally Invasive Surgery)法を取り入れております。皮膚、筋肉、腱の切開を最小限にとどめることにより、術後のダメージが少なく3週間以内に退院が可能となっています。さらに最近では、両膝に症状のある患者さんには、両側同時の単顆置換術や全置換術も行っております。両側同時手術の場合、手術時間は倍になりますが、リハビリ期間は片側とほぼ同じで済みますから、片側ずつ2回手術するより入院期間が短縮できるメリットがあります。また、手術も麻酔も1回で済むので、患者さんの精神的・身体的負担の軽減にもつながるといえます。

我々は、患者さんが、これからの人生を前向きに考えるお手伝いができればと思っております。膝の痛みのために、旅行に出かけたり、趣味を楽しんだりするのをあきらめないで、一度、西の京病院整形外科までご相談ください。

講座・勉強会のお知らせ

お問い合わせ ☎0742-35-2219 (地域医療連携センター)

●糖尿病教室

参加無料

14:00~15:20

西の京病院では(1月に1回程度)、糖尿病教室を開催しております。糖尿病の合併症や食事・運動・お薬についてなど、様々な内容を予定しております。

場所：西の京病院本院4階 メビウスホール

11月16日(木)	・合併症 ・歯周病	高比 康充先生 歯科衛生士
12月22日(金)	・冬の過ごし方 ・年末年始の食事	看護師 管理栄養士

糖尿病が気になる方、**院内外どなたでも無料**で参加いただけますのでお気軽にお越しください。

参加をご希望の方は、地域医療連携センター窓口にてお申込みしていただくか、お電話ください。皆様のご参加を心よりお待ちしております。



●勉強会&コンサート

参加無料

【四つ葉会による】第3回透析勉強会&コンサート

日時	10月29日(日) 13:00~15:00
会場	西の京病院本院4階 メビウスホール
プログラム	開会に先立ちまして 康仁会 西の京病院 会長 高比 康臣 講演(I)「透析患者さんのための胃腸・健康講座」 消化器内視鏡検査センター長 塩谷 淳 講演(II)「転ばない体づくりのために」 リハビリスタッフ 明道 知巳・小田 修平 やすらぎコンサート マンドリンアンサンブル まほろば 事務局からのお知らせ・閉会のあいさつ 西の京病院「四つ葉会」会長 和田 幹男



1日5分の簡単エクササイズで転倒予防

運動していますか？「1時間歩こう」、「筋肉をつけないと」と意気込んで運動をしても、なかなか継続が難しいのではないのでしょうか。そんな方におすすめな短時間でできる簡単エクササイズを紹介します。

西の京病院では透析部門とリハビリテーション科が協力して、運動療法を実施しています。10分程度の運動を6

週間実施したことで、透析患者さま（25名）の歩くスピード（6メートル歩行時間の短縮）とバランス（片脚立ち時間の延長）を改善することができました。

最近、歩くスピードが遅くなった方や、片脚立ちでふらつく方は、転倒への注意がより必要です。

では、転倒を予防する簡単エクササイズを紹介します。

1 タオルギャザー

1分間

①椅子に座ります。



②足の指でタオルをたぐり寄せます。



効果 足指、足の裏の柔軟性、筋力が改善します

2 ボール転がし

1分間

①椅子に座ります。



②足の裏でボールを転がします。



【注意点】 ボールは硬め（硬式ボール等）を選びます。缶コーヒーの空き缶でも代用できます。

効果 足底の柔軟性が改善します

3 膝伸ばし

×20回

①椅子に座ります。



②膝を伸ばします。



効果 膝の筋力が向上します

4 つま先立ち

×20回

①壁に手をつきます。



②つま先立ちをします。

【注意点】 できるだけ良い姿勢で行いましょう

効果 足全体の筋力が向上します



～減塩の工夫について～

減塩を継続させるポイントはまず“おいしい”ことです！おいしくないと食事が楽しくなくなるだけでなく、食欲が低下し摂取栄養量の不足により、かえって腎臓病を悪化させてしまうということも起こりかねません！今回はおいしく減塩するための調理方法のコツをいくつかご紹介します！

☆塩味以外の味を上手に使いましょう！

味	食 品	料 理
甘 味	砂糖、はちみつ、果物	さつま芋の蜜煮、果物ソース
酸 味	酢、ポン酢、柑橘類の果汁	甘酢煮、南蛮漬け、ピクルス
苦 味	コーヒー、お茶、山菜	山菜天ぷら、グリル焼き
うま味	昆布・カツオなどのだし、魚介類、肉類、トマト、しいたけ等	合せ出汁、トマト煮込み

☆香りや刺激(辛味)をプラスしましょう！

香味野菜(生姜、ねぎ、ニンニク、セリ類)
香辛料(胡椒、唐辛子、わさび、辛子、カレー粉、リキュールなど)

☆調理方法を工夫！

少し焦がして香ばしく、油を使ってコクを出す

☆減塩調味料を使用する

減塩しょうゆ、減塩味噌、減塩塩、だし醤油

🍴🍷 おすすめレシピのご紹介

☆ 鰯のカレー揚げ ☆

〈1人当たり〉エネルギー 245kcal、蛋白質 17g、脂質 13g
炭水化物 13g、塩分 0.8g、カリウム 517mg、リン 200mg

〈材料2人分〉鰯 2切れ(250g)、ズッキーニ 1/2本(80g)
なす 1本(120g)、酒 小さじ1(5g)、塩 小さじ1/6(1g)
片栗粉 大さじ2(20g)、カレー粉 小さじ1/4(0.5g)
油 大さじ6(72g)、トマトケチャップ 小さじ1(5g)、レモン 2切れ

作り方

- 1 ズッキーニ、なすはヘタをとり5mm厚さの輪切りにしそれぞれ水にさらす。
- 2 鰯は一口大に切り酒をかけて、10分置く。
- 3 鰯の水気を拭き取り全体に塩を振る。
- 4 片栗粉にカレー粉を混ぜ③の鰯にまぶす。
- 5 フライパンに油大さじ2杯を入れ熱する。
- 6 ①のズッキーニとなすの水気を切り⑤のフライパンで焼く。
- 7 ズッキーニとなすを取り出した後のフライパンに油大さじ4杯を追加し、の鰯を入れ揚げ焼きにする。
- 8 鰯とズッキーニ、なすを盛りつける。好みでレモンを添える。



Point!

- ・医師からカリウムの制限を指示されている方は①で長めに水にさらしてください。
- ・カレー粉を使用すると塩分が少なくてもスパイスの香りや辛味で、魚の臭みを抑えおいしく食べることができます！



CKD(慢性腎臓病)の食事療法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10月10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	石塚（1・3・5週） 岩本（2・4週） （内科・糖尿病）
	2 診（予約診療）	野村	島田	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）	石塚 （内科・糖尿病）	井上 （初診・予約外）	森 （循環器・予約診）	島田 （初診・予約外）
		吉岡（腎不全13:30～）					
	4 診	高比（康充） （内科・糖尿病 14:00～）	松田 （脳神経外科）	中山 （初診・予約外） 中山 （内科・消化器 13:30～）	長谷川 （内科・糖尿病 ～12:00） 高比（康充） （内科・糖尿病 14:00～）	井上 （初診・予約外）	小林（1週） 担当医（3週） （睡眠時無呼吸 症候群外来）
	5 診		熊本（呼吸器）	水谷 （初診・予約外）	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）		
消化器内科（予約診療）		3診/塩谷	3診/松木	4診/中山	3診/塩谷	5診/松木	
糖尿病内科（予約診療）		4診/高比（康充） （14:00～）		3診/石塚	4診/長谷川 （～12:00） 4診/高比（康充） （～14:00）		石塚（1・3・5週） 岩本（2・4週） （内科・糖尿病）
泌尿器科（予約診療）			林	林		林	担当医
眼科（予約診療）		萩平（10:00～）	宮浦	三浦	日下		
整 形	1 診	福居	内藤	内藤（2・4週）	福居	内藤	山田
	2 診	人羅（予約外）	平井（予約外）	平井	石井（予約外）	岸田（予約外）	田川（予約外）
	3 診	石井	岩田（14:00～）	尾崎（予約外）	山田	人羅	人羅
	4 診		岸田	山田（2・4週）		石井	
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	西沼	櫻井	榎塚	野見	櫻井（1・3・5週） 西沼（2・4週）
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 （9:00～13:00） （14:00～18:00）	中塚 （9:00～13:00） （14:00～18:00）	南 （9:00～13:00） （14:00～18:00）		中塚 （9:00～13:00） （14:00～18:00）	中塚 （9:00～14:30）

（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おりません。

※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

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 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。

無料送迎バス 月～土 8:00～16:00 日・祝を除く

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

