



新年のご挨拶



高比 康臣 理事長

新年あけましておめでとうございます。
皆様方には、ご家族お揃いで良い年をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。医療法人康仁会は医療～介護・在宅までの生涯にわたる“トータルヘルスケアシステム”のさらなる確立をめざして、西の京病院（248床）は昨年、地域包括ケア病棟（50床）、HCU病床（3床）を、またメディカルプラザ薬師西の京3階にプラザ第2透析センター（36床）を開設いたしました。さらに介護老人保健施設「ロイヤルフェニックス」を150床に増築し、通所も80名体制といたしました。これもひとえに、皆様のご指導・ご支援の賜物と深く感謝申し上げます。今後も皆様のお役にたてるよう地域医療に貢献してまいります。今年も尚一層のご厚情を賜りますようお願い申し上げます。

高比康臣 理事長 新年のご挨拶	P1
2階南（地域包括ケア）病棟	P2
血管外科センターからのお知らせ	P3
歯科からのお知らせ	P4
ドクターコラム／櫻井隆久 病院長	P5
冬に多いインフルエンザとノロの感染	P5
トピックス／肩の痛みをとるエクササイズ	P6
栄養課だより／第2回 管理栄養士と考える糖尿病	P7
外来診療案内	P8

目次



地域包括ケア病棟って何？

- 入院治療後安定した患者様に在宅(自宅や介護施設)への復帰に向けた「在宅復帰支援のための病棟」です。
- 在宅復帰を円滑に行うため在宅復帰支援計画に基づき、主治医・看護師・リハビリスタッフ・在宅復帰支援担当者が協力して、患者様のリハビリ・在宅復帰支援を行います。
- リハビリは、一般病棟よりも時間が長く、専従のセラピストが常駐しているため、充実しています。
- 当院の地域包括ケア病棟は、【2階南病棟 50床】です。



急性期病棟



地域包括ケア病棟



リハビリ期間、在宅復帰調整、経過観察

自宅・施設



どんな患者様が入院するの？

- 入院治療により症状が安定・改善したが、在宅復帰に向けてリハビリや経過観察が必要な方
- 在宅や介護施設への退院に向けた準備が必要な方
- 在宅生活継続のために必要な一時的な入院(レスパイトケア)等を必要とする方

入院に対してのお願い

- 病状により主治医の判断で急性期病棟へ移っていただくことがあります。
- 入院期間は最大60日です。



地域包括ケア病棟部長 岸田 宗久

平成26年11月より地域包括ケア病棟を開設いたしました。在宅復帰に向けてスタッフ一同お手伝いさせていただきます。ご相談は地域医療連携室までご連絡ください。

☎ 0742-35-2219 (地域医療連携室直通)



2008年より開設されました血管外科は、2015年1月より一つの診療科から血管外科センターと名称を変更いたしました。規模が拡大され専任スタッフが増え、いままで以上に患者様の期待に応えてまいります。



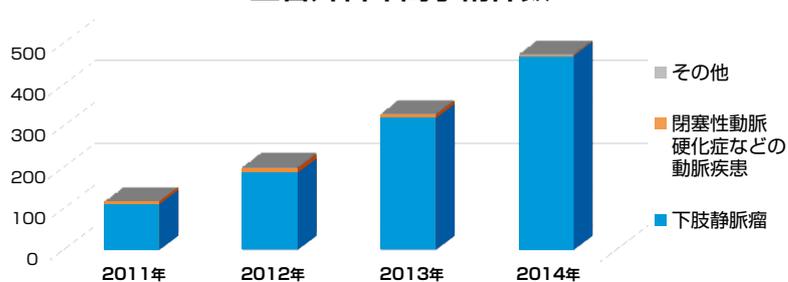
診療内容について

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)。

図1

血管外科年間手術件数



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

図2



ラジオ波(高周波) エンドヴィーナス クロージャー ダイオードレーザー(ガリウム・砒素) 980nm

図3



before after

図4



before after

今後の計画について

下肢静脈瘤の診察では、独自に考案した症状をスコアリングする「チェックシート」を作成して、診療に用いることで見た目だけではなく、足がだるい!などの症状にも目を向けて、症状の改善にもしっかりと対応していきます。

またリンパ浮腫の診察では、企業再生の手法として使われる「バランススコアカード」を応用して、リンパ浮腫用のバランススコアカードを考案して、さらに質の高い治療を目指します。



血管外科センター長 今井 崇裕

当科は地域貢献を常に考えています。受診された患者様だけを治療するのではなく、地域の方々へ情報提供も積極的に行っていきます。2015年度は5回の学会発表、2回の市民公開講座の開催(4月、10月)、そのほかにも執筆活動も予定しています。

☎ 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

歯科からのお知らせ

歯科の2大疾患は虫歯と歯周病ですが、全身の健康とも深く関連しています。健康な状態のお口を維持していくことは、全身の健康を維持していくことにも繋がります。当科では、お口の健康管理を通して、全身の健康維持のお役に立てる歯科を目指しています。



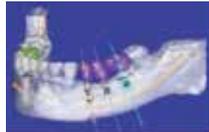
最新機器を揃えています



デジタルレントゲン



CCD カメラ



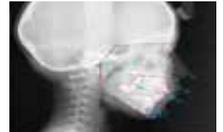
3D-CT 診断



電動麻酔器



口腔外バキューム



セファロ分析

「歯科外来診療環境体制加算」の施設基準を取得しています。

歯科診療の特性を踏まえ、より安全・安心に歯科外来診療を受けていただくための環境を整備していることへの評価です。医療安全講習の受講実績、緊急時の医科との連携体制、緊急時や感染予防対策に必要な装置・器具の設置など、厚生労働大臣が定めた施設基準に適合し、届出をしています。

入院
されている
患者様への
ケアを行って
おります。



○ インプラント

失った歯を取り戻す治療として、人工歯根を埋めてかぶせを入れていく方法です。専門医協力のもと、難症例でも対応可能な環境を整えております。

○ ホワイトニング

削ることなくご自身の歯を一段と白くすることができます。まずはご相談ください。

○ 入れ歯・ブリッジ

インプラント以外にも欠損しているところに入れ歯、またはブリッジを入れる等により噛み合わせを安定させることができます。

○ 審美歯科

銀歯や変色の歯などを強化セラミックで自然な白い歯に変えることもできます。



○ 口腔ケア

身体機能の低下などから、誤嚥性肺炎を起こしやすい方、ご自身で歯磨きができないような方など、入院中の患者様に対して口腔ケアを行っています。また、口腔内環境を整えた上で、嚥下訓練が行えるように、義歯治療などによる咀嚼の回復を行い食べられる口づくりのお手伝いをしています。



中塚 伊知郎

全身の健康を維持するためにもお口の健康維持は重要です。お口のことでお困りのことがありましたら、ご相談ください。

予約優先制 ※受付は診療時間終了の30分前まで

[診療時間] 平日 9:30～13:00、14:00～18:30 / 土曜日 9:30～15:00

[休診日] 木・日曜日、祝日

☎ 0742-35-1117 (メディカルプラザ薬師西の京 3F直通)



スキーシーズン到来!



病院長 櫻井隆久

私は京都の丹後半島で子供時代を過ごしたので雪とのかかわり多く、屋根の雪下ろしや玄関の雪かきも遊びのうちで、雪を集めてかまくらを作ったり裏山で竹スキーをして遊んだものだった。小学5年からはスキー靴スキー板とストックの3点セットを買ってもらい既に始めていた友人と兵庫の神鍋山へ父に良く連れて行ってもらった。以来高校3年の受験の冬は行かなかただけで大学はスキー部に入り競技スキーをしていた。競技スキーはフリー滑降と違った面白さがあり、卒業後も西医体の合宿に何度か合流して回転競技と大回転競技の前走者として参加させてもらった。前走者のもう一人は二足歩行と同時にスキーを履いているような「地元のガキ」で、おそらく小学校の5~6年生と思われるが、私を見上げて、「オッチャン怪我せんようにな」とありがたい応援? 忠告? をいただいた。以前は朝食前にも滑り又夜はナイターも滑り、まるで合宿だなと言われたりしたが、今はグレンデに11時に着き4時に上がるような程度の楽しみ方になっている。遠くに来ていること、滑っているときは頭の中はスキーのみ、まったく違う自然の中で仲間とリフレッシュ出来て、スキーは最高の冬のスポーツ! と思っている。



西日本医科学生総合
体育大会にて(1998年)

冬に多いインフルエンザとノロの感染

インフルエンザとは

インフルエンザはインフルエンザウイルスがのどや気管支、肺で感染・増殖することによって高い発熱、頭痛、関節痛、咳や鼻汁などの症状を伴う感染症で、感染経路としてはインフルエンザに感染した人の咳やくしゃみなどに含まれるインフルエンザウイルスを吸い込む飛沫感染が多いとされています。



予防方法として、先ずワクチン接種があります。小児や高齢者については2回接種でこれ以外については1回接種を基本とします。予防接種後、ウイルスに対しての抗体ができるのに約2週間~4週間かかるため例年流行が始まる12月前後より1カ月前までの接種をおすすめします。他、外出時のマスクの着用とできるだけ人の多い所は避けていただき、手洗い・うがいも必ず行ってください。



ノロとは

ノロウイルスはとても感染力が強く少量のウイルスが体内に入っただけで嘔吐や下痢症状を発症し集団生活の場でたびたび集団発生を引き起こします。

感染経路としては経口感染でノロ感染者の吐物や便などから人や食品を介して感染します。

予防方法としては感染者との濃厚な接触をできるだけ控えていただき、接触時には手洗いと汚染物の消毒(ハイターなどの塩素系消毒薬)を十分に行ってください。汚物処理については使い捨てのビニール手袋やペーパータオルなどを使用してください。また、使用後のトイレの便座などを消毒し手拭タオルも別々にしていただいてもよいと思います。



肩の痛みをとるエクササイズ

人間の関節の中で、もっとも大きく動くのが肩の関節です。腕を伸ばしてゆっくり回してみるとわかるように、ほとんど全方向に動くようにできています。こうした動きを支えるために、肩には4つの関節と、腱板（小さな筋肉群と腱の集合）、滑液包（動きをスムーズにする液体が入った袋）、靭帯、筋肉が複雑に組み合わさっています。ところが中高年になるにつれ、肩を構成するいずれの部分も強度が少しずつ低下していきます。

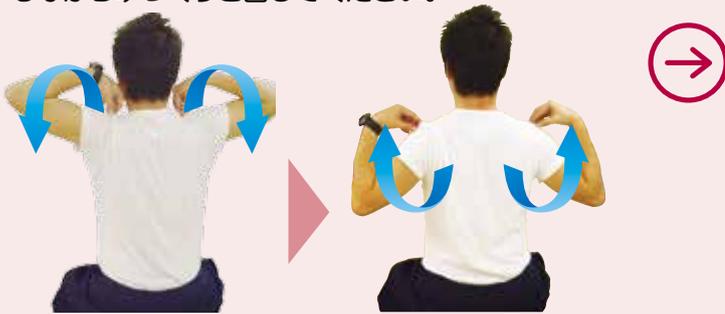
それに加えて、肩をあまり動かさない生活をしていると、柔軟性がなくなり、血行も悪くなり、傷が付きやすくなります。その結果、ちょっとしたことで肩関節周辺のどこかに損傷が生じ、炎症が起こり痛みを感じるようになります。

そこで今回は肩関節の簡単な運動を紹介させていただきます。



1 肩関節の運動：肩全体をゆっくり回します

背筋を伸ばし両手を肩にあて腕を挙げます。そこから肩甲骨を回すイメージで腕を回します。呼吸しながらゆっくりと回してください。



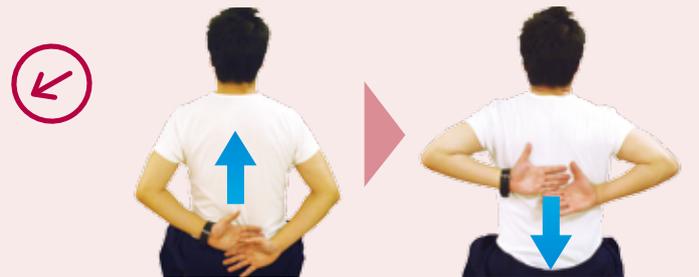
2 肩関節の外側の筋肉のストレッチ

背筋を伸ばして座り、片方の手を前に伸ばし、反対側の手で伸ばした腕の肘を持ち手前に引き寄せます。肩甲骨周囲の筋肉を伸ばします。



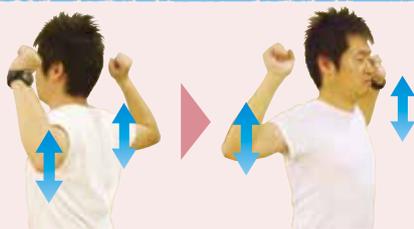
3 肩の前方の筋肉のストレッチ

背筋を伸ばして座り、両手を背中ので組みます。そしてそのまま両手を背中に沿ってあげたり下げたりします。肩の前方の筋肉を伸ばします。

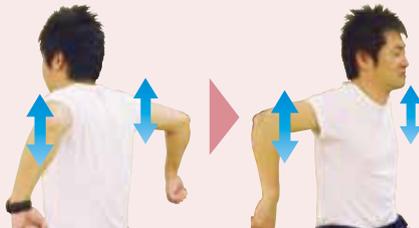


4 頸部から肩にかけての筋肉のストレッチ

背筋を伸ばして座り、腕を横に開き、肘を曲げます。そのまま腕を上にも挙げます。



また握った両手を下に向けて腕を下に下げると筋肉を伸ばすことになります。



左右異なる方向に動かすことで複合的なストレッチにもなります。



5 肩周囲の筋力強化運動

壁に手を当て上に挙げます。挙げた手を壁から離します。肩の最終可動域で力を発揮する筋力を強化する運動です。



第2回 管理栄養士と考える糖尿病

～血糖コントロール～

血糖値の急上昇を抑える食事を心がけましょう。

- ① **まずは野菜から食べる** ⇒ きのこと海草類と合わせ、ゆっくりよく噛むように。⇒ 時計を見ながら、5～10分程度で食べられる量を目安に。
- ② **メインのおかずを食べる** ⇒ 肉や魚、豆腐や卵、乳製品などをバランスよく摂りましょう。
- ③ **炭水化物(ご飯)を食べる** ⇒ パンや麺、芋類も炭水化物に含まれます。

Point!

炭水化物に含まれる糖質は脳と体の大事なエネルギー源です。

血糖コントロールを良好に保つためにも、適量の摂取を心がけましょう。

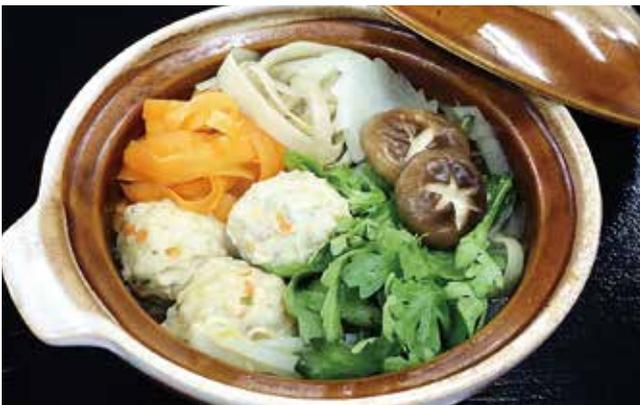
是非野菜から
食べて下さい!



栄養課 廣瀬 みなみ

おすすめレシピのご紹介

★ 食物繊維たっぷり鶏団子鍋 ★ (エネルギー 183kcal 塩分 2.3g)



- A (れんこん 10 g 鶏ミンチ 50 g
塩胡椒少々 片栗粉・ニンニク・生姜適量)
ごぼう 25 g (1/7 本) 人参 10 g (1/20 本)
椎茸 1 枚 春菊 10 g (1/20 束)
太もやし 25 g (1/2 袋)
- B (出し汁 180cc 味噌小さじ 2 砂糖小さじ
1/3 みりん小さじ 1 薄口醤油小さじ 1/3)

作り方

1. 粗みじんにしたれんこんと、鶏ミンチ、Aの調味料類を加えよく混ぜ合わせる。
2. ごぼうと人参はピーラーでささがきにし、春菊は4cm程度に切る。椎茸は石づきを取り半分に切っておく。
3. 鍋にBを加え煮立て、②の野菜と①の鶏団子を一口大で落していく。鶏団子に火が入ったら残りの野菜類を加え煮る。



！ 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。どなたでもご参加いただけますので、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	
午	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)						
前	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 (シヤント科)	堀	
診	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～)	3 診/吉岡 (腎不全) (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～)	3 診/奥村 (循環器) (9:00～12:00)	五十嵐 (糖尿病)	
		5 診/奥村 (循環器) (14:30～16:30)	4 診/松田 (脳神経外科) (9:00～12:00)		2・4 週/内藤 (フットケア外来) (13:30～16:00)	3 診/三木 (シヤント科) (9:30～11:30)	整形3 診/池永 (脊椎外来) (9:00～11:30)	
		3 診/五十嵐 (糖尿病)	4 診/児山 (呼吸器) (14:00～)		2 診/上野 (糖尿病)		小林(1週) 熊本(3週) (9:00～13:00)	
		4 診/高比(康充) (糖尿病) (14:00～17:00)						

■ 歯科 (メディカルプラザ薬師西の京 3F)

平日 9:30～13:00、14:00～18:30
土曜日 9:30～15:00

中塚	中塚	南	中塚	中塚 (9:30～15:00)
----	----	---	----	--------------------

(平成27年1月1日現在)

医療法人 康仁会 西の京病院 TEL 0742-35-1121

〒630-8041 奈良市六条町102-1

無料駐車場 300台完備

専用バスで
お迎え
いたします

電車の場合

近鉄橿原線
「西ノ京」駅下車
徒歩10分

無料送迎バス 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



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。

