

めびうす



平成27年4月20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



本郷の瀧桜(又兵衛桜)について

樹齢300年とも伝えられているしだれ桜で雄大であり、周りには桃の木が植えられてなおいっそうみごと。地元には、戦国武将後藤又兵衛が落ちのびたという伝説が残ることから、又兵衛桜とも呼ばれている。幹周約3m、高さ約13mの見事な桜で、シーズンには5～6万人の花見客で賑わう。

宇陀市大宇陀本郷より 平成27年4月9日 総務情報部 重清 守 撮影

3階東病棟	P2
退任・就任のご挨拶(平成27年4月1日付)	P2
西の京病院からのお知らせ	P3
新入職員のご紹介 各職種代表者	P4
ドクターコラム/齊藤精久 副院長	P5
西の京訪問看護ステーション かがやき	P5
トピックス/膝の健康を保つためのエクササイズ	P6
栄養科だより/第3回 管理栄養士と考える糖尿病	P7
外来診療案内	P8

目次



3 階東病棟

私たちの病棟は、下肢静脈瘤やリンパ浮腫などの血管外科と糖尿病・慢性腎不全を主とした内科の混合病棟です。

血管外科の患者様の多くは生活の質（QOL）が向上し、より良い人生が送れるようお願い入院されます。それに対し安心して自己管理していただけるよう、ケアの方法や日常生活の注意点などをパンフレットやDVDを用い分かりやすく説明しています。また、糖尿病・慢性腎不全・

脳梗塞後遺症など慢性疾患を抱える患者様は病を完全に治すことは難しく、「病とともに前向き」に「その人らしく」生活することができるよう、看護部の理念でもある「地域の皆様に信頼される心ある看護」を目指し、患者様に喜んでいただけることを自分たちの活力に変え日々看護をしています。



ストッキング着用時の指導の様子 ▶

退任・就任のご挨拶（平成27年4月1日付）

■ 退任ご挨拶

板谷教子 前看護部長
(現 看護部参与)



平成21年4月1日看護部長職を拝命し、6年間「一意専心」の思いで取り組んで参りました。「地域に根差した顔の見える責任ある看護・介護」を提供して、人の集まる

病院作り、組織作りを目指して看護部教育体制の構築を行い、チーム医療の要となるよう心がけて参りました。人材確保には苦慮いたしました。看護体制7対1取得出来たことは人材確保に大きな力となりました。

まだまだ道半ばですが、皆様のお蔭で在籍中大過なく役割を終えることが出来ました事、心から感謝申し上げます。

神矢喜代子看護部長にバトンを託し、康仁会の更なる躍進を祈念し、職員の皆様方のご健勝とご活躍をお祈り申し上げます。

■ 就任ご挨拶

神矢喜代子 看護部長



強いリーダーシップと行動力を発揮され、看護部を組織化された板谷看護部長の後任として看護部長の職を拝命いたしました。今ある私の仕事観は康仁会で培われたものであり、

組織の発展に微力ではございますが、未来志向で重責を果たしていきたいと思っております。

4月1日現在、看護部は総勢326名にも達し、副看護部長2人、各部署は師長・主任・副主任の体制にいただきました。他部門と連携し、皆様からのご意見をいただきながら看護師の役割である療養上の世話と広い意味での診療の補助の質を上げ、組織の活性化につながるような人材育成に取り組み、働き続けられる職場づくりをめざし、康仁会で長く勤めたいと思えるような組織にしていきたいと思っております。今後とも、皆様のご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。



平成 27 年度入社式を行いました



平成 27 年度入社式が 4 月 1 日当院メビウスホールにて執り行われました。

介護老人保健施設の介護福祉士を入れて総勢 54 名（医師 1 名、薬剤師 2 名、看護師 21 名、介護福祉士 14 名、コメディカル 12 名、事務 4 名）の新入職員が加わりました。高比理事長の式辞、櫻井院長の祝辞に続き新入職員代表の「決意表明」がありました。各自精いっぱい頑張る意気込みですが、不慣れな点もあり、当院をご利用される皆様にはご不便をおかけすることもあるかと思いますが、温かく見守っていただけましたら幸いです。



式辞を述べられる高比理事長



祝辞を述べられる櫻井院長



決意表明する看護師 辻内君



歓迎の辞を述べる理学療法士 四方さん



2 班に分かれての記念撮影を行いました

新入職員のご紹介 各職種代表者



西の京病院

薬局 薬剤師

くりもと かずほ
栗本 和歩

6年間の大学生活から、ようやく社会人としての第一歩をこの病院で迎えられる喜びと責任を感じています。ご迷惑をおかけすると思いますが、ご指導よろしくお願いたします。

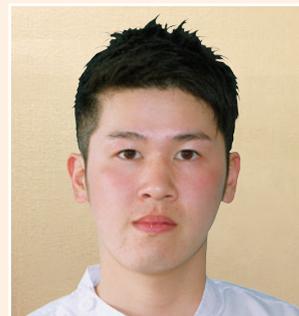


西の京病院

3階西病棟 看護師

つじうち よしと
辻内 喜人

看護師として、右も左もわかりませんが、知識や技術を身につけて、1日でも早く戦力となるよう頑張っていきます。



西の京病院

臨床工学技士

おおみや ゆう
大宮 優

不安な事もありますが、これからの経験を自分の物として活かしていけるよう日々努力し、患者様や各スタッフの方々に信頼されるような臨床工学技士になりたいです。よろしくお願いたします。



西の京病院

臨床検査技師

みちした たかのり
道下 貴教

臨床検査技師として学校で習った知識や教訓を活かし多くの患者様に対してより良い医療を提供したいです。また、何事にも興味を持ち一生懸命取り組んでいきたいと考えています。



西の京病院

診療放射線技師

いのうえ ともひさ
井上 智央

少しでも早く役に立てるように精一杯努力していきます。これから、よろしくお願いたします。



西の京病院

リハビリテーション科
理学療法士

なかのみのり
中野 実乃里

社会人としての第一歩を、学生時代の実習で勉強させて頂いた西の京病院で迎えられることを大変嬉しく思っております。はじめ、謙虚さ、結束を忘れず日々の業務を頑張っていきたいです。



西の京病院

3階東病棟 看護補助

うえすぎ かずは
上杉 一葉

高校を卒業して、社会人の一員として初めての仕事で何も分からないので、皆様のご指導をいただき、成長していきたいと思っておりますので、よろしくお願いたします。

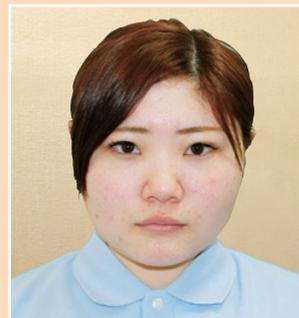


ロイヤルフェニックス

介護福祉士

ばば しょうこ
馬場 晶子

私は、学校で学んできた知識や技術の基本を土台にして働きながらスキルアップしていきたいです。ご利用者様一人ひとり真心を込めて、個別援助を心がけていきたいです。



サッカードの出会い



副院長 齊藤精久

私が初めてサッカーに出会ったのは、小学校4年生でした。サッカーを始める前は足も遅く、3月生まれのため体格も小さく劣等感の塊でした。しかし、たまたま県大会で優勝でき、それ以降サッカーの魅力に憑りつかれてしまいました。何かに自信を持つと人は変わるもので、今の自分があるのはサッカーのお蔭といっても過言ではありません。

さて、サッカーは文化です。それぞれの国や地域に特徴的なスタイルがあります。例えば、ドイツは厳格な規律と豊富な運動量、ブラジルは個人技の高さとイマジネーションあふれる魅惑的なプレーなどが挙げられます。

それでは、欧米の選手に比べ体格に劣る日本人に求められるものはなんでしょうか？それは一言でいうと“プレーのスピードと正確性”ではないでしょうか。

この3月から日本代表もハリルホジッチ新監督を迎えロシアW杯に向け再出発しました。新監督が目指すスタイルの特徴は、①速いプレスとボールに対する執着心 ②ポリバレント（一人の人間がいろいろなポジションをこなせること）③チームとしての一体感などです。これらの方針は、日本代表に求められるスタイルに合っているだけでなく、我々の仕事（医療・介護）にも通じるのではないのでしょうか？まさしく・はじめ・謙虚さ・結束を胸に、正確に・速く・美しく仕事をしたいものです。

今年も病院では白衣で頑張りますが、日本代表の試合にはサムライブルーのジャージを着て応援していきたいと思っています。



西の京訪問看護ステーション かがやき



ご自宅で安心して在宅療養生活を 送っていただけるよう支援いたします。



対象となる方

病気や骨折などにより、主治医が訪問看護及びリハビリが必要と判断した方（対象年齢：0歳児から高齢者まで）

- ・ 要支援者
- ・ 慢性的な症状や障害をもつ人
- ・ 難病と診断された人
- ・ 医療依存度の高い人
- ・ 終末期にある人
- ・ 精神的課題を有する人



在宅看護、介護でお困りの方は気軽に相談下さい。

☎ 0742-35-1123（西の京訪問看護ステーション かがやき直通）

*ホームページも
ご覧ください

西の京 かがやき

検索

www.nishinokyo.or.jp/kaigo/kagayaki/

膝の健康を保つためのエクササイズ



今膝が痛いからと言って安静にしていますか？
安静にしていることで、関節拘縮（関節が硬くなり、膝が十分に曲げ伸ばしできないこと）や筋力低下、そして関節を構成する軟骨細胞の活性化がされずに、痛みをさらに強くし悪循環を引き起こす恐れがあります。

膝とは一生のお付き合いです。膝の健康を保って、元気な毎日を過ごしましょう。

膝まわりの筋肉を鍛える筋力トレーニングを行うと、膝が支える力が強くなり安定感が増します。その結果、膝にかかる負担が少なくなり痛みを和らげるほか、新陳代謝も高まって長期的にも痛みが起こりにくくなります。

ここでは太ももの筋力トレーニングを中心とした具体的な方法を紹介します。

***大事なのはバランスのとれた体づくりで予防を心がけることです。**

1 太ももを鍛える運動①

椅子に座って、できるだけ背すじをのばし、膝をゆっくりのばします。脚をまっすぐにした状態で5秒数え、ゆっくり下ろします。

× 10回



2 (右側の)太ももを鍛える運動②

片側の膝を立て、片側の足を伸ばします。伸ばした側の足を写真のように床からあげて3秒間とめます。そのあとゆっくりおろします。

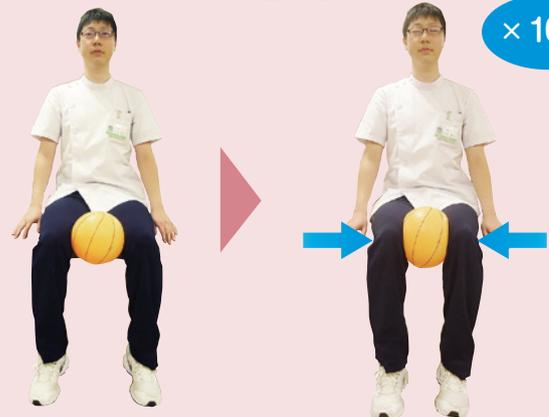
× 10回



3 内ももを鍛える運動

ボールを太ももにはさみ足を閉じます。

× 10回



4 (右側の)お尻や膝の裏を鍛える運動

写真のように右足でボールを下に押しつけます。

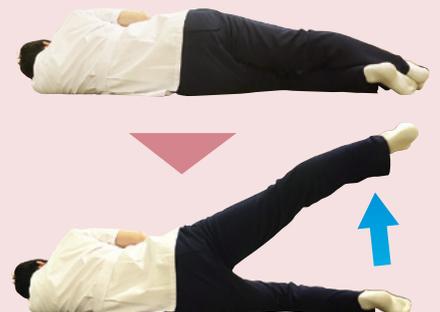
× 10回



5 足の横上げ運動

横向きに寝て下の足の膝を少し曲げます。上の足をあげて、そのままの状態5秒数えてから足をおろします。

× 10回



* 2週間続けてみて、痛みが悪化したら中止してください

第3回 管理栄養士と考える糖尿病

～調味料の工夫～

糖尿病の合併症を予防するためには“減塩”が大切です。ただ食塩を減らすのではなく、美味しい味付けのコツを覚えましょう。

- ① 塩分(食塩や醤油)と甘み(砂糖やみりん)と一緒に減らす
⇒ 煮物や煮魚を作る時にチャレンジしてみましょう。
- ② だし(うま味)を利用する ⇒ 味噌汁なども、お出汁から取ってみましょう。
- ③ 酸味(酢や果汁)と香辛料(胡椒や唐辛子)を上手に取り入れる ⇒ 炒め物を作る時は、カレー粉を効かせると美味しく仕上がりますよ。

Point!

減塩のポイントは、まず“舌”を慣れさせること。

毎日の食事の中で、少しずつ慣らしていきましょう。



栄養科 廣瀬 みなみ

おすすめレシピのご紹介

しょうがの風味で野菜をしっかり摂りましょう。

☆ 春キャベツと新玉ねぎのおかか和え ☆ (エネルギー 23kcal 塩分 0.2g)



- 春キャベツ……1/8 個
- 新玉ねぎ……1/4 個
- A おろししょうが……小さじ 1/4
- 醤油……小さじ 1/4 かつお節……適量

作り方

1. 新玉ねぎは薄くスライスし、水にさらしておく。
春キャベツは食べやすい大きさに切り、軽く茹でておく。
2. 水気をきった野菜とかつお節を和え、Aの調味料と合わせて器に盛る。



！ 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)	担当医	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)	担当医 (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) 藤田(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		萩平	小紫	小紫	小紫	小紫	
	泌尿器科				望月		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(1・3・5週) 田川(2・4週)
		3 診 (予約診療)	植田 (手術外来)	辻 岩田(14:00～)	池永 (脊椎外来)	山田		池永 (脊椎外来)
		4 診 (予約診療)	福居 政田(14:00～)	政田(新患含む) 岸田(14:00～)	平井	飯塚 政田(14:00～)	田川	岸田(新患含む)
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)	1 診/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・ 五十嵐 (フットケア外来) (13:30～16:00)		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)		(睡眠時無呼吸 症候群外来) 小林(1週) 藤田(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4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(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



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。

