

めびうす



Vol.6
2015.9

平成27年9月5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



明日香の案山子フェスティバル

サイクリングの途中に立ち寄った明日香の秋の風物詩「案山子」。明日香の棚田で毎年開かれる催し物で、今年で20回になるそうだ。太陽と雨の恵みで育つ稲と、あぜ道を彩る彼岸花。楽しそうに踊る雨粒たちの作品に目が留まる。皆さんも足を運んでみてください。きっとほっこりとした気持ちになりますよ。

病院長 櫻井 隆久

糖尿病医療／糖尿病教室	P2
西の京病院健康フェスティバル	P3
第7回 世界の化石展(昆虫編)・市民公開講座のお知らせ	P3
手術室	P4
ドクターコラム／日々の楽しみ 副院長 吉岡伸夫	P5
介護付有料老人ホーム メビウス大和郡山	P5
トピックス／糖尿病のためのエクササイズ	P6
栄養科だより／第1回 管理栄養士と考える脂質異常症	P7
外来診療案内	P8

目次



奈良市の糖尿病医療



高比康充 医師 糖尿病が「治らない病気」であるということです。一度、血糖が落ち着いて治ったように見えても、気を許せばまた悪化し、合併症を発症してしまいます。糖尿病を治せるように、世界中の研究者が日々新しい報告をしていて、糖尿病の医療は日進月歩しています。

そういった研究の結果、生まれたお薬は、主に内服薬として7カテゴリー25種類、注射薬として2カテゴリー28種類まで増えました。これらをうまく駆使すると、血糖は改善するのですが、処方ば組合せだけで何十万通り、用法容量を考えると何億通りにもなります。その中から、副作用を避けながら、患者さんお一人お一人に最適な治療を選択するのは、なかなか複雑なことです。例えば、同じ血糖値でも、痩せている人と太っている人や、若年者と高齢者では治療が変わってきます。しかし、そういうことのできる糖尿病専門医は、奈良県では他府県と比べてとても少ないのが現状です。特に、奈良市では糖尿病専門医はたった5人しかおらず、奈良市の糖尿病専門医のいる病院は、西の京病院を含めて2つしかありません。そういった奈良の糖尿病医療に貢献すべく、西の京病院では外来の患者さんや一般の患者さん向けに、糖尿病教室や、健康フェスティバルなど、無料で参加できるイベントを開催しています。そうはいっても、いちばん辛いのは、食事に気を付け、運動を頑張って合併症に気を付けなければならない糖尿病の患者さんご自身です。ですから、僕たち医師をはじめ、看護師・管理栄養士・検査技師・クラークまで一丸となって、チーム医療で、患者さんの糖尿病と闘い、患者さんを勇気づけていこうと思います。

糖尿病教室のご案内

西の京病院では、糖尿病の患者様とご家族を対象に、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。糖尿病が気になる方、**院内外どなたでも無料**で参加頂けますのでお気軽にお越しください。

●日時：毎月第4金曜日 14:00～16:00 ●場所：西の京病院 4F メビウスホール

平成27年 9月24日(木) *都合により木曜日	①三大合併症(網膜症、神経障害) ②足病変について	高比先生 看護師
平成27年 10月23日(金)	①三大合併症(腎症) ②食事療法(減塩について)	上野先生 管理栄養士
平成27年 11月26日(木) *都合により木曜日	①大血管障害 ②冬場に気を付けたいこと	高比先生 看護師
平成27年 12月25日(金)	①認知症と癌 ②年末年始の過ごし方	上野先生 看護師
平成28年 1月22日(金)	①インスリン療法 ②日常生活の過ごし方	五十嵐先生 看護師
平成28年 2月24日(水) *都合により水曜日	①インクレチン関連薬 ②歯周病について	上野先生 中塚先生
平成28年 3月25日(金)	①薬物療法 ②運動療法	五十嵐先生 理学療法士

参加をご希望の方は、
地域医療連携室窓口にて
お申込みいただくか、下記に
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。

【予約・お問い合わせ】
西の京病院 1F
地域医療連携室
TEL:0742-35-2219



第6回 西の京病院 健康フェスティバル

～私達と一緒に健康について
考えましょう～

私達と一緒に健康について考えましょう
第6回 健康フェスティバル

世界糖尿病デー 2015.11.14(Sat)

講演会 テーマ 糖尿病と歯周病について
講師:内科 高比 康充 医師
歯科 中塚 伊知郎 医師

健康体操
健康相談会
●検査体験(頸動脈エコー・ABI検査・
動脈硬化の検査など先着順)
●体力測定 ●フットチェック
●歯磨きチェック など

★各種贈り物や?
プレゼント!

平成27年 11.14(土) 参加費 無料

時間:午後2時～4時
会場:西の京病院 4階 メビウスホール
定員:100名(予約制)
※定員になり次第締め切らせていただきます。
地域医療連携室:電話0742-35-2219(直通)

主催:西の京病院 後援:奈良市 | 西の京病院

日時	平成27年11月14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	100名(予約制) *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	所定の申込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

第7回 世界の化石展(昆虫編)・市民公開講座のお知らせ

第7回 世界の化石展(昆虫編) が開催されました! 平成27年8月22日(土)～28日(金)

メビウスホールにて開催された「第7回 世界の化石展(昆虫編)」。昆虫は昔からとても身近な存在ですが、内骨格を持たず、空中を飛び回る昆虫は化石になりやすく、多くの美しい昆虫化石を見る機会は滅多にありません。世界に20体位とも言われているジュラ紀(Jurassic period 中生代)の「蝶の化石」など、貴重な化石の展示が行われ、高比理事長のギャラリートーク(説明会)もあり、会場は大盛況でした。



中・高年の骨・関節患について学習しよう

日時	9月26日(土) 14:00(予定)	場所	なら100年会館
講師・演題	変形性ひざ・股関節症について リハビリセンター長 内藤浩平 骨粗鬆症と骨脆弱性脊椎骨折について 副院長・脊椎人工関節センター長 植田康夫 ほか		
総合司会	整形外科副部長 山田素久		



頸髄症を学びあう会 発足10周年記念医療講演会 頸髄症と骨・関節疾患/その対策と最新治療

日時	10月25日(日) 13:30～16:00	場所	ハートピア京都
講師・演題	頸髄症の早期発見と最新治療 整形外科 池永稔 ほか		

下肢静脈瘤・リンパ浮腫について

日時	11月7日(土) 13:30～15:30	場所	橿原文化会館
講師・演題	静脈瘤・リンパ浮腫について 血管外科センター長 今井崇裕 ほか		

手術室

手術室の看護スタッフは12名で、外科・整形外科・血管外科・循環器内科・眼科・泌尿器科合わせて年間約1600件の手術を行っています。

手術前はとても不安になり、多くの方が緊張されていますが、私たち手術スタッフは常に「安全」・「安心」して患者さんが手術を受けられるように、常に思いやりの心を持って関わるよう努めております。

術前訪問では患者さんの状態把握はもちろんのこと、患者さんからの質問などにもお答えするなど不安の軽減につとめており、担当看護師を決め、術前訪問、入室時の対応、術後訪問を行っています。術後訪問では患者さんからの声をお聞きすることで、自分たちの看護を振り返り、より良い手術室看護をめざしています。

また、手術はチームで行うため、執刀医・麻酔科医・コメディカルスタッフと連携をとり、調整しながら手術がスムーズに行われるよう心がけています。



手術室看護師全員で話し合いをしています。

その目的は・・・

☆担当看護師だけの把握とならないように

☆患者さんに対して更に良い看護を提供する為に

☆看護師を教育するために



▲術前カンファレンス

手術風景

【肩関節内視鏡手術】



細いカメラを使用する手術で、傷も小さいので痛みも少なくなります。

【下肢静脈瘤手術】



ラジオ波での最新手術を行っています。傷も小さくあまり目立ちません。

ドクターコラム

日々の楽しみ



副院長 吉岡伸夫

本コラム内容は“プライベート余暇の過ごし方”ということですが、櫻井院長はスキー、齊藤副院長はサッカーと体育会系が続きました。院長は自転車という技もっておられますし、もう一巡しても大丈夫そうです。僕もそれに続けと記憶を手繰りましたが、車のC級ライセンスを保有してラリーに出場したり、はたまた四級船舶航海士の免許を取得してクルーザーを購入、琵琶湖でクルージング！なんて乗り物頼み、体力無関係のアウトドアライフを満喫していた若かりし頃もありましたが、西の京病院に捧げた今はすべてを絶ち、たんなる呑んだくれとなっております。

夜な夜な家族が寝静まってから、酩酊状態で映画を鑑賞し、締めには上方落語を聞きながら寝ることが無上の喜びであるという次元の低い日常です。ビールを勧められますと妙にフルーティなモルツは好まず、すきっと辛口スーパードライでしょうか。日本酒なら甘くなければワンカップでも何でもいただくのですが、冷酒はのど越しが水のようなので、夏でもツーンとくる熱燗が好きです。居酒屋さんで熱燗を注文しますと“お姉さん、お姉さん、もっときんきに熱くしてくださいな”とお願いをします。いささか上部消化管には刺激的な毎日です。

先日体調不良があって撮像した胸部CTの結果、尊敬する尾辻先生に上縦隔付近の食道の壁肥厚があって、内視鏡検査をしておいた方がいいだろうと脅されました。漠然と普段から気になってはいたので10年振りに胃カメラを飲ませていただきました。やはり飲むのはお酒に限ります。ここ数年は人事部長兼務ということで理事長から『飲むのも仕事！』とお墨付きをいただいたことで、飲酒機会が増えました。酔って、映画の話をするととりません。今は素面ですが、うんちくを垂れ始めるとはなはだご迷惑ですので、この辺でお開きとさせていただきます。



介護付有料老人ホーム メビウス大和郡山

8/1(土) 納涼祭が開催されました

いきいきと、そしてのびのびと 心のこもったケアでやすらぎの生活を...

おかげさまで6月1日をもちまして5年目を迎えました。近鉄郡山駅徒歩5分という便利な立地に位置するメビウス大和郡山は、西の京病院直営の介護付有料老人ホームとして、安心・快適にお過ごし頂けます。今年度からは、学習療法の導入や夜勤体制の1名増員など、より手厚い介護ができる体制を整えました。今後も地域の皆様に役立つ施設であるようオリジナリティを大切に、一人ひとりの入居者さまを生涯にわたって温かくサポートできる施設でありたいと願っております。

【ご利用料金】

入居金	0円
月額利用料	200,490～221,490円
・内訳	
家賃	63,000～84,000円
食費(30日)	55,080円
管理費	71,610円
*介護ベッド・寝具・光熱費を含む	
手厚い介護職員 体制に係る費用	10,800円

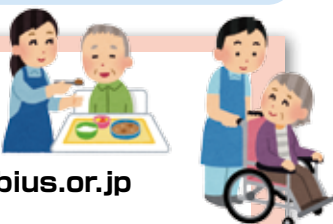
お問い合わせ ☎0743-55-5588 (午前9時～午後5時)

*ホームページをご覧ください

メビウス大和郡山

検索

www.mebius.or.jp



糖尿病のためのエクササイズ

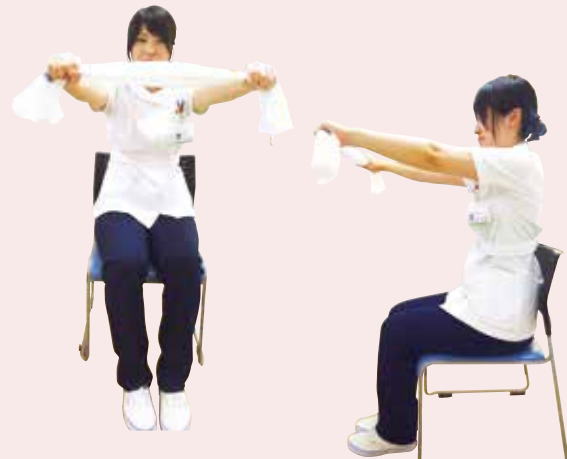
運動時、ブドウ糖をエネルギーに変えるために必要な「インスリン」というホルモンがあります。糖尿病になるとインスリンが出にくくなったり、十分な働きができなくなります。その結果、血液中のブドウ糖が消費されにくくなります。これが「血糖値が高い」という状態です。

運動には、運動時に血糖値を下げる効果（即時効果）だけでなく、血糖値を1～2日低めの状態に抑える効

果（持続効果）や、インスリンの働きを良くする効果（慢性効果）があります。このため運動療法は2日に1回行うことが推奨されています。最も効果が高く、手軽にできる運動は「ウォーキング」です。普段歩いている（運動している）時間+2000歩を目安としましょう。今回は、雨の日などでも室内で行える運動を紹介します。

① タオルを両手に持ち、姿勢よく座る

開始姿勢です。タオルを両手に持ち、前に突き出します。背筋を伸ばして姿勢よく座るようにしましょう。



② 大きく腕を挙げます

ゆっくりと大きく腕を挙げましょう。この状態で5秒止めます。



③ 大きく体を前に倒していきます

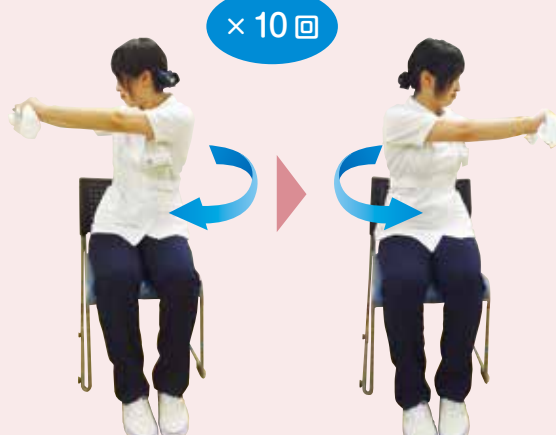
次にゆっくりと大きく体を前に倒していきます。②～③を10回繰り返しましょう。

×10回



④ 左右にゆっくりと大きく捻ります

基本姿勢①に戻ってから左右にゆっくりと大きく捻ります。同様に5秒止めましょう。10回繰り返します。



⑤ 体を左右にゆっくりと大きく倒します

再び基本姿勢①に戻ってから体を左右にゆっくりと大きく倒します。同じように5秒止めます。これを10回繰り返します。

×10回



第1回 管理栄養士と考える脂質異常症

～LDLコレステロールが高い場合～

食べ過ぎていると感じている方は、そこから見直しましょう。また、血中の脂質を抑えてくれる食品をバランスよく摂ることも大切です。

① 肉類は脂肪が少ない部位を選びましょう。

⇒ 赤身の多いヒレ肉やモモ肉がおすすめです。

② コレステロールの含有が多い食材は程ほどに。

③ 大豆製品をしっかり摂りましょう。

⇒ 豆腐なら1日1/3丁、納豆なら1パックが目安です。

Point!

血中の脂質を上げない食事のポイントは、まず摂取エネルギーを抑えること。

食生活を見直しましょう



奥野 早耶

吉岡 聡美

廣瀬 みなみ

おすすめレシピのご紹介

食物繊維はLDLコレステロールを下げる働きがあるので、しっかり摂りましょう。

☆ きのこ豚肉の炒め物 ☆ (エネルギー 150kcal 塩分 1.1g)



きのこはカロリーが低く、食物繊維も豊富な食材

しめじ 20g えのき 20g しいたけ 20g いんげん 20g 豚モモ肉(薄切り) 40g おろしにんにく 2g サラダ油 小さじ 1/2 鷹の爪(輪切り) 少々

A (濃口醤油 小さじ 1 みりん 小さじ 1 オイスターソース 小さじ 1 酒 小さじ 1 砂糖 小さじ 1)

作り方

- 1 豚肉は一口大に切り、きのこもそれぞれ石づきを取って食べやすい大きさに切っておく。いんげんは半分、青ネギは小口切りにしておく。
- 2 フライパンに油を熱し、にんにくと鷹の爪を炒め、香りが出たら豚肉を加える。
- 3 2に火が入ったら、いんげんときのを加え、合わせておいたAで味付けをする。



！ 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

(平成27年9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	奥村	高比	齊藤	五十嵐 (内科・糖尿病)
	2 診 (予約診療)	野村	小泉	福井	上野 (糖尿病)	武井	福井
	3 診	五十嵐 (予約診)	花田 (初診)	奥田	中井 (初診)	奥村 (循環器) (9:00～12:00)	野村 (初診)
		吉岡(腎不全) (15:00～)	吉岡(腎不全) (14:00～)				
	4 診	上野(初診)	松田(脳神経外科)	水谷 (初診)	高比(康充) (内科・糖尿病) (14:00～17:00)	田宮 (初診)	小林(1週) 藤田(3週) (睡眠時無呼吸 症候群外来)
		高比(康充) (内科・糖尿病) (14:00～17:00)	児山(呼吸器) (14:00～)				
	5 診 (予約診療)	奥村(循環器) (14:30～16:30)			齊藤 (ペースメーカー) (14:00～)		
糖尿病内科 (予約診療)		3 診/五十嵐			2 診/上野		1 診/五十嵐
		4 診/高比(康充) (14:00～17:00)			4 診/高比(康充) (14:00～17:00)		
外科		中村	樫塚	櫻井	櫻井	野見	樫塚
整 形	1 診 (予約診療)	政田	植田	内藤	福居	飯塚	山田
	2 診 (初診・予約外)	岩田	平井	飯塚	内藤	植田 (受付11:00まで)	担当医
	3 診 (予約診療)	植田 (手術外来)	政田(新患含む) 岩田(14:00～)	池永(脊椎外来) (～11:30)	山田		池永(脊椎外来) (～11:30)
	4 診 (予約診療)	福居	岸田(14:00～)	平井	政田(新患含む)	内藤(～11:00) 岩田(14:00～)	岸田
血管外科 (予約診療)		今井 (9:00～12:00) 第3月曜休診		今井 (9:00～)			
泌尿器科 (予約優先制)				望月			大西
眼科 (予約優先制)		萩平 (10:00～)	小紫	小紫	小紫	小紫	小紫
耳鼻咽喉科・頭痛外来 (予約診療)					由良	渡邊(頭痛外来) (9:00～11:00)	
温熱治療外来 [13:00～] (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

〒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

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

日・祝を
除く

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。

