



〒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



高比 康臣 理事長

新年のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。

皆様方には、良い年をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。西の京病院(248床)は昭和61年10月オープン以来、1.内部充実、2.事業展開、3.医療連携、4.情報管理、5.危機管理を掲げて、総合的な一般医療の充実をはかるとともに、人工透析、脊椎関節、PET画像、血管外科などの専門分野にも注力してきました。さらに介護老人保健施設「ロイヤルフェニックス」、介護老人ホーム「メビウス大和郡山」などの介護施設の充実や訪問看護「かがやき」など在宅医療との連携の強化に努めてまいりました。

とくにこの20年間、医療～介護・在宅までの生涯にわたるシームレスな“トータルヘルスケア(富士山構想)”の構築に邁進し、独自の地域包括ケアシステムを1つ1つ醸成し、熟成しつつ、今年は30周年を迎えることができました。これもひとえに皆様方のご支援の賜物と心から感謝しています。今年も昨年に引き続き、“刷新と創造”を旗印にして、康仁会全体のさらなる充実・発展を期待します。

今後とも地域に貢献できる総合医療施設を目指しますので、尚一層のご厚情をお願い申し上げます。

新年のご挨拶 [高比 康臣 理事長]	P1
透析センターのご案内	P2
地域医療連携センター／栄養管理部	P3
看護部(1階/内科外来)／ロイヤルフェニックス居宅介護支援事業所	P4
ドクターコラム [PETセンター長 尾辻秀章]／先進医療 実物大臓器立体モデルによる手術支援	P5
リンパ浮腫にお悩みの方へ [リンパの流れが改善するためのエクササイズ]	P6
栄養管理部だより [第2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



合言葉は「安心」と「信頼」快適な透析生活を

西の京病院の開設と同時に本院透析センターがオープンし、今年で30年を迎えることとなります。また、この10年間にプラザ透析センター、西大寺クリニック透析センター、プラザ第2透析センターと透析が4つのセンターまで拡張することができました。現在、透析患者数は360名を超え、設備と患者数からも奈良県下最大の透析センターです。

各透析センターは専門性を活かし、①入院透析や吸着療法ができる本院、②腹膜（CAPD）透析はプラザ、オンラインHDFは③西大寺クリニックと④プラザ第2と機能別に分かれており、患者さま一人一人に対応できる透析治療からお住まいや仕事帰りの夜間など、ライフスタイルに適した透析センターを選択することができます。

このようなハードの充実は勿論、ソフト面では患者様に最善の治療を提供するためにスタッフ教育に力を入れています。昨年12月の院内研究発表では「穿刺ミスを減らす」を目的とした研究をおこない優秀賞を頂くことができました。



▲プラザ透析センター・スタッフ



▲最新の周辺機器を導入しています。透析チェアとベッドの選択が可能



▲透析専門医と透析療法指導看護師が担当します

また、日本透析医学会総会や奈良透析学術総会で多くのスタッフが発表を行い、探究心を忘れず自己研鑽をしています。

さらに今年は、4つのセンターを総称した『四つ葉会（患者会）』が発足され、透析勉強会の講師を医師、看護師、栄養士が務めさせて頂く機会がありました。『四つ葉会』の充実のためにも積極的に協力していきたいと考えています。

当院の透析は、内科はもとより関連部署と強力な連携をとり、重症疾患の治療や、心臓カテーテル治療後の透析はHCU（高度治療室）で行うなど、患者さまに安心と信頼を得られる“愛される透析センター”を心掛けてまいりますので宜しくお願い致します。



▲西大寺クリニック透析センター

医療連携、内部充実を図るため、組織の見直しを行いました

地域医療連携センター



医療連携業務

吉岡副院長がセンター長に、神矢看護部長が副センター長に就任し、地域医療連携室から地域医療連携センターに名称も変更しました。今後、より一層細やかで、最適な医療介護サービスを提供出来る態勢が整いました。院内他部署はもとより院外諸医療機関とも連携を密に行ってまいりますので、当院に安心して患者さまをお預け下さい。

こんな悩みはありませんか??

介護保険ってなに？
どんなサービスが
受けられるの？

入院（転院）先を
探しているけれど、
どうしたらいいの？

医療費が
どのくらい
かかるか心配

退院後の療養先は
どうすればいいの？

身体障害者手帳などの
福祉制度を利用したいけど
どうしたらいいの？

退院後の
介護について
知りたい

医療福祉業務

看護師、社会福祉士など専門スタッフが、患者さまのさまざまな医療福祉のお悩みにお応えします。入退院、転院、介護など、お悩みがあれば、お気軽にご相談下さい。

●地域医療連携センター直通
☎0742-35-2219

栄養管理部

平成27年10月1日より、栄養科は**栄養管理部**に変わりました。

栄養管理部は、食事提供だけでなく、患者さまの栄養治療を目的とし、栄養状態の改善に努めていきます。

個別栄養指導（入院・外来）・集団栄養指導・NST（栄養サポートチーム; Nutrition Support Team）活動などを行っています。食事や栄養についてお気軽にご相談ください。

【栄養サポートチームとは】

医師・歯科医・薬剤師・看護師・管理栄養士・リハビリスタッフなどの専門職が職種や療科間の垣根を超えてチームを組み、患者さまに合った栄養管理を行うことです。



看護部(1階/内科外来)



外来スタッフは病院のイメージを印象付ける“病院の顔”とも言える存在です。

各診療科で看護師とクラークが協働して診療や検査の補助を行い、常に患者さまが安全でスムーズに診察を受けて頂けるように心がけています。そして治療上必要なことや気を付けて頂きたいことなど、自宅へ帰られても困らないように患者さまの生活を考えた関わりを大切にしています。必要な時は他職種と連携を取り、患者さまにとって一番良い方法を一緒に考えることができる環境作りや病棟と連携し、退院後も患者さまのニーズに対応し安心して在宅療養を送って頂けるような支援を行っていきたくと考えています。

開院 30 年の節目となる平成 28 年を迎え、地域に密着した病院として外来は新しい体制作りに取り組みます。患者さまに選んでもらえる病院・安心して通院できる病院・気軽に声をかけ相談できる病院と思って頂けるよう患者さまの立場で誠意のある対応ができる外来を目指していきます。



▲ スタッフのチームワークも抜群!

▲ 患者さまへの十分な説明と丁寧な対応に努めています

ロイヤルフェニックス居宅介護支援事業所

高齢や疾患により在宅生活に不安を抱えておられる方(本人・家人様) 在宅生活が継続出来るよう、一緒に考えさせて下さい...

対象となる方

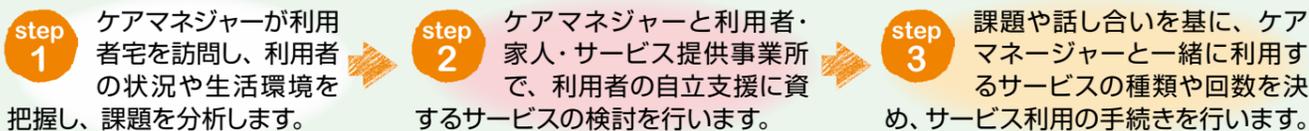
- ・65歳以上で定期的に病院受診をされている方
- ・40～65歳の人で医師より特定疾病と診断された方
*介護保険法で定められている16疾病

居宅介護支援(ケアマネジメント)

可能な限り自宅で自立した日常生活を送る事ができるように、ケアマネージャーが、利用者の心身の状況や置かれている環境に応じた介護サービスを利用するためのケアプランを作成し、サービス事業所や関係者機関との連絡・調整を行います。特定のサービス事業所に偏る事が無いよう、公正中立に行っています。



サービス利用までの流れ

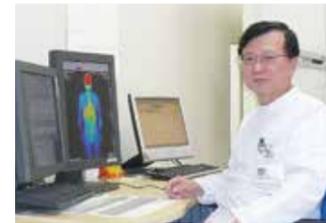


介護サービス利用スタート → サービス事業所と契約し、ケアプランに基づいてサービス利用がスタートします。

康仁会グループには介護サービス事業所として「介護老人保健施設 ロイヤルフェニックス」、「介護付有料老人ホーム メビウス大和郡山」などがあります。

ドクターコラム

月間400件を超える検査数実績。 PETは「見つける検診」、地域医療機関とも連携して



PETセンター長 尾辻秀章

当院でのPET診療は、「正確に、速く、美しく」のコンセプトで始めて、はや11年が経過しました。昨年はついに保険と検診を併せて月400件を超えるようになり、総計も42,000件を超えました。これも地域の皆様のご支援の賜物と感謝しております。

少し注釈を付け加えますが、当院での地域というのは奈良県内を指しているのではありません!以前からも大阪、京都からの保険、検診のご依頼と共に、第2阪奈経由で神戸方面からも検診にお越し頂いていましたが、最近は名古屋方面からの検診の件数も増加してきています。インターネットの“マーズ”や“ここカラダ”を

通じて全国のPET施設の検索、比較が出来るので、名古屋で検診を受けるよりも、東名阪を使ってでも当院は午後診や土曜診察もあり、対応が早いとすることで来られます。12月には東京のJ医大から肺癌の疑いで40代の方が検査に来られました。東京では12月にもなると、PET検査が出来るのが年明けになるそうで、肺癌の疑いと言われて心配なのですぐにPET検査の出来る施設をネットで探して当院に来られました。月曜日に予約を頂いて、翌火曜日にはPET+CT検査を施行し、水曜日には結果をお送りしました。この原稿を書いている日にもK大から当日にPETの予約を頂き、午後からPET+CT検査を行い、当日に事務がK大まで結果を届けました。当院にはPET装置が3台あると共に、サイクロトロンも大型ですので、いかなる対応も可能なのです。

最近、若くして亡くなられたり、癌になる人の報道があり、検診への関心が高まっています。老後はどれ位のお金があれば良いのかは皆さん方も関心がおありでしょうが、お金の前に大事なのは何と言っても“健康”です!「元気ですか?元気があれば何でも出来る!」と言っている方がおられるでしょう?私も彼の考えに大賛成です!

先進医療 実物大臓器立体モデルによる手術支援

奈良県初、より正確で安全な 人工膝、股関節置換術が可能先進医療

厚生労働省より、先進医療「実物大臓器立体モデルによる手術支援」の認定施設として奈良県で初めて承認されました。先進医療とは、適正な医療の効率的な提供を図る観点から評価を行うことが必要な療養として厚生労働大臣が定める「評価療養」の1つとされています。

患部のCT画像を撮影した後、コンピュータを用いてCTデータを基に三次元画像を作成します。次に、三次元プリンターに画像データを入力し、骨格の実物大立体モデルを作製します。このモデルを用いて、手術のシミュレーションを行い、手術に臨むことができます。



このようなシミュレーションにより、個々の形態を考慮した正確な手術計画が可能となり、さらに複雑な手術イメージをスタッフ間で共有することができ、個々の患者さまに合わせたより正確で安全な手術が可能となります。



▲ シミュレーションモデル



▲ 骨格の実物大立体モデル



リンパの流れが改善するためのエクササイズ

リンパ液の流れは手足の先から身体の中心まで全身に分布しており、最終的には鎖骨付近の静脈に流れていきます。リンパの流れを良くするためには筋肉を活動させることが推奨されており、四肢からのリンパ流が4～20倍に増加すると言われています。そのため、全身の運動や深呼吸などの呼吸法で筋肉を使い、リンパの流れをサポートしてあげることが重要になってきます。

日常生活においては、①よく歩く(手足の静脈・リンパ

流の活発化)、②快活にしゃべり、笑う(顔のリンパ流が活発化)、③適度な快いマッサージ、④規則正しい生活(過労、ストレス、身体の冷えの回避)、⑤身体を鍛える、⑥深呼吸、などがリンパの流れを活発化させることにつながっていきます。

今回は自宅でできる簡単な運動を紹介します。ポイントとしては、身体の中心から行い、最後に手足の運動を行います。

1 準備運動①<深呼吸>

手をお腹に当てながら深呼吸を3回します。

×3回



2 準備運動②<肩回し>

手で肩に触りながら後ろ回しに10回動かします。

×10回



3 上肢の運動①<タオル運動>

タオルを肩幅程度に持ってもらい、頭の上まで挙げ、次に頭の後ろに降ろし、それを10回繰り返します。



×10回

4 上肢の運動②<手背屈・掌屈>

手首を前後に動かします。



5 下肢の運動①<足引き>

仰向けで足を伸ばしたところから、膝を曲げて、持ち上げる運動を交互に5回ずつ行います。



×5回

6 下肢の運動②<お尻上げ>

仰向けで膝を立てて、お尻を10回上げます。



×10回

7 下肢の運動③<足背屈・底屈>

仰向けで足首を前後に10回動かします。



×10回

血管外科センターは完全予約制です。お電話 または Eメールで初診日の予約をお願いします。

☎0742-35-1276 (血管外科センター直通) Email: kekkangeka@nishinokyo.or.jp

第2回 管理栄養士と考える脂質異常症

～中性脂肪の値が高い場合～

① メインは魚料理を選びましょう

⇒ 青魚に多く含まれる DHA や EPA は、肝臓での中性脂肪合成を抑え、血中の中性脂肪を減らしてくれます。

② 主食は控えめに

⇒ 食べ過ぎた糖質は中性脂肪に作り変えられます。食物繊維豊富な雑穀や玄米と一緒に炊き込んでみましょう。

③ 甘い物やアルコールは適量に

⇒ 甘い物の食べ過ぎや多量の飲酒は、中性脂肪の増加に繋がりますので注意が必要です。

Point!

食生活の乱れは内臓脂肪を増やしてしまう原因の一つです。

食べ過ぎや飲み過ぎには十分気を付けましょう。



奥野 早耶 吉岡 聡美 廣瀬 みなみ

おすすめレシピのご紹介

豆腐などの大豆製品にはコレステロールを下げる働きもあります。

☆ さば缶ハンバーグ ☆ (エネルギー 172kcal 塩分 1.1g)



サバの水煮缶 1/4 缶 木綿豆腐 50 g 玉ねぎ 10 g
蓮根 10 g 乾燥ひじき 2 g 生姜のすりおろし少々
片栗粉大さじ 1/2

お好みで…大根おろし、大葉、ポン酢

作り方

1 木綿豆腐は水切りする。玉ねぎと蓮根はみじん切りにし、レンジで2分程度加熱し、粗熱がとれたら水気を絞っておく。

2 ボウルに 1 の豆腐、野菜、水で戻して水気を切ったひじき、汁気を切ったサバの水煮缶、生姜のすりおろし、片栗粉を入れ混ぜる。

3 油を熱したフライパンに、丸く成形した 2 を入れ焼き色が付いたら裏返し、蓋をして弱火で蒸し焼きにする。

4 火が入ったら蓋を外し、水気を飛ばしたら添えと一緒に器に盛りつける。



! 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

(平成28年1月4日～)

●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	
	2診(予約診療)	野村	小泉	福井	上野(糖尿病)	武井	
	3診	五十嵐(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)	野村(初診・予約外)
		吉岡(腎不全)(15:00～)	吉岡(腎不全)(14:00～)				
	4診	上野(初診・予約外)	松田(脳神経外科)	水谷(初診・予約外)		康(初診・予約外)	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～)		太田(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 4診/高比(康充)(14:00～17:00)			2診/上野 4診/高比(康充)(14:00～17:00)		1診/五十嵐	
外科	中本	樫塚	櫻井	櫻井	野見	樫塚	
整形外科	1診(予約診療)	政田	植田	内藤	福居	飯塚	
	2診(初診・予約外)	岩田	平井	飯塚	内藤	植田(受付11:00まで)	
	3診(予約診療)	植田(手術外来)	政田(新患含む)	池永(脊椎外来)	山田		池永(脊椎外来)
			岩田(14:00～)				
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(手術)	今井(9:00～)	今井(手術)			
泌尿器科(予約優先制)						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

〒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。

