



〒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



長谷寺の牡丹

長谷寺と言えば牡丹。その景色としては、本堂に続く登廊に咲き誇る牡丹をよく目にしますが、もうひとつ長谷寺ならではのアングルがこの一枚、本坊前から牡丹越しに見る本堂です。初瀬山の緑に染まる大殿堂の薨と艶やかな牡丹から、この時期ならではの自然の生命力を感じます。

リウマチ科部長 福居 顕宏

西の京病院創立30周年の年に

消化器内科を拡充しました。

消化器内科 4月より拡充	P2
3階西病棟	P3
平成28年度 糖尿病教室・市民講座のお知らせ／入院セットサービス	P4
ドクターコラム【私にとっての“ご縁”“看板”“魔法”】／西大寺クリニック	P5
健康で快適に生活するために【股関節のストレッチ】	P6
栄養管理部だより【第3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



「的確な診断、適切な治療」をモットーに 最先端レベルの治療を

日本人の死因の第1位は悪性新生物(がん・癌 約2人に1人罹患、3人に1人が死亡)で、死因の約3分の1を占めます。その中で、胃癌、結腸癌、直腸癌、肝癌などの消化器系のがんは常にその上位を占めています。

消化器内科では多種多様な消化器疾患の治療経験を持つ専門医を擁し、「的確な診断、適切な治療」をモットーに、効果的かつ患者さまに負担の少ない一貫した検査、診断、治療を目指しています。特に内視鏡診断、治療に力を入れており、最先端でハイレベルの診療の実践をめざします。

当科では消化管(食道、胃、十二指腸、大腸)、肝臓、胆道・膵臓など幅広い臓器の疾患に対する検査・治療を行っています。

■ 専門医紹介



内科・消化器
塩谷 淳
(H28.4.1 着任)

[資格] 日本内科学会総合内科専門医、消化器病学会専門医、消化器内視鏡学会専門医、がん治療認定医、胃腸科指導医



内科・消化器
松本 信之
(H28.4.1 着任)

[資格] 日本内科学会認定医、消化器病学会専門医、消化器内視鏡学会専門医、肝臓専門医

【代表的疾患と検査治療】

臓器	対象疾患	検査・治療の内容
食 道	食道がん	拡大観察、内視鏡的粘膜下層剥離術(ESD)
	食道静脈瘤	内視鏡的静脈瘤硬化療法(EIS)、結紮術(EVL)
	食道異物(義歯、薬の包装紙など)	内視鏡的異物除去術
胃・十二指腸	胃がん	拡大視察、超音波内視鏡(EUS)、 内視鏡的粘膜切除術(EMR) 内視鏡的粘膜下層剥離術(ESD) 抗がん剤治療
	胃・十二指腸潰瘍の出血	内視鏡的止血術
大 腸	大腸ポリープ・がん	拡大観察、超音波内視鏡(EUS)、 内視鏡的粘膜切除術(EMR) 内視鏡的粘膜下層剥離術(ESD) 抗がん剤治療
	炎症性腸疾患(潰瘍性大腸炎、クローン病)	内視鏡診断、薬物治療、白血球除去療法
	大腸憩室などの出血	内視鏡的止血術
肝 臓	ウィルス性肝炎 (B型) (C型)	抗ウイルス療法 (核酸アナログ、インターフェロンフリー療法)
	非アルコール性脂肪肝	肝生検、栄養指導
	肝細胞がん	ラジオ波焼灼療法(予定)
胆 道・膵 臓	胆管炎	内視鏡的胆道ドレナージ(ENBD、ERBD) 内視鏡的十二指腸乳頭切開術(EST)、結石除去術
	胆道悪性狭窄	内視鏡的および経皮経肝的胆道ステント留置術
	胆道がん・膵臓がん	抗がん剤治療

3 階西病棟

私たちの病棟は、循環器内科、消化器外科を中心とした 46 床の病棟です。

心臓カテーテル検査や治療、腹腔鏡手術をはじめとする腹部外科手術を行う患者様が主に入院されています。

また 4 月からは消化器専門医の着任に伴い、消化器内視鏡の検査や治療を行う患者様などの受け入れも行ってまいります。

隣接する HCU 病棟もあり、急性期疾患の患者様が中心となりますが、地域密着型の当院では、慢性期疾患の患者様も少なからず、在宅に目を向けた看護が必要となります。

治療後の患者様に、個別性を重視した安心のできる生活環境が整えられるよう、患者様・ご家族様とともに考えてまいります。そして当院のキーワードでもある「安心と信頼」のある看護を提供できるよう、専門的分野の学習を深めるよう努めています。



▲ 3 階特別室



▲ より良い看護をご提供するためのカンファレンス

HCU 病棟



高度な治療・容態管理を必要とする重症患者、呼吸器管理・術後管理などの全身管理を必要とする各科の患者様の受け入れを行っています。

そのため、高い知識と技術が要求されます。また患者様が安心して治療を受けていただけるよう精神面での配慮も心掛け看護にあたっています。

隣接する 3 階西病棟とともに、専門的分野の学習を深め、「安心と信頼」をモットーに日々看護にあたっております。

平成28年度 糖尿病教室・市民講座のお知らせ

平成28年度 糖尿病教室テーマ

4月	・なんだ、そうだったのか糖尿病 ・安心して下さい！食べられますよ～食事療法について～
5月	・足って実は…とっても大切なんです ・これから梅雨の季節 やってみよう！室内で楽しくできる運動
6月	・こんなに怖い低血糖・高血糖 ・くすりの「困った」スッキリ解消！
7月	・見方がわかる、今後役に立つ糖尿病の検査 ・熱中症にならないためのQ&A
8月	・このままじゃ危ない!? みんなで防ぐ合併症 ・口は災いのもと～糖尿病と歯の関係～
9月	・もし災害がおこったら…（糖尿病編） ・だって甘いもの食べたいんです！ そんなあなたへの解決法



●整形外科市民講座

本当に五十肩ですか？

肩の痛みの治し方

～肩こりから腱板断裂まで



日時 5月28日(土) 14:00 (13:30 開場)

会場 なら 100 年会館中ホール

●血管外科市民講座

あなたの足を守りましょう

下肢静脈瘤・リンパ浮腫・
深部静脈血栓症

～これが血管の赤信号！～



日時 6月18日(土) 13:00 (12:30 開場)

会場 奈良県文化会館小ホール

入院セットサービス

4月1日より

入院セットサービスを開始します。

このサービスは、入院の際に必要な病衣・タオル・日用品などを1日単位でレンタルさせていただくサービスです。当院では、原則この入院セットサービスをご利用いただきますようお願いいたします。

*入院セットサービスの詳細やお申し込みは、1F 地域医療連携センターまでお越しください。

基本セット

■ 病衣類



● 甚平タイプ・ガウンタイプ・介護つなぎ
3枚/週(使用目安枚数)

■ タオル類



● バスタオル
2枚/週
● フェイスタオル
1枚/日

ご利用可能なアメニティー一覧

左記セットをお申込みの方は、以下のアメニティーが無料で
用途に合わせてご利用いただけます。

● ティッシュペーパー ● ストロー ● フタ付コップ ● 歯ブラシ ● 歯みがき粉



● ボディーソープ ● リンスインシャンプー ● 入れ歯ケース&洗浄剤 ● 義歯ブラシ



* 風呂場に設置しています *

お申し込み

① サービス利用申込書の提出

所定のサービス利用申込書に記載していただき、**病院1F 地域医療連携センター**へ提出してください。

② 初回サービスセットの配布

病棟で初回、基本セット一式と必要な消耗品(アメニティー)セットを配布いたします。

③ 定期サービスセットの配布

定期的に基本セットの配布を行います。消耗品については必要な都度配布します。

④ 利用変更 / 停止届の提出

退院時やセット変更希望時に、**病棟**に変更 / 停止届を提出してください。

〈入院セット〉料金のお支払方法(病院窓口でのお支払いはできません)

病院での入院費用とは別の**コンビニ払い**となります。**ご請求書は小山メディカルサービスより、月末締めでご利用月翌月の10日頃、ご自宅に郵送**させていただきます。(ご利用が複数月にわたる場合も、毎月末に請求締めを行い、月毎のお支払いになります。)

* 〈入院セット〉のお問い合わせ……小山メディカルサービス ☎ 0120-276-610 (土日祝日、年末年始・盆休みを除く 9:00～17:00) まで

私にとっての“ご縁”“看板”“魔法”



診療部長 武井 誠

私と西の京病院との“ご縁”は、実を言いますと医大の学生の時からで、当時は日本の景気が良く、学生であっても自家用車を購入してドライブを楽しむ学生が多かったものです。かくいう私も初めて車を手に入れて奈良市内や京都方面までよくドライブしていました。ある日、国道24号線で信号待ちをしている時にふと道路脇の細長い“看板”に目が留まりました。そこには「康仁会 西の京病院」と大きく書かれており、「この近くにこのような病院があるんだ」と何となく“ビビッ”とした“魔法”のようなものを感じて、「将来ここで働いているかも?」と冗談で思っていました。その後、医師になってまだ研修医に毛がはえた程度の頃に高比会長先生（当時は院長先生）の同期の先生の紹介で週1回西の京病院の院長回診の見学をさせていただくことになりました。1年間だけでしたが、当時は医局も現在の半分の

広さであったのを覚えています。その夏に奈良ドリームランドの流れるプールで長時間浮いていて全身やけどで回診をお休みさせていただいたこともあり（笑）。それから数年後の平成13年4月に常勤医師として西の京病院に転勤になるとは当時は思ってもいませんでした。当時は医師の数も現在のように多くは無く、大変忙しい日々でしたが、櫻井院長先生を中心として院内テニスサークルなどがあり、高の原のテニスコート（現在は高の原イオンモールに様変わり）によく行ったものでした。平成16年7月に大学人事で他院に転勤になりましたが、平成20年4月に再び西の京病院に戻るようになったのも何かのご縁で、新たに西の京 Running Club (RC) のメンバーに加えていただきマラソンしていましたが、いまだに太ったままです。それから8年、康仁会は飛躍的に成長し、職員も大人数になっていますが、まさか昔“看板”を眺めていた自分が西の京病院診療部（医局）の責任者になっているとは思ってもいなかったので、これまた不思議な“ご縁”かなと思う今日このごろです。最近では、趣味の旅行に行く時間も体力も金も無く、たまにUSJ同好会のメンバーとUSJに行き、皆に“アッシー”をお願いして私は“メッシー”になっています。今や急成長のUSJも個々の職員がテーマパークの基本となるアトラクションや各部署の仕事をこなして支えているからこそ、“看板”となる「ハリー・ポッター」のような人気アトラクションの“魔法”によって大成功・急成長できたように、康仁会も基本となる各部門や診療科の職員のゆるぎない支えのもと、“看板”となる診療科、治療、看護、検査、サービス部門、リハビリ、医療連携、広報などの“魔法”の力で今後、急成長・大躍進といきたいものです。



写真左：ホグワーツ特急に乗ってボクワーツ城に向かう“ハリー・ポッター”

写真右：魔法の練習をする“ハリー・ポッター”

西大寺クリニック

水質管理に力を入れ、オンライン透析も施行。 安全で快適な透析を提供できるように努力しています。

西の京病院には4つの透析センターがあり、その中でも唯一病院から離れ、サテライトという形態をとっているのが西大寺クリニックです。交通アクセスの良い近鉄大和と西大寺駅近くに立地しており、お仕事やお買い物の帰りにでも透析を受けていただくことが出来ます。

全25台オンラインHDFにも対応しており質の高い透析治療や合併症対策にも力を入れています。



西の京病院を母体とし本院透析センター等と連携を図っており入院体制など緊急時のサポートも万全です。

患者様に元気にいきいきと生活して頂くために何が出来るのかを常に考え安全で快適な透析を提供できるように努力しています。

腎臓病保存期から透析導入の方、特に透析療法について詳しくお知りになりたいことや不安などがありましたらなんでもご相談ください。

☎0742-52-3711 (西大寺クリニック直通) Email: m_watanabe@nishinokyo.or.jp

股関節のストレッチ

股関節は大腿骨骨頭と骨盤にある臼蓋とを組み合わせでできた球関節です。体重を支え、立ったり、歩くななどの移動を行う上で大切な関節です。股関節に障害があると動きが悪くなり、歩く時などに痛みが出て、日常生活が大変不便になります。股関節には普通に歩くだけで体重の3～4倍の力がかかると言われ、この力を支えられるよう筋肉や腱で全体が覆われ安定して動かすこと

ができます。日常生活を快適なものにするためには、股関節に負担をかけないようにしながら、股関節の周りの筋肉を鍛えることが肝心です。



股関節ストレッチの効果

- ①血流・代謝改善効果
- ②リラクゼーション効果
- ③姿勢の改善
- ④歩行の効率化
- ⑤ケガ・転倒予防

【ポイント】・息を止めない ・伸ばす力は痛みが出ない程度
・伸ばす時間は10～20秒程度

1 セルフチェック

前屈、開脚を行い硬さのチェックを行ないます。

※ストレッチ・筋トレの前で硬さの確認を行い、効果を確認します。



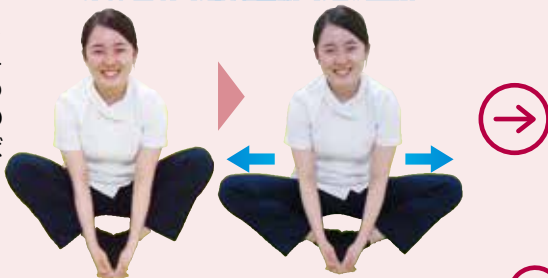
2 股関節後方のストレッチ

四つ這いになりお尻を左右に倒すことで、お尻の後ろの筋肉が伸びます。



5 股関節内側のストレッチ

足をゆっくりと開くことで、太ももの内側の筋肉を伸ばします。



7 股関節内側、後方の筋トレ

ボールを両膝で挟み、お尻を挙げることでお尻と太ももの内側の筋肉を鍛えます。

※手を組んで行えない場合は肘を付き手の力を使っても良いです。



3 股関節後方のストレッチ

片脚を組み、体を前に倒すことでお尻が伸びます。



4 股関節前方のストレッチ



後ろの足の太ももの前の筋肉を伸ばします。

6 股関節外側の筋トレ

横向きに寝て上の足を上げ、お尻の外側の筋肉を鍛えます。※挙げた足が前に行かないように注意しましょう。



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 : kekkanageka@nishinokyo.or.jp

第3回 管理栄養士と考える脂質異常症



～油を多く含む食品の食べ過ぎには注意しましょう～

脂質は種類に関係なく1gで9kcalのエネルギーがあります。

摂り過ぎは肥満や脂質異常症の原因になるため、**なるべく油を使った料理は控えましょう。**

また、同じ油でも組成が異なるため、飽和脂肪酸は控え、n-3系の多価不飽和脂肪酸を摂取するよう心掛けましょう。

- ・飽和脂肪酸 → 牛脂、ラード、バター等
- ・一価不飽和脂肪酸 → オリーブ油
- ・多価不飽和脂肪酸 → n-6系：大豆油、コーン油、紅花油等
n-3系：えごま油、魚油(EPA、DPA)

Point!

脂質の取りすぎは肥満や脂質異常症の原因になります。

🍴🍷 おすすめレシピのご紹介

☆ アジのトマト南蛮 ☆ (エネルギー 322kcal 塩分 1.2g)



小アジ 2尾 トマト 1/2個 玉ねぎ 1/8個 貝割れ適量

片栗粉大さじ1 塩少々 鷹の爪少々

A…酢50cc 砂糖大さじ1と1/2 塩少々

醤油小さじ1/2 出し汁10cc

作り方

1 小アジは下処理後、水気をしっかり拭き取り軽く塩をふっておく。

2 玉ねぎとトマトは薄切りにしておき、貝割れは食べやすい大きさに切り揃えておく。

3 鍋にAを入れひと煮立ちさせ、冷ましておく。

4 小アジは薄く片栗粉をまぶした後、フライパンに薄めにひいた油で揚げ焼きにする。

5 3に、小アジ、玉ねぎ、トマト、鷹の爪を加え、10分程度浸ける。

6 5を器に盛り、貝割れを飾る。

揚げ焼きにすることで、油の使用量を減らすことができます。



！ 食事は食べられていますか？ 西の京病院で**栄養改善始めましょう！**

当院では、NST(栄養サポートチーム)によるチーム医療を実施しています。

今年度、NST稼働施設に認定されました。当院歯科医師とも連携しながら、患者様の栄養改善に努めています。

*** 65歳以上の高齢者のうち、6人に1人は低栄養の傾向にあります。**

(平成25年 国民健康・栄養調査結果の概要より)



NST(栄養サポートチーム)



外来診療案内

(平成28年4月1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	森	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 (予約診療)	上野 (糖尿病)	松木 (初診・予約外)	奥田	塩谷 (消化器)	森 (循環器)	野村 (初診・予約外)
		吉岡 (腎不全) (14:30～)	吉岡 (腎不全) (14:00～)	五十嵐 (糖尿病) (14:00～)			
	4 診	塩谷 (初診・予約外)	松田 (脳神経外科)	水谷 (初診・予約外)	井上 (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～)	熊本 (呼吸器) (14:00～)		高比 (康充) (内科・糖尿病) (14:00～)		
	5 診 (予約診療)	松木 (消化器) (14:00～16:00)			齊藤 (ペースメーカー) (14:00～)		
消化器内科 (予約診療)		5 診／松木			3 診／塩谷		
糖尿病内科 (予約診療)		3 診／上野		3 診／五十嵐 (14:00～15:30)	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		中本	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)	石黒
	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)	山田		池永 (脊椎外来)
	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)		林	林			林	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 [13:30 ～] (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 (9:30～13:00) (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(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

