

めびうす



平成28年11月1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



高比 康臣 理事長

ご挨拶

おかげさまで30周年、これからもよろしく申し上げます。

西の京病院は昭和61年10月1日開院以来、今年(平成28年)で、30周年を迎えることができました。

西の京は西に生駒山を背景に、東に若草山を見渡し、薬師寺を眼前にした風光明媚な所ですが、広大な田んぼが広がるこの地に病院を建設することは容易なことではありませんでした。国や県のご指導のもと、多くの優秀なスタッフに恵まれ、また地元の方々をはじめ、多くの患者さんに支えられ、今日ここに30周年を迎えられますことは、まことに望外の喜びであり、皆様方に心からの感謝を申し上げます。

病院のコンセプトとして「最新の設備」「最高の技術」「最良の心」を3つの軸として、シンボルマークは永遠や永続を意味する“メビウスの輪”をモチーフにしたロゴマークを作りました。最初の10年間は、医療一筋に、県下初のMRIの導入、人工ペースメーカー、人工透析、人工関節・・・先進の医療にも力を注ぎました。その後の20年については、少子高齢化を迎える日本の医療～介護・在宅までのシームレスな「トータルヘルスケア(富士山構想)」の構築を掲げ、介護老人保健施設、介護老人ホーム、訪問看護、訪問リハビリ、訪問介護などを充実させ、在宅医療との連携に努めてきました。

今後とも地域の皆さまから愛され、喜ばれ、貢献できる、総合医療施設を目指して、“刷新と創造”を実践しながら、康仁会全体の発展をめざしていきたいと考えています。

ご挨拶 [高比 康臣 理事長]	P1
内視鏡検査	P2・3
西の京病院 創立30周年記念式典、永年勤続職員表彰 / 講座・勉強会のお知らせ	P4
ドクターコラム [愛車は DE ROSA] / 地域包括ケア病棟 (2 階南病棟)	P5
健康で快適に生活するために [口腔体操の意義と効果]	P6
栄養管理部だより [第1回 管理栄養士と考える骨粗鬆症]	P7
外来診療案内	P8

目次



西の京病院では苦痛のない内視鏡検査を行っています

日本人の死因第一位は悪性新生物（がん）であり、その中でも公益財団法人がん研究振興財団の統計によると、2014年の死亡数では胃がんが男性2位、女性3位を占め、大腸がんは男性3位、女性1位の頻度でした。

胃がん、大腸がんの特徴は、表1に示す通り、ステージIV期（進行がん）で発見した場合には5年生存率がほとんど望めないのに対し、ステージI期（早期がん）で発見すれば、5年生存率が95%を超え、完全治癒が得られることです。つまり、ステージI期でがんを発見することが重要ですが、ステージI期は「無症状」であり、積極的に検査を受けなければ発見は困難です。

	早期で発見した場合	ステージIVで発見した場合
胃がん	97%	8%
大腸がん	99%	16%

表1：胃がん・大腸がんの5年生存率 公益財団法人がん研究振興財団 がん統計2014

一方で、胃がん、大腸がんの発見の契機となる内視鏡検査には苦痛を伴います。怖いから、人からしんどいと聞いたから検査は受けたくないという声や、苦痛体験からもう二度とあんな苦しい検査は受けたくない、という声は珍しくないのが現状です。

そこで当院では、苦痛のない内視鏡検査をはじめました。具体的には、静脈麻酔を用いた鎮静下内視鏡検査です。検査前に静脈麻酔を行い、被検者が睡眠状態となっている間に内視鏡検査を行います。これにより、胃内視鏡検査・大腸内視鏡検査とも全く苦痛を感じることなく検査を受けていただくことが可能となりました。

以下に胃内視鏡検査（上部消化管内視鏡検査）の流れを図示します。



胃の洗浄液をのみ、ベッドに休んでいただき、バイタルサインを測定します。



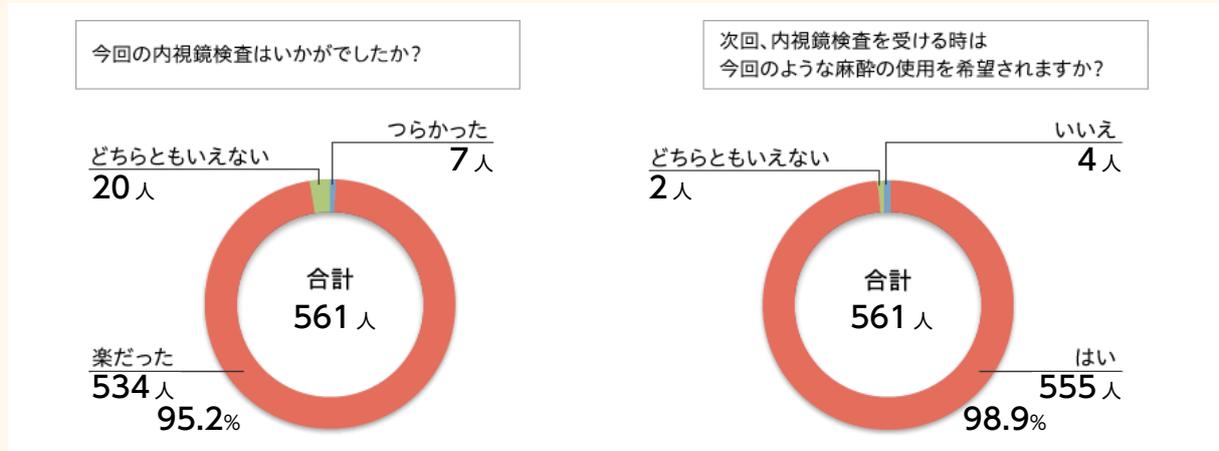
マウスピースをくわえたのち、静脈麻酔を行い、検査開始です。検査は5-15分です。



検査終了後、ソファで休んでいただき、医師の説明を受けて終了します。

当院で苦痛のない内視鏡検査を受けた方々の声とアンケート調査の結果を提示します。

「非常に楽でした。今後もこの方法で受けたい。」「内視鏡への抵抗がなくなりました。」「寝ているうちに、あっという間に終わってよかったです。来年もお願いします。」「リラックスして行ってもらえました。麻酔の効果も良し、目覚めも楽で、気分悪くなくて良かったです。みんなに勧めたい。」「絶対これ！」



また、鎮静下内視鏡検査の最大の利点は、通常よりやや太径の、高性能ズーム機能付き内視鏡スコープを積極的に使用できることです。鎮静をしないでこのスコープを使用すると、太径で硬質であるために苦痛を伴うことが多く、汎用されることが少なかったのです。このスコープは、NBI(Narrow Band Imaging：狭帯光)モードで最大80倍の拡大観察を行うことにより、胃がん・大腸がんの早期発見や質的診断(がんの異型度や深さを推定)が可能です。



オリンパス EVIS LUCERA ELITEシステム

図：微小な早期胃がんを特殊光(NBIモード)とズーム機能で観察した写真。がんの境界が明瞭となり、粘膜の形態から高分化腺がんと診断できる。

	挿入時の苦痛 (非鎮静)	光源の 明るさ、視野	拡大観察 (詳細観察)
経鼻内視鏡	少ない	暗い、狭い	不能
経口内視鏡(高性能ズーム)	多い	明るい、広い	可能

表2：経鼻内視鏡(細径)と高性能経口内視鏡(太径)の違い



この最先端の内視鏡システムを用いた鎮静下の内視鏡検査により、5月から9月までで約40例の胃がん・大腸がんを発見することができました。早期がんに対する内視鏡治療はこの5か月間で23例(胃15例、大腸8例)を行い、8月より、大腸ESD(内視鏡的粘膜下層剥離術)の施設認定を受けられることになりました。

今後もより一層、内視鏡チーム一丸となってがんの早期発見、治療に努めていきたいと思っております。よろしくお願いたします。

内視鏡検査についてのお問い合わせ

☎0742-35-2219 (地域医療連携センター) 西の京病院ホームページでも紹介していますのでご覧ください。

西の京病院 創立30周年記念式典、永年勤続職員表彰



医療法人 康仁会・西の京病院は、10月1日(土)に創立30周年を迎え、日航ホテル奈良に於いて記念式典と祝賀会を開催。30年を振り返りながら今後もより一層、地域の皆様から愛され喜ばれ、貢献できる総合医療施設を目指す決意を新たにしました。当日、会場には関係各方面からのご来賓、永年勤続表彰職員、医療等関係各位、総勢200名以上の方々にご列席いただきました。

記念式典で高比康臣理事長は「平坦な道則ではなかったが、30周年を迎える事が出来て望外の慶び」と感謝のご挨拶。ご来賓の高市早苗総務大臣(国会開催中につき秘書代読)は、「高齢化社会が一層進む中で、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続ける、地域の包括支援・サービス提供体制の構築が喫緊の課題。西の京病院は常に“より良い医療サービス”の充実を進められてきた。」と、当院の担うべき役割について応援をいただきました。

そして、病院創設以来、病院の発展に大きく貢献された方々10名に高比理事長から永年勤続表彰が手渡されました。また高比理事長に職員一同(代表/高比康充医師)から感謝状と記念品が渡されるなどサプライズ演出もありました。

続いて山田法胤薬師寺長老が『西の京病院と薬師寺』と題した記念講演。

また式典では、奥野信亮衆議院議員、今川敦史奈良県病院協会会長、続いての祝宴では、仲川げん奈良市長、谷掛駿介奈良市医師会会長、土居通明奈良県立医科大学第1内科同門会会長、伊藤伸一社会医療法人大雄会理事長よりあたたかいご祝辞をいただき、上田清大和郡山市長による乾杯のご発声、秋満義孝(ピアノ)ジャズ演奏、極真会館奈良支部の特別演武など華やかな祝賀会が開催されました。

創立30周年を迎えられたことは地域の方々をはじめ関係各位に深く感謝し、これからも皆様に必要とされ安心と信頼をお届け出来るよう職員一丸となり日々精進して参りますので、ご指導のほど宜しくお願いいたします。



▲ 高比康臣理事長の感謝の挨拶



▲ 永年勤続表彰のようす



▲ 薬師寺 山田法胤薬師寺長老

講座・勉強会のお知らせ

お問い合わせ ☎0742-35-2219 (地域医療連携センター)

● 糖尿病教室

西の京病院では(1月に1回程度)、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。

日 時	11月度 11月25日(金) 12月度 12月16日(金) 14:00~15:30
会 場	西の京病院本院4階 メビウスホール

糖尿病が気になる方、**院内外どなたでも無料**で参加いただけますのでお気軽にお越しください。

参加をご希望の方は、地域医療連携センター窓口にてお申込みしていただくか、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。



● 勉強会&コンサート

[四つ葉会による] 第2回 透析勉強会&コンサート

日 時	11月20日(日) 13:00~15:30
会 場	西の京病院本院4階 メビウスホール
プログラム	開会に先立ちまして 康仁会 西の京病院 会長 高比康臣 開会のあいさつ 和田幹男 西の京病院『四つ葉会』代表 透析患者さんの災害へのこころ構え 吉岡伸夫 透析センター長 “いざ”という災害にあなたは大丈夫ですか ●在宅時・災害時のライフライン対策 野口幸 技士長 ●透析中・災害時緊急離脱の実演 看護師・臨床工学技士 管理栄養士のワンポイント(災害時の食事について) 管理栄養士 フルーツコンサート フルーツアンサンブル・ナラノフェ 開会のあいさつ 松井新一 奈良県腎友会会長

愛車は DE ROSA



整形外科部長 内藤 浩平

休日の過ごし方は天気予報を見てからというのが、この何年かのお決まりになっています。晴れていれば和束町までサイクリング、雨降りなら映画、休息モードなら読書と楽しむことには事欠きません。加えて7月はツール・ド・フランスの熱戦が続くため、深夜のライブ中継に夢中になっています。今年は応援していたアルベルト・コンタドール選手が落車のため早々にリタイアして残念でした。しかし、198名の鍛え抜かれた選手の走りはロードバイカーの端くれの私から見ると神の領域に近いと感じてしまいます。

さて、では何故 DE ROSA を愛車にすることになったのか？ それは櫻井院長先生から行きつけの自転車屋さん「シルクロード」を教えてもらったところから始まります。最初は初心者としてキャノンデール(現在の通勤用)を勧められ、この自転車(Cannondale systemsix)で吉野の山々を回っていました。しかし、そのうち走りに重さを感じるようになってきた(進歩?)のです。出会いはサイクルモード大阪と言う自転車の展示会でした。試走車として DE ROSA PROTOS が用意されていたのです。練習コースを漕いでいると走りのあまりの気持ち良さに感動してしまったのです。「シルクロード」では DE ROSA も扱っていることが分かり「1年待ちですがフレームオーダーできます」と気の長い返事をもらい、カンパニョーロを組み込んで入手することになりました(ちなみに入手に5年かかった伝説のフレームもあります)。さて、待ちに待って完成した DE ROSA PROTOS は奈良の山々で貧脚の私にもパワーを与えてくれました。何とグランfond吉野(140キロレース)を完走することができたのです。そして、今年も9月に開催されたツール・ド・のと400に参加してきました。残念ながら雨中のライディングになりましたが、2日間で180キロを走ることができました。



これからも愛車とともに走りを磨きたいと思います。

地域包括ケア病棟(2階南病棟)

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。

平成26年11月に開設された新しい病棟です。

内科・外科・整形外科などの診療科を問わずに、急性期治療を経過した患者様および在宅において療養しておられる患者様などが主にリハビリを目的として入院されています。

地域包括システムを支える役割を担う病棟として、在宅復帰を円滑に行うため主治医・看護師・リハビリスタッフ・在宅復帰担当者などが協力して、患者様・ご家族様のご希望に沿えるよう個別性を重視した計画に基づき、患者様に寄り添い、共にリハビリを行い、より良い状態で退院して頂けるよう看護させていただきます。

当病院のキーワードである“安心と信頼”のもと、安心できる生活環境が提供でき、在宅復帰に向け退院後の生活も考慮した退院支援・調整を行っていききたいと思います。





口腔体操の意義と効果

十分な栄養を取り、適度な運動をして健康を保つことは大切です。ところが、年齢を重ねるにつれて、少しずつ「食べる機能の低下」がおこり、必要な栄養がとりにくい状態になってくることがあります。近年の研究では、この「食べる機能」が、栄養や全身の機能、さらに生活機能維持に大きく関わっているといわれるようになってきました。

自分自身の口腔に常に関心を持ち、低下の兆候に早めに気が付くようにするために、ぜひ、この口腔体操を生活の中に取り入れてみましょう。

口腔体操の効果

- ①咬合力の維持・改善
- ②飲み込み（嚥下）の機能の維持・改善
- ③上半身のストレッチと筋力の維持・改善

【注意点】 無理のない範囲で行って下さい。特に肩や首、顎などに痛みのある方は無理をせず、痛みのない範囲で行って下さい。

1 首の体操

×2回

①ゆっくりと首を横に向け、後ろを振り返ります。



②ゆっくりと首を左右に倒します。



③ゆっくりとやや下を向いたまま左右に首を回します。

2 口の開閉と舌のストレッチ

×3回

①ゆっくりと大きく口を開け、「アー」と声を出します。



②しっかりと口を閉じ、舌を上顎に押し付けるようにして奥歯を噛みしめ、「ンー」と声を出します。



3 上肢の運動

×3回

①胸の前で手を組んで両手を押し合わせ、そのままゆっくりみぞおち付近まで下げます。



②手首を前方に回し、腕を前方に伸ばしたら、再びゆっくりみぞおち付近まで下げます。



③両手を押し合わせたまま、ゆっくり腕を上へ伸ばします。



4 口輪筋の運動

×3回

①頬を膨らませ、舌を上顎に押し付け、口から息が漏れないように堪えます。



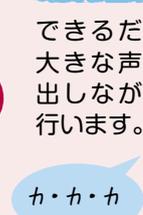
②息を吸うように口をすぼめます。



5 パタカラ独唱

×5回

できるだけ大きな声を出しながら行います。



パ・パ・パ
タ・タ・タ



か・か・か
ら・ら・ら

6 舌のストレッチ

×3回

①口を大きく開け、舌を出来るだけ出します。上唇を舌先で触ります。



②左右後角を舌先で触ります。



パタカラ
パタカラ
パタカラ

第1回 管理栄養士と考える骨粗鬆症



～カルシウムを摂りましょう～

骨粗鬆症の予防にはカルシウムの摂取が大切です。日本人は一般的に1日650mg～1000mg^{*1}のカルシウムが必要とされていますが、1日の平均摂取量は490mg^{*2}であり多くの人が不足しています。

牛乳ではコップ1杯に約200mg、干し海老には大さじ1杯に約300mgのカルシウムが含まれています。

カルシウムの多い食品を毎日の食事にプラスして上手にカルシウムを摂りましょう！

カルシウムの多い食品	乳製品	牛乳 コップ1杯(200g)	220mg	大豆製品	納豆 1パック(50g)	45mg
		スキムミルク 20g	220mg		豆腐(木綿) 75g	90mg
		ヨーグルト 100g	120mg		小松菜 70g	119mg
	小魚・海藻 乾物	干し海老 5g	335mg	野菜	ほうれん草 100g	49mg
		ひじき(乾燥) 5g	70mg		春菊 70g	84mg

*1 日本人の食事摂取基準 2015 版より

*2 平成 26 年国民健康栄養調査より

Point! 食品によってカルシウムの吸収率は違います。
色々な食材からカルシウムを摂りましょう。

おすすめレシピのご紹介

☆ カルシウムたっぷり炒め ☆ (一人当たり エネルギー49kcal 塩分0.5 カルシウム166mg)



小松菜 300g(4把) しらす干し 10g(大さじ2杯)

桜えび(乾燥) 5g(大さじ1) 醤油 6g(小さじ1)

ごま油 12g(大さじ1)

作り方

- 1 小松菜は洗い4cm長さに切っておく。
- 2 しらす干しはさっと湯をかけ塩を抜く。
- 3 フライパンにごま油を熱し、小松菜を炒める。小松菜が柔らかくなればしらす干しと桜えびを加えまぜ、醤油を全体に回しかけ軽くいためる。
- 4 小鉢に盛り付ける。

味付けを醤油の代わりにオイスターソースなどを使うと中華風にアレンジもできます！



！ 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11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	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・予約診)	松木 (初診・予約外)	奥田 (予約診)	塩谷 (消化器・予約診)	森 (循環器・予約診)	井上 (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(良介) (脳神経外科)	水谷 (初診・予約外)	井上 (初診・予約外)	高比(康充) (内科・糖尿病 14:00～)	松田(吉史) (初診・予約外)
高比(康充) (内科・糖尿病 14:00～)		熊本 (呼吸器 14:00～)					
5 診						松木(消化器)	
血管外科(予約診療)		今井 (9:00～12:00) 第3月曜休診	(手術日)	今井 (9:00～)	(手術日)		
泌尿器科(予約診療)		林	林			林	松村
眼科(予約診療)		萩平 (10:00～)	不定期(診察日はホームページをご参照ください)				
整 形	1 診 (予約診療)	政田	飯塚(～13:00) 内藤(14:30～)	内藤	福居	飯塚	山田
	2 診 (初診・予約外)		平井	飯塚	内藤	内藤	田川
	3 診 (予約診療)	岩田 (初診・予約外)	政田(新患含む)	平井	山田	岩田 (14:00～)	岸田
			岩田(14:00～)				
4 診 (予約診療)	福居	岸田(14:00～)		政田(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		中本	樫塚	櫻井	櫻井	野見	樫塚
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 無料送迎バス 月～土 8:00～16:00 日・祝を除く

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。



専用バスで送迎いたします

