

〒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

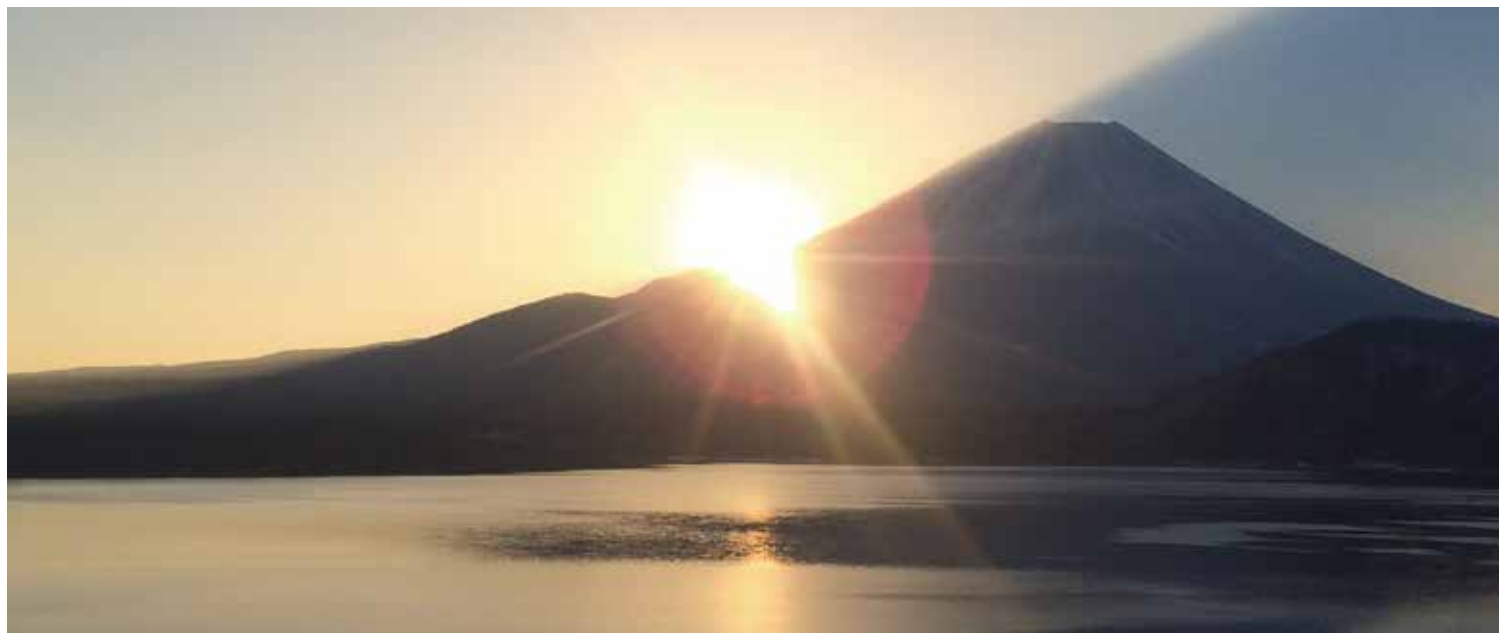
■介護老人保健施設 ロイヤルフェニックス

■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



新年のご挨拶



高比 康臣 理事長

2018 年元旦、明けましておめでとうございます。皆様方にとりまして、今年が昨年にも況して素晴らしい年になりますよう祈念します。

西の京病院は昭和 61 年 10 月 1 日、「最新の設備」「最高の技術」「最良の心」を 3 つの軸とし、永遠を意味する“メビウスの輪”をシンボルに掲げて、この地にオープンしました。少子高齢化を迎える日本の情勢に鑑み、約 20 年前から一人の人を一生涯診ていくことのできる総合医療施設、つまり医療～療養～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）」を目指し、また人工透析、心カテ、ペースメーカー、脊椎人工関節、消化器内視鏡など機能を絞った専門分野を充実させ、「安心と信頼」を Key word に 30 年以上に亘って邁進してまいりました。

これまでの皆様方のご支援、ご協力に心から感謝申し上げますとともに、今年は病院のさらなる内部充実、スキルアップ、モチベーションアップを目指し、医師を中心とするすべてのスタッフが全力を尽し、一丸となって病院ならびに康仁会グループ全体のレベルを引き上げるよう精進していきたくと願っています。

今年 4 月からはサ高住「メビウスまほろば」の開設、PET4 台目となる最新型 PET-CT の導入、内科・外科・整形外科・眼科のさらなる充実など、「刷新と創造」をくり返ししながら、少子高齢化社会に対応できる質の高い総合医療施設を追求してまいりますので、旧倍のご支援、ご鞭撻を賜りますようよろしくお願い申し上げます。

目次

サービス付き高齢者向け住宅 メビウスまほろば	P2・P3
2018 年 会長先生 年頭式／平成 29 年度 永年勤続表彰式／第 8 回 世界の化石展	P4
PET4 台目となる最新型 PET-CT の導入	P5
教室・市民公開講座のお知らせ	P5
健康で快適に生活するために「寒くなると腰痛が出るそんな方に！」	P6
栄養管理部だより「第 1 回 管理栄養士と考える低栄養～低栄養について理解する～」	P7
外来診療案内	P8



西の京病院直営

サービス付き高齢者向け住宅

メビウスまほろば

西の京病院直営のサービス付き高齢者向け住宅
「メビウスまほろば」が4月にオープン！

安心 快適 便利



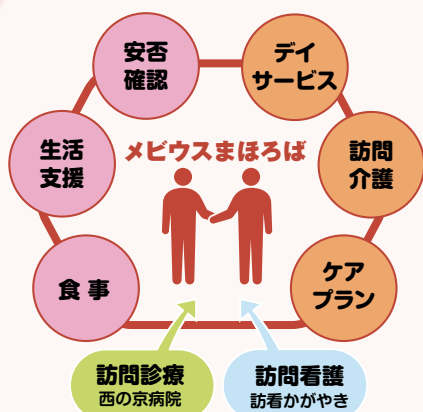
今年4月、医療法人康仁会によるサービス付き高齢者向け住宅「メビウスまほろば」が西の京（六条西）にオープンします。医療法人康仁会は、昭和61年秋に西の京病院を開設以来、“一人ひとりの患者さまを一生かけて見守る”という基本理念の下、介護老人保健施設「ロイヤルフェニックス」や介護付有料老人ホーム「メビウス大和郡山」を開設、訪問看護ステーションや居宅介護支援事業所（ケアプランセンター）なども運営しています。“急性期から慢性期医療、施設介護、在宅までシームレス（切れ目のない）な医療介護サービスを提供できる環境”を整えてきました。

この「メビウスまほろば」も同構想の一環にあり、**住環境の利便・快適性**はもとより、**医療・介護が連携した安心のサービス**で、心地よく自分らしい暮らしが待っています。

メビウスまほろば 6 つの特長

1. 西の京病院による全面的なバックアップ体制
2. 介護度が進んでも対応可能！
3. 新・奈良県総合医療センター、ならコープ七条も至近距離にあり便利！
4. 20年を超える介護施設の運営実績
5. 看護師の配置（平日昼間）で、健康相談等も可能
6. 調剤薬局もありお薬の受け取りも便利

安心 西の京病院が全面的にバックアップするので安心！

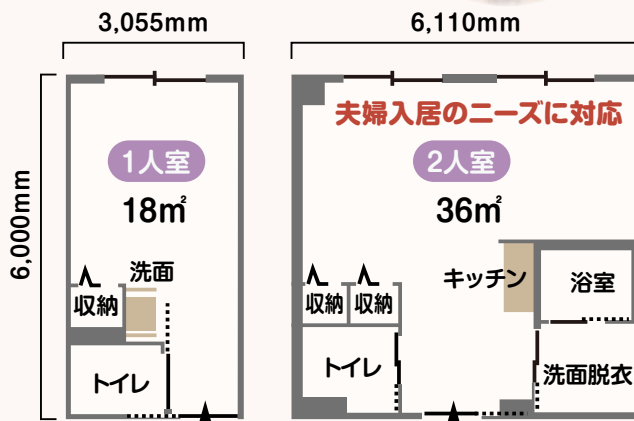


医療法人康仁会の各施設がメビウスまほろばと連携し、サービスを提供します。

同施設内に調剤薬局（MCC 薬局）が設置され、薬の受け取りやご相談に便利です。

* 訪問診療とは、計画的な医療サービス（＝診療）を行うことです。
施設に居ながら長期療養も可能になります。

快適 快適な空間で笑顔あふれる暮らしをサポート！



共用スペース ●介護度が進んでも対応可能！

広い共用スペースとしてリビング、ダイニング、浴室（リフト浴、個浴）を配置

併設サービス

- 訪問介護事業所 ●デイサービスセンター
- 居宅介護支援事業所 ●調剤薬局

その他、看護師の配置（平日昼間）で、健康相談等も可

入居条件

- 要支援1～要介護5
(2人入居の場合は、少なくとも1人が要介護認定を受けていること)
- 共同生活を営める ●自傷・他害行為なし

料金

159,120円/月

家賃70,000円、共益費20,000円、
生活支援費27,000円、食費42,120円/月
●敷金210,000円

2人入居

292,240円/月

家賃120,000円、共益費34,000円、
生活支援費54,000円、食費84,240円/月
●敷金360,000円

便利 便利で住環境として最適な立地です！

新・奈良県総合医療センターや、ならコープ七条が至近距離にあり、大変便利な立地です。

また、世界遺産の薬師寺や唐招提寺にも近く、緑地公園も併設された優れた住環境です。

平成30年4月オープン！

お問い合わせ・資料請求

医療法人康仁会 メビウスまほろば 開設準備室

TEL 0742-81-7733

メビウスまほろば

検索

(受付時間：平日9:00～17:00)

〒630-8041 奈良市六条町99-2 介護老人保健施設ロイヤルフェニックス内 FAX 0742-81-7707



スタッフも募集しております！

2018 年 会長先生 年頭式



西の京病院は開設以来、医療一筋、最新医療に力を注いでまいりました。近年、少子高齢化を迎える日本の医療～介護を見据え、『一人ひとりの患者様を一生かけて見守る』という基本理念の下、病院に於いては在宅（自宅や介護施設）への復帰に向けた「地域包括ケア病棟」を設け、また介護分野では、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」、訪問看護ステーション、居宅介護支援事業所、等々の施設を開設・運営してまいりました。

この度、新年度には新しい専門性をもった若いドクターを採用、高性能 PET - CT 増設に由って更なる専門性の高い医療に傾注する

と共に、シームレスな医療介護の充実のためサービス付高齢者住宅「メビウスまほろば」を開設、自分らしい安心・安全な暮らし・サービスを提供します。

医師を中心に全スタッフがー丸となって“刷新と創造”を繰り返しながら康仁会グループ全体の発展に寄与されたい、と訓示されました。

平成 29 年度 永年勤続表彰式



平成29年12月9日(土)に日航ホテル奈良に於いて忘年会を開催、病院創設以来、病院の発展におおきく貢献された永年勤続の方々(20年勤続、5名/10年勤続、21名)に高比理事長から永年勤続表彰が手渡されました。

中でも20年勤続表彰は平成9年の老人保健施設ロイヤルフェニックス等のオープニングスタッフで、「当時は介護保険制度もなく試行錯誤の連続でしたが、地域の皆様はじめ様々な方に支えられ、今日を一緒に迎える事が出来た」と高比理事長が特段の労いの挨拶をされました。

第 8 回 世界の化石展

平成 29 年12月13日(水)～19日(火)、メビウスホールにて「化石は太古の記憶、神の彫刻である」「第8回世界の化石展」が開催されました。平成 21 年より毎年テーマを決めて開催、今回テーマは、食膳にのびり馴染みの深い“イカ、タコ、エビ…”など、ブラジルで白亜紀の地層から掘り出された白亜中紀(1億～1億



2000 万年前)の「花の化石」も展示され、高比理事長のギャラリートーク(説明会)では多くの皆様が熱心に聞き入り、会期中 1000 人を超える大盛況でした。

この模様は新聞各社でも取り上げられました。

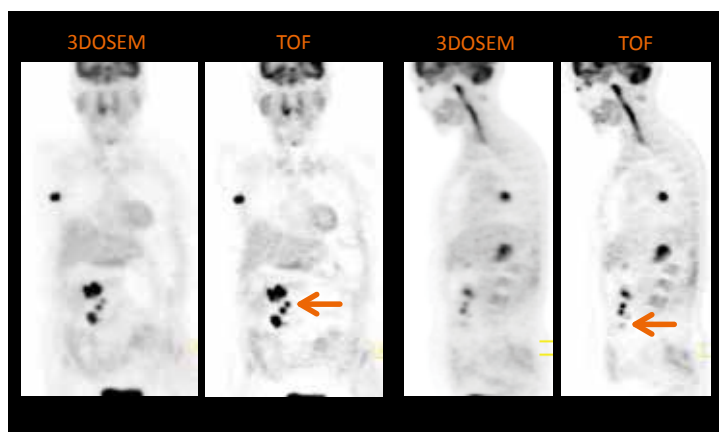
最新 PET-CT 装置の導入による高画質総合画像診断

2018 年 4 月より県内初（全国でも数台）のドイツ シーメンス社製 PET-CT 装置を稼働いたします。従来の 3 台を含め 4 台体制となり国内トップレベルの保有台数となり、より迅速に顧客のニーズに合った検査内容の対応が可能となり、保険診療、自費診療共に高いレベルでの結果が期待されます。

新しい PET-CT 装置はいくつもの特長はありますが、特により小さな腫瘍などがより鮮明に描出されることや、最新ソフトによる金属アーチファクトの大幅な低減で鮮明な画像が得られるようになり病変の早期発見が期待されます。

当院は引き続きより多くの医療施設と連携し地域医療に貢献できるよう努力してまいりますので引き続きご指導よろしくお願い申し上げます。

PET 画像再構成 従来法(3DOSEM)と Time Of Flight(TOF)の違い



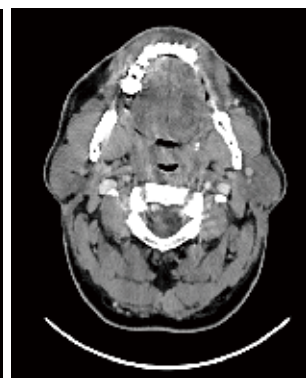
TOFにより細かな集積も明瞭に描出

CT金属アーチファクト 低減技術

従来のCT画像



iMARあり



金属アーチファクトの少ないCT画像と
PET画像とを重ねる高画質総合診断

教室・市民公開講座のお知らせ

お問い合わせ ☎ 0742-35-2219 (地域医療連携センター)

●糖尿病教室

参加無料 14:00~15:20

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。

場所：西の京病院本院4階 メビウスホール

2月23日(金)	・糖尿病と薬の関係 ・知ってほしい薬の豆知識	石塚先生 薬剤師
3月23日(金)	・転倒防止のための運動療法 (最近つまづきませんか)	理学療法士

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。



第8回

血管外科市民公開講座

参加無料

「知らないでは済まされない
～足の血管とむくみについて～」

日時	4月21日(土) 13:00~16:00(開場12:30)
会場	奈良県文化会館小ホール・集会室
小ホール	下肢静脈瘤、エコノミー症候群、その他 座長 仁科 健 先生 (奈良県総合医療センター) 三和千里 先生 (天理よろづ相談所病院)
集会室	リンパ浮腫、その他 今井崇裕 先生 ほか

寒くなると腰痛が出るそんな方に！

寒くなると体温が下がるため、筋肉が緊張し、筋疲労により腰痛が出現しやすくなります。特に腰は体の中心にあるため、立ち座りや歩くときなど、日常的に負担のかかる部位です。日本人の約8割の方は腰痛を生じています。

なぜ、寒くなると腰が痛くなる？



まだ腰痛ではない方でも、今後生じる可能性は大いに考えられます。今回は、筋肉を柔らかくするための簡単なチェック方法や体操をご紹介します。

セルフチェック

A. 背中と足の後面の柔軟性チェック

体を前屈し手が床まで届きますか？

- この姿勢で痛みが出る原因は
- ① **太ももの裏**から**ふくらはぎ**の筋肉が硬くなっている。
 - ② **背中**の筋肉が硬くなっている。



Aで痛みが出た方は ↓ ①・②へ

B. お腹と足の前面の柔軟性チェック

体を反らすことができますか？

- この姿勢で痛みが出る原因は
- ① **太ももの前**の筋肉が硬くなっている。
 - ② **お腹(腹筋)**の筋肉が硬くなっている。



Bで痛みが出た方は ↓ ③・④へ

腰痛予防のための体操

[注意点] 痛みの無い範囲で行って下さい。

1 タオルでストレッチ 20～30秒

足裏にタオルを引っかけて**太ももの裏の筋肉**（ハムストリングス）と**ふくらはぎの筋肉**（下腿三頭筋）をゆっくり伸ばしましょう。



2 座ってストレッチ 20～30秒

太ももをかかえて座ります。背中を伸ばしたまま太ももにお腹を付ける様に体を倒しましょう。**腰、お尻、太ももの裏**の筋肉を伸ばします。



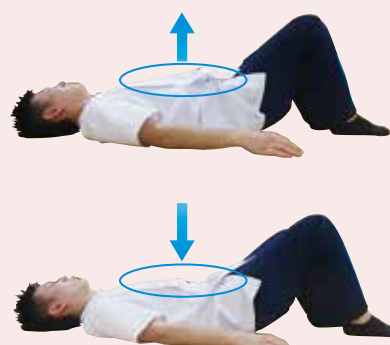
3 太もも前面のストレッチ 20～30秒

横向きになって足首を手で持ち、後ろへ引っ張ります。**太ももの前の筋肉**（大腿直筋や腸腰筋）を伸ばしましょう。



4 腹式呼吸 5～10回

仰向けに寝て、両膝を立てます。その状態で大きく腹式呼吸（深呼吸）をします。この時に背中中で床を押すような（お腹をへこます）イメージで行いましょう。**腹筋**が柔らかくなります。



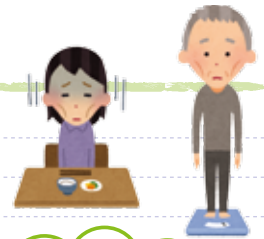
Point!

体操を毎日続けることは大変です。しかし、継続することで効果がでるので、それぞれのペースで、出来る限り毎日行いましょう。無理の無い範囲で継続し、腰痛なく春を迎えましょう！

第1回 管理栄養士と考える低栄養～低栄養について理解する～

～低栄養とは～

エネルギーとたんぱく質が欠乏した状態、健康な体を維持し活動するのに必要な栄養素が足りない状態をいいます。高齢になると若い頃より体の筋肉や水分が減り、体力も落ちてくるため、低栄養になりやすくなります。



低栄養になると…

- ・病気にかかりやすい
- ・骨量減少
- ・骨折の危険増
- ・認知機能低下
- ・気力がなくなる
- ・免疫力や体力の低下
- ・筋肉量や筋力の低下

こんなことが起こる可能性があります…

～こんな人、こんなときにご用心～

- ・高齢者だけの一人暮らし、二人暮らし
- ・食べる機能（摂食・嚥下機能）の低下
- ・食べ物の好き嫌が多い
- ・うつや認知機能低下など
- ・糖尿病や腎臓病などで食事療法をしている人
- ・メタボ警戒で油脂や卵を控えている人や粗食の人
- ・下痢や風邪などのあと
- ・がんや胃腸疾患などの治療・手術後の人
- ・呼吸器疾患系の病気の人や在宅酸素療法の人

こんな思い込みに注意！

- ・活動量の少ない高齢者は小食でもよい
- ・中年以降はメタボ予防が一番肝心
- ・体調は医者と薬が治すもの

～体重やBMIにも要注意～

低栄養は本人も周囲も気付きにくいものです。健康診断を受けたら、血圧だけでなく、体重の変化やBMI(体格指数)、血液検査結果などにも目を光らせましょう。

☆体重の変化

体重の減少は低栄養を発見するために最も重要な指標です。定期的に測る習慣をつけましょう！

BMIとは…身長と体重で計算できる肥満度や低体重の判定に用いる指標のこと

実際に計算してみましょう！

$$\text{BMI (体格指数)} = \text{体重(kg)} \div [\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}]$$

例：体重 45kgで身長 157cmの人の場合

$$\text{BMI} = 45\text{kg} \div (1.57\text{m} \times 1.57\text{m}) = 18.3$$

☆目標とする範囲(70歳以上の場合)…**BMI 21.5～24.9***

*日本人の食事摂取基準(2015年版)

🍴🍷 簡単栄養アップ対策 身近にある食品で栄養をプラスしましょう！ Point!

☆白粥☆

エネルギー：126Kcal
たんぱく質：1.9g



〈材料〉ご飯(75g)、水(150cc)

☆卵粥☆

エネルギー：217Kcal
たんぱく質：10.9g



〈材料〉ご飯(75g)、水(150cc)、卵(50g)
小松菜(30g)、ツナ缶(15g)

白粥から
エネルギー
+ 91Kcal
たんぱく質
+ 9.0g

☆ミルク粥☆

エネルギー：237Kcal
たんぱく質：7.2g



〈材料〉ご飯(75g)、牛乳(150cc)
かぼちゃ(20g)、ネギ(5g)

白粥から
エネルギー
+ 111Kcal
たんぱく質
+ 5.3g



※低栄養の改善を優先するのか、病気の治療を優先するのか、優先順位は人によって様々です。
お食事について気になる方は、いつでも西の京病院の管理栄養士までご相談下さい。

外来診療案内

(平成30年2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	井上	高比	齊藤	石塚(1・3・5週) 岩本(2・4週) (内科・糖尿病)
	2 診 (予約診療)	野村	島田	福井	塩谷(内科・消化器)	武井	福井
	3 診	塩谷(初診・予約外)	松木 (初診・予約外)	石塚 (内科・糖尿病)	井上 (初診・予約外)	福井 (予約診)	小石(1・3・5週)
		吉岡 (腎不全13:30～)					島田(2・4週) (初診・予約外)
	4 診	石塚 (糖尿病合併症外来)	松田 (脳神経外科)	水谷 (初診・予約外)	長谷川 (内科・糖尿病 ～12:00)	担当医 (初診・予約外)	小林(1週) 担当医(3週) (睡眠時無呼吸 症候群外来)
		高比(康充) (内科・糖尿病14:00～)			高比(康充) (内科・糖尿病14:00～)		
	5 診		熊本(呼吸器)		齊藤(14:00～ ペースメーカー)	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)		
消化器内科 (予約診療)		3診/塩谷	3診/松木		3診/塩谷	5診/松木	
糖尿病内科 (予約診療)		4診/高比(康充) (14:00～)		3診/石塚	4診/長谷川 (～12:00) 4診/高比(康充) (～14:00)		石塚(1・3・5週) 岩本(2・4週) (内科・糖尿病)
泌尿器科 (予約診療)			林	林		林	松村(1・3・4・5週) 影林(2週)
眼科 (予約診療)		萩平(10:00～)		三浦	日下		
整 形	1 診	福居	内藤	内藤(2・4週)	福居	内藤	山田
	2 診	人羅(予約外)	平井(予約外)	平井	石井(予約外)	石井(予約外)	田川(予約外)
	3 診	石井	岩田(14:00～)(2・4・5週)	尾崎(予約外)	山田	人羅	人羅
	4 診			山田(～11:00)(2・4週)			
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	西沼	櫻井	榎塚	野見	櫻井(1・3・5週) 西沼(2・4週)
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 (9:00～12:30) (14:00～18:00)	中塚 (9:00～12:30) (14:00～18:00)	南 (9:00～12:30) (14:00～18:00)		中塚 (9:00～12:30) (14:00～18:00)	中塚 (9:00～14:00)

(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

