

# めびうす

平成30年10月1日発行

〒630-8041 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 ■西の京病院 西大寺クリニック  
■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 ■サービス付き高齢者向け住宅 メビウスまほろば



## 浮見堂の紅葉

この辺りは浅茅ヶ原園地といい、春日大社の参道南側丘陵地一帯で静かな佇まいの景勝地です。重要文化財の丸窓亭や片岡梅林、鷺池の水面に映える浮見堂(檜皮葺八角堂)があります。春は桜、夏は新緑、秋には紅葉に彩られ、写生をする方も多く人気です。

**平成30年 脊椎センター：拡充しました。**

**眼科：白内障手術・網膜硝子体手術を再開します。**

## 目次

|   |      |
|---|------|
| 脊椎センターからのお知らせ                               | P2・3 |
| トピックス(「まほろば学園」開校、10月 眼科：白内障、網膜硝子体など手術再開、ほか) | P4   |
| 患者支援センターのご案内(糖尿病、リウマチ便り、ほか)                 | P5   |
| 健康で快適に生活するために(ロコモティブシンドローム)                 | P6   |
| 栄養管理部だより(管理栄養士と考える低栄養 第二弾)                  | P7   |
| 外来診療案内                                      | P8   |

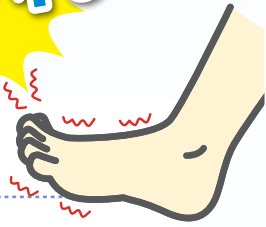


# 腰痛み 足しびれ

症状1 腰に痛み、伸ばすのがつらい

症状2 足にしびれやだるさ、痛み

症状3 歩き続けるのがつらくて、すぐ立ち止まる

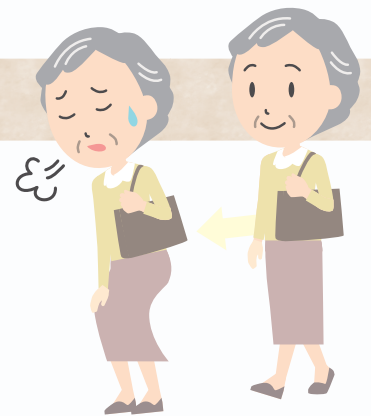


このような症状があれば・・・

**腰部脊柱管狭窄症** という腰の病気かもしれません。

## 腰部脊柱管狭窄症とは？

老化に伴って、腰の骨の中にある神経の通り道(脊柱管)が狭くなり、神経が圧迫されることで足の痛みやしびれ、歩行障害を引き起こす病気です。座っている時はあまり症状がなく、歩くと臀部から足にかけての痛み・しびれが出現するため、歩き続けることが困難になるのが特徴的な症状です。腰をかがめて休憩すると症状がマシになります。

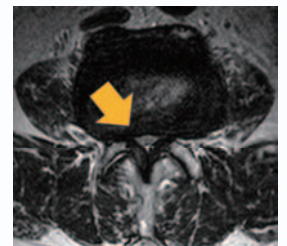


## 腰部脊柱管狭窄症はMRI検査で診断できます。

右の写真は腰部脊柱管狭窄症の患者さまのMRI画像です。矢印の部分で神経が強く圧迫されています。この神経は足の方に走っていく神経なので、腰の部分で神経が圧迫されていますが症状は足に出てしまうのです。



腰部脊柱管狭窄症 MRI画像

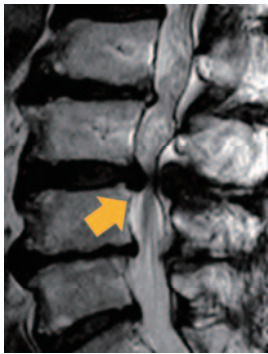


腰骨にズレが生じる腰椎すべり症に伴って脊柱管狭窄が生じる場合もあります。左の写真では矢印の部分での腰骨のズレに伴って脊柱管が狭くなり、神経が圧迫されています。

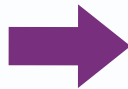
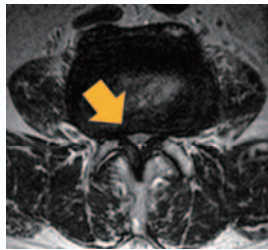
## 適切な治療を行うことで症状の改善が期待できます。

鎮痛剤などの薬での治療で症状が改善する場合があります、まずは薬での治療を行うことが基本です。ただ、薬で神経の圧迫を取ることはできません。症状が強くなると薬で対処することが難しくなり、手術で神経の圧迫を取り除くことが必要となる場合があります。

### 手術前



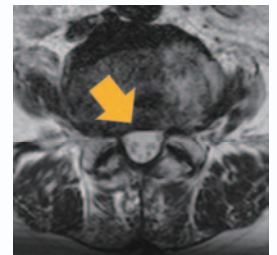
矢印の部分で神経が圧迫されている。



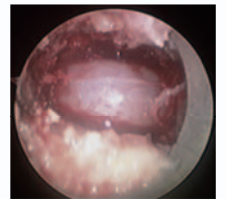
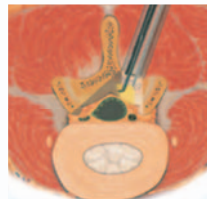
### 手術後



圧迫がとれて神経が膨らんでいる。



様々な手術法があり、骨の変形があまり強くない場合には内視鏡で骨を削って、神経の圧迫を取り除きます。2cmほどの切開で手術が可能です。大きく展開する手術が必要なこともあります。



病変すべてに対して内視鏡だけで対応できるわけではありません。腰骨のぐらつきや変形が強い場合には、金属機器で固定する手術が必要となります。



## 手術の翌日から離床できます。

できるだけ小さな傷で患者さまの負担が少ない治療をおこなっているため、基本的に手術翌日から歩く練習を始めて頂けます。



### 脊椎センター長 向井克容

腰の症状でお悩みの方、他院で脊椎の手術を勧められたが不安に思っておられる方は、ぜひ西の京病院脊椎センターに御相談ください。

お問い合わせ **TEL 0742-35-2219** 患者支援センター

Best  
Doctors  
選出

米国ベストドクターズ社から、医師同士の評価によって選ばれる“The Best Doctors in Japan 2018-2019”に選出されました。2012年から8年連続での選出です。

## 7月6日 高比理事長、県福祉部長、医療センター長との鼎談

『(奈良県における)医療の役割と責任』をテーマに、高比康臣・医療法人康仁会西の京病院理事長、林修一郎・奈良県福祉医療部長、上田裕一・地方独立行政法人奈良県立病院機構理事長/奈良県総合医療センター総長のトップ3による鼎談(ていだん)が、新聞掲載(7月6日奈良新聞、奈良日日新聞)となりました。

現在、ホームページからもアクセス出来ますので、是非、皆さんにお読み頂きたいと思います。



## 10月 眼科:白内障、網膜硝子体など手術再開

当院には、(糖尿病合併症)内科や脳神経外科など専門診療科があります。それらに関係した眼の病気を発見した場合、眼科では最新鋭の手術機器、レーザーをはじめ豊富な治療機器や入院設備が完備しておりますので柔軟に対応することができます。

眼に関して不安に思われることがあれば、ご遠慮なくお問い合わせください。



眼科部長 伊藤 暁

## 「まほろば学園」を開校

今春オープンした『サービス付き高齢者向け住宅 メビウスまほろば』のデイサービスでは7月より授業スタイルのレクリエーション【まほろば学園】を開校、1日2時限、国語、算数、理科、社会、体育、音楽など…それぞれ検定や段級制度も設け、手芸や書道などの展示会、家庭科ではおやつ作りなども予定しており、好評です。



授業風景「家庭科/調理」



授業風景「体育」



授業風景「社会」

# 患者支援センターのご案内



## 患者支援室

(医療福祉相談業務)

- 入院(転院)相談
- 在宅復帰支援・在宅療養支援・社会復帰支援
- 退院後の医療機関・施設の紹介
- 医療費・介護保険の相談



自宅で安心した生活が送れるよう、お困りのことがありましたらお気軽にご相談ください。また、入院の際は早期より入退院支援に取り組み、多職種連携を図ることで患者さま、ご家族さまに寄りそった支援を行っていきます。

## 地域医療連携室

- 医療機関からの患者さまの受診依頼・予約などの窓口
- 紹介元医療機関からの各種問い合わせ対応
- ご紹介患者様の受診状況や検査結果などの返書管理
- 当院各種診療案内など、情報のご案内
- 当院から他院へご紹介患者さまの受診予約の問い合わせ

他の医療機関との連携窓口となり、患者さまがスムーズに受診できるように情報共有などの支援を行います。

## 患者様相談窓口

患者さまやご家族さまが安心して医療をうけていただけるよう、ご意見・ご相談などありましたらお気軽にお声かけください。

## 糖尿病

### 奈良県糖尿病診療ネットワーク

西の京病院では奈良県糖尿病診療ネットワークの参画病院として、糖尿病患者の重症化予防および療養生活の向上につなげるため、糖尿病・腎臓専門医とかかりつけ医が連携を取り、患者さまに適切な医療が提供できる体制を整えています。

- ① 糖尿病合併症検査
- ② 糖尿病教育入院
- ③ 栄養指導

他院にかかられている方につきましては紹介状が必要となります。かかりつけ医の先生に一度ご相談ください。かかりつけ医がおられない方は、患者支援センターまでお問い合わせください。



### 糖尿病教室

西の京病院では毎月「糖尿病教室」を開催しています。糖尿病が気になる方、院内外どなたでも無料でご参加いただけますので、お気軽にお越しください。

●場所／西の京病院4階 メビウスホール

|                                  |  |                |
|----------------------------------|--|----------------|
| H30年<br>10月26日(金)<br>14:00~15:30 | ●3大合併症<br>～合併症とはどんなもの?～<br>●ミニクイズ<br>～クイズで学ぼう糖尿病～    | 石塚先生<br>糖尿病チーム |
| H30年<br>9月28日(金)<br>14:00~15:30  | ●美味しく選ぼう<br>～宅配食の選び方～<br>●カロリー消費を意識した運動について<br>～生活編～ | 管理栄養士<br>理学療法士 |

参加ご希望の方は

西の京病院1階 患者支援センター窓口か  
お電話(0742-35-2219)でお申込みください。

## リウマチ便りスタート

皆さんにリウマチに関する理解を深めていただき、悩みや不安を解消する支援を目的とし、リウマチ便りを始めました。西の京病院ホームページに掲載させていただいておりますので、ぜひご覧ください。

## 皆さん、夏の間は涼しい家の中で引きこもっていませんか？ 動く機会が減ると「ロコモティブシンドローム」 になっているかもしれません。

「ロコモティブシンドローム(ロコモ)」とは骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、歩行や立ち座りなど日常生活に障害をきたしている状態のことを言います。身体が思うように動かないことで外出することが減り、家に閉じこもりがちとなります。さらに進行すると転倒や骨折、要介護や寝たきりになるリスクが高くなります。

超高齢社会を迎えている日本では平均寿命が延びている分だけ、一人一人が健康維持に関心を持ち、ロコモを予防していく必要があります。いつまでも自分の足で歩き続けていくために、ロコモを予防して健康寿命を延ばしていきましょう。

### ロコモ予防に効果的な運動を紹介します。

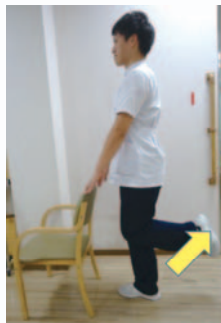
#### ロコモチェック

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 階段を上るのに手すりが必要である
- 家のやや重い仕事(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)が困難である
- 2kg程度(1ℓの牛乳パック2個程度)の重い物をして持ち帰るのが困難である
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

#### 1 片脚立ち(左右ともに30秒ずつ)

##### ポイント

- 転倒しないように必ず掴まる物がある場所で行いましょう。
- 床につかない程度で、片脚を上げます。
- 姿勢をまっすぐにして行いましょう。



#### 2 踵上げ(1セット10回とし、1~3セット)

##### ポイント

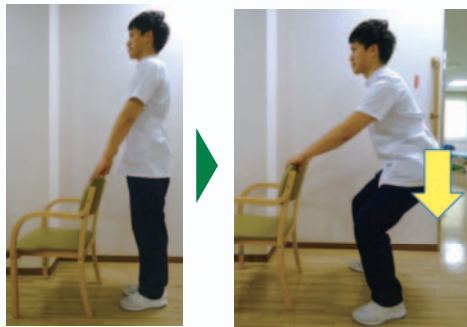
- 両足で立った状態で踵を上げて、ゆっくり踵を降ろします。



#### 3 スクワット(1セット10回とし、1~3セット)

##### ポイント

- 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。
- 膝がつま先より前に出ないように、膝が足のつま先と同じ方向を向くように注意してお尻を後ろに引くように膝を曲げ、腰を下に降ろす。
- 太ももの前や後ろの筋肉にしっかりと力が入っていることを確認しながら行いましょう。



#### 4 フロントランジ(1セット10回とし、1~3セット)

##### ポイント

- 足を大きく前に踏み出し、太ももが床と水平になるまでゆっくり腰をおろしていきます。
- 胸を張って良い姿勢を保ちます。
- 大きく踏み出しすぎてバランスを崩さないように気を付けましょう。



痛みの無い範囲でしっかり動かしましょう。慣れるまでは手すりや机などを支えにし、安全に行いましょう。

## 管理栄養士と考える低栄養 第二弾

### ～高齢者の低栄養と脱水、熱中症にも気を付けましょう～



高齢者では、低栄養と脱水が同時に進みやすいと言われています。なぜでしょうか？  
1日に成人の体が必要とする水分は2～2.5ℓです。通常成人では、食事(お茶などは除く)から約1ℓの水分を摂ります。しかし、暑い時期では食欲が落ちて食事を作る気力もなくなり、簡単な食事で済ませがちになっているのではないのでしょうか？食事量が少なくなると、食事からの水分摂取量も減ってしまいます。

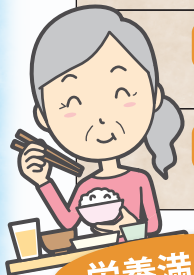
また、高齢になると細胞内の水分、いわば水分貯金が若いころよりも減ってしまいます。そのため、摂取水分の不足の影響、また、発熱や下痢などによる水分損失の影響を受けやすくなります。

脱水症予防には、水分だけでなく食事でも栄養を取ることも大事です。

腎臓病や心臓病などの疾患がある方は注意が必要です！

### ～水分補給と不足しがちな栄養素～

|                              |   |
|------------------------------|---|
| 1 こまめに水分補給をしましょう♪            | 少しずつこまめな水分補給を心がけましょう。定期的な水分補給を行うために、日常生活でのタイミング(就寝前・起床時・入浴前後・運動の前後・食事中等)に合わせて時間を決めるようにしましょう。また、おやつに水分の多いゼリーや果物を食べると無理なく水分を増やすことが出来ます。                 |
| 2 カリウム・ナトリウムなどのミネラルを補給しましょう♪ | 汗をかくと、水分だけでなくカリウムやナトリウムなどのミネラルも失われます。カリウムは生野菜・生果物に多く含まれています。ナトリウムは大量に汗をかいた場合は補給が必要ですが、食塩の過剰摂取には注意しましょう。自宅に経口補水液等が無い場合は、水1ℓに対して、食塩2gを入れた手作りの物で代用しましょう。 |
| 3 水分の多い野菜を食べましょう♪            | きゅうり、トマト、ナス、ピーマンなどの野菜は水分をたくさん含んでおり、身体を冷やす効果があります。また、疲労回復に役立つビタミンB群や、身体の調子を整え免疫力を高めるビタミンCも多く含まれているため、熱中症予防にも適しています。                                    |
| 4 ビタミンB1を摂りましょう♪             | 不足すると身体に疲労物質がたまって疲れやすくなります。食欲不振や倦怠感、手足のしびれやむくみなどの症状が出ることもあるので、意識的に摂取するようにしましょう。豚肉、うなぎ、大豆製品、モロヘイヤ、玄米などに多く含まれます。  |
| 5 ビタミンCを摂りましょう♪              | 免疫力を高め、ストレスへの抗体を作ってくれます。熱に弱いので、生食がおススメです。レモン、柑橘類、トマト、スイカ、パプリカ、ブロッコリーなどに多く含まれます。   |
| 6 クエン酸を摂りましょう♪               | 疲労の原因となる乳酸の発生を抑え、疲労回復に役立ったり、ビタミンB群やミネラルの吸収促進効果で熱中症予防になります。梅干し、レモン、酢などに多く含まれます。  |



栄養満点！

### レンジで簡単ミネストローネ



#### 【作り方】

- ① 具材は全て一口大に切る。耐熱ボウルに入れ、電子レンジで5分程加熱する。串を刺してみ、少し硬ければ2分程追加で加熱する。
- ② ①の材料とホールトマト、チキンコンソメ、塩コショウ、水を混ぜ合わせる。耐熱ボウルに入れ軽くラップをし、電子レンジで5分程加熱する。スープが十分に温まっていれば、2分程追加で加熱する。

| 材料      | 量    |
|---------|------|
| 豚肉      | 100g |
| 玉ねぎ     | 50g  |
| にんじん    | 30g  |
| ナス      | 30g  |
| じゃが芋    | 60g  |
| ホールトマト缶 | 150g |
| チキンコンソメ | 8g   |
| 塩コショウ   | 少々   |
| 水       | 30ml |

- ・水分と不足しがちな栄養素と一緒に摂れます♪
- ・汁まで飲むと、カリウムやビタミン類もしっかりとれます♪
- ・冷蔵庫で冷まして、冷製スープにするのも良いですね♪

※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10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、皮膚科、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<br>科                       | 1診(予約診療)         | 齊藤                         | 齊藤                   | 星山                      | 高比<br>(第1木曜休診)              | 齊藤                | 石塚<br>(内科・糖尿病)<br>(第4土曜日休診)               |
|                              | 2診(予約診療)         | 野村                         | 尾崎(拓)<br>(内科・リウマチ)   | 福井                      | 塩谷<br>(内科・消化器)              | 武井                | 福井  |
|                              | 3診               | 塩谷<br>(初診・予約外)             | 松木<br>(初診・予約外)       | 石塚<br>(内科・糖尿病)          | 星山<br>(初診・予約外)              | 福井<br>(予約診療)      | 担当医(1・3・5週)<br>尾崎(拓)(2・4週)<br>(初診・予約外)    |
|                              |                  | 吉岡<br>(腎不全)(13:00～)        |                      |                         |                             |                   |   |
|                              | 4診               | 石塚<br>(糖尿病・合併症外来)          | 松田(良)<br>(脳神経外科)     | 水谷<br>(初診・予約外)          | 長谷川<br>(内科・糖尿病)             | 尾崎(拓)<br>(初診・予約外) | 小林(1週)<br>担当医(3週)<br>(睡眠時無呼吸症候群外来)        |
| 高比(康充)<br>(内科・糖尿病)(13:00～)   |                  |                            |                      |                         |                             |                   |   |
| 5診                           |                  | 鶴山<br>(呼吸器)                |                      | 齊藤<br>(ペースメーカー)(13:30～) | 松木 (消化器)                    |                   |   |
| 消化器内科(予約診療)                  |                  | 3診/塩谷                      | 3診/松木                |                         | 2診/塩谷                       | 5診/松木             |   |
| 糖尿病内科(予約診療)                  |                  | 4診 午前/石塚<br>4診 午後/高比(康充)   |                      | 3診/石塚                   | 4診/長谷川                      |                   | 1診/石塚<br>(第4土曜日休診)                        |
| 血管外科(予約診療)                   |                  | 今井<br>(第3月曜休診)             | 今井                   | 今井<br>(手術)              | 今井                          |                   |   |
| 眼<br>科                       | 1診               | 伊藤                         | 伊藤                   | 伊藤                      | 日下                          | 伊藤                |   |
|                              | 2診               |                            | 羽田                   | 三浦                      |                             | 羽田                |   |
| 泌尿器科(予約診療)                   |                  | 林<br>(1・3・5週 午後)           | 林<br>(2・4週)          | 林<br>(2・4週 午後)          |                             | 林                 | 松村(1・3・4・5週)<br>影林(2週)                    |
| 整<br>形                       | 1診               | 福居                         | 内藤                   |                         | 福居                          | 内藤(予約・予約外)        | 山田  |
|                              | 2診               | 内藤<br>(予約外)                | 平井<br>(予約外)          | 平井                      | 内藤<br>(予約外)                 |                   | 田川<br>(予約外)                               |
|                              | 3診               |                            | 向井<br>(脊椎外来)(～14:00) | 尾崎(律)<br>(予約外)          | 向井<br>(脊椎外来)                |                   | 大島  |
|                              |                  | 午後 山田                      | 岩田<br>(2・4・5週)       |                         |                             |                   |   |
| 4診                           | 松田(智)<br>(麻酔科外来) |                            | 駄場中<br>(皮膚科)(～11:00) |                         |                             | 人羅<br>(第2週予約のみ)   |   |
| 耳鼻咽喉科・頭痛外来(予約診療)             |                  |                            |                      |                         | 由良<br>(耳鼻科)                 |                   | 渡邊<br>(頭痛外来)                              |
| 外 科                          |                  | 中本                         | 岡内                   | 西沼                      | 榎塚                          | 櫻井                | 岡内(1・3・5週)<br>西沼(2・4週)                    |
| 温熱治療外来[13:30～](予約診療)         |                  | 岡内                         |                      |                         |                             | 櫻井                |   |
| 専門外来(予約診療)                   |                  | 3診/吉岡<br>(腎不全)<br>(13:00～) | 2診/尾崎(拓)<br>(リウマチ)   | 整4診/駄場中<br>(皮膚科)        | 齊藤<br>(ペースメーカー)<br>(13:30～) |                   | 4診/<br>小林(1週)<br>担当医(3週)<br>(睡眠時無呼吸症候群外来) |
|                              |                  |                            | 4診/松田(良)<br>(脳神経外来)  |                         |                             |                   |   |
|                              |                  | 整4診/松田(智)<br>(麻酔科外来)       | 5診/鶴山<br>(呼吸器)       |                         |                             |                   |   |
| 歯科(予約優先制)<br>メディカルプラザ薬師西の京3F |                  | 中塚/南                       | 中塚/南                 | 南                       |                             | 中塚/南              | 中塚/南                                      |

(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) TEL 0742-35-2219 (患者支援センター)

〒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

専用バスで送迎いたします

近鉄橿原線  
「西ノ京」駅下車  
徒歩10分

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



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。

