

めびっす

2019年2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



新年のご挨拶



高比 康臣 理事長

2019年は『御代替り』、つまり年号が改まる記念すべき、平成最後の新年を迎えました。皆様方にとりまして、今年がすばらしい年になりますよう祈願します。

医療法人康仁会では全職員が、干支にちなんで、気合いを入れて“猪突猛進”を掲げて前進します。ただし、“盲進”にならないよう、しっかり目標を見据えて、『3Kの誓い』である「けじめ・謙虚さ・結束」を守り、さらなる充実を目指したいと存じます。

康仁会グループは、少子高齢化社会に対応して、西の京病院を中心とした総合医療施設で、1人の人を一生涯診ていける、医療・療養・介護・在宅までの包括的な「トータルヘルスケア(富士山構想)」を目指しています。また、循環器、人工透析、PET総合健診、消化器内視鏡、脊椎人工関節、血管外科(静脈瘤)、眼科、糖尿病など、機能を絞った専門分野を充実させ、コアとなる病院の機能のさらなるレベルアップを実践します。そして、皆様方の「安心と信頼」に応えられるよう今後とも邁進努力する所存ですので、何卒ご支援、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

眼科からのお知らせ	P2
肛門外科からのお知らせ	P3
トピックス(年頭式、永年勤続表彰、化石展)	P4
ご案内(地域包括ケア病棟のご紹介、糖尿病教室、市民公開講座)	P5
健康で快適に生活するために(油断大敵! ひざ痛チェック!、ひざの健康を保つためのエクササイズ)	P6
栄養管理部だより(管理栄養士と考える低栄養 第三弾)	P7
外来診療案内	P8

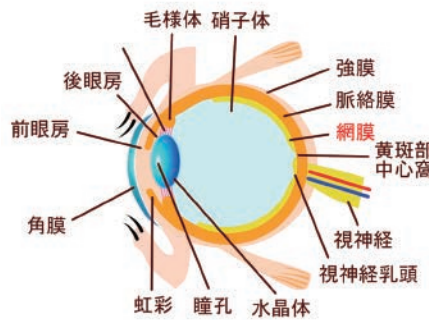
昨年10月より白内障をはじめ、網膜硝子体、緑内障などの手術治療を再開しました。

その症状 白内障かも？

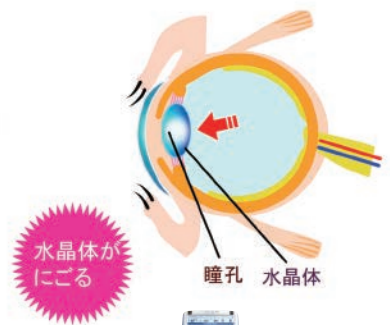
- 眼がかすむ、ぼやける
- 光がまぶしい
- 眼鏡が合わなくなる
- 一時的に近くがみえやすくなる



正常な目



白内障



白内障は、眼の中のレンズである水晶体が濁ってくる病気です。

原因に、加齢、糖尿病、アトピーなど全身疾患、緑内障など他の眼科疾患、ステロイドなど薬剤、交通事故など外傷、放射線があります。視力が落ちる以外にも上記のようないろいろな症状があります。

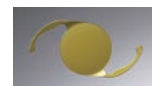
治療は、主に手術となります。局所麻酔(主に目薬)にて混濁した水晶体を超音波にて粉碎除去し、眼内レンズを挿入します。痛みは、ほとんどなく10分くらいで終わります。

いつ、受ける？

白内障は、一部をのぞき緊急疾患ではないですが、生活に不自由を感じた時が、手術のタイミングです。

現在、視力の質を上げることができる、多焦点レンズ(遠近両用)、乱視矯正用レンズが使用できるようになっています。また、手術は日帰りでも入院でも可能です。受診時にご相談ください。

眼内レンズ



ト 約10mm ト



白内障用手術装置

眼底の 病気かも？

- 飛蚊症が増える
- 見えない部分がある(視野が欠ける)
- ゆがんでみえる
- 右左でもの大きさや色が違う

最先端の極小切開硝子体手術からレーザー治療、眼内注射治療も可能になりました。気になる方は、受診をお待ちしています。

目に負担の少ない手術を心がけています。目に異常がないか、時々”片目でモノを見る“ことをおすすめします。緑内障や黄斑変性、ドライアイなど、目に関する事なら何でも相談して下さい。



いとう さとる
伊藤 暁 眼科部長

日本眼科学会専門医

【専門】網膜硝子体手術・難治性白内障

おしりの悩みをお持ちの方へ

痔とは肛門と肛門周辺の病気の総称です。「日本人の3人に1人は痔に悩んだことがある」といわれるほど、非常に身近な病気の一つです。このように、痔は誰にでも起こりうる病気なのですが、おしりを診察される恥ずかしさや治療に対する不安で一人で悩んでいる方が非常に多いのです。当院ではおしりの悩みをお持ちの方への窓口として『肛門外来』（火曜・午後）を設けております。お気軽に受診していただき、みなさまのおしりの悩みを克服するきっかけとなれば幸いです。

痔の種類には大きく分けて三つのタイプがあります。すなわち「痔核」「痔瘻」「裂肛」です。痔核は男女ともに半数を占め、男性では痔瘻が、女性では裂肛が多い傾向にあります。治療法としては、規則正しい排便習慣や、食生活の改善などの生活療法が基本となります。痔の病状が軽い場合は外用薬や内服薬を用いる薬物療法を行います。病状が進んでいる場合は手術療法を行います。

痔核

痔の中でもっとも多いタイプ。おしりの血行が悪くなって、血管の一部がこぶ状になったものです。初期は出血が起こります。一般には、「いぼ痔」とも呼ばれます。歯状線より上(直腸)にできたものを内痔核、下(肛門)にできたものを外痔核と呼びます。手術には結紮切除術、硬化療法(ALTA療法)等があります。

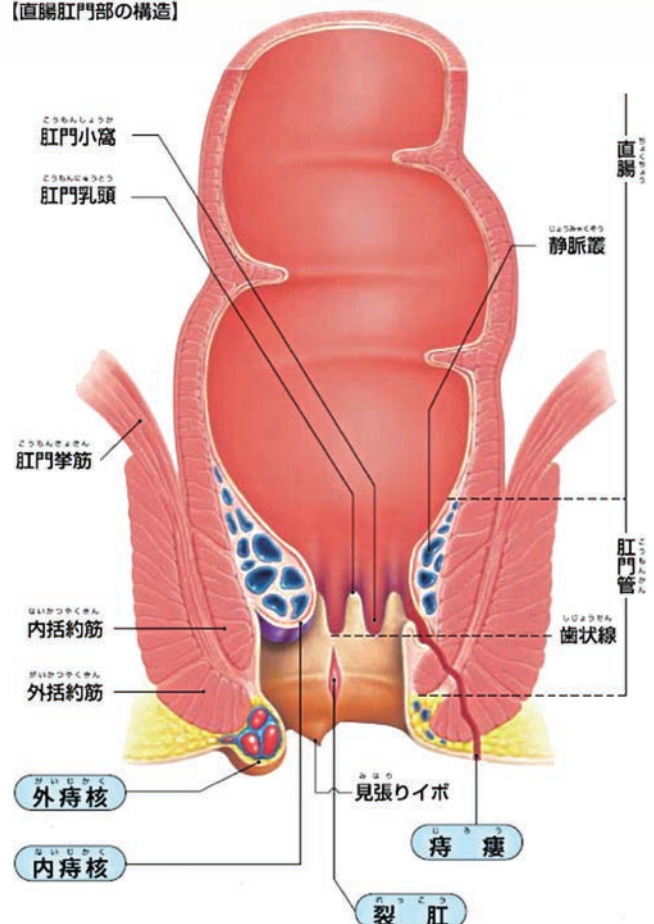
痔瘻

肛門のまわりに膿がたまり、膿が外に流れ出るトンネルができてしまった状態。発熱や痛みを起こします。一般には、「あな痔」とも呼ばれます。手術には瘻管開放術、瘻管切除術、痔瘻結紮療法(seton法)等があります。

裂肛

肛門の皮膚が切れたり裂けたりして傷がついたもの。強い痛みがあり、血が出ることも。一般には、「切れ痔」とも呼ばれます。手術には括約筋切開術や肛門皮膚弁移動術等があります。

【直腸肛門部の構造】



市販薬で治ることも期待できるが、肛門や直腸、結腸のがんのほか、クローン病や潰瘍性大腸炎など、見逃してはいけない病気の可能性もあるので、専門医院で早めの受診を受けよう。



おかうち ひろし
岡内 博 肛門外科医師
消化器外科、一般外科

2019年 会長先生 年頭式

西の京病院は開設以来、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“富士山構想”の下、そのコアである最新医療に力を注ぎ、また数々の介護施設も開設・運営してまいりました。

康仁会グループには今日900名を越える職員が働いており、先人たちのいろいろな努力や知恵を引き継いでいると思いますが、『一人ひとりの**気合い**、やる気』を大切に、充実した“心づくり”、“人づくり”、“組織づくり”に発展しなくてはなりません。

昨年に続き、新年度には新しい専門性をもったドクターを採用、また「メディカルプラザ薬師西の京」に於いてはPETと消化器内視鏡検査を中心に『**総合健診センター**』を目指し、安心・安全な暮らし・サービスを提供します。

更なる“**刷新と創造**”を实践しながら“**EXCELLENT**”な総合医療施設をめざして邁進して下さい、と訓示されました。



永年勤続表彰

平成30年12月8日(土)ホテル日航奈良に於いて忘年会を開催、病院開設来、病院の発展におおきく貢献された永年勤続の方々(20勤続10名、10勤続15名)に、高比理事長より永年勤続表彰が手渡されました。



化石展

平成30年12月10～16日、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9回世界の化石展』が開催されました。今回は「世界の飛行化石」をテーマにトンボやチョウ、ハチ、セミ、翼竜、鳥、コウモリなど飛ぶことを移動手段とする生物を展示。ジュラ期(1億5千年～2億年前)の完全な形を残す多種類のトンボの化石や、初登場の極めて稀な黄金色のオパール化したアンモナイトなどの高比理事長のギャラリートーク(解説)に来訪者は熱心に耳を傾け、期間中1000人を超える大盛況でした。この模様は新聞各紙のほか、奈良テレビでも紹介放映され、タウン誌でも取り上げられました。



この様なことで
お困りではありませんか？

地域包括ケア病棟のご紹介

1 急性期の治療が終わって 間もなく退院だが...

- いきなり自宅に戻るのが不安
- もう少しリハビリがしたい
- 介護施設の申し込みが
間に合わなくて困っている



2 普段は自宅で療養中だが...

- 肺炎や発熱、ケガのために、入院したい
- 誤嚥予防や日常生活動作(A DL)向上の
ためのリハビリがしたい
- 家庭の事情で、患者さんを一時的に
あずかって欲しい(レスパイト入院)



地域包括ケア病棟であれば、
これらのニーズにお応えできます！

ご相談は「患者支援センター」へ

☎0742-35-2219 (直通)

(受付時間 平日 8:30~17:00 土曜 8:30~12:30)



糖尿病教室

参加無料

西の京病院では、糖尿病の患者様とご家族を対象に、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。糖尿病が気になる方、院内外 **どなたでも無料** で参加頂けますのでお気軽にお越しください。

医師・看護師・
管理栄養士等と一緒に
勉強しましょう♪

参加をご希望の方は、患者支援センター窓口にてお申込みいただくか、下記にお電話ください。皆様のご参加を心よりお待ちしております。



●日時: 毎月第4金曜日 14:00~15:30

●場所: 西の京病院4F メビウスホール(※1月は1階 大会議室で開催します)

平成31年 1月25日(金)	●カルタ大会 ~カルタで学ぼう糖尿病~	看護師
平成31年 2月22日(金)	●歯周病~糖尿病と歯の深い関係~	中塚先生
	●糖尿病の飲み薬について	薬剤師
平成31年 3月22日(金)	●糖尿病 体験フェスティバル ~日々の生活の疑問点や 悩みを解決しましょう~	西の京病院 糖尿病チーム

予約・お問い合わせ

西の京病院 1F患者支援センター TEL:0742-35-2219

第9回 市民公開講座

参加無料

事前申込不要(直接会場にお越しください)

最近気になる! 脚に潜む病気 ~むくみを治し、いつまでも歩ける脚を~

下肢静脈瘤・エコノミークラス症候群・リンパ浮腫

お問い合わせ

西の京病院 血管外科

TEL:0742-35-1276

日時	平成31年4月20日(土) 13:00~15:40 (12:30開場) 予定
会場	奈良県文化会館 小ホール/集会室A・B
内容	足のむくみや血管がポコポコしている等で悩んでいませんか? 下肢静脈瘤・エコノミークラス症候群・リンパ浮腫について、その 予防から最新治療までわかりやすくお話しします。 *詳細は西の京病院ホームページ、タウン誌等に掲載いたします。

油断大敵！ひざ痛チェック！

あなたのひざ軟骨も
すり減っているかもしれません。

以下の項目をチェックしてみましょう。当てはまる項目が多いほど、ひざ関節に何らかの問題が生じている可能性があります。早めに、医療機関の受診をされるようお勧めします。また、該当した項目が少ない場合であっても、ひざ関節疾患の予備軍かもしれません。症状が続くようであれば医療機関の受診をお勧めします。

- | | |
|---|---|
| <p>1 立ち上がった時、歩き始めた時、ひざがこわばる感じがしたり、痛みを感じる</p> <p>2 坂道や階段で、ひざに痛みを感じる</p> <p>3 ひざの曲げ伸ばしで、痛みを感じる</p> <p>4 正座が出来ない</p> <p>5 太り気味である</p> | <p>6 近頃、足の衰えを感じる</p> <p>7 スポーツによりひざに過度な負担をかけたことがある</p> <p>8 過去にねんざや脱臼、じん帯や半月板の損傷など、ひざにけがをしたことがある</p> <p>9 ひざが腫れて、水がたまる</p> <p>10 O脚が進行した</p> |
|---|---|

いかがでしたか？ひざの痛みの原因には変形性膝関節症の影響があるかもしれません。

ひざ関節は、毎日体重の負担を受けながら、歩いたり曲げ伸ばしなどの運動を行っており、この繰り返される刺激によって、ひざ軟骨が徐々にすり減っていきます。軟骨がすり減ると関節の表面が凸凹になり、滑らかな関節の動きが障害されます。さらに加齢や、体重増加、けがなどが加わることで、骨の変形が進行し痛みが生じてきます。そのため、関節の表面がデコボコになり、滑らかな動きが障害されます。さらに加齢・肥満・けがなどにより、骨が変形して痛みが生じてくるような疾患が変形性膝関節症です。

今ひざが痛いからと言って 安静にしていますか？

安静にしていることで、関節拘縮(関節が硬くなり、ひざが十分に曲げ伸ばしできないこと)や筋力低下、痛みをさらに強くし悪循環を引き起こす恐れがあります。ひざとは一生の付き合いです。ひざの健康を保って、元気な毎日を過ごしましょう。

ひざの健康を保つための エクササイズ

ひざまわりや下腹部の筋肉を鍛えるトレーニングやストレッチを行うと、ひざ周囲の筋力や柔軟性が向上し、ひざ関節にかかる負担が少なくなり、結果痛みも起こりにくくなります。ここでは当院でも実施している、太ももと下腹部の筋力トレーニング、ストレッチを中心とした具体的な方法を紹介いたします。

①太もも前面の筋トレ

両ひざでボールを挟み片ひざを伸ばす。



②大腿四頭筋の筋トレ

ひざの裏でタオルを押す、太ももの前面に力が入っているか確認する。



③太もも後面のストレッチ

太もも後面の伸びを感じながら、腰の痛みのない範囲でゆっくりと前屈する。その時、つま先は上げて行ってください。



④下腹部、股関節前方の筋トレ

ボールを挟んだ足を胸の方へ引き寄せる



⑤太もも後面の筋トレ

ボールを挟んで、ひざを曲げる運動



※ボールは少し外側に挟んで、足首は内側へ向けて行うと効果的です。

筋トレ・ストレッチを行う際のポイント

- ◎痛みや炎症の激しいときは控えましょう
- ◎動かすときは痛みが出ない程度で行って下さい
- ◎息を止めないで実施して下さい
- ◎伸ばす時間は10～20秒程度
- ◎筋トレは10～20回を1セットとし、1日2～3セット行うようにしましょう

2週間続けてみて、痛みが悪化したら中止してください。しっかりストレッチ、筋トレをしてひざの痛みがない生活をおくりましょう。

第三弾

管理栄養士と考える低栄養

高齢者の低栄養とフレイルについて

「フレイル」という言葉を知っていますか？加齢に伴い、筋力や心身の活力が低下した状態を「フレイル」といい、要介護になる危険が高い状態を指しています。フレイルをどのように診断するかは、まだ世界共通の基準がありません。現時点で最もよく用いられている評価基準は次の通りです。(J-CHS基準)

6ヶ月間で2～3kg以上の(意図しない)体重減少がありましたか？	①はい	②いいえ
訳もなく疲れたような感じがしますか？	①はい	②いいえ
「軽い運動・体操をしていますか？」または「定期的な運動・スポーツをしていますか？」	①いいえ	②はい
歩行速度が1秒で1メートル未満ですか？	①はい	②いいえ
握力が男性で26kg未満、女性で18kg未満ですか？	①はい	②いいえ

この5項目のうち3項目以上が①となるとフレイル、1～2項目が①となる場合はプレフレイル(前フレイル)と分類されます。ご自身で当てはまる項目をチェックしてみましょう。フレイルの状態でも、適切な対応をすることで要介護状態にならず、健康な状態に戻すことができると考えられています。フレイルになる原因のひとつが低栄養です。フレイルを予防し、要介護状態への進行を防ぐために重要なのが、バランスのとれた食事と適度な運動で、低栄養を防ぎ、筋力を維持することです。

健康な状態



フレイル



寝たきり・要介護状態

《フレイルを予防する食事》

①1日1食や2食になっていませんか？

食事回数が減ると1日に必要な栄養素を摂ることが難しくなります。3回の食事の時間を決め、1日の生活リズムを整えましょう。

②単品のメニューになっていませんか？

おにぎりのみ、うどんのみなどの食事では、摂れる栄養素に偏りが出てしまいます。主食・主菜・副菜をそろえたメニューを意識しましょう。特にたんぱく質をしっかり摂ることが重要です。良質なたんぱく質を含む卵・肉・魚・大豆製品・乳製品を毎食1品は取り入れるよう心がけましょう。

③おやつも大事

高齢になると1回の食事量が減ってしまいがちです。間食に牛乳やヨーグルトなどの乳製品、ハムや卵を挟んだサンドイッチ、鮭やツナなどの具入りのおにぎりを取り入れるとよいでしょう。プリンやアイスクリーム、カステラなどもたんぱく質が含まれており、おすすめです。

たんぱく質を増やす!

サバ缶の炊き込みご飯

♪ サバ缶を加えることで手軽にたんぱく質をUP出来ます

♪ お好みのきのこや野菜を加えて、ビタミン・ミネラル・食物繊維も補給しましょう



【作り方】

- ①しめじを小分けにし、にんじんと生姜を細切りにする。
- ②研いだ米を炊飯器に入れて、★とサバ缶の煮汁を加える。2合の目盛まで水を加える。
- ③しめじ・にんじん・生姜・サバ缶のをせて、炊飯する。
- ④炊き上がったたら、混ぜ合わせ、器に盛ってねぎを散らす。

1人分あたりの栄養量
エネルギー:350kcal たんぱく質:11.3g 塩分:1.5g

材料(4人分)	量
米	2合
サバ水煮缶	1缶
しめじ	100g
にんじん	40g
生姜	適宜
★醤油	大さじ2
★みりん	大さじ1
★酒	大さじ2
水	適宜
ねぎ	適宜

※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ください。

外来診療案内

(2019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、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 科	1診(予約診療)	齊藤	齊藤	星山	高比	齊藤	石塚 (内科・糖尿病) (第4土曜日休診)
	2診(予約診療)	野村	尾崎(拓) (内科・リウマチ)	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)	星山 (初診・予約外)	福井 (予約診療)	担当医(1・3・5週) 尾崎(拓)(2・4週) (初診・予約外)
		吉岡 (腎不全)(13:00～)					
	4診	石塚 (糖尿病・合併症外来)	松田(良) (脳神経外科)	水谷 (初診・予約外)	長谷川 (内科・糖尿病)	尾崎(拓) (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)(13:00～)							
5診		鶴山 (呼吸器)		齊藤 (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 4診 午後/高比(康充)		3診/石塚	4診/長谷川		1診/石塚 (第4土曜日休診)
血管外科(予約診療)		今井 (第3月曜休診)	今井	今井 (手術)	今井		
眼 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 (1・3・5週 午後)	林 (2・4週)	林 (2・4週 午後)		林	松村(1・3・4・5週) 影林(2週)
整 形	1診	福居	内藤		福居	内藤(予約・予約外)	大島
	2診	内藤 (予約外)	平井 (予約外)	平井	内藤 (予約外)	三木 (予約外)	田川 (予約外)
	3診		向井 (脊椎外来)(～14:00)	尾崎(律) (予約外)	向井 (脊椎外来)		人羅 (第2週予約のみ)
			岩田 (2・4・5週)				
4診	松田(智) (麻酔科外来)		駄場中 (皮膚科)(～11:00)	三木 (予約外)	西 (ペイン・午前予約)		
耳鼻咽喉科・頭痛外来(予約診療)					由良 (耳鼻科)		渡邊 (頭痛外来)
外 科		中本	岡内	西沼	榎塚	櫻井	岡内(1・3・5週) 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 (腎不全) (13:00～)	2診/尾崎(拓) (リウマチ)	整4診/駄場中 (皮膚科)	齊藤 (ペースメーカー) (13:30～)	整4診/西 (ペイン・午前予約)	4診/ 小林(1週) 担当医(3週) (睡眠時無呼吸症候群外来)
		4診/松田(良) (脳神経外来)					
		5診/鶴山 (呼吸器)					
整4診/松田(智) (麻酔科外来)		外科/岡内 (肛門外来)					
歯科(予約優先制) 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は行ってありますが、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

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



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。

