

# めびうす

令和元年5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



## あじさい寺/矢田(金剛山)寺

大和郡山市の矢田丘陵にあり日本最古の延命地蔵菩薩を安置する矢田寺は「あじさい寺」とも言われ1300年の歴史を誇る古い伝統ある寺です。

昭和40年頃から本尊様であるお地蔵さんに因み、あじさいが植え始められ比較的新しく、あじさい園は見頃(6から7月)を迎えると、約60種類1万本以上のあじさいが色とりどりに咲き誇ります。

## 年間5000件以上実績"苦痛のない内視鏡検査"

### 目次

消化器内視鏡センターからのお知らせ	.....P2・3
2019年 入社式、新任医師のご紹介	.....P4
Doctorコラム	.....P5
リハビリテーション科	.....P6
栄養管理部だより(管理栄養士と考える高尿酸血症)	.....P7
外来診療案内	.....P8

## 胃がん・大腸がんに対する 消化器内視鏡センターの取り組み

日本人の死因第1位は「がん」であり、公益財団法人がん研究振興財団の統計2017によると、2人の内1人が一生のうちに「がん」と診断されます。その中でも**大腸がんは2位、胃がんは3位**の死亡数を占めます。(1位は肺がん)この2つの消化器がんの大きな特徴は、下図に示す通り、転移のある時期で発見した場合には5年生存がほとんど望めないのに対し、**早期で発見すれば、ほぼ完治することです**。つまり、早期発見が最も重要なのです。西の京病院消化器内視鏡センターは、奈良県の胃がん・大腸がんの早期発見・早期治療を目指し日々診療を行っています。

	早期発見の場合の 5年生存率	転移した状態で発見した場合の 5年生存率
胃がん	97%	8%
大腸がん	99%	16%

### ■ 苦痛のない内視鏡検査(胃カメラ・大腸カメラ)

胃がん、大腸がんは**基本的に初期には自覚症状がでない**ため、積極的に内視鏡検査(カメラ)を受けることが早期発見には重要です。一方で、検査には苦痛を伴うため、できるだけ検査を受けたくないというのも本音でしょう。

当院では、軽い麻酔を用いた鎮静下内視鏡検査を行っています。**検査中は完全に寝てしまうので苦痛をほとんど感じることなく内視鏡検査を受けることができます。**

以下に胃カメラ(上部消化管内視鏡検査)の流れを図示します。



鎮静剤で寝ている時間は胃カメラで5-10分、大腸カメラで15-30分程度です。

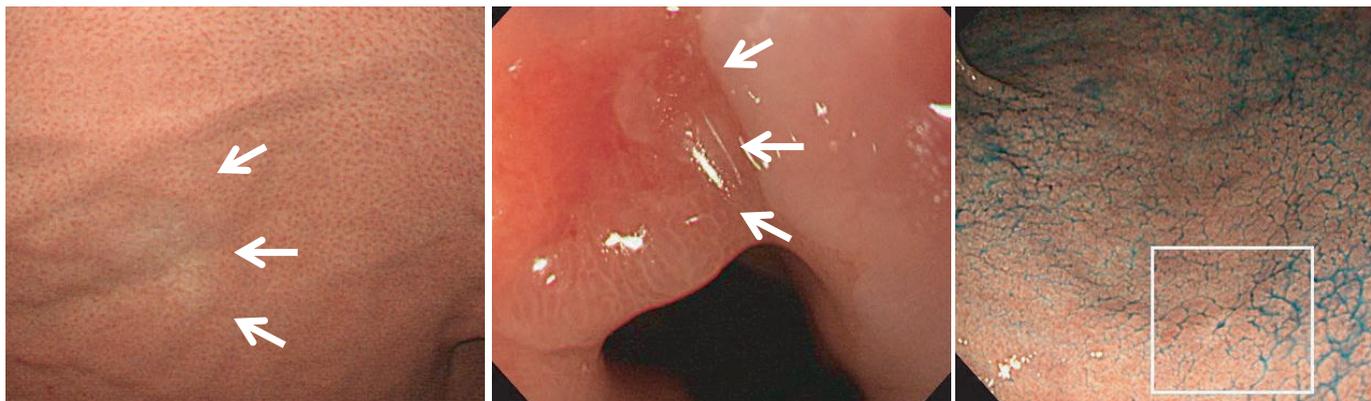
当院で鎮静下内視鏡検査を受けた方々の声をいくつか挙げてみます。「寝ているうちに、あっという間に終わり、非常に楽でした。」「検査への抵抗がなくなりました。」「これなら毎年受けられます。」「目覚めも楽で、気分が悪くなくて良かったです。」「家族に勧めたいです。」

当院の鎮静下内視鏡検査は、他にも、以下の長所があります。

- 専門医が高性能カメラで精密観察する
- 胃カメラ・大腸カメラを同日に受けられる
- 咽頭麻酔が必要ないので検査が終わった後にのどがしびれない

実際に当院で発見した早期胃がんの画像をお示しします。寝ている間にくまなく観察したからこそ、発見が可能であったと考えられる、見つけるのが非常に困難ながんの例です。

このすべてでお腹を切ることなく（開腹せず）内視鏡でがんを切除することができました。



## ■ 当院の内視鏡検査、内視鏡処置数の推移

	2016年度	2017年度	2018年度
上部内視鏡検査	2219	3207	3688
下部内視鏡検査	922	1275	1484
大腸ポリープ切除術	364	587	719
消化管早期悪性 粘膜下層剥離術	56	67	66

当院の内視鏡検査の実績をお示しします。昨年度は年間合計5000件を超え、ポリープ切除手術、早期がん治療件数も奈良県トップクラスを維持しています。

本年度より、新たに消化器内視鏡、消化器病専門医の高山医師が消化器チームに加わりました。今後も苦痛のない内視鏡検査を推進することによって胃がん・大腸がんの早期発見につなげ、奈良県の消化器がん撲滅に努めていきたいと思ひます。



### 医師紹介

消化器内視鏡センター長 塩谷 淳

●資格・認定医／・日本消化器内視鏡学会専門医・指導医・日本消化器病学会専門医・日本内科学会認定内科医・総合内科専門医・がん治療認定医・日本消化管学会胃腸科専門医

消化器内科医長 松本信之

●資格・認定医／・日本消化器内視鏡学会専門医・日本消化器病学会専門医・日本内科学会認定内科医・総合内科専門医・日本肝臓学会専門医

消化器内科医長 高山政樹

●資格・認定医／・日本消化器内視鏡学会専門医・日本消化器病学会専門医・日本内科学会認定内科医・日本肝臓学会専門医・日本消化管学会胃腸科専門医・暫定指導医

# 2019年 入社式

## 4月1日、医師5名はじめ 48名の新入職員を迎えて の入社式をメビウス ホールにて開催。



始めに高比理事長先生は、---西の京病院は開設以来、医療一筋、最新医療に力を注ぎ、特に少子高齢化社会への対応はいち早く『一人ひとりの患者様を一生かけて見守る』との基本理念を掲げて諸施設を開設・運営してきました。職員の皆さんも「けじめ」「謙虚さ」「結束」の”3Kの誓い”を胸に、更に経営体質強化へのアイデアを絞り康仁会を持ち上げる気概を持って下さい---と激励、

続いて、吉岡院長先生は、---康仁会は、断らない救急、高度医療を担う重症急性期病院、地域包括ケアを支える面倒見のいい軽症急性期病院の二本立ての奈良県地域医療構想をすでに先駆的に推進してきた『富士山構想』のコンセプト、つまり機能を絞った専門性の高い山の頂から、医療介護・在宅に至る裾野までを提供する総合医療施設です。心技体、体=健康を維持し、技=基本を身につけながらワザ・スキルを磨き、心=緊張感を持って職務を全うし、『人財』になって下さい。---と祝辞、

職員を代表して薬剤部/中谷薬剤師は、---チーム医療の一員として患者様が安心できる医療を提供できるよう、亥年『猪突猛進』を掲げて共に働きましょう---と歓迎、新入職員を代表して東看護師は、---日々笑顔と優しさ”3Kの誓い”を胸に、初心を忘れず、安心と信頼の構築継続に精進いたします---と誓いの決意表明

## 新任医師の ご紹介



タカヒ ヤスミツ  
高比 康充

**専門** 糖尿病内科  
**出身** 富山大学(H21年卒)  
**資格・認定**  
・日本糖尿病学会専門医  
・日本内分泌学会専門医  
・日本内科学会認定内科医

はじめまして、この四月から常勤として勤務することとなりました。今まで大阪大学と総合病院にて糖尿病と内分泌を中心に研鑽を積んで参りました。これからは、奈良の患者さんと先生方の一助となれるよう邁進していきます。何卒よろしくお願いたします。



タカヤマ マサキ  
高山 政樹

**専門** 消化器内科  
**出身** 近畿大学(H19年卒)  
**資格・認定**  
・医学博士  
・日本内科学会認定内科医  
・日本消化器内視鏡学会専門医  
・日本消化器学会専門医  
・日本肝臓学会専門医  
・日本消化管学会胃腸科専門医  
・暫定指導医

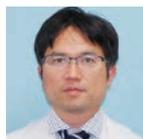
四月より内科・消化器内科として勤務させていただきます。これまで消化器内科を専門に大学病院等で働かせていただき、主に消化管の早期診断・治療を行ってきました。今後も消化器疾患を中心に地域医療に尽力していきたいと思っています。



タカダ シモン  
高田 史門

**専門** 総合内科、透析  
**出身** 大阪市立大学(H21年卒)  
**資格・認定**  
・日本内科学会総合内科専門医  
・日本内科学会認定内科医  
・病院総合診療医学会認定医

四月より勤務いたしました。専門は内科全般で、特に原因のわからない症状の方の病気を診断する診断学に力を入れてきました。透析管理共々、力を入れていきたいと思っています。何卒よろしくお願いたします。



フジイ ワタル  
藤井 渉

**専門** 整形外科(脊椎)  
**出身** 岡山大学(H15年卒)  
**資格・認定**  
・整形外科専門医

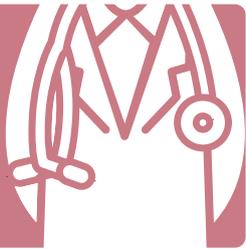
この度ご縁あって西の京病院に勤務させていただきます藤井と申します。三重県の鈴鹿回生病院で外傷を含めた一般整形外科手術、岡山県の倉敷中央病院で脊椎外科の手術研鑽を積んで参りました。一般整形外科・脊椎外科とも十分な執刀数・経験を重ねておりますので、安心してお任せください。一日でも早くお役に立てるように頑張りますので、今後とも何卒よろしくお願いたします。



コバヤシ アキヒコ  
小林 哲彦

**専門** 整形外科(人工関節)  
**出身** 山口大学(H17年卒)  
**資格・認定**  
・整形外科専門医  
・リウマチ認定医

整形外科小林です。九州の救急病院で14年間関節・外傷をやってきました。今回、奈良という地で新しく頑張っていきたいと思っています。御紹介にも臨機応変に対応いたしますので、よろしくお願いたします。



## 何も足さない、何も引かない休日 ジンバランの海に思ふ

むかい よしひろ  
脊椎センター長 向井 克容

「何も足さない…何も引かない…」ひと昔前のピュアモルトウイスキーのCMだ。ありのまま、そのまま、この単純の複雑なこと。非常に好きな言葉である。休日についても然り。私はこの何も足さない、何も引かない休日の過ごし方というのが大好きである。何も予定を立てない、頭を空っぽにして気が向くまま、赴くまま。旅に出ても旅先で何もしないのは当たり前。ゆったりと時間を過ごす。とかく真面目な日本人は、休みの時でも予定を決めて何かをしていないと落ち着かない。無為に時間を過ごすことに罪の意識を感じてしまう。まるで休日の過ごし方を知らないようだ。何もしないことの贅沢を楽しもう。

30年ほど前に初めて訪れたインドネシア、バリ島。それ以来この島に魅せられ、何度も訪れた。ゆったりと流れる時間。ウブドゥの遠近感を無視したどこまでも深い緑。ジンバランの海にゆったりと沈む夕日。ガムランの音色に包まれながら時が経つのを忘れる。東屋でそよ風を感じながら本を読む。これほど贅沢な時間はない。しかし、2002年クタの街中でイスラム過激派による爆弾テロが発生。2005年にもジンバランビーチの屋台街で爆弾テロが発生し、いずれも多数の死傷者を出す大惨事であった。これらの事件をきっかけに、私自身、バリ島から足が遠のいてしまっていた。

久しぶりにバリ島を訪れた。ジンバランのホテルに滞在するのは15年ぶりであろうか。ジンバランの海に沈む夕日は何も変わらない。だが町の様子は大きく変わっていた。近代的な建築物。町には高級車が列をなし、ホテルの流行最先端バーには中国人観光客があふれかえってインスタ映えを競っている。物価の上昇も著しい。空港からホテルまでタクシーに乗るだけで5000円かかった。以前は高級ホテルで1日車をチャーターしても1万円かからなかったのに。レストランでビールを飲んでも日本の居酒屋より高い。日本人が高く感じるのは、インドネシアの物価が上がったということだけではなく、相対的な日本の購買力低下、国力低下に他ならない。新興国経済が発展し、所得も伸びてどんどん海外へ出ていくこの時代に、日本人は可処分所得が全く伸びず、むしろ低下傾向で、新興国にどんどん追いつかれている。企業の管理職の所得水準はすでにアジア諸国に負けつつある。デフレによる失われた20年の恐ろしさよ。東屋で心地よい海風を感じつつ、ジンバランの海に沈む夕日を目に焼き付けながら、多分もう来ることはないだろうとすねている自分に気が付いた。



健康な毎日を過ごすためには、お口の健康が密接に関係しています。今回はお口のなかでも特に重要な役割をもっている唾液についてのお話です。

## お口と体の健康について

唾液は健康な成人で1日に約1~1.5ℓ分泌されるといわれています。唾液分泌には刺激がなくても自然に流れ出る安静時唾液と、食事や会話などの刺激により分泌される刺激時唾液があり、常に口腔内を潤しています。

唾液には、粘膜保護・消化作用・潤滑作用・食塊形成作用・自浄作用・抗菌作用などさまざまな作用があり、口腔のみならず健康を維持するためにはなくてはならないものです。しかし、加齢とともに安静時唾液の分泌量は20代成人の7分の1程度まで減少するといわれており、加齢に伴い口周りの筋力が低下することで口呼吸になることや、薬剤の副作用などから、更に分泌量は減少し、口腔乾燥症(ドライマウス)となってしまいます。

### ●唾液分泌の低下が健康におよぼす影響は？

- ◆口が渇く ◆食べ物が飲み込みにくい ◆味がよくわからない ◆会話がしづらい
- ◆むし歯や歯周病になりやすい ◆口臭がする ◆肺炎になりやすい など

### ●自宅でできる口腔乾燥症(ドライマウス)対処法

#### ①あいうべ体操

加齢とともに舌の筋力が衰えると口腔内で舌の位置がさがってしまい、上手く飲み込めなくなったり、口呼吸となってしまいます。舌の筋力を鍛え、本来の適正な舌の位置に戻す効果があります。

(※顎関節症などで口を大きく開けられない方は「い」「う」だけを交互に言いましょう)

口腔内の乾燥を予防し、口の周りの筋肉や舌の筋肉を鍛える運動です。



①口を大きく開けて「あー」と声を出します。



②口を横に引き「いー」と声を出します。



③唇を尖らせて「うー」と声を出します。



④舌を思い切り前に出して「べー」と声をだします。

①から④の運動を1セットとして、1日に30セットを2~3回に分けて行います。

#### ②唾液腺マッサージ

三大唾液腺(耳下腺・顎下腺・舌下腺)をマッサージすると効果的です。食事の前に行うとより効果的です。

口腔内を清潔に保つ唾液を増やす為のマッサージです。



①耳下腺マッサージ  
左右の耳の下を、指で優しく円を描くようにゆっくりとマッサージします。(10回~20回)



②顎下腺マッサージ  
顎の柔らかい部分を親指で、耳の下から顎の下まで揉みます。(10回~20回)



③舌下腺マッサージ  
顎の中心あたりの柔らかい部分を親指で優しく押し上げます。(10回~20回)

# 管理栄養士と考える 高尿酸血症

## 高尿酸血症の原因

尿酸値が高くなる原因としては尿酸の産生が多い場合と腎臓からの排泄が少ない場合があります。尿酸はエネルギー代謝や新陳代謝により生じる“プリン体”が分解されて出来る老廃物質です。プリン体は細胞中に存在するため動物性・植物性いずれの食品にも含まれます。通常、尿酸の生産量と排泄量はほぼ同じになるよう一定量に保たれていますが、肥満や飲酒、ストレスなどによりバランスが崩れると尿酸値が上昇します。特に肥満は尿酸を作りやすく排泄しにくい状態なので注意が必要です。

## 高尿酸血症とは？

体の老廃物である尿酸の血漿中濃度が7.0mg/dL以上の状態を高尿酸血症と言います。高尿酸血症が続くと痛風性関節炎や尿路結石症を発症するリスクが高くなります。検査値に異常がある場合は医師に相談し、治療や食事療法を始めましょう！



### 対策

- **食事療法**: プリン体の過剰摂取を防ぎ、肥満の場合は脂質や糖質の摂取量に注意し、摂取エネルギー量を適正化しましょう！また、尿中排泄を促すため十分な水分摂取も行いましょう。
- **飲酒制限**: アルコール飲料はプリン体の代謝を亢進し、尿酸の排泄を低下させてしまいます。飲酒習慣がある方は休肝日を設け、過剰飲酒にならないよう注意しましょう。
- **運動療法**: 過度な運動や無酸素運動はかえって血清尿酸値の上昇を招くため、週3回程度、ウォーキング等の有酸素運動を行い、適正体重を維持するようにしましょう！

### 食品中のプリン体含有量(100g当たり)

極めて多い(300mg以上)	多い(200~300mg)	少ない食品(50g~100mg)	極めて少ない(50mg)
鶏レバー マイワシ干物 イサキ白子	牛レバー、豚レバー、カツオ、大正エビ、マアジ干物、さんま干物	ウナギ、豚ロース、豚バラ、ベーコン、ハム、小麦粉、ほうれん草、ブロッコリー	鶏卵、牛乳、チーズ、豆腐、ウインナーソーセージ、かまぼこ、じゃがいも、米飯、パン、果物、キャベツ、トマト、にんじん、海藻類

※『高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン』

## 具だくさんオムレツ

1人分あたりの栄養量  
エネルギー:254kcal 塩分:0.9g プリン体:18mg

ソーセージやチーズに塩分が含まれるため塩は使用していません、好みに合わせてケチャップなどで味を調整して下さい。

中に入れる具材をベーコン、パプリカやきのこ、海藻へ変えてもOK！



### 【作り方】

- ① 玉ねぎはみじん切り、ソーセージは2~3mmの輪切りにし、熱したフライパンに油を入れ炒め、器に取り出しておく。
- ② ブロッコリーは洗い、下ゆでしてから小さめ一口大に切る。
- ③ ボールに卵を割り入れ牛乳、こしょうを入れ良く混ぜる。
- ④ ①で使用したフライパンに少し油を足し、よく熱したところへ卵を流し入れ中央に①の玉ねぎとソーセージ、②のブロッコリー、チーズを入れ、オムレツの形になるよう半分に折り返し、卵に火が通れば皿に取り出す。

材料(2人前)	量
卵	2個
玉ねぎ	1/8個
ソーセージ	2本
ブロッコリー	10g
プロセスチーズ	10g
牛乳	大さじ1
油	適量
こしょう	少々

お食事について気になる方は一度管理栄養士にご相談ください。

# 外来診療案内

(2019年5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(1・3・5週) 高比康(2・4週) (内科・糖尿病)
	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)	高山(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)	高比(康充) (初診・予約外)	担当医 (内科・糖尿病 ～13:00)	高田 (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		藤田 (呼吸器 13:00～)	高山 (内科・消化器)	鶴山(呼吸器) 齊藤(ペースメーカー 13:30～)	松木 (消化器)		
血管外科(予約診療)		今井 (手術)	今井	今井 (手術)	今井		
		今井 (第3月曜休診)	今井 (手術)	今井	今井 (手術)		
眼 科	1診	伊藤	伊藤	伊藤		伊藤	
	2診	羽田	羽田	生島	日下	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(2・3・4・5週) 影林(1週)
整 形	1診	福居	内藤	駄場中(皮膚科)	福居	内藤	大島
	2診	内藤 (予約外)	平井 (予約外)	藤井 (脊椎)	内藤	藤井(2週以外)／小林(2週) (予約外)	田川 (予約外)
	3診	小林	向井(脊椎外来) (~14:00)	平井	向井 (脊椎外来)	小林	
			岩田(2・4・5週)				
4診	松田(智) (麻酔科外来)	小林 (予約外)	尾崎(律) (予約外)	藤井 (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) 9:00～11:00
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	岡内(肛門外来)			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／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。

