

# 外来診療案内

(2019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 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	辻本 (循環器内科・内科)
	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～)	高比(康充)(1・3週) (糖尿病 14:00～)			尾崎(拓) (リウマチ 14:00～)	福井 (2・4週予約診療)	
5診		辻本 (循環器 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)			足立 (14:00～)	原田(1・3・5週) 林(2・4週)	林(1・3・5週 午後)		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 11:00～)	福居	内藤	大島
	2診	内藤 (予約外)	平井	平井	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)	藤井	向井 (脊椎外来)		小林
	4診	松田(智) (麻酔科外来)	小林(予約外) 岩田(14:00～)3診 (2・4・5週)	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				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 9:00～12:30 14:00～18:15	中塚/南 9:00～12:30 14:00～18:15	南 9:00～12:30 14:00～18:15		中塚/南 9:00～12:30 14:00～18:15	中塚/南 9:00～13:30

(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いません。※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



Vol.16  
2019.10

令和元年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



## 法起寺(ほうきじ)

「法隆寺地域の仏教建造物」として法隆寺とともに日本最初の世界遺産に登録された建造物で里山の風景の中に立つ三重塔(国宝)で知られています。春の花、田植え、稲刈り、雪景色など四季折々の風景や夕日が楽しめますが、コスモス畑が満開になると少し寂れたお寺の風景が見事に彩られます。——世界遺産登録時に法隆寺の「ほう」と一貫性を持たせ「ほうきじ」が正式な読み方とされました。

## 整形外科特集

### 目次

- 脊椎センターからのお知らせ .....P2
- 人工関節センターからのお知らせ .....P3
- 知っておきたい骨粗鬆症 .....P4
- ご案内・トピックス .....P5
- リハビリテーション科 .....P6
- 栄養管理部だより .....P7
- 外来診療案内 .....P8

## 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

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。





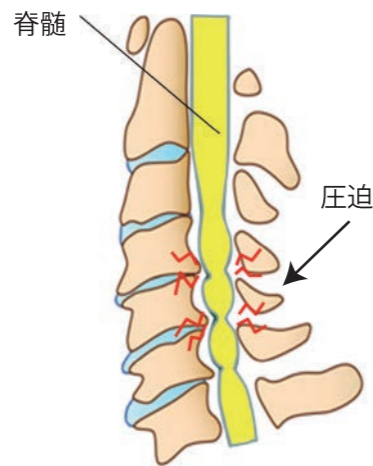
## このような症状でお困りではありませんか？



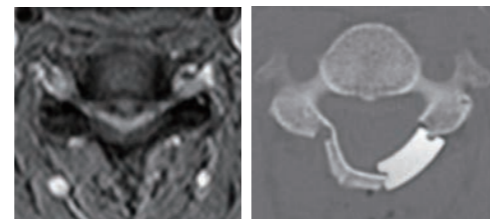
**かも  
しれません**

## 頸椎症性脊髄症という頸椎の病気

頸椎症性脊髄症は、頸椎の老化現象に伴う変形により脊髄が圧迫され、手足に麻痺を生じる病気です。上図のような症状からはじまるのが一般的です。症状は進行性のことが多く、適切な治療をせずに放置すると、歩くことができず手も使えないという寝たきり状態になってしまうこともあります。治療は脊髄の圧迫をとるための手術治療が基本となります。一般的に、広範囲に同時除圧が可能な椎弓形成術という方法が選択されます。



椎弓形成術は、脊髄の通り道である脊柱管という骨のトンネルの屋根を持ち上げて、トンネルの天井を高くすることにより間接的に脊髄の圧迫を取り除く手術方法です。



- **手術時間は1時間～1時間30分程度** 当院では筋肉をできるだけ温存しながら、短い時間で正確な手術を行っています。
- **手術翌日に離床** 当院では手術の翌日から歩行訓練を開始できます。
- **術後は外固定不要** 当院では術後に頸椎カラー等による外固定は行いません。

上記のような症状でお悩みの方、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、お気軽に「西の京病院 脊椎センター」に御相談ください。



整形外科部長兼  
脊椎センター長  
**向井克容**

Best Doctors 選出

**専門**  
脊椎外科、内視鏡脊椎外科

**資格・認定医**  
・医学博士  
・日本整形外科学会専門医  
・日本整形外科学会脊椎脊髄病医  
・日本整形外科学会認定脊椎内視鏡下手術認定医  
・日本脊椎脊髄病学会脊椎脊髄外科指導医



整形外科医長  
**藤井 渉**

お問い合わせは「患者支援センター」  
TEL 0742-35-2219 へ

**専門**  
整形外科、脊椎脊髄病

**資格・認定医**  
・日本整形外科学会専門医

## 股関節痛、膝関節痛で日常生活が難しくなっている方へ

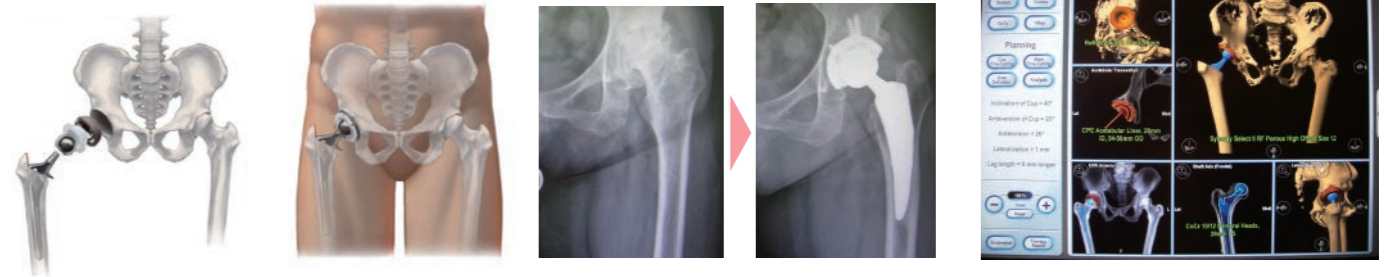
## 人工関節置換術により 歩行能力を回復する方法があります。

### 変形性股関節症

- ・加齢とともに軟骨がすり減り関節が硬くなる疾患です。
- ・痛みと関節の硬さから屋外歩行が徐々にできなくなってきます。

手術は身体の負担が少ない最小侵襲手術で行い、人工股関節全置換術には手術ナビゲーションを使用しています。

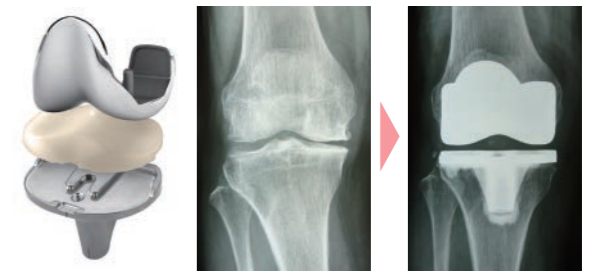
#### ■人工股関節の設置



### 変形性膝関節症

- ・O脚が進行して、膝内側の軟骨がすり減る疾患です。

#### ■人工膝関節の設置



## 手術はいつ受ける？

変形性関節症はまずはじめにリハビリテーションで筋力トレーニングと関節可動域拡大を行います。しかし、痛みのために筋力が落ちてしまう前が手術のタイミングとなります。



整形外科部長兼  
人工関節センター長兼  
リハビリテーション  
センター長  
**内藤浩平**

**専門**  
関節外科、四肢外傷(スポーツ外傷含む)、足の外科

**資格・認定医**  
・医学博士  
・日本整形外科学会専門医  
・日本整形外科学会スポーツ認定医  
・日本整形外科学会リウマチ認定医  
・日本リウマチ学会リウマチ専門医、指導医  
・日本整形外科学会脊椎脊髄病医  
・日本整形外科学会認定運動器リハビリテーション医  
・日本リハビリテーション医学会認定臨床医  
・骨粗鬆症学会認定医

股関節痛、膝関節痛で日常生活が難しくなっておられる方  
「西の京病院 人工関節センター」に御相談ください。



整形外科医長  
**小林哲彦**

**専門**  
関節外科、四肢外傷

**資格・認定医**  
・日本整形外科学会専門医  
・日本整形外科学会指導医  
・日本整形外科学会認定運動器リハビリテーション医  
・日本整形外科学会リウマチ認定医  
・臨床研修医指導医  
・回復期リハビリテーション病棟専従医資格

お問い合わせは「患者支援センター」  
TEL 0742-35-2219 へ

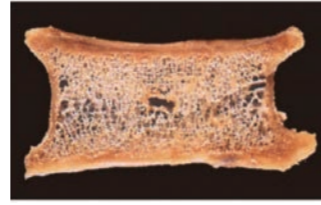


# 知っておきたい 骨粗鬆症

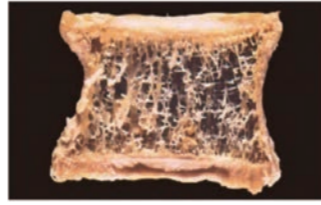
## 骨粗鬆症ってどんな病気？

骨粗鬆症は、加齢や閉経、長年の生活習慣などさまざまな原因が組み合わさり骨がスポンジのように弱くなる病気です。骨の量は、20～25歳でピークを迎え、その後、徐々に減少していきます。また、閉経後は女性ホルモンが減少し、骨の量を急激に減少させるため、骨粗鬆症は女性に多く発症します。

骨粗鬆症になると最初は自覚症状がありませんが、骨がもろくなり、背骨が徐々につぶされることによりいつのまにか背中が丸くなったり、急に腰や背中に痛みが生じたりします。ひどくなると転倒してあしのつけ根に骨折を起こし、寝たきりになることもあります。



健康な骨の断面図



骨粗鬆症骨の断面図

## その症状、骨粗鬆症のサインかもしれません！



重いものを持つと、腰が痛む

立ち上がりや起き上がる時に、腰が痛む

転んで、骨折してしまった

背中が曲がってきた

身長が縮んできた

## 骨粗鬆症で骨折しやすい部分

- 背骨(脊椎圧迫骨折)
- 手首(橈骨遠位端骨折)
- 腕のつけ根(上腕骨近位部骨折)
- あしのつけ根(大腿骨近位部骨折)



骨粗鬆症では骨折を防ぐことも重要ですが、残念ながら骨折をしてしまったら、その次の骨折(二次骨折)を防ぐことも大切です。

## 寝たきり・要介護の大きな原因

### 寝たきりの原因

- 1位 運動器(骨折・骨粗鬆症を含む)
- 2位 認知症
- 3位 脳卒中

骨折をすると手術や長期間のリハビリが必要となり、思うように動けず、そのような生活は身体さまざまな機能に支障をきたし、そのまま寝たきり生活になってしまうこともあり、このような悪循環に陥ることで生活の質(QOL)が低下していきます。



骨粗鬆症リエゾンサービスチーム

## 骨粗鬆症リエゾンサービスチーム(OLS)

OLSチームは、骨粗鬆症診療のコーディネーターの役割を意味します。当院では骨粗鬆症の診療に対して医師だけでなく、看護師・薬剤師・放射線技師・理学療法士・管理栄養士・臨床検査技師・臨床工学技士・歯科衛生士など多職種が専門知識を活かし、連携して骨粗鬆症治療、骨折予防を推進する骨粗鬆症リエゾンサービスチームを2018年に立ち上げました。



### <高性能骨密度測定装置>

- 腰(腰椎)や股関節(大腿骨)の骨で正確な骨密度を測定します。
- 検査時間は5分程度で痛みなどは伴いません。

- 早期発見・早期治療！
- 骨を健康に保ち、健康寿命を延ばして「いきいきとした生活スタイル」を楽しみましょう！

## 市民健康講座 参加無料

### あなたのせぼねは大丈夫？ 首と腰の病気を知ろう

お問い合わせ  
西の京病院 患者支援センター TEL 0742(35)2219  
※満席の場合お座りいただけないこともあります(約140席)。

日時 令和元年10月25日(金)  
午後2時～午後3時25分(受付:午後1時～)  
講師 整形外科部長/脊椎センター長 向井 克容 先生  
むかい よしひろ  
整形外科医長/脊椎センター医長 藤井 渉 先生  
ふじい わたる  
会場 奈良市医師会館 1Fホール  
奈良市総合医療検査センター(メディカルなら)東隣

## 糖尿病教室 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

### 院内外どなたさまでも無料(当日参加可)

ご希望の方は  
1F患者支援センター  
TEL 0742(35)2219まで  
お問い合わせ下さい。

医師・看護師・管理栄養士等と一緒に勉強しましょう♪



令和元年 9月27日(金)	● 3大合併症～忘れてはいけない「しめじ」～(石塚先生) ● 糖尿病クイズ王をめざそう!!(糖尿病チーム)
令和元年 10月25日(金)	● 知っておいて欲しい、足のケア!(看護師) ● 転倒予防に重要!(足指運動理学療法士)
令和元年 11月22日(金)	● 大血管障害～忘れてはいけない「えのき」～(石塚先生) ● 糖尿病の飲み薬について(薬剤師)
令和元年 12月20日(金) ※第3金曜です!	● 楽しく年末年始を過ごしましょう!(管理栄養士) ● 具合が悪い時…糖尿病の薬飲む? 飲まない?(看護師)

## 新任医師のご紹介 (2019年10月ご入職の常勤医師)

## トピックス



足立浩幸

専門 透析、泌尿器科 出身 島根医科大学(H10年卒)  
主な担当業務 透析、(泌尿器科)  
資格・認定 日本泌尿器科学会専門医/指導医



辻本大輔

専門 循環器内科 出身 関西医科大学(H18年卒)  
主な担当業務 循環器内科、心臓血管カテーテル治療、ペースメーカー  
資格・認定 日本内科学会総合内科専門医  
日本心臓血管インターベンション治療学会専門医  
日本循環器学会専門医

## グループホーム メビウスまほろば

2020年春 サ高住メビウスまほろば横に建設予定 開設準備室・サ高住メビウスまほろば内  
TEL 0742-81-7380(平日9:00～17:00)

## 日越(ベトナム)国際交流サッカー大会

トルシエ元日本代表監督がテクニカル・ディレクターを務める、ベトナムPVFサッカーチームU-16を迎え、奈良県選抜チーム、ガンバ大阪など4チームによる国際サッカー大会が奈良県大和高原ボスコヴィラで開催され、令和元年8月29日30日に救護班その他で応援いたしました。



優勝チーム(ガンバ大阪U16)と閉会式



8/29・30 救護班として協力





# 骨粗鬆症に対するリハビリテーション

リハビリテーション科では、骨粗鬆症の診断を受けた方が骨折しないように転倒防止のための運動を指導させていただきます。

具体的には…

**【目的】**転倒予防(骨折予防)

**【対象】**①骨粗鬆症と診断された方 ②過去に転倒したことがある方

**【内容】**身体の柔軟性、筋力、バランス能力を評価させて頂き、それぞれの機能や能力を強化、向上して頂けるようストレッチ、筋力増強訓練、バランス訓練などを指導させていただきます。

## 実際の運動を紹介させていただきます。

### ①まずは体を柔らかくしましょう

加齢とともに身体の柔軟性は落ちてきます。普段動かさないところは特に固くなるものです。今回は体幹のストレッチを紹介します。

**<ストレッチの注意点>**

- ①痛みの無い範囲で筋肉が伸びていると感じる程度で行いましょう。
- ②反動をつけずにゆっくり伸ばしましょう。
- ③伸ばした状態で10～15秒保持しましょう。
- ④息を止めないようにしましょう。

#### 【体幹のストレッチ】



繰り返す

- 方法**
- ①タオルを両手で持ち、腕をあげます。
  - ②右(左)に体を倒します。
  - ③深呼吸をしながら10秒間保持します。
  - ④左(右)に体を倒します。
  - ⑤深呼吸をしながら10秒間保持します。
  - ⑥左右ともに3回ずつ行います。

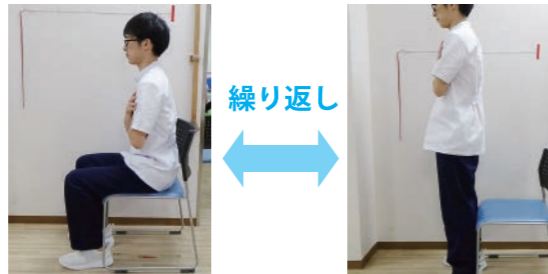
### ②筋力をつけましょう

加齢とともに筋力は弱くなります。特に50歳を過ぎると、姿勢保持やバランスを保持するために必要な筋力も弱くなります。今回は下肢全般の筋力をつける運動を紹介します。

**<筋力トレーニングの注意点>**

- ①疲労の具合で負荷量を決定します。
- ②どの筋肉が働いているか感じながら実施しましょう。
- ③息を止めないようにしましょう。

#### 【太ももの筋トレ】



繰り返す

- 方法**
- ①両手を胸の前で組み椅子に座ります。
  - ②ゆっくりと立ち上がります。
  - ③ゆっくりと座ります。
  - ④①～③を5回繰り返します。
- 回数**
- 5回を3セット(朝・昼・夕方)
- 注意点**
- 体の反動は使わないように注意しましょう。

### ③バランスを良くしましょう

歩行時や立ち上がりの際のふらつき等、転倒しないためには最も必要な能力です。今回は非常に簡単なバランス練習として片足で立つ練習を紹介します。

**<バランストレーニングの基本>**

- ①柔軟性・筋力が十分ないと発揮できない能力である。
- ②転倒には十分注意しましょう。
- ③トレーニング効果を早期に感じられる能力です。

#### 【片足立ち】



- 方法**
- 椅子の背もたれを持ち片足立ちを行います。
- 回数**
- 片足30秒ずつを合計4回行います。

# 管理栄養士と考える 骨粗鬆症



## 《骨を強くする栄養素の基本はカルシウム》

食事からのカルシウム摂取量が不足すると、骨のカルシウム量が減少し、骨粗鬆症になるリスクが高まります。骨の健康を保つために、カルシウムが豊富な乳製品や小魚、大豆製品、緑黄色野菜を欠かさず日々の食事に取り入れることを意識しましょう。

## 《もう一つの骨を強くする栄養素、ビタミンDを知っていますか?》

骨のためにはカルシウムだけでは十分ではありません。ビタミンDには腸からのカルシウムの吸収を助ける働きがあり、食べ物から摂ったカルシウムを効率よく体内に取り込むためにはビタミンDが欠かせません。成人の1日のビタミンD摂取量の目安は8.5μgとされており(※1)、骨粗鬆症の予防のためには1日10～20μgのビタミンD摂取が推奨されています(※2)。

また、ビタミンDは日光に当たることで皮膚でも作られます。日常生活において可能な範囲で適度に日に当たることを意識しましょう。夏場は5～15分程度、冬場は地域によって異なりますが昼間に20～60分程度の日光浴をするとういでしょう。日に当たる機会が少ない場合には、食事からの摂取をさらに増やすことを心がけましょう。

※1「日本人の食事摂取基準 2020年版」より ※2「骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2015年版」より

## 《ビタミンDが豊富な食品例》

鮭	1切れ(80g)	25.6μg	ブリ	1切れ(80g)	6.4μg
丸干しイワシ	1尾(30g)	15.0μg	しらす干し	大さじ2(10g)	6.1μg
さんま	1尾(賞味100g)	14.9μg	きくらげ(乾)	2個(2g)	1.7μg
カレイ	1切れ(100g)	13.0μg	干しシイタケ	2個(6g)	0.8μg

ビタミンDは魚やきのこ類に多く含まれます



## 骨強化レシピ

### 鮭のまぜ寿司

**【1人あたりの栄養量】**  
 エネルギー:374kcal  
 たんぱく質:14.9g  
 カルシウム:72mg  
 ビタミンD:12.8μg  
 塩分:0.8g

**【作り方】**

- ①米を炊いておく。鮭は焼いて、身をほぐしておく。大葉は刻んでおく。
- ②炊けたご飯に★を加えて混ぜる。
- ③②に鮭、いりごま、大葉、コーンを加えて混ぜ合わせる。

材料(4人分)	量
米	2合
鮭	2切れ(160g)
いりごま	大さじ2(20g)
大葉	6枚(4g)
コーン	40g
★酢	大さじ4(60ml)
★砂糖	大さじ1(9g)
★塩	小さじ1/2(3g)

**【作り方】**

- ①きくらげは水につけて戻し、食べやすい大きさに切っておく。小松菜は食べやすい大きさに切っておく。
- ②フライパンにごま油を熱し、きくらげと小松菜を炒める。
- ③②に★の調味料を加えてさらに炒める。
- ④③にしらす干しを加えさっと炒め、卵でとじる。

### 小松菜ときくらげの卵炒め

**【1人あたりの栄養量】**  
 エネルギー:73kcal  
 たんぱく質:3.8g  
 カルシウム:113mg  
 ビタミンD:3.9μg  
 塩分:0.9g

材料(4人分)	量
きくらげ(乾)	10g
小松菜	200g
卵	1個
しらす干し	大さじ2(10g)
ごま油	大さじ1(12g)
★酒	大さじ1(15g)
★砂糖	小さじ1(3g)
★醤油	大さじ1(18g)
★おろし生姜	小さじ1(5g)

お食事について気になる方は一度管理栄養士にご相談下さい。