

めびっす

令和2年2月10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 ■西大寺クリニック 透析センター ■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
- サービス付き高齢者向け住宅 メビウスまほろば ■グループホーム メビウスまほろば(2020年春オープン予定) ■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 ■メビウスまほろば 居宅介護支援事業所



(写真提供:松本善孝/臨床検査部長)

新年のご挨拶

2020年元旦は、令和になって初めてのお正月で、新年に相応しく、十二支のトップの“子(ねずみ)”から始まっており、皆様方にとりまして今年が良い年になりますよう祈念します。

医療法人康仁会では、全職員が初心に立ち帰り、『3Kの誓い』である「けじめ・謙虚さ・結束」に加え、心からの“感謝”の気持をもって、多職種の連携を強化し、目標の達成と人材の育成に今まで以上に努めてまいります。

康仁会グループは西の京病院を中心に高度な専門性と、1人の人を一生涯診ていける総合医療施設として、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)」を実践してまいりました。今春には併設のメディカルプラザ薬師西の京にて、第2 消化器内視鏡センターの創設によるPET総合健診の充実「西の京病院総合健診センター」を、また超高齢化社会に対応してグループホーム「メビウスまほろば」を開設することになりました。

康仁会西の京病院はこれからも地域のニーズに応え、広く社会に貢献できる総合医療施設であり続けたいと願っています。『安心と信頼』をキーワードに邁進努力する所存ですので、皆様方の旧倍のご支援を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。



高比 康臣 理事長

目次

メディカルプラザ薬師西の京からのお知らせ	P2
グループホームメビウスまほろばからのお知らせ	P3
ご案内	P4
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

西の京病院 総合健診センター 2020年4月OPEN!!

がんの特化した“PETがん総合検診”と
生活習慣病を含めた総合健診“人間ドック”が
受診できる総合健診センター



西の京病院 総合健診センターの特長

- がんの特化した“PETがん総合検診”と“人間ドック”を受けられる全国でも数少ない施設
- 人間ドックにおいて高精度な最新の器機で鎮静下のもと“苦痛のない内視鏡検査”が実施可能
- 高度な技術を持つ専門医や画像検査の専門医によるダブルチェック体制など質の高い医療体制
- ゆったりとした健診専用フロアで落ち着いた時間と雰囲気の中で安心して受診
- 病院併設で受診後の精密検査や治療ができる万全のフォロー体制
- 健診結果をスマホで見ることができる健康管理アプリの導入(県内初)



PETセンター長
尾辻秀章

当PETセンターは近隣の医療機関とのネットワークを活かし多くの方に安心して検診を受けて頂ける環境を構築しております。

おかげさまで2004年の開院以来、5.8万件以上のPET検査の実績を通して地域医療に貢献してまいりました。また、昨年度には最新PET-CT装置を導入し、より精密な結果をお届けできるようスタッフ一同、日々研鑽しております。

当総合健診センターはPET検査をはじめ、最先端検査機器を用いた高度な画像診断および多くのオプション検査の中から受診者様に合った検査を案内させていただきます。

検診はご自身の安心だけでなく、ご家族または職場など周りの大切な方々の安心でもあります。この機会に健康(命)についてお考えいただければいかがでしょうか。



総合健診センター長
塩谷 淳

医療技術の進歩により、日本人の三大死因である“がん”・“虚血性心疾患”・“脳卒中”は不治の病ではなくなりました。しかし、いまだ三大死因であり続ける理由は、これらの疾患が早期発見できていないことが原因と考えられます。

西の京病院総合健診センターの最も大きな特徴は奈良県一の件数を誇るPET検査と鎮静剤の使用による苦痛のない内視鏡検査です。日本人の3人に1人ががんで亡くなる現在、この二つの柱でがんの早期発見に努めてまいります。

また、虚血性心疾患や脳卒中の原因となる高血圧、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病についても医師からの丁寧な説明や専門性豊かな西の京病院と連携しながら早期治療に努めてまいります。

「見つかる」から「見つける」へ。西の京病院総合健診センターへ是非お越しください。

予約専用
ダイヤル

□PETがん総合検診

TEL 0742-35-1215
FAX 0742-35-1216

□人間ドック

TEL 0742-35-1564
FAX 0742-35-1216

《受付時間 平日(月～金)9:00～16:30 土曜日9:00～12:00》

医療法人康仁会 西の京病院直営



グループホーム メビウスまほろば

認知症対応型共同生活介護

2020年春OPEN!!

認知症の方が安心、快適な暮らしの中で、
可能な限り意思決定ができるように
サポートしていきます。

キーワードは「安心」と「信頼」

- その人らしい生き方のサポート
- 西の京病院によるバックアップ体制
- 24時間365日専門的な知識を持った職員が対応

入居条件

- 要介護認定 要支援2以上の方
- 認知症の診断を受けておられる方
- 奈良市内に住所をお持ちの方

入居定員

- 定員 / 18名 (1階 9名・2階 9名)

入居受付
開始!!

お問い合わせ先

グループホーム メビウスまほろば
開設準備室

〒630-8044 奈良市六条西四丁目6番20号

TEL 0742-81-7380

FAX 0742-81-7390



第10回 市民公開講座

参加無料

2020年4月OPENの新しい会場です

脚のむくみや痛み ほおっておいて大丈夫？ 健やかに自分の脚で歩くために！

お問い合わせ

西の京病院 血管外科 ☎0742-35-1276

事前申込不要(直接会場にお越しください)

日時	2020年4月18日(土) 9:30~12:20(開場9:00) 予定
会場	奈良県コンベンションセンター(奈良市三条大路1丁目1)
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。

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。

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。

医師・看護師・
管理栄養士等と一緒に
勉強しましょう♪



●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

令和2年 2月28日(金)	●かかりつけの歯科、ありますか？(歯科) ●楽しく学ぼう！糖尿病カルタ大会(糖尿病チーム)
令和2年 3月27日(金)	日頃の疑問を解決しよう！ 糖尿病スタンプラリー(糖尿病チーム)
令和2年 4月24日(金)	●意外と知らない生活習慣病(石塚先生) ●ここがポイント/検査データの見方(臨床検査技師)
令和2年 5月15日(金) ※第3金曜です！	●高血糖と低血糖(看護師) ●糖尿病の食事療法のコツ~基礎編~(管理栄養士) ●お薬のはなし~飲み薬編~(薬剤師)

予約・お問い合わせ／患者支援センター ☎0742-35-2219

地域包括ケア病棟のご紹介

この様なことでお困りではありませんか？

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



2020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』という基本理念の下、最新医療に力を注ぎ、また5月にはグループホームのオープン(予定)など数々の介護施設も開設・運営、【面倒見のいい総合医療施設】を目指してまいりました。

令和になって初めてのお正月は子^ね年から始まっています。

康仁会グループはトップの知恵“先取先進”を引き継ぎ、夫々の持ち場で実現していますが、患者様の『満足』『感激』を繋ぎ、人づくり、組織作りに持続発展していかなくてはなりません。

4月には「メディカルプラザ薬師西の京」に於いてPET検査、人間ドック、消化器内視鏡検査を核に『総合健診センター』を開設、安心・安全な暮らし・サービスを提供します。

今後、皆が一丸となって、更なる“刷新と創造”を実践しながら、康仁会の発展に寄与されたいと訓示されました。



令和元年度 永年勤続表彰

令和元年12月14日(土)ホテル日航奈良に於いて忘年会を開催、病院創設以来、病院の発展に大きく貢献された永年勤続の方々(30年勤続1名、20年勤続8名、10年勤続15名)総勢24名に高比理事長から「試行錯誤の連続の中、地域の皆様はじめ職員の皆様に支えられ30有余年、今日を迎えられる事が出来た」との労いの言葉を添え、永年勤続表彰が手渡されました。



掛布雅之氏をゲストに迎えてトークショー

医療・介護の現場に昔憧れていたスポーツ選手をお招きし、時間を共にすることで感動体験いただくことを趣旨としたイベント『クリミール・スポーツキャラバン』が1月24日(金)当院メビウスホールに、ミスタータイガース掛布雅之氏を迎え、入院患者様を中心に約150名の参加者のもと、関西では初めて開催されました。掛布氏は「準備の大切さ」を繰り返し強調し「凄い選手は人一倍の練習で本番に備えている」と来場者の質問にも熱弁で応えられた。この模様はメディアの取材を受け、奈良テレビでは、夕方の『ゆうドキッ』、奈良出身の人気タレント:笑い飯(哲夫)さんがMCを勤める『NF9(ニュースフライデー)』一週間のニュース枠で放映されました。



、奈良テレビでは、夕方の『ゆうドキッ』、奈良出身の人気タレント:笑い飯(哲夫)さんがMCを勤める『NF9(ニュースフライデー)』一週間のニュース枠で放映されました。

(協力:栄養管理部)

棒体操で転倒予防・認知症予防

棒体操とは

新聞紙を丸めテープでとめた棒を使用する誰でも簡単にできる体操です。椅子に座って行い、転倒や躓きの際に起きるバランスを崩しそうな状況を豊富に体験・学習でき転倒予防に効果があります。

高齢者の転倒は、入院を要する重大な外傷を招くことが多く、それを契機に長期間の機能低下を引き起こします。現在、「転倒・転落」は、「寝たきり」を招く原因として高い比率を占めています。棒体操は、最初、転倒予防を目的に考えられましたが、認知症の予防や心理機能（転倒するかもしれないという不安感や恐怖感の軽減）にも効果があることがわかってきました。また、短期間から効果を発揮する事や、一定期間の棒体操を行えばその後も継続的効果があることが示されています。専用の機器や場所を必要とせず、手軽に取り組める棒体操を今回は紹介いたします。

棒体操の
効果

- ① 転倒予防 (体の柔軟性、バランス能力、歩行能力の向上)
- ② 認知機能の向上 (前頭葉の機能の活性)
- ③ 心理的側面 (転倒不安感の軽減)
- ④ メタボ予防

体操を行う際の注意点

- ① 痛みが出ない範囲で行いましょう。
- ② 呼吸を止めないでゆっくり行いましょう。
- ③ 無理のない回数で行いましょう。

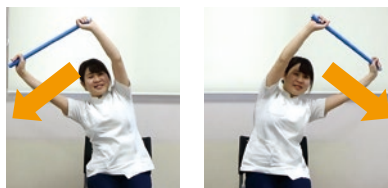
① 腕を挙げます

棒の両端を持ち両腕を拳上し、5秒程保持します。



② 体幹を左右へ傾けます

①のまま体幹を横に倒します。5秒保持した後、反対側に倒します。これを2回繰り返します。



③ 体幹を前後に傾けます

棒の両端を持ち身体を前方へ倒し5秒間、後ろへ倒し5秒間を2回繰り返します。



④ 体幹を左右にひねります

棒を背中の方へ回し5秒間、その後反対側へも5秒間、これを2回繰り返します。



⑤ 肘を伸ばします

棒をふりかぶる様にしてから天井に向けて棒を伸ばします。10回行います。



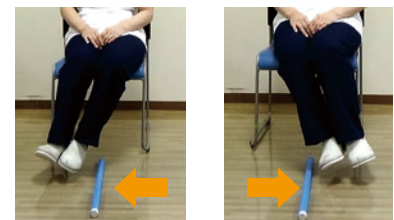
⑥ 棒またぎ(前後)

棒を床に水平に置き、それを両足でまたぎます。10回行います。



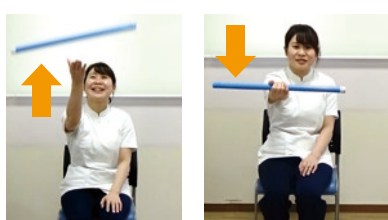
⑦ 棒またぎ(左右)

棒を床に身体と垂直に置き、左右にまたぐように10回行います。



⑧ キャッチ

棒を横にして投げて受け取ります。左右とも10回程度行います。



⑨ 手のひらバランス

手のひらで棒を立て、10秒間棒のバランスをとります。数回行います。



管理栄養士と考える 飲酒

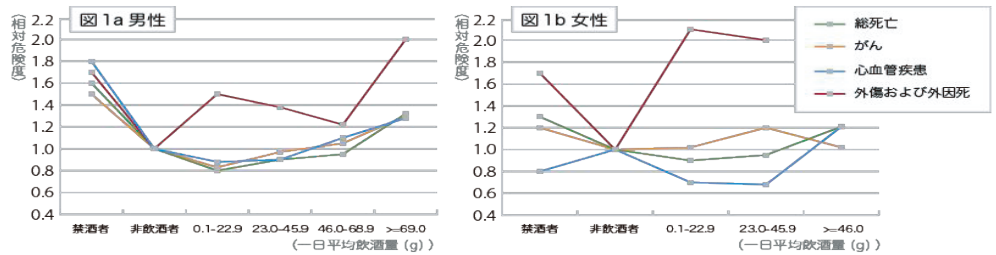
～適量飲酒について～



「酒は百薬の長」ということわざがありますが、過度な飲酒は生活習慣病などのリスクを上げてしまいます。では適量とは一体どれくらいのことを言うのでしょうか？健康日本21(第2次)では生活習慣病のリスクを高める量(1日当たりの純アルコールの摂取量が男性40g以上、女性20g以上)を飲酒している者の割合の減少を目標に掲げています。

図は40歳～79歳の男女約11万人を9年～11年追跡した研究の結果です。総死亡でみると男女とも1日平均23g未満で最もリスクが低くなっています。また国外の研究でも純アルコール濃度20g前後で非飲酒者より死亡率が低くなると

という報告もあり。「節度ある適度な飲酒量」は「純アルコールで1日平均20g程度」とされています。但し、アルコールの適量は個人により大きく異なります。特に普段飲まない方が無理に飲むことを勧めるものではありません。また、持病がある場合や主治医に飲酒を止められている方は医師の指示に従って下さい。



注意
1. 40歳から79歳の男女約11万人を9年～11年追跡した。
2. 死亡率の相対リスクは、年齢・BMI・教育歴・喫煙・運動・糖尿病と高血圧の既往で補正されている。

*Lin Y, Kikuchi S, Tamakoshi A et al. Alcohol consumption and mortality among middle-aged and elderly Japanese men and women. Ann Epidemiol 15:590-597, 2005.

■純アルコールにして20gに相当する量

種類	アルコール度数	アルコール飲料の量
ビール	5度	中びん1本(500ml)
日本酒	15度	1合(180ml)
焼酎	25度	0.6合(110ml)
ウイスキー	43度	ダブル1杯(60ml)
ワイン	14度	1/4本(180ml)
缶チューハイ	5度	ロング缶1缶(500ml)
アルコール量の計算式	お酒の量(ml) × [アルコール度数(%) ÷ 100] × 0.8 例) ビール中びん1本500 × [5 ÷ 100] × 0.8 = 20	



豚バラのビール煮



節酒や禁酒で余ったお酒は料理に上手に取り入れましょう！
ビールは肉類を煮るときに使うと軟らかく仕上がります！
また風味もついておいしいです！

【1人あたりの栄養量】

エネルギー: 357kcal
タンパク質: 12g
糖質: 12g
脂質: 27g
塩分: 1.0g

材料(4人分)	量
豚バラブロック	300g
玉葱	1/2個(150g)
長ネギ	1/2本(50g)
★ビール	1/2缶(180ml)
★生姜(チューブ可)	大さじ1/2(10g)
★醤油	25ml
★砂糖	大さじ1
★はちみつ	小さじ1
塩、こしょう	少々

【作り方】

- ① 豚バラ肉の表面をフォーク等で数か所穴をあけ、塩、こしょう少々を表面に振る。玉葱は薄くスライスし、長ネギは3cm長さのぶつ切りにする。生姜は皮をむきすりおろす。
- ② 深めのフライパンで①の豚肉の表面を全面焼く。(油は引かず、豚肉の油で焼く)
- ③ 豚肉を取り出しフライパンの余分な油をふき取り、①の玉葱とねぎを軽く炒める。
- ④ 豚肉を③に戻し★の調味料を全て入れ、落とし蓋をし中火で20分煮る、肉を返し更に10分煮る。
- ⑤ 豚肉を食べやすい大きさに切り分け皿に盛る。

*お好みで白髪ねぎや青ねぎを飾る

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。

外来診療案内

(2020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)
	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	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)	高田 (初診・予約外)	担当医 (内科・糖尿病)	星山 (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～)							
5診		辻本 (循環器 ～13:00)	高山 (内科・消化器)	鵜山 (呼吸器 ～13:00)	松木 (消化器)	岸 (内科・糖尿病)	
		藤田 (呼吸器 13:00～)					齊藤 (ペースメーカー 13:30～)
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
			岩田(2・4・5週 14:00～)				
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	櫻塚	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／吉元 9:00～12:30 14:00～18:15	吉元 9:00～12:30 14:00～18:15		中塚／吉元 9:00～12:30 14:00～18:15	中塚／吉元 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。

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IC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IC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IC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。

