

めびうす

令和3年2月1日発行

- メディカルプラザ薬師西の京
- 総合健診センター
- 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
- 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



新年のご挨拶

2021年元旦は、まさに全世界が“コロナ禍”(with COVID-19)の真只中で迎えました。

昨年是中国武漢から始まったコロナが、あっという間に全世界に広がり、パンデミック・ロックダウンと我々の生活様式を一変させる事態となりました。2020年はコロナコロナ…で明け暮れた1年であったと言っても過言ではありません。西の京病院は、早期に総合医療施設の入り口を一ヶ所と定め、徹底した感染対策と待機室や特別室を適時に提供することによって、昨年は院内感染(クラスター)を出さずに終わることができました。これは医療スタッフの並々ならぬ努力と、患者さまはじめ家族の皆さま方のご協力の賜物と心より厚く御礼申し上げます。

地球規模のコロナ禍の中、昨年4月にはメディカルプラザにPET検診に加えて消化器内視鏡を造設した総合健診センターを、またサ高住メビウスまほろばに併設してグループホーム18床を新たにオープンすることができました。

更なる少子高齢化が加速する中、「3Kの誓い」(けじめ・謙虚さ・結束)を全員が遵守して、一人の人を一生涯診ていける包括的な「トータルヘルスケア(富士山構想)」の完成をめざし、常に優秀な総合医療施設でありたいと願っています。



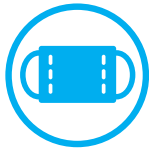
高比 康臣 会長

目次

院内感染防止対策委員会の取り組みP2	リハビリテーション科P6
トピックスP3	栄養管理部だよりP7
業務の紹介(薬剤部、臨床工学科)P4	外来診療案内P8

新型コロナウイルス感染防止対策

現在、新型コロナウイルス感染症が流行しており、インフルエンザと同時流行の季節になっています。私たちの身の周りには様々な菌やウイルスが存在し、全てが病気を引き起こす訳ではありませんが、新型コロナウイルスは非常に強い感染力で、抵抗力の弱い患者さまに感染させる可能性があります。そのようなことがないよう、感染しやすい危険箇所の早期発見や感染防止に努めています。



患者さまへのお願い



日常生活で心がけていただきたいこと

- 日頃から、毎日、体温を測定し記録しておく
- 風邪症状が見られるときは、外出を控え、学校、会社を休む
- 感染予防対策の徹底 手洗い、手指の消毒、マスク着用、換気の実施、3密(密集、密閉、密接)を避ける

発熱・咳・のどの痛み等、風邪症状のある方は事前に電話でお問い合わせください。

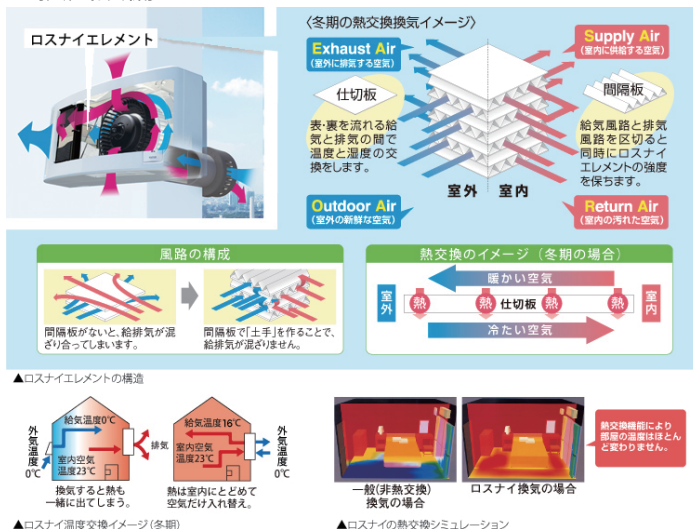
正面玄関にて

- ◆マスク(サージカルマスク)の着用をお願いします。
- ◆検温を実施しております。
- ◆手指のアルコール消毒をしてからお入りください。

病棟、施設内では

- ◆換気設備ロスナイにより定期的に換気を行っております。
- ◆手すり、椅子、トイレ、ベッド、床など定期的に消毒しております。

<換気設備 ロスナイ>



<検温 サーマルカメラ>



ご面会は全面的に禁止しております。
皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

令和3年 年頭式

”ここからの未来”総合医療施設をめざして

2020年は新型コロナウイルスに始まり、まだ終息を見ない状況です。当院がこの「コロナの山」で院内感染を起こす事無く乗り切る事が出来たのも、全職員の素晴らしい連携、パフォーマンスに加え、医療関係機関並びに多くの患者さまのご理解とご支援の賜物と、心から感謝申し上げます。

さて、西の京病院は昭和61年10月の開設以来、急速な少子高齢化を迎える日本の未来に対応すべく、医療～介護・在宅での『一人ひとりの患者さまを一生かけて見守る』生涯に亘るシームレスな”トータルヘルスケア(富士山構想)”の構築を掲げ、そのコアである最新医療に力を注ぎ、数々の介護施設も開設・運営してまいりました。

コンセプト「最新の設備」「最高の技術」「最良の心」を3つの軸にし、持続的な発展をモチーフにデザインした“メビウスの輪”ロゴマークは、安心・安全な暮らし・サービス、信頼を地域の皆さまに提供しています。

康仁会グループ職員には「3Kの誓い(けじめ・謙虚さ・結束)」を伝え、且つ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、充実した”人づくり””組織づくり”は喫緊の課題であることに間違いありません。

この度は、新型コロナウイルスへの様々な感染防止対策では未知のウイルスに不安や緊張を抱きつつも、強いリーダーシップの下で院内全体がワンチームとなって大変な時期を乗り越え、取り組んできました。収束には、まだまだ時間はかかりそうです。地域の皆さまに寄り添い、信頼いただける病院として、これからもより一層努力し”ここからの未来”をめざして邁進して下さい、と訓示されました。



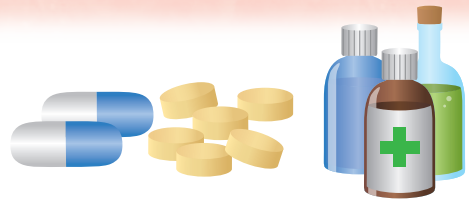
令和2年 永年勤続表彰

令和2年12月7日(月)新型コロナウイルス拡散防止対策を十分とる中で、メビウスホールに於いて、病院創設以来、永きに亘り病院及び地域医療の発展に大きく貢献された(20年勤続10名、10年勤続16名)総勢26名の職員に永年勤続表彰が行われました。

20年表彰の代表として岩永恭恵師長と10年表彰の代表として池田修子副主任に高比会長から「地域の皆さまはじめ多くの皆さまに支えられ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、永年勤続表彰状が手渡されました。



薬剤部の業務紹介



調剤・注射業務

当院は、電子カルテ・調剤支援システムを導入しており、入院・外来患者さまのお薬の調剤をしています。処方された内容が電子カルテから調剤支援システムに送信され、そのデータを基に、お薬の用量、飲み合わせ、服用方法などが適切かどうかをチェックし、お薬の適正使用に努めています。

また、処方に関して、飲み合わせや副作用など疑問を感じた場合は、処方した医師に直接確認し、お薬の有効性や患者さまの安全性を確保しています。

病棟での薬の管理が必要な患者さまには、一包化調剤を行ない、配薬カートにセットすることにより、コンプライアンスの向上につながっております。

注射薬は患者さまごとに1回分ずつセットし各病棟へ交付しています。

病棟薬剤業務・薬剤管理指導業務

各病棟に専任薬剤師を配し、入院時から退院時まで一貫して安心・安全な薬物治療が行えるよう常に患者さまの目線にたつて医療のサポートをしています。

患者さまのお薬によるアレルギー歴確認やお薬の服用歴、服用状況の確認、また持参薬の鑑別や重複薬の確認等を行い、お薬の変更等検討が必要な場合は他の医療スタッフと共に協議しています。

患者さまからの薬に対する疑問や不安に応え、医師、看護師等と連携し、最も安全で効果的な薬物療法を提供するために日々努力しています。

医薬品情報管理業務

日々更新される医薬品の情報収集と、院内への医薬品の情報発信を行っています。また、医師、看護師等からの薬の問い合わせに応じ、効果的な薬物治療の情報提供をしています。さらに薬剤部内や院内の勉強会を開催し、またチーム医療への参画を通じて薬剤師のスキルアップを図っています。

化学療法ミキシング業務

がん化学療法におけるレジメン管理業務、具体的には、がん種毎のレジメンの監査・登録から投与される薬剤の特性の把握、投与スケジュールや投与量の確認、点滴時間や投与ルートチェック、薬剤のミキシング等細かくチェックし、患者さま一人ひとりにあった適正な治療を提供出来るよう細心の注意を払っています。

チーム医療への薬剤師の参画



◎従来から参画しているチーム医療を以下に列挙します。

- 糖尿病治療(糖尿病教室など) ●慢性リウマチ治療 ●がん化学療法
- 骨粗鬆症治療(Osteoporosis Liaison Service) ●N S T (Nutrition Support Team) 活動
- 感染防止対策(I C T 活動) ●抗MRSA薬TDM解析業務 ●C K D (Chronic Kidney Disease) 教育入院
- 医療安全対策

◎新たに参画したチーム医療(2020年4月～)への取り組み

●認知症治療チーム

患者さまの服用中の薬について、認知機能低下やせん妄を誘発する薬を多く服用していないか把握し、認知症状に悪い影響を与えていないか確認をします。

また処方された薬をしっかりと服薬継続していただけるように、服薬管理方法や飲み方の工夫など提案しています。

私たち薬剤師は、多職種と連携しながら、患者さま個々に合うよう薬剤調整、処方提案を行い、安心して入院生活を送れるようサポートしています。

●循環器診療治療チーム(C a S T)

昨年2月、循環器診療チーム(C a S T : Cardiovascular disease Support Team)が結成され、循環器内科 辻本医師を中心に、医師、看護師、薬剤師、管理栄養士、理学療法士、臨床工学技士、外来クラーク、患者支援センターから構成されています。現在C a S Tでは、心不全の入院患者にターゲットをしばり介入を始めています。

薬剤部からは、3西病棟担当薬剤師2名がC a S Tに所属しており、服用中の薬について患者さまに正しく理解してもらった上で、自発的に治療に参加していただくための服薬指導に取り組んでいます。

また、副作用の発現の有無を迅速に確認し、安心して服薬を継続していただけるよう努めています。

さらに退院後、自宅での服薬をスムーズに行うために、管理の問題点等を患者さまと一緒に考え、外来での治療継続に繋げていくことを目標としています。

チームとしては、日本心不全学会が発行する心不全手帳を用いた指導を開始しており、専門分野ごとにその関係部署が指導を担当することで、患者さまとご家族さまに心不全治療について正しく理解していただけるよう取り組んでいます。

臨床工学科の業務紹介

臨床工学技士は「臨床工学技士法」に基づく医学と工学の両面を兼ね備えた国家資格技士で、医師の指示の下、生命維持管理装置の操作及び保守点検を行う事を業とする医療機器の専門医療職種です。

今回は、透析浄化療法業務について説明します。

血液浄化療法業務(透析センター)

当院透析センター4施設では、HD(血液透析)、HDF(血液濾過透析)など、安心して透析治療を受けて頂ける体制を整え、透析機器の操作、保守管理に取り組んでいます。



透析機器の保守管理



急性血液浄化療法

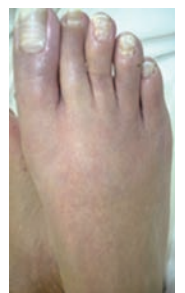
腎代替療法(Renal Replacement Therapy:RRT)

RRTとは、全身炎症性症候群(SIRS)により、腎機能が著しく低下し、急性腎障害(AKI:Acute Kidney Injury)に対する血液浄化療法です。当院では、集中治療室での治療の一環として、PMX-DHP(エンドトキシン吸着)をはじめ各種急性血液浄化療法に対応しています。



LDL吸着療法(LDLアフェレーシス)

当院では下肢動脈疾患、家族性高コレステロール血症(FH)の患者さまに対して、LDL吸着療法を行っています。下肢動脈疾患に対するLDL吸着療法は足の血流を改善することで、下肢の痛みや、潰瘍形成の治癒に効果が見られます。また家族性高コレステロール血症、(FH)に対するLDL吸着療法は、動脈硬化を予防し、全身の血管病変の発症リスクを低減させると報告されています。当院臨床工学技士はこれらの患者さまに対して医師と協力しながら、適切なアフェレーシス療法を提供させて頂いています。



SPP検査

SPPとは、皮膚還流圧測定(Skin Perfusion pressure)といい、末梢動脈の血流評価に有効であり、当院では、臨床工学技士がSPPによる下肢動脈疾患の精査、また、治療後(EVT、LDL-A)の評価を行っています。



CART

難治性腹水症に腹水濾過濃縮再静注法(Cell-free and Concentrated Ascites Reinfusion Therapy :CART)を導入しております。患者さまの状態に合わせて、より安全にアルブミン生成を行い、病棟看護師と連携を取っています。



自宅で簡単運動不足解消法

寒い冬、屋外へ出る機会が減ることで運動不足になっていませんか。

運動不足は、肥満や生活習慣病のリスクを高めるだけでなく、精神的にも悪影響を与える原因になってしまおうとされています。特に、高齢者では運動不足が原因で、体力の低下や転倒のリスクが高まり、歩行困難や介護が必要な状態に繋がる可能性が高くなります。

不要不急の外出自粛が続くなか、どうしても体を動かす時間が減り、心身の機能が低下してしまいます。将来的な要介護状態を回避するためにも自宅内で行える運動に取り組むことが、健康を保つために必要です。

運動不足を解消しましょう

運動習慣をつけることで身体的にも精神的にも良い効果が期待できます。例えば免疫力・抵抗力の向上、体力・筋力の向上、リフレッシュやストレスの解消などが得られます。いきなりハードな運動をすると継続することが難しくなったり、かえって筋肉痛や怪我のもとになる恐れもあります。まずは自分に合った運動量を見つけていきましょう。それでは自宅で出来る簡単な運動メニューを紹介しますので実践してみてください。

まず運動習慣についてセルフチェックをしてみましょう。



3つ以上、該当項目があった場合、運動習慣の見直しが必要とされています。

- 1 自分は運動不足だと感じる
- 2 起きてから動き出すまでに時間がかかる
- 3 エレベーターやエスカレーターを使うことが多い
- 4 少し階段を使っただけで息切れがある
- 5 少しの距離でも歩くのが嫌になる
- 6 夕方や夜になると疲れを感じやすい
- 7 常に疲れを感じている
- 8 家ではごろごろしていることが多い
- 9 しばらく体重を量っていない
- 10 運動する時間を確保できていない

運動メニュー

①片足立ち

片手もしくは両手で椅子や机などを把持し、床につかない程度で片足を上げます。そのまま30秒間キープします。これを左右2～3回行ってください。

※転倒しないように十分注意して、椅子や机などに掴まって行いましょう。
※姿勢をまっすぐに行いましょう。

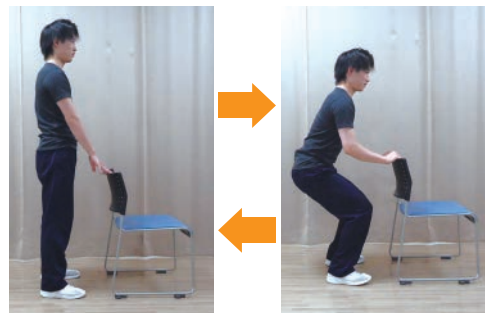


②スクワット

肩幅より足を少し開いて立ちます。両手で椅子や机などを把持し、背筋を伸ばした状態でゆっくりお尻を下ろしていきます。これを10回×2～3セット行いましょう。

※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行いましょう。
※転倒しないように十分注意して、椅子や机などに掴まって行いましょう。

☆スクワットができない人は、**立ち座り**の運動をおすすめします。体重を足趾までのせてから立ち上がります。また座る際はゆっくりお尻を下ろしていきま。これを10回×2～3セット行いましょう。

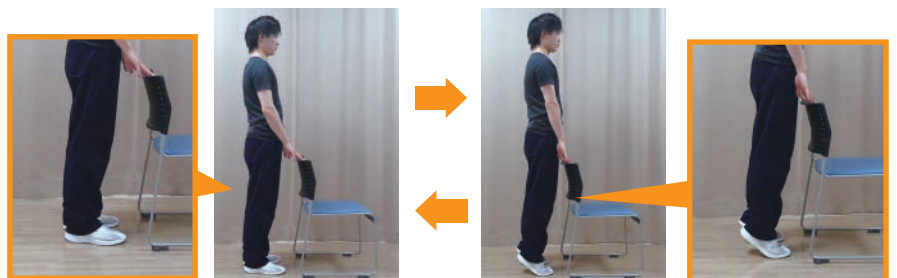


※支えが必要な人は十分注意して机に手をつけて行いましょう。

③踵(かかと)上げ

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。これを10回×2～3セット行いましょう。

※転倒しないように十分注意して、椅子や机などに掴まって行いましょう。



管理栄養士と考える 免疫力を上げる食事



免疫力が低下するとウィルスから身体を守る力が低下してしまい風邪やインフルエンザなど感染症になる可能性が高まります。免疫力を低下させてしまう食事のとり方について知り感染症を予防しましょう。免疫力の低下には様々な原因がありますが、食事や栄養が起因する例は下記の通りです。当てはまる数が多いほど免疫力低下の可能性がりますよ。チェックしてみましょう。

～免疫力UPにおススメ食材～

- 痩せてきている
- 冷え性
- 食事の栄養バランスが悪い
- 口内炎がしやすい
- 欠食の習慣がある
(1日3食食べていない)
- タンパク質の摂取量が少ない
- 青魚の摂取量が少ない
- 発酵食品や乳酸菌の摂取量が少ない
- 野菜や果物の摂取量が少ない

- 青魚(サバ、ブリ、トロ、イワシ、サンマ等)に含まれるEPAは免疫力アップに重要。1日1回以上の摂取がおススメです。鯖の水煮缶を使ったレシピや、ブリ大根などがお勧めですよ。
- 発酵食品(キムチやみそ等)やヨーグルト、乳酸菌飲料など整腸作用のある食品を毎日食べましょう。
- 緑黄食野菜、果物、種実など抗酸化作用のある食品を毎食食べましょう。
- 身体を温める食材(生姜、とうがらし、ネギなどの香味野菜、ビタミンB群を多く含む肉や魚などの食材)を取り入れましょう。

冷え性は 免疫力が低い？

冷え性になると頭痛やめまい、肩こり、便秘症、むくみ、不眠など不調の原因となります。身体の内部体温が下がると免疫細胞の働きが低下するため、免疫力の低下が起こるとされています。上記の習慣を見直すとともに、身体を温める食材やメニューも取り入れましょう。

きのこ入り サムゲタン風スープ



◎香味野菜で身体ポカポカ
キノコを入れて食物繊維をたっぷりとりましょう
【1人前の栄養量】エネルギー313kcal、タンパク質20.5g
脂質15.3g 炭水化物22.1g、食物繊維4.4g
食塩相当量2.6g

材料(4人前)	量
鶏手羽元	12本
長ネギ	1本
シメジ	200g
マイタケ	100g
生姜	30g
ニンニク	30g
水	1200~1500ml
もち米	約60g
★酒	大さじ3
★鶏ガラスープの素	大さじ1
★塩	小さじ1
ごま油	大さじ1

【作り方】

1. 長ねぎは15cm程度に均等に切る、生姜は皮つきで薄切りに、ニンニクは包丁でつぶす。シメジとマイタケは割いておく。
2. 鶏手羽元は骨に沿って切り込みをいれる
3. 鍋に1、2と水を加えて中火で煮立てる
4. 灰汁が出たらすくう
5. もち米と★を加えたら弱火で40分ほど煮込む
6. ごま油を加えたら完成

外来診療案内

(2021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 (内科・循環器科)	齊藤 (内科・循環器科)	星山 (内科)	高比 (内科)	齊藤 (内科・循環器科)	石塚 (内科・糖尿病)
	2診(予約診療)	西尾 (内科・消化器科)	尾崎(拓) (内科・リウマチ)	福井 (内科・循環器科)	塩谷 (内科・消化器科)	武井 (内科)	福井 (内科・循環器科)(2・4週)
	3診	塩谷 (予約外)	松木 (予約外)	石塚 (内科・糖尿病)	星山 (予約外)	福井 (内科・循環器科)	西尾(1・3・5週) 尾崎(拓)(2・4週) (予約外)
	4診	石塚 (糖尿病・合併症外来)	松田(良) (脳神経外科外来)	高田 (予約外)	星山 (予約外)	福井 (内科・循環器科)	小林(1週) 担当医(3週) (睡眠時無呼吸症候群外来)
		佐藤 (内科・糖尿病)	藤田 (呼吸器内科外来)				
5診	酒井 (腎不全外来) (10:00～)	辻本 (循環器科・禁煙外来)		鶴山 (呼吸器内科外来) 齊藤 (ペースメーカー外来)	松木 (内科・消化器科)	辻本 (循環器科・禁煙外来)	
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	3診/西尾 (1・3・5週)
血管外科(予約診療)		今井 (午後)(1・2・4・5週)	今井 (午前)	今井 (午後)	今井 (午前)		
眼 科	1診(予約診療)	伊藤	伊藤	伊藤		伊藤	
	2診(予約・予約外診療) 午後は予約のみ診療	羽田	羽田	生島	日下	羽田	
泌尿器科(予約診療)			足立	原田(1・3・5週) 担当医(2・4週)	担当医 (1・3・5週)		影林(1週) 松村(2・3・4・5週)
整 形 科	1診	福居	内藤		福居	内藤	大島(第2土曜休診)
	2診	笠次 (予約外)	平井		内藤	惠木 (予約外)	田川 (予約外)
	3診	内藤	向井(脊椎外来)	藤井	向井 (脊椎外来)	藤井 (2週以外)	
			岩田(2・4週)				
4診	松田(智) (麻酔科外来)		尾崎(律)(予約外) 西(ペイン外来)	藤井 (予約外)		渡邊 (頭痛外来)	
耳鼻咽喉科(予約診療)					由良		
外 科		中本	岡内 岡内(肛門外来)	西沼		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 9:00～12:30 14:00～18:15	中塚/三田 9:00～12:30 14:00～18:15	中塚/三田 9:00～12:30 14:00～18:15		中塚 9:00～12:30 14:00～18:15	中塚/三田 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 <http://www.nishinokyo.or.jp>

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

近鉄橿原線
「西ノ京」駅下車
徒歩10分

無料送迎バス 月～土 8:00～16:00

日・祝を除く

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。

