

めびうす

令和4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



2022年元旦も一昨年に引き続き、2年以上に亘って全世界が新型コロナの渦中にあると言えます。ワクチン接種により一時的に沈静化したかに見えましたが、さらなる変異株(オミクロン)の驚異的な感染拡大が世界各地で広がっています。日本は今のところ(1月初旬)治まっていますが、都市部などで市中感染が急増し油断のできない状況です。

感染予防のため、引き続き病院の出入口を一カ所に、また入院・入所中の「面会謝絶」を余儀なくさせていただき、皆様方には大変ご不自由、ご不便をおかけしている次第です。何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

西の京病院はおかげさまで昭和61年10月オープン以来36年、一度も診療機能をストップすることなく3回目の寅年を迎え、コロナ禍の中、昨年4月にはメディカルプラザ薬師西の京に血管外科センター(下肢静脈瘤)を開設しました。このことは皆様方のご支援の御蔭と心からお礼申し上げます。

今後とも医療法人康仁会西の京病院グループは専門分野のさらなるグレードアップと医療・看護・介護の連携を強化して、1人の人を一生涯診ていける【面倒見のいい総合医療施設】(富士山構想)を目指して、寅年にふさわしく堂々と前進して行き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からお知らせ・・・P2
 トピックス・・・P3
 CaST(循環器診療チーム)・・・P4
 臨床工学科の業務紹介・・・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

コロナだけ
じゃない

冬に流行する感染症



冬に流行する感染症は、風邪症状と胃腸症状から始まるタイプがあります。抵抗力の弱い人(乳幼児や高齢者など)が感染すると重症になり、死亡することがあります。新型コロナウイルスも同様ですが、基本的な予防対策を行い、他の方に感染を広げないように普段から予防に努めることが大切です。

冬に 流行しやすい 感染症	風邪 症状	感冒	くしゃみ 鼻水 咽頭痛
		インフルエンザ	発熱 筋肉痛 咽頭痛 倦怠感
		溶連菌感染症	咽頭痛 発熱
		RSウイルス感染症	頑固な咳 鼻水 鼻づまり
		おたふくかぜ	両側耳下腺の腫れ 発熱
		マイコプラズマ	頑固な咳 時に発熱を伴う
	胃腸 症状	ノロウイルス	嘔吐 嘔気 下痢 発熱
		ロタウイルス	白っぽい下痢

冬の感染防止対策7つの基本

① 身体的距離の確保

ソーシャルディスタンスを心がけ、真正面での会話は避けましょう。

② マスクの着用・咳エチケット

外出時や室内でも会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用しましょう。

③ 手洗い

家に帰ったら手を洗いましょう。30秒程度かけて、水と石鹸で丁寧に洗いましょう。手指消毒も忘れずに行いましょう。

④ 換気と加湿

2方向の窓や扉を開け、風の流れをつくり、換気をこまめにしましょう。適切な湿度(40%以上)を保つと効果的です。

⑤ 3密(密集・密接・密閉)の回避

⑥ 適切な運動や食事

免疫力を高めるため、十分な休養とバランスの良い食事、適度な運動を心がけましょう。水分摂取を心がけましょう。

⑦ 健康チェック

毎朝、体温測定をしましょう。発熱などの症状があるときは、早めに受診をしましょう。

もう一度確認しましょう!!
皆さま一人ひとりの
感染対策が大切です!



新型コロナウイルス感染症の発生状況を鑑みて、感染拡大防止対策として

入院患者さまへのご面会は禁止しております。皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

令和4年 年頭式 会長先生訓示

「機能を絞った専門病院」と「面倒見のいい総合医療施設」の両立を！

西の京病院は昭和61年10月(寅年)に開設し、本年36年目を迎える事が出来ました。

昨年を振り返ってみると、世界的なコロナ禍の中、それぞれの部署で「役割と責任」を果たしていただきました。新型コロナ感染予防では、地域の多くの皆様へのワクチン接種を職員が一致団結して実施した結果、感染は激減し、経済的にも良い効果をもたらしました。

西の京病院は昭和61年創設以来、医療～介護を見据え、『一人ひとりの患者さまを一生涯かけて見守る』という基本理念の下、専門分野の最新医療に力を注ぎ、診療体制を充実しつつ、また介護度に応じた数々の介護施設も開設・運営し、【面倒見のいい総合医療施設】を目指して今後も貢献したいと考えています。これまで転換型しか許可されなかった“在宅扱い”の『介護医療院』の開設を来年4月に計画しています。これは5つの経営方針として掲げる「事業展開」の一つで、富士山構想の最終的な施設となるでしょう。

新型コロナがまだまだ完全な収束を見ない状況下にあります。康仁会グループはトップの知恵、先人たちのいろいろな努力を引き継ぎ、夫々の持ち場で「内部充実」を実現しています。今後も地域の皆様から更に“安心と信頼”を頂ける総合医療施設を目指して康仁会グループ発展に寄与されたい、と訓示されました。



令和3年 永年勤続表彰

令和4年1月4日(火)年頭式に続き、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、(30年勤続3名、20年勤続4名、10年勤続25名)総勢27名の職員に永年勤続表彰が行われました。

新型コロナウイルス感染症対策のため、代表者(30年表彰:臨床検査科 書川敬技師長/20年表彰:老健入所 増田寿美副主任/10年表彰:医局 中塚伊知郎医師)に、高比会長先生から、労いの言葉を添え、永年勤続表彰状と記念品が手渡されました。



介護医療院のご紹介

介護保険適用施設『介護医療院』が西の京病院の併設施設として2023年4月にオープンいたします。

『介護医療院』は利用者の皆様の「尊厳保持」と「自立支援」を目標に掲げ「地域に貢献し地域に開かれた交流施設」です。

長期療養を必要とする要介護高齢者を対象として、一般的な介護施設で提供される食事・入浴・排泄などの介助、リハビリのほか、喀痰吸引や服薬管理など日常的医学(ケア)管理とその方らしく日々の生活を送って頂ける様に「生活施設」を備えた新しい制度の介護保険施設です。



ロゴマークについて

このロゴマークは、より多くの方に『介護医療院』という新施設を認知・理解してもらえるよう、統一的なPRツールとして選定されたものです。

治療される側、する側が交差するなか、人と人との「輪」が取り巻いています。

医療を中心に据えた医師と介護スタッフの二重のサポートを有する施設が華開くように展開する様子をイメージしています。

CaST (循環器診療チーム)

CaSTとは心臓や血管の病気を抱える人に対して、様々な方面からサポートするための**循環器診療に特化した医療チーム**のことです。

CaSTの名前の由来

Cardiovascular disease (心臓・血管病)

Support (サポート)

Team (チーム)

頭文字から命名しました。
地域の心臓・血管病に対する医療を担うcast(キャスト)という意味にもかけています。



〈チームスタッフ〉

- ・循環器内科医師
- ・理学療法士
- ・患者支援センター
- ・看護師
- ・管理栄養士
- ・医師事務補助者
- ・薬剤師
- ・臨床工学技士



なぜチーム医療が必要なの？

心臓や血管の病気の多くは一旦発症すると完全に治るわけではなく、治療・療養を続けながら日常生活をおくることとなります。治療・療養には大きく4つのステップがあり、そのステップにあわせてそれぞれの専門分野を生かしてサポートを行います。



心臓病の治療

ステップ1 治療

- ・内服、注射などの薬物治療
- ・カテーテル治療、手術など

ステップ2 悪化因子を抑える

- ・日常生活のおくりかた、食事療法など

ステップ3 付加的なケア

- ・運動療法、マッサージなど

ステップ4 生活基盤を整える

- ・自宅や施設での生活を支えるための医療資源の活用の相談

情報提供や様々な活動を通じてCaSTチーム全員で、地域の心臓・血管病の患者さんやご家族のサポートしてまいります。



臨床工学科の業務紹介

臨床工学技士は、医師の指示のもと、生命維持装置の操作や機器の保守管理を行う職種です。当院では、血液浄化、心臓カテーテル、手術室、ペースメーカー、内視鏡など多岐に渡る業務を行っています。

血液浄化業務(透析センター)

各種血液浄化療法(HD、On-line HDF、CHDF、LDL-アフェレーシス、エンドトキシン吸着、GCAP、腹水濾過濃縮再静注法)を医師、看護師と連携して行っています。夜間や祝日の緊急透析は、オンコール体制をとり、迅速に対応できるように待機し対応しています。



心臓カテーテル業務

医師の指示のもと、補助循環装置(IABP、PCPS)や、血管内超音波検査(IVUS)、冠血流予備量比(FFR)、ポリグラフなどの操作、保守・管理を行っています。また、冠動脈造影(CAG)、経皮的冠動脈形成術(PCI)、末梢血管インターベンション(EVT)の直接介助を行っています。



手術室業務

人工関節置換術(股、両膝)、椎体形成術や椎弓形成術や固定術(腰、首)の症例に関わり、手術中に使用する医療機器(MEP(motor evoked potentials: 運動誘発電位)、自己血回収装置、ナビゲーション(術中手術支援装置))の操作を行っています。



ペースメーカー業務

不整脈でペースメーカーの植込みが必要な患者さまへの新規植込み術・交換術の立会いや定期外来でのチェック等を行います。また、ペースメーカーの遠隔モニタリングシステムを導入し対応しています。



内視鏡業務

内視鏡装置を中心に内視鏡検査・治療で使用するビデオスコープ、超音波画像診断装置をはじめとした画像診断装置に加え、電気メスなどの周辺機器の操作、処置具の操作、保守管理、洗浄・消毒を行っています。



誤嚥を防ぐ！姿勢改善ストレッチ

「肺炎は老人の友」という言葉があるほど、肺炎は高齢者に密着した恐ろしい病気です。その肺炎で命を落とした75歳以上の高齢者のうち、実に7割以上が「誤嚥」が関係した肺炎です。

「誤嚥」とは、食物や唾液などが誤って気管に入ることを言い、気管から肺に食物、唾液、胃液が入ることで誤嚥性肺炎が発症します。このように、食物をスムーズに飲み込めない、むせてしまうといった障害を「嚥下障害」といいます。

「嚥下障害」は、口や喉の機能の衰えからくる問題ととらえられがちですが、原因はさまざまです。その原因の一つが姿勢によるものですが、加齢や運動不足などの影響で硬く縮んでしまった体の筋をストレッチ運動で伸ばすことにより猫背が改善し、嚥下機能が改善します。

そこで今回は、嚥下機能の向上に役立つ姿勢改善ストレッチをご紹介します。



飲み込み力を高める姿勢改善ストレッチのやり方

1. 胸を開くストレッチ …5回を1セットとし、朝昼晩に各1セット行う

①両腕を前方で組む



②息を吸いながら、組んだ腕を頭の上上げる



このとき、
両脇腹が
しっかり伸びて
いるか確認

③息を吐きながら、ゆっくり腕を元の位置に戻す



2. 肩甲骨のストレッチ …5回を1セットとし、朝昼晩に各1セット行う

その1

①手のひらをそれぞれの肩に置く



②手を肩につけたままひじをできるだけ高く上げ、ゆっくり後ろに回す



このとき、肩甲骨を寄せるイメージで行う

その2

①両腕を軽く開く



②息を吐きながら、左右の肘を合わせる意識で肩甲骨を寄せる



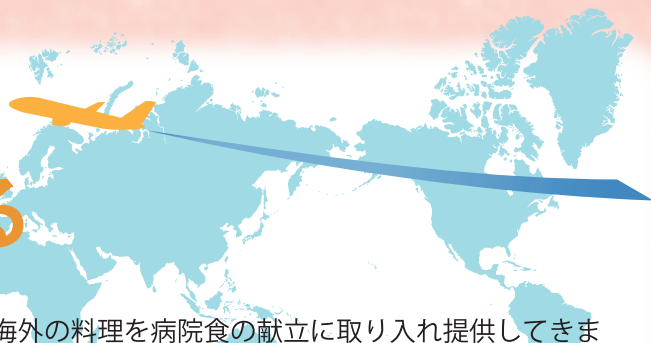
3. 開口訓練 …5回を1セットとし、1日2回行う

①思いきり口を開けて、10秒間キープする

※強い痛みを伴う場合は中止してください。



病院食で世界を旅する



当院では2021年8月から、「世界の料理」をテーマに月1回程度、海外の料理を病院食の献立に取り入れ提供してきました。コロナ禍で、面会制限が続く今、患者様からは「食事が一番の楽しみです」「食事の時間が待ち遠しいです」というような嬉しい声も数多く頂きます。外部との接触がほとんどできない入院生活が、少しでも彩りのある時間となり、食事で海外旅行気分を味わって頂くことができれば…という思いで始めた取り組みです。

日本で初めて新型コロナ感染者が確認されてから、約2年が経過します。多くの皆さまが、思うように外出できず、また、楽しいはずの食事の時間も「黙食」が新しい生活様式として浸透し、なんとなく心が晴れないと感じておられるのではないのでしょうか。そんな時こそ、食事を通して世界旅行を味わってみませんか？

～当院でこれまでに提供した“世界の料理”～

8月 韓国料理



ビビンバ チャプチェ
中華スープ マンゴー



9月 スペイン料理



パエリア風ごはん 白身魚のエスカベッシュ
白いんげんのスープ ブロッコリーサラダ
マンゴー

10月 ロシア料理



ごはん ビーフストロガノフ オリビエサラダ
ほうれん草とコーンのソテー ババロア

11月 イタリア料理



ごはん アクアパッツァ ナポリタン(注1)
コンソメスープ レモンゼリー

※下線を引いたものが各国をイメージして取り入れた料理です
(注1)“ナポリタン”はイタリア発祥の料理ではなく、日本で広く親しまれているトマトケチャップで味付けして炒めた日本独自のスパゲティ料理です。

おうちでも
簡単に

世界の料理

今回は11月に提供した、イタリア料理～アクアパッツァ～のレシピを紹介します。おうちでも、世界の味を楽しんでみてはいかがでしょうか？

～イタリア南部・ナポリ地方の郷土料理。白身魚と野菜のうまみがたっぷりつまった煮込み料理です～

アクアパッツァ

【1人前の栄養量】エネルギー158kcal、たんぱく質14.6g、脂質6.0g、炭水化物8.2g、塩分0.9g



材料(4人前)	量
たら(別の白身魚でもOK)	4切れ
※魚の下処理用(塩 少々、サラダ油 小さじ2)	
たまねぎ	1/2玉(120g)
トマト	1/2個(100g)
黄パプリカ	1/3個(40g)
ブロッコリー	120g
白ワイン	160ml
オリーブオイル	大さじ1
にんにく	2かけ(12g)
★塩	小さじ1/5
★コンソメ粉末	小さじ1/3
★こしょう	少々

【作り方】

- ①野菜を食べやすい大きさに切っておく。
- ②白身魚に塩を振り、しばらく置く。水気が出てくるのでキッチンペーパーで拭き取る。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②の魚の皮目を下にして、焼き目を付ける。
- ④厚手の鍋または深めのフライパンにオリーブオイルとニンニクを入れて香りが出るまで炒める。
- ⑤④に①の野菜を入れて炒め、白ワインと調味料(★)を加えて、蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑥野菜に火が通ったら、③の魚を入れ、魚に火が通ったら完成。

調理師からのワンポイントアドバイス

- ★白ワインはあらかじめ小鍋に入れて軽く火にかけアルコールを飛ばしてから使用すると、お子様やアルコールに弱い方でも安心して召し上がれます。また、コクや甘みが増し、より美味しく仕上がります。
- ★病院食ではニンニクは使用していませんでしたが、ニンニクを使うことで風味が増し食欲増進効果も期待できます。ニンニクは焦げやすいので弱火で炒めるのがポイントです。
- ★⑤の工程でアサリなどの貝類を入れるとより旨味が増します。

外来診療案内

(2022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	加藤 (内科・リウマチ)	高比	齊藤	石塚 (糖尿病内科)
	2診(予約診療)	西尾 (消化器内科)	尾崎(拓) (リウマチ科)	福井 (循環器内科)	塩谷 (消化器内科)	武井	福井 (循環器内科)(2・4週)
	3診	塩谷 (予約外)	松木 (予約外)	石塚 (糖尿病内科)	星山 (予約外)	福井 (循環器内科)	西尾(1・3・5週) 尾崎(拓)(2・4週) (予約外)
	4診	石塚 (糖尿病内科) 佐藤 (糖尿病内科)		星山 (予約外)	池之上 (腎不全) (14:00～)	星山 (予約外)	
	5診		辻本 (循環器科・禁煙外来)			松木 (消化器内科)	辻本 (循環器内科・禁煙外来)
消化器内科(予約診療)		2診/西尾 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)	担当医	
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 (14:00～)	足立			影林(1週) 松村(2・3・4・5週)
整 形	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	平井	内藤	下西 (予約外)	城崎
	3診	城崎	向井 (脊椎外来)	藤井 (脊椎外来)	向井 (脊椎外来)	藤井 (脊椎外来)(2週以外)	田川 (予約外)
	4診	吉田 (脊椎外来)	多田 (予約外)	尾崎(律) (予約外)	城崎 (予約外)		吉田 (脊椎外来)
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/吉元 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。

