

# めびうす

令和6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
- 介護医療院 やすらぎ

## 新年のご挨拶

4年以上に亘って続いている新型コロナ感染症も、昨年5月、ようやく「5類」の扱いとなり、少し出口が見えて来ましたが、医療・介護の現場では尚、警戒態勢が続いています。

今年は元旦から、震度7の能登半島地震、2日には日航機炎上と…、まさに龍が大暴れしているような大変な新年の幕開けとなりました。被災されました方々には心からの御見舞とエールをお送りします。

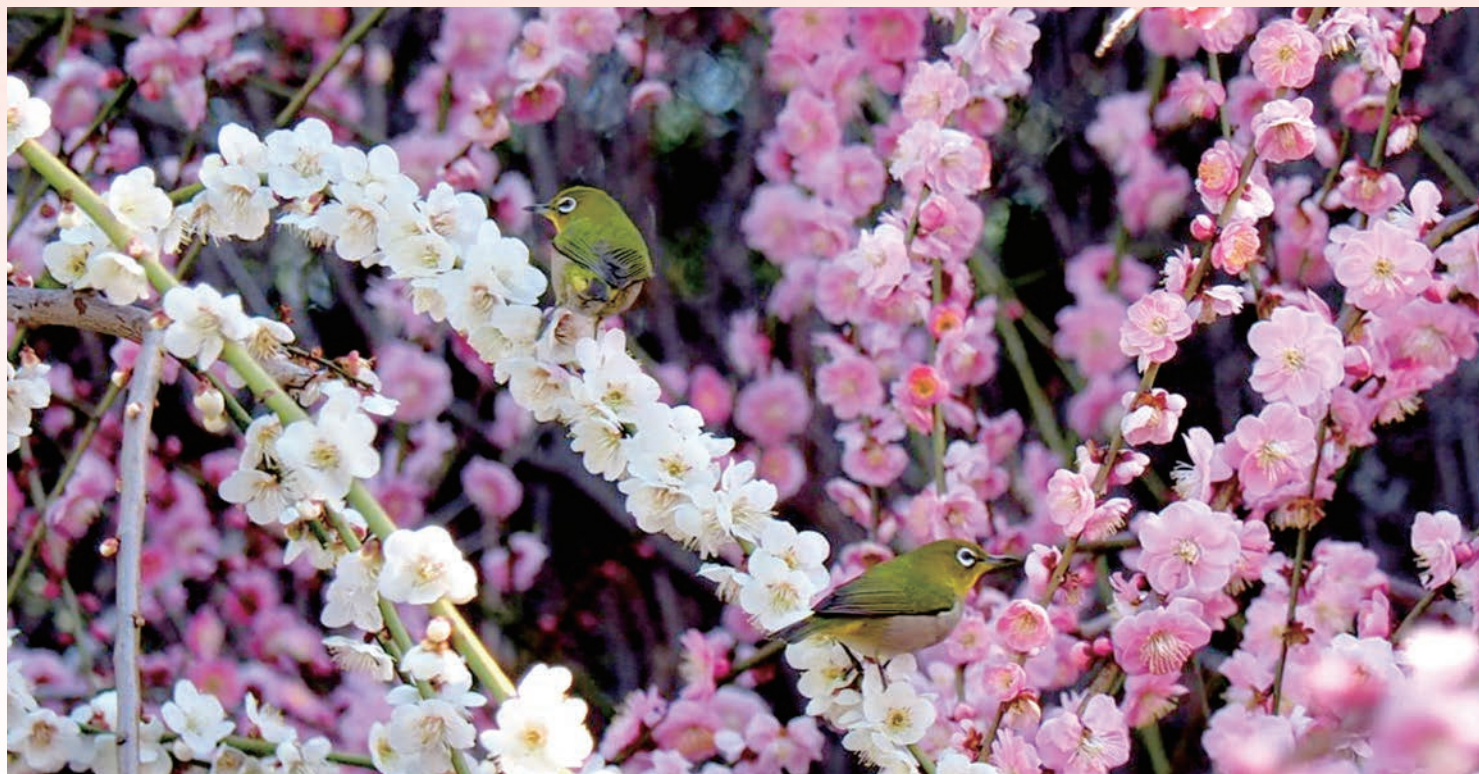
世界情勢も、ロシアとウクライナの戦闘に加え、パレスチナのガザ地区侵攻により、世界の分断と混迷そして増悪の連鎖がさらに深まっています。日本では長いデフレ経済が続いていましたが、エネルギー高、物価高、人件費高が、日本をインフレの方向へ大きく変えようとしています。

医療・介護の現場では、コロナもまだまだ油断できない状態であり、また今後、日本のさらなる少子高齢化、そして人口減少を考えれば憂慮すべき状況ですが、医療法人康仁会は昇龍のごとく、次世代のために、「刷新と創造」を掲げて、前進する年にしたいと願っています。それにはまず1人1人の意識(考え方)を刷新することが肝要です。

顧客を頂点にしたスタッフ全員のさらなる邁進と皆様方のご支援・ご鞭撻を何卒よろしく願います。



高比 康臣 会長



## 「梅香」

令和6年となりました。「初春の令月にして気淑く風和ぎ 梅は鏡前の粉を披き、…」

元号、令和の出典となった万葉集の一文。「人々が美しく心を寄せ合う中で文化が生まれ育つ」という意味が込められているとか。コロナ、震災などですっかり忘れかけているのは私だけでしょうか。梅の香もすぐそこに。

参与 松本 善孝





2月より

# 最新GE社製256列CT装置を導入

- ✓ 短時間の撮影(息止めの時間の短縮)で最小限の被ばく。
- ✓ 患者さまの負担軽減と高画質のデータ取得の両立を可能。

1回転の撮影で160mm幅(従来比8倍)と広範囲のデータ取得が可能となりました。また、最新画像再構成のAI技術の搭載で画像処理が早くなるだけでなく、より繊細でクリアな画質と低被ばくを両立した装置です。

## 装置の特徴

1

### ① 検査時間の大幅な短縮

頭部や心臓の撮影は**1秒**、胸部(肺)は**約2秒**で撮影可能。  
静止困難な方や息止めが続かない方に対しても、負担なく撮影が可能。

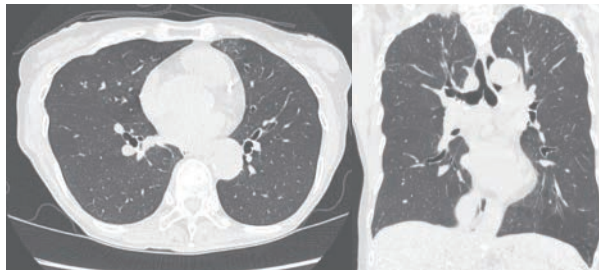
### ② 被ばくの大幅な低減

低線量胸部CT撮影では胸部レントゲン撮影2枚程度(0.1mSv前後)の低被ばく線量で撮影可能。



### 心臓 造影CTの特徴

撮影時間は1心拍(1秒)で検査を終える事が可能となり、画像の安定性が向上し、**心拍を下げる薬の服用もなく**患者さまの負担が軽減されます。



低線量胸部CT撮影  
胸部レントゲン撮影2枚程度(0.1mSv前後)

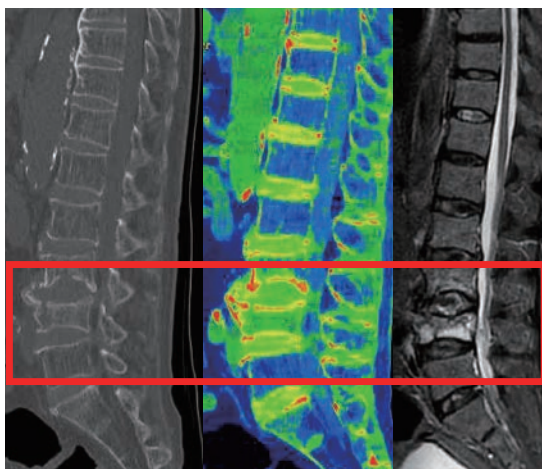
## 装置の特徴

2

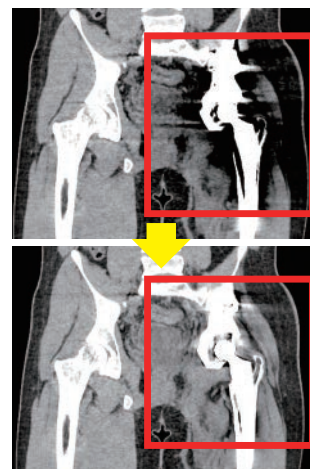
- ① 2種類の異なる管電圧を用いる特殊な撮影(Dual Energy撮影)を用いることで、**造影剤の減量撮影が可能!**
- ② Dual Energy撮影を用いる事で今までMRI検査でしか評価困難な**早期の骨折診断**も可能!
- ③ **金属アーチファクト抑制機能**と合わせ人工関節など手術後の評価にも有用!



① Dual Energy (造影剤50%減量)



② 通常CT Dual Energy MRI



③ 金属アーチファクト抑制機能

今までのCT装置と比べ格段に被ばく線量が低減され、検査時間も大幅に短縮されます。  
引き続き、患者さまの安全と安心を第一に検査が受けられるよう心がけてまいります。  
ご不明な点等ございましたら主治医にご相談ください。

放射線科 PETセンター長 水谷 陽一

あなたの健康が家族の安心に

## 受けようがん検診



### ● がんの現状

日本人の2人に1人が罹患

男性

65.5%

女性

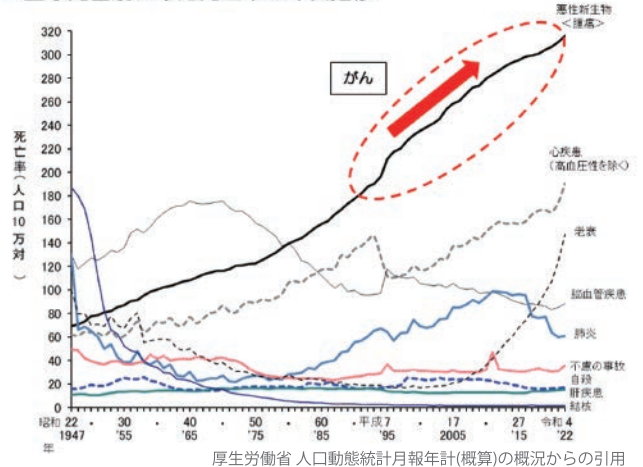
51.2%

2019年がん罹患率 国立がん研究センター調べ

日本での死亡原因の第1位は“がん”で、今なお増加の一途をたどっています。

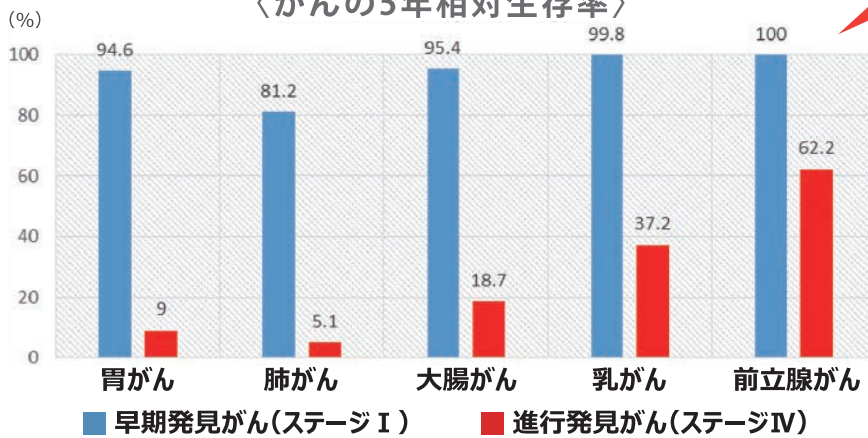
全身のどの部位にも発生する“がん”は症状のないまま静かに進行し、症状が出た状態で見つかるがんは決して早期ではない進行がんであることがしばしば見られます。

■主な死因別にみた死亡率の年次推移



### ● がん検診の必要性

〈がんの5年相対生存率〉



国立がん研究センター「がん診療連携拠点病院等院内がん登録報告」より

※相対生存率／あるがんと診断された場合に、治療でどのくらい生命を救えるかを示す指標。値が100%に近いほど治療で生命を救えるがんであることを表す。

早期発見で、生存率が飛躍的に高くなります！

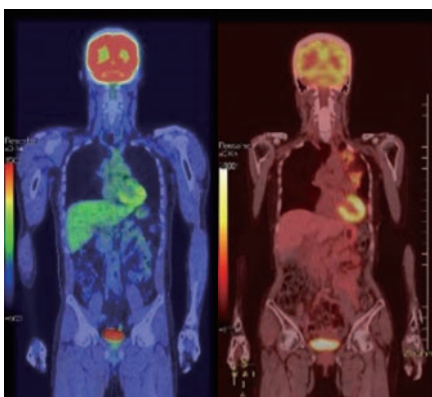
がんで死亡する人が増えている一方で、医学の進歩により、がんになっても治る人が増えています。

自覚症状がないうちから定期的ながん検診を受け、早期発見・早期治療につなげることが大切です。

今や“がん”は早期発見が可能で早期治療で治る時代です。PET検査は全身のがん発見に有効な検査の一つです。



### ● PETがん総合検診 “見つかる”から“見つける”検診へ



PET検査は注射1本で苦痛なく全身のがんを診ることができます。がん細胞が正常細胞に比べ、3~8倍のブドウ糖を摂取する特性を利用した検査です。PET検査が不得意とする泌尿器系のがんなどについては他の画像検査と併せることでより精度を高められます。

#### PETがん総合検診

PETファーストコース (77,000円)

PET-CTエグゼクティブコース (216,000円)

詳しくは、Tel0742-35-1215 へお問い合わせください。



## 令和6年 年頭式訓辞

「機能を絞った専門病院」=救急診療体制の充実

「面倒見のいい総合医療施設」=介護包括ケアシステムの充実

西の京病院は昭和61(1986)年10月(寅年)に開設し、本年38年目を迎える事が出来ました。昨年を振り返ってみますと、4月に“在宅扱い”『介護医療院やすらぎ』を県下で初めて新規開設をいたしました。これは5つの経営方針として掲げる「事業展開」の一つで、平成9年に介護施設の運営を開始以来、永年の介護施設の運営実績の結集であり、並びに医療法人康仁会が提唱する地域医療・介護包括システム『富士山構想』の最終・集大成の施設であります。引き続き「面倒見のいい総合医療施設」でありたいと願っています。

また、本年2月より稼働します**256列512スライスCT装置**では、放射線被ばく量が少なく、高速・短時間撮影で高画質の検査が可能となります。地域密着型の病院としての果たすべき役割も大きく、近隣開業医の先生方とも連携しながら、『一人ひとりの患者様を一生涯かけて見守る』という創業以来の基本理念の下で、専門分野の最新・高度先進医療に力を注ぎ、「機能を絞った専門病院」=救急診療体制を充実してまいります。

このため知識、技術のほか、次世代の人材育成=“弛まぬ努力・団結”が大切です。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。一人一人が経営者の自覚・コンセプトを持ち、モチベーションを上げる=意識改革をお願いします。

今後も「刷新と創造」を繰り返しながら、地域の皆様から更なる“安心と信頼”を戴ける総合医療施設を追及し、康仁会グループ発展に寄与されたい、と訓辞されました。



## 令和5年度 永年勤続表彰

令和5年12月4日(月)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1名、20年勤続5名、10年勤続24名)総勢30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防止対策のため、代表として齊藤精久:介護医療院やすらぎ施設長/循環器内科顧問医師に高比会長から「地域の皆様はじめ多くの皆様に支えられ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、永年勤続表彰状が手渡されました。



# 検査科の業務紹介

臨床検査技師は医師の指示のもと心電図検査や超音波検査などの生理機能検査と血液や尿などの検体を扱う検体検査を行うほか、総合健診センターでは健診結果の報告書作成等も行っています。日々の検査を迅速かつ正確に結果を出すために検査技術の向上とコミュニケーションを大切にし、患者様より得られる情報を正確に早く報告出来るよう努めています。また、休日・夜間を含め24時間体制で緊急検査に迅速対応できる当直勤務体制をとっています。

## 検体検査業務



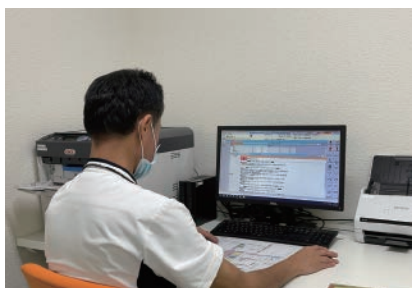
検体検査とは、患者様から採取した血液や尿、痰や細胞組織などの検体を用いて、科学的な分析や微生物の有無を調べる検査です。尿・便などの一般検査、貧血の程度や白血球数を計測する血液検査、感染症を調べる細菌検査、血液型や輸血可能か判定する輸血検査などがあります。その種類は多種多様で主な検査は院内で実施し、検査結果は30～60分程度で報告しております。異常値で緊急報告が必要な場合は、担当医師に報告し、迅速に対応しています。

## 生理機能検査業務



生理機能検査とは、直接患者様に接して体の構造や機能に関する様々な情報を波形や画像として記録し調べる検査です。心電図検査、超音波検査（腹部、心臓、頸動脈、下肢静脈、下肢動脈、乳腺、甲状腺、関節）、脈波検査（ABI、PWV）、サーモグラフィー検査、聴力検査、肺機能検査、重心動揺検査などを行っています。また、超音波ガイド下での手術時の機器の操作を行っています。緊急検査の追加にも迅速に対応しています。

## 総合健診センター業務 (PET検診、人間ドック) …



総合健診センターでは、PET検診・人間ドックの超音波検査、心電図検査、脈波検査、聴力検査、肺機能検査、眼底検査、眼圧検査、視力検査等を行っています。また、各検査の結果をもとに医師の補助として報告書の作成もおこなっています。

## 採血業務・検体採取業務



看護師と共に外来患者様の採血業務を行っています。他、インフルエンザウイルスやコロナウイルスの迅速検査や真菌検査などの検体採取業務を行っています。



# “心不全”のリハビリテーション

## 心不全とは

心臓は生命を維持するために、細胞の活動に必要な酸素と栄養素を運ぶための、ポンプの働きをします。心臓に何らかの異常が起こり、心臓のポンプ機能が低下し、血液を十分に送り出せなくなった状態を「心不全」と言います。心不全になると、心臓は無理をして血液を送り出そうとしますが、やがて疲れてしまいます。心不全は心臓のさまざまな病気(心筋梗塞、弁膜症、心筋症など)や高血圧などにより、心臓に負担がかかった状態が最終的に至る「症候群」です。心不全症状は血流が悪くなるため、全身がだるく疲れやすくなります。また、身体に水分が貯まることで、寝ていると息苦しくなる「起坐呼吸」や足のむくみ「下腿浮腫」などの症状が出現します。

## 心不全の原因

- ①心臓の筋肉を養っている血管(冠動脈)が詰まってしまう心筋梗塞や狭心症
- ②動脈硬化や塩分の摂り過ぎなどが原因の高血圧
- ③心臓の部屋を分けている逆流防止弁が障害される弁膜症
- ④心臓の筋肉に異常が起こる心筋症
- ⑤拍動のリズムが異常になる不整脈
- ⑥先天的な心臓の病気



## 心不全と運動

適切な運動は、体力向上や筋力維持に効果的であり心臓の負担を減らすことにもつながりますので、積極的におこなうことがすすめられています。

今回は当院で指導している自主練習メニューを紹介させていただきます。現在心不全の治療を受けられている方は医師からの注意点を守り、病状にあわせて軽い運動から始めましょう。

### 運動の時間や回数

1回あたりの運動時間は、30～60分程度が望ましいとされていますが、朝夕20分ずつ2回に分けて合計40分でもよいとされています。少なくとも週3回以上の運動を行うことが理想的です。

### 運動内容

#### ①血圧・脈拍数の測定

家庭用の血圧計で測定しましょう。



踵上げ



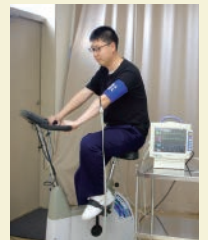
ひざ伸ばし



もも上げ



歩行



自転車エルゴメーター

回数は10～20回を数えながら行いましょう。

#### ③有酸素運動

#### ④筋力トレーニング(低強度レジスタンス運動)



立ち座り運動



かかと上げ運動



深呼吸

- ・立ち座り運動は足の負担が大きいため、息をこらえないように注意して行いましょう。回数は5～10回で息切れに注意しましょう。
- ・かかと上げ運動は椅子や手すりなど支えがあるところで行いましょう。回数は10～20回行いましょう。

#### ⑤整理体操

#### ⑥血圧・脈拍数の測定

家庭用の血圧計で測定する。

- ・軽く息がはずむ
- ・軽く汗ばむ

スコア	自覚症状
20	
19	非常にきつい
18	
17	かなりきつい
16	
15	きつい
14	
13	ややきつい
12	
11	楽である
10	
9	かなり楽である
8	
7	非常に楽である
6	

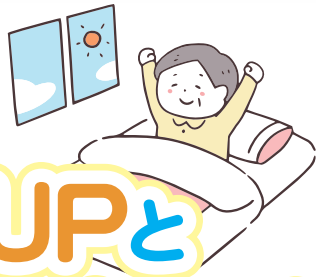
### 運動の強さについて

息切れしない強さで、会話をしながらできる程度の運動を勧めています。「ややきつい」と思う強度を超えないように注意しましょう。

◎禁忌事項／息切れがひどいとき体重増加やむくみが強いとき。動悸やめまいがするとき。

◎注意点／満腹や空腹時を避け、食後1～2時間はあけましょう。気分や体調のすぐれないときは休みましょう。やりすぎには注意しましょう。

# 朝食で 免疫力UPと 生活習慣病予防



子供はよく朝ご飯を食べるようにと言われますが、大人にも朝食は大切です。とは言っても忙しい朝にゆっくり朝食をとる時間がないという方も多いと思います。また、休日は疲れて遅くまで寝てしまい、ついつい朝昼兼用となってしまう方もいるのではないのでしょうか。

朝ご飯は栄養を摂る以外にも、生活習慣病の予防などにも良いとされています。朝ご飯を毎日とれていない方は、はじめから完璧な朝食を目指すのではなく、コンビニや前日の残りご飯、冷凍食品などを活用し無理なく毎日続けることが重要です。

## 朝食を食べると良い理由

### ①脳や体を動かすエネルギーを補給する

睡眠中もエネルギーは消費されています。脳のエネルギー源はブドウ糖のみです。朝は脳も空腹状態なので、朝食に炭水化物を摂取し脳のエネルギーを補給、午前のパフォーマンスをアップさせましょう。

### ②体温を上昇させる

食事を摂ると体内に吸収された栄養素が分解され、その一部が体熱となって消費されます。これを食事誘発性熱産生といいます。朝食をとると寝ている間に下がった体温が上昇するだけでなく代謝も増加します。またよく噛んで食べることで食事誘発性熱産生はより高くなります。

### ③体内リズムを整える

私たちの体内時計は、1日24.5時間の周期で動いていると報告されています。これを1日24時間に合わせるため、脳は光、内臓は食事の刺激で体内時計を日々リセットしています。体内時計が狂うと睡眠障害だけでなく、肥満や糖尿病、免疫疾患などにもつながるとされています。起床後1時間以内に朝食をとり体内リズムを整えましょう。

### ④排便を促す

体内リズムが整うと、排便のリズムも整いやすくなります。また朝食をとると胃や腸が刺激され排便反射が促されます。

### ⑤生活習慣病を予防する

食物繊維やタンパク質の多い食事を朝食に摂取し血糖の上昇を緩やかにすると、2食目以降の血糖上昇も緩やかになり(セカンドミール効果)、糖尿病や予備軍の方の進行を抑制、また糖尿病予防になります。

## 朝に摂りたい栄養素

朝食を毎日とっている方はさらに食べる食品を選び栄養バランスにも気を付けてみましょう！

栄養素	働き	多く含まれる食材
炭水化物	脳のエネルギー源となる	米、小麦
タンパク質	筋肉や臓器など体を作る材料	肉、魚、卵、大豆、牛乳・乳製品
食物繊維	腸内環境を整える	玄米、ライ麦、果物、野菜、キノコ、海藻
ビタミン	三大栄養素の代謝を円滑にする	果物、野菜



## おすすめレシピ

### レンジで簡単朝スープ

【1人分の栄養量】 エネルギー99kcal、タンパク質10g、脂質5g、炭水化物3g、食物繊維3.3g、食塩相当量1.24g

#### 【作り方】

- 野菜は火が通りやすいようにカットする(サラダ用のパック野菜はそのままでOK)。しょうがを千切りにする。(生姜チューブ小さじ1杯でもOK)
- 耐熱ボウルに①の野菜としょうが、Aの豚肉(大きければ食べやすい大きさに切る)と調味料、水を入れ豚肉が野菜で隠れるように少し混ぜる。ふんわりとラップをし、電子レンジで600W、5分加熱する。水煮大豆と水250mlを加え、さらに2分加熱。最後に塩、コショウで味を調える。

材料(2人分)	量
好きな野菜	150g
しょうが	1/2片
豚こま切れ肉	50g
A 顆粒鶏ガラスープの素	小さじ2(5g)
L 水	100ml
水煮大豆	60g
水	250ml
塩、コショウ	少々





# 外来診療案内

(2024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)	辻本 (循環器科・内科)	齊藤 (内科・循環器科)	石塚 (糖尿病・内科)	高比	齊藤 (内科・循環器科)	石塚 (糖尿病・内科)
	2診(予約診療)	西尾 (消化器科・内科)	樋口(敦) (腎不全)	福井 (内科・循環器科)	塩谷 (消化器科・内科)	武井	福井(内科・循環器科) (2・4・5週) 辻本(循環器科・禁煙外来) (1・3週)
	3診	塩谷 (初診・予約外)	松木 (初診・予約外)	星山 (予約)	星山 (内科・糖尿病) (初診・予約外)	名方 (循環器科)	西尾(1・3・5週) (初診・予約外) 藤村(2・4週) (初診・予約外)
	4診	石塚 (糖尿病・内科)	藤村 (糖尿病・内科)	塩谷(2・4週)(初診・予約外) 川端(1・3・5週)(初診・予約外) 川端(消化器科)(14:00～)	池之上 (腎不全) (14:00～)	星山(1・3・5週) (初診・予約外) 川端(2・4週) (初診・予約外)	
	5診	佐藤 (糖尿病・内科)		加藤 (内科・リウマチ)		松木 (消化器科・内科)	
消化器内科(予約診療)		2診/西尾 3診/塩谷	3診/松木	4診/川端	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/葛井 (午後)(1・2・4・5週)	今井	今井 (午後)		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)		松田(淳)			松田(淳)		影林(1週) 松村(2・3・4・5週) (予約外)
整 形	1診	吉田 (脊椎外来)	内藤 (人工関節・リウマチ)		内藤 (人工関節・リウマチ)	内藤 (骨粗鬆症・リウマチ)	大島 (1・3・4・5週)
	2診	笠次 (予約外)	平井	平井	城崎 (リウマチ・手の外来)	山崎 (予約外)	城崎 (リウマチ・骨粗鬆症)
	3診	城崎 (リウマチ・手の外来)	向井 (脊椎外来)	藤井	向井 (脊椎外来)	吉田(脊椎外来) 藤井(1・3・4・5週)	担当医 (予約外)
	4診		斉藤(予約外) 斉藤(人工関節)(13:30～)	尾崎(律)(肩関節)(予約外) 南(13:30～)	南 (予約外)	斉藤 (人工関節)	
耳鼻咽喉科(予約診療)					由良(予約外)		
外 科 (予約優先)		藤本 岡内 (肛門外来・予約)	岡内	西沼		櫻井	岡内 (1・3・5週)
温熱治療外来(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/青野 9:00～12:30 14:00～18:15	中塚/青野 9:00～12:30 14:00～18:15	中塚/吉元 9:00～12:30 14:00～18:15		中塚/青野 9:00～12:30 14:00～18:15	中塚/青野 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。

## 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。

