

■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



法起寺とコスモス

目次

P2-3 血管外科からのお知らせ

P4 メディカルプラザ薬師西の京 PETセンターからのお知らせ

P5 院内感染防止対策委員会からのお知らせ

P6 リハビリテーション科

P7 栄養管理科

P8 外来診療案内、奈良警察署からのお知らせ

下肢静脈瘤に特化し、 レーザー・高周波治療からグルー治療まで、 患者さまの疾患に適した治療を提供いたします。

診療内容について

当院の血管外科では、下肢静脈瘤、深部静脈血栓症、リンパ浮腫など血管疾患に対する診察を行っています。下肢静脈瘤の治療では、全国でもトップクラスの手術件数を誇っており、豊富な経験と実績に基づいた治療を提供しています。患者さまの体への負担をできるだけ少なくするため、最新のレーザー治療や高周波治療、グルー治療（医療用接着剤を使った治療法）などを取り入れ、安全で質の高い医療を心がけています。

治療の際は、できるだけ体に負担の少ない方法を選択して、痛みや傷あとが小さくなるよう心がけています。また、手術後の再発を防ぐための工夫も大切にしています。

「足が重い・むくむ」「血管が浮き出て気になる」などの症状がある方や、他施設で治療が難しいと言われた方もぜひ一度ご相談ください。一人ひとりの状態に合わせて、わかりやすく丁寧にご説明し、安心して治療を受けていただけるようサポートいたします。

レーザー治療(EVLA)

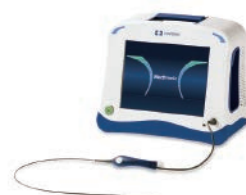
治療する血管へ針を刺して、レーザーファイバーを挿入します。治療する血管の大きさや長さなど細かな条件を設定した後、血管内へレーザー照射を行います。レーザー治療は部分的に瘤が大きく膨らんだ場合など、細かい設定が必要な方に適した手術方法です。



エンドサームレーザー™ 1470

高周波治療(RFA)

高周波カテーテルの先端には120度に加熱できるコイルが付いており、血管の中に高周波カテーテルを挿入した後、20秒単位で広範囲の血管を加熱していきます。高周波治療は同時に広範囲の治療が必要な方に適した手術方法です。



(Radio Frequency:高周波) エンドヴィーナス クロージャー システム

グルー治療

治療する血管へ医療用接着剤を注入して、逆流した血管を閉塞します。レーザー治療や高周波治療のように血管を加熱しないので、手術後の痛みや腫れが少ない手術方法です。



VenaSeal™ クロージャーシステム

NARAソックス・プロジェクト

2016年9月に当院今井医師を中心に立ち上げ、奈良県下の医療機関、靴下会社、大学生が協力して血栓予防の弾性ストッキングの普及、奈良県の靴下産業の活性化を目指したプロジェクトです。着圧データやエコー検査による血流速度を測定し、「ASHIKA」と「たびぽ」の2種類が発売されています。



「ASHIKA」ストッキング

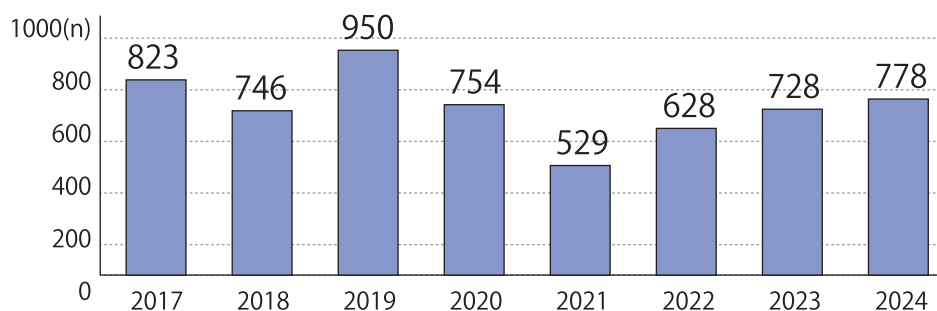
「たびぽ」ストッキング

専門知識を持ったスタッフがサポートします

治療にあたり、有資格者(リンパ浮腫療法士、弾性ストッキング・圧迫療法コンダクター)が日常生活等の指導を含めて丁寧にアドバイスさせていただきます。常に患者さまの立場にたち、些細な不安や疑問にも親身にお答えいたします。



血管外科 年間手術件数



診療実績	2017年	2018年	2019年	2020年	2021年	2022年	2023年	2024年
下肢静脈瘤	823	746	950	754	529	628	728	778

施術例



before



after



before



after



診察に来られた全ての患者さまから「治療を受けて本当に良かった!」のお言葉をいただくために一切の妥協をせず治療に向き合っていきます。

治療は患者さまひとりひとりが意欲を持ち、医師や看護師をはじめ各医療スタッフが手助けすることで初めて質の高い治療が実践できます。お互いによくコミュニケーションをとれるように普段の診察から明るく、気軽に相談できる雰囲気を心掛けています。

血管外科センター長 今井 崇裕

TEL:0742-35-1276(血管外科センター直通)

がん診療から認知症診断まで、地域医療を支える画像診断

当院のPETセンターは、2004年10月の開設以来、延べ78,000件を超えるPET検査及びMRI検査、CT検査等を通じて数多くの医療機関と連携しながら地域の皆様の健康をサポートしてきました。

PET検査では“がん”の確定診断から転移再発の確認、検診での“がん”の早期発見と多くの方々に役立てていただいています。



PET 検査でアルツハイマー型認知症の診断に！

2024年4月よりアルツハイマー型認知症の確定診断であるアミロイドPET検査を開始しました。初年度は約90件の検査を実施、今年度は約150件まで増加する見込みで、受診者が増えている事からも、より多くの方の治療効果が期待されます。

今後も認知症外来を行う医療機関^(※)と連携しながら、アミロイドPET検査を通じて地域医療へ貢献できるよう取り組んでいきます。

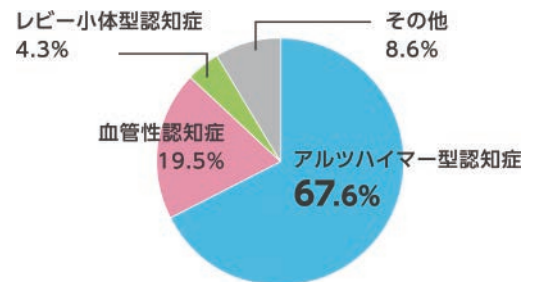
(※)当院では認知症外来および認知症の治療は行っておりません。

アミロイドPET検査について

□ 認知症の原因として最も多い「アルツハイマー病」

2025年の日本における65歳以上の認知症の人は、約730万人に達すると予測され、これは高齢者の5人に1人という計算になります。

認知症の原因となる病気としてもっとも多いのがアルツハイマー病で、全体の約7割(約500万人)を占めています。



□ アルツハイマー病とは

脳内にアミロイドβとよばれる蛋白が蓄積することがアルツハイマー病の原因の一端であることがわかってきています。

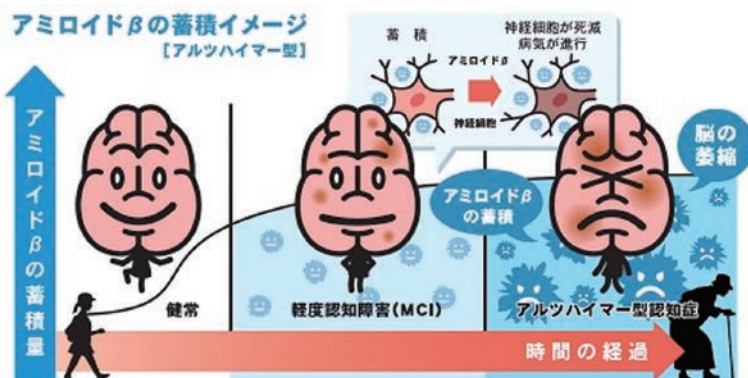
アミロイドβは、発症の10年以上前から脳内に蓄積し、それが神経細胞の損傷を引き起こし、認知症の発症へとつながると言われています。

□ 新しい治療薬と早期発見の重要性

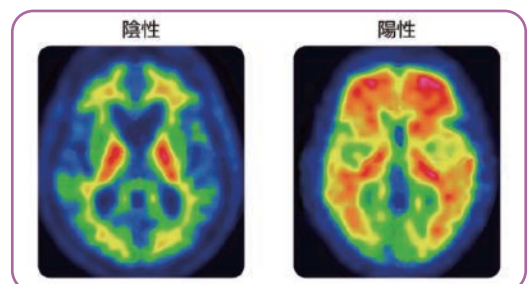
2023年12月以降に保険適応になった抗アミロイドβ抗体薬は、アルツハイマー病の原因の一つであるアミロイドβの蓄積抑制あるいは除去する作用機序を持っています。これらの治療薬はアルツハイマー病の軽度認知症段階で治療効果が望めるとされており、早期診断・早期治療の重要性が一段と高まっています。

□ アミロイドPET検査の役割

アミロイドPET検査は脳内に蓄積しているアミロイドβを画像として可視化し治療対象か否かを判断する重要な検査の一つです。また、治療効果の判定にも用いられています。



《アミロイドPET画像》



(画像:GEヘルスケア・ジャパン株式会社より提供)

重要!!

冬の感染症対策の準備!!

冬に流行する感染症には、RSウイルスやノロウイルス、新型コロナウイルスなど様々存在します。特に去年猛威をなしたインフルエンザの対策は重要とされており、ワクチン接種による感染予防や重症化予防に効果があるとされています。インフルエンザの流行期間は例年12月～3月とされています。インフルエンザワクチンの効果は接種後1～2週間で効果が出始め、約6ヶ月持続されると言われています。国内の研究によれば、65歳以上の高齢者福祉施設に入所している高齢者については34～55%の発病を阻止し、82%の死亡を阻止する効果があったとされています。※1ワクチン接種を行い感染・重症化予防に努めましょう!!なお、インフルエンザだけではなく、ワクチン接種を行うことで予防できる感染症を紹介しますので参考にどうぞ!!

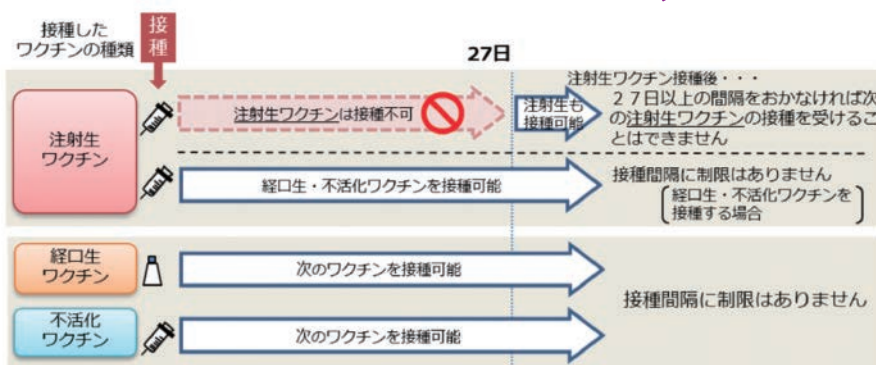
※1:引用「インフルエンザワクチン(季節性)|厚生労働省」

■ ワクチンで予防できる感染症

疾患名	接種対象者	効果												
肺炎球菌 (高齢者)	【生涯で1回のみの接種となる】 ・65歳の方 ・60～64歳で対象となる方(※1)	侵襲性肺炎球菌感染症を4割程度予防する ▶侵襲性感染症とは、本来は菌が存在しない血液、髄液、関節液などから菌が検出される感染症のことを言う												
带状疱疹	・年度内に65歳を迎える方 ・60～64歳で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の障害があり、日常生活がほとんど不可能な方 (※2) 令和7年度から5年間の経過措置として、その年度に70,75,80,85,90,95,100歳になる方も対象となる (※3) 令和7年度に限り、100歳以上の方は全員対象となる	<table border="1"> <thead> <tr> <th>接種後の経過年数</th><th>生ワクチン (1回接種)</th><th>不活化ワクチン (2回接種)</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1年後</td><td>6割程度</td><td>9割程度</td></tr> <tr> <td>5年後</td><td>4割程度</td><td>9割程度</td></tr> <tr> <td>10年後</td><td>—</td><td>7割程度</td></tr> </tbody> </table>	接種後の経過年数	生ワクチン (1回接種)	不活化ワクチン (2回接種)	1年後	6割程度	9割程度	5年後	4割程度	9割程度	10年後	—	7割程度
接種後の経過年数	生ワクチン (1回接種)	不活化ワクチン (2回接種)												
1年後	6割程度	9割程度												
5年後	4割程度	9割程度												
10年後	—	7割程度												
季節性 インフルエンザ	・65歳以上の方 ・60～64歳で対象となる方(※1)	6歳未満の小児を対象とした2015/16シーズンの研究では、発病防止に対するインフルエンザワクチンの有効率は60%と報告されている												

※1:心臓、腎臓または呼吸器の機能に障害があり、身の回りの生活が極度に制限される方、ヒト免疫不全ウイルス(HIV)による免疫の機能に障害があり、日常生活がほとんど不可能な方

■ 異なる種類のワクチンを接種する際の接種間隔のルール



引用「ワクチンの接種間隔|厚生労働省」

ご不明な点は必ず医師と相談をしましょう

面会について

面会時間 14:00～16:00 曜日制限なし
(日・祝も可能)

※面会は、1患者につき1日1回30分以内、ご親族に限らせていただきます

糖尿病教室



入場無料!
事前予約も不要!



10月4日(土) 13:00～14:00

西の京病院 4F メビウスホールにて

『糖尿病と感染症』

感染管理認定看護師

お問合せ: 西の京病院 患者支援センター TEL: 0742-35-2219

※当日、体調不良の方は参加をお控えください。※感染症の流行状況により、やむを得ず中止させていただくことがあります。





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行う事ができる体操です。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效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

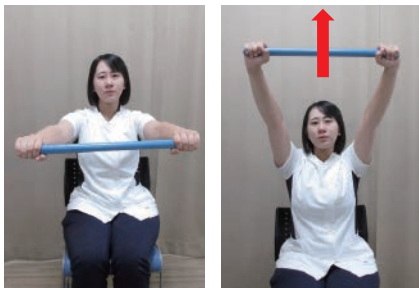
1. 転倒予防（体の柔軟性、バランス能力、歩行能力の向上）
2. 認知機能の向上（前頭葉の機能の活性）
3. 心理的側面（転倒不安感の軽減）
4. メタボ予防

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。



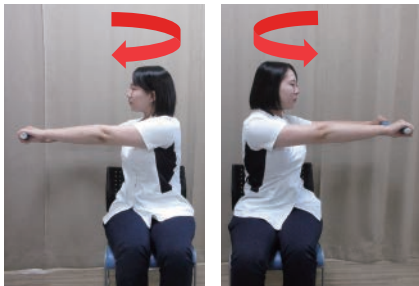
③体幹を前後に傾けます

棒の両端を持ち身体を前方へ倒し5秒間、後ろへ反らし5秒間を2回繰り返します。



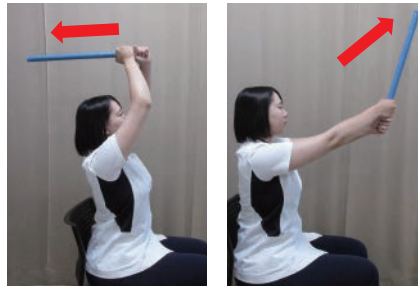
④体幹を左右にひねります

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。



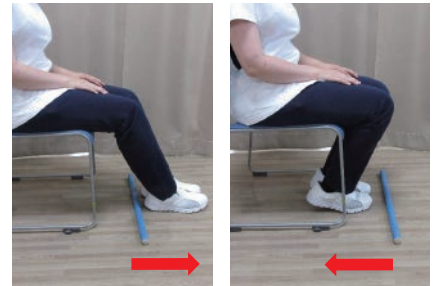
⑤肘を伸ばします

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。



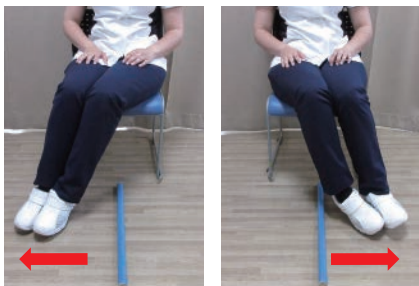
⑥棒またぎ(前後)

棒を床に身体と水平に置き、それを両足で前後にまたぎます。10回行います。



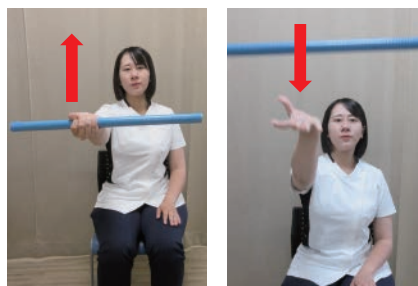
⑦棒またぎ(左右)

棒を床に身体と垂直に置き、それを両足で左右にまたぎます。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。



肥満予防と体重管理について

ご自身の現体重、理想体重はご存じですか？



肥満は、糖尿病や脂質異常症・高血圧症・心血管疾患といった生活習慣病など数多くの疾患のもととなります。定期的にご自身の体重を測定し、把握することで正常な体重であるか確認することができ、肥満や痩せの予防と対策に繋がります。体重は毎日同じ時間に測定するようにしましょう。

自身のBMIを計算してみよう



$$BMI = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}}$$

BMIとは、肥満度の判定に用いられる一般的な指標です。BMI22がもっとも病気にかかりにくい標準体重です。ご自身のBMIがどこに位置するのか確認してみましょう。

低体重（やせ）	18.5未満
通常体重	18.5以上 25未満
肥満	25以上



体重を1kg減らすには？

体重を減らすには「摂取エネルギー（食事）」が「消費エネルギー（運動）」を下回ることが必要です。

1kg減らすのに**7200kcal** 削減する必要があります

1カ月に体重を
1kg減らすためには

1日あたり**240kcal**の
消費（運動）または
制限（食事）が必要

240kcalはどれぐらいに相当する？

食事

- メロンパン 1/2個
- コーラ 500ml



運動

- 普通歩行 90分
- 自転車 60分
(体重80kgの場合)



残暑にぴったり



簡単！ダイエットレシピ

山形「だし」ご飯

山形の郷土料理「だし」は火を使わずに作れて、野菜を沢山摂取できます。そうめんや豆腐にトッピングするなど様々なアレンジができます。

【1人分の栄養量】

エネルギー294kcal タンパク質5.9g 脂質0.7g 塩分相当量0.9g

【作り方】

- ①★をすべて細かく刻みボウルに入れる（なすは水につけてから入れる）
- ②①に調味料をすべて入れ、粘りが出るまでよくかき混ぜる
- ③ラップをし、冷蔵庫で冷やしてご飯にかけて完成

材料(1人分)

米飯 150g
★きゅうり 1/4本
★なす 1/4本
★長いも 25g
★みょうが 1/2個
★めかぶ 1/2パック
薄口醤油 小さじ1
酢 小さじ1

秋冬にぴったり



豆乳担々スープ

レンジで温めるだけで作れる簡単レシピです。もやしやニラなど具材を変えてもおいしくできます。

【1人分の栄養量】

エネルギー232kcal タンパク質20.4g 脂質10.9g 塩分相当量1.0g

【作り方】

- ①耐熱容器に★を入れてよく混ぜ合わせる
- ②絹ごし豆腐をスプーンで一口大にカットし①に入れる
- ③②に鶏ミンチ、小口切りにした白ねぎをのせてラップをし、600wで4分程度レンジで加熱して完成
※鶏ミンチに火が通っているか要確認し、不十分であれば再度加熱してください。

材料(1人分)

絹ごし豆腐 70g
鶏ミンチ 50g
白ねぎ 1/4本
★豆乳 150ml
★すりごま 小さじ1
★味噌 小さじ1/2
★鶏がら 小さじ1/2
★豆板醤 小さじ1/2

お食事について気になる方は一度主治医にご相談ください

外来診療案内

(2025年9月1日現在)

診療科目

診療受付時間

内科、循環器内科、消化器内科、呼吸器内科、腎臓内科（人工透析）、糖尿病内科、
外科/消化器外科、肛門外科、血管外科、脳神経外科、整形外科、リウマチ科、泌尿器科、
眼科、皮膚科、リハビリテーション科、放射線科、麻酔科、救急科、歯科

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・禁煙外来)	齊藤 (内科・循環器科)	石塚 (糖尿病・内科)	高比 (内科)	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)		福井 (内科・循環器科)	塩谷 (消化器科・内科)		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)	田辺 (初診・予約外)	星山 (内科)	星山 (初診・予約外)	名方 (循環器科・内科)	西尾(1・3・5週) 藤村(2・4週) (初診・予約外)
	4 診	藤村 (糖尿病・内科)	藤村 (糖尿病・内科)	名方(1・3・5週) 塩谷(2・4週) (初診・予約外)		星山(1・3・5週) 川端(2・4週) (初診・予約外)	
	5 診					田辺 (消化器科・内科)	
呼吸器内科(予約)					鷗山		
腎不全外来(予約)			樋口(敦)	中村(午後)	池之上(14:00～)	庄司	
脳神経外科(脳腫瘍外来14:00～)			松田(良)				
睡眠時無呼吸症候群外来(予約)							小林(1週)担当医(3週)
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)	豊川	豊川		日下		
泌尿器科(予約診療)		松田(淳)		中村			影林(1週)松村(2・3・4・5週)
整 形 外 科	1診	城崎 (リウマチ・手の外来)	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 (初診・予約外)	平井	平井	城崎 (リウマチ・手の外来)	山崎 (初診・予約外)	城崎 (リウマチ・骨粗鬆症)
	3診	岩本 (人工関節)	向井 (脊椎外来)	内藤(1・3・5週) 城崎(2・4週)(初診・予約外)	向井 (脊椎外来)	斉藤 (人工関節)	担当医 (初診・予約外)
	4診		斉藤(初診・予約外) 斉藤(人工関節)(13:30～)		岩本 (初診・予約外)		
外科/消化器外科/肛門外科		高城(1・3・5週) 岡内(2・4週)(肛門外科)		岡内	高城 (肛門外科)	櫻井	岡内(1・3・5週) 高城(肛門外科)(2・4週)
温熱治療外来(予約診療)		岡内(2・4週)				櫻井	
皮膚科(予約)				新熊(～11:00)			
薬 師 西 の 京	血管外科(予約診療)	今井(1・2・4・5週)	今井(1・2・4・5週)	今井		担当医	
	歯科(予約優先制)	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／青野 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

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

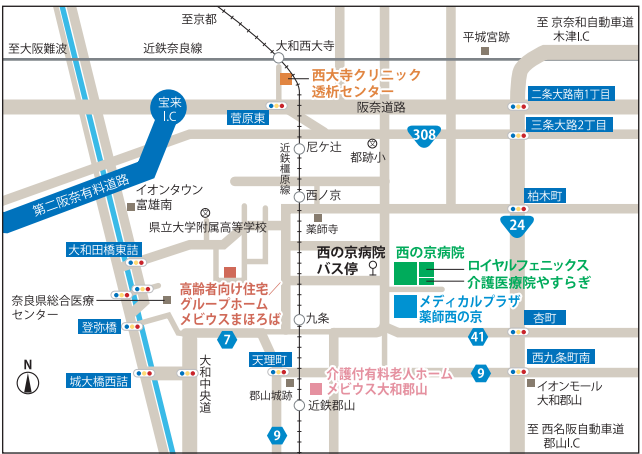
専用バスで
送迎
いたします

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。



奈良警察署からのお知らせ

◎『特殊詐欺』が多発しています

NTTから

未納の料金があり携
帯電話が使えなくな
ると言われた

市役所から

還付金があり受け取
るために現金が必要
と言われた

警察署から

キャッシュカードが
犯罪に悪用されてい
ると言われた

パソコンに

ウイルス感染と表示
されカードを扱うよ
う指示された

これらはすべて県内で発生している特殊詐欺の口です。あくまで、一例ですので、キーワード
を参考にして、被害防止のため対策を徹底しましょう。

◎奈良県警察安全・安心アプリ 『ナポリス』のご登録を

奈良県警察では、公式アプリ
を運用しています。アプリ
では、身近な犯罪の発生
情報や交通安全に関する
情報を発信しています。ぜ
ひご登録ください。

インストール

【便利な機能】

声を出さなくても画面と音で周囲に助けを求
めることができます。

8

2025.10 KSP 2.000