

■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



目次

P2 年始のご挨拶

P3 腎臓内科(腎不全外来)

P4・5 眼科

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

医療法人 康仁会

会長 高比 康臣



新しい年を迎えられ、益々ご清祥のこととお慶び申し上げます。

世界の状況はグローバル化から分断、さらに紛争へ、そして自国ファースト、地球環境破壊へと向かっているように見えます。

日本の状況は、少子超高齢化、物価高、エネルギー高、賃金高の方向へ、その中で、奈良県出身の高市早苗さんが、女性初の総理大臣として躍進されています。

私たち医療法人康仁会は、今年も座右の銘である**3Kの誓い**“けじめ・謙虚さ・結束”に、感謝の気持ちを込めて、患者様の「**安心と信頼**」をkeywordに一層邁進努力して参ります。何卒、皆様方のご支援賜りますようお願いいたします。

理事長 吉岡 伸夫



新年明けましておめでとうございます。

医療法人康仁会グループは、高比康臣会長が命名された「**富士山構想**」をコンセプトとし、旗艦となる西の京病院が、高い山の頂となる急性期や専門の病気の治療を担い、広大な裾野としてのグループ内のさまざまな介護施設とともに、医師を中心に多職種のスタッフが連携を図ることで、地域の一人ひとりの皆様の一生に寄り添いながら、共に歩いていく総合医療施設です。皆様に「**安心と信頼**」が得られますよう、精進していく康仁会グループを本年も何卒よろしくお願い申し上げます。

医療法人 康仁会 西の京病院

病院長 塩谷 淳



新年明けましておめでとうございます。

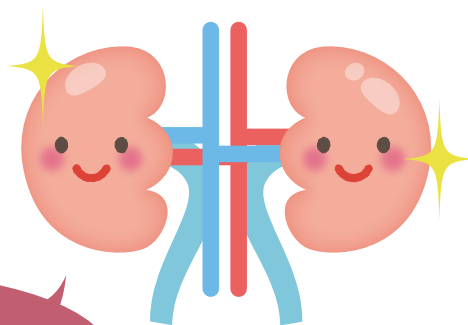
西の京病院は、医療法人康仁会の要として地域の方々の医療相談から困った時の救急・入院治療まで全てのお悩みを解決するべく、日々取り組んでおります。「県内最大級の透析施設」、「体に優しい脊椎手術、人工関節ロボット手術」、「心臓・下肢動静脈の血管内治療」「専門医による糖尿病・肥満治療」、「早期消化管がんに対する内視鏡内科・外科治療」などを得意としている他、「全身のがんを一度に精査できるPET診断装置、眠っている間に受けられる内視鏡検査」によって早期発見、早期治療という予防医療にも力を入れています。

ただ、そういった専門性より私たちが最も大事にしていることは、「**ひとりの患者様に一生に寄り添う病院であること**」です。西の京病院は今年、創立40周年を迎えます。人生において、40歳は「不惑」の年といわれますが、これまで以上に迷うことなく地域の方々に寄り添った安心の医療サービスを提供するべく精進してまいりますのでよろしくお願い申し上げます。



腎不全外来

腎臓内科では、腎臓の働きが低下する「慢性腎臓病（CKD）」や、急に腎機能が悪くなる「急性腎障害（AKI）」、高血圧、電解質異常など、体の“水分・塩分バランス”に関わる病気を専門に診療します。



**腎臓は、
体内の浄水場**

〈腎臓の働き〉

腎臓は、体内の浄水場として重要な役割を担っています。血液をろ過して老廃物や余分な水分を尿として排出し、体内の水分や電解質のバランスを整えます。また、血圧を調節するホルモンの分泌や、赤血球をつくる働きをサポートも行うなど、健康維持には欠かせない重要な臓器です。

腎臓病は自覚症状が出にくく、気づかないうちに進行することが多いのが特徴

機能が弱まり、慢性腎臓病（CKD）となると高血圧、心不全、貧血、骨がもろくなるなど、多くの生命維持機能に影響が及ぶ！さらに、病状が進行すると末期腎不全となり、透析や腎移植が必要になることも。

慢性腎臓病は日本人成人の5人に1人（推計2千万人）が罹患しているという

腎機能を維持させるには、糖尿病の予防、血圧管理、生活習慣の見直し（食事内容と量や適度な運動の継続）が大切！

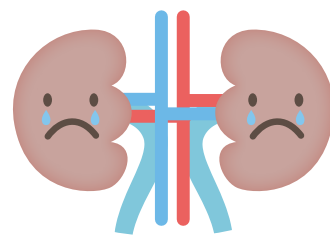
腎臓病治療に新薬

早期発見すれば重症化を予防するため、近年さまざまな薬が開発されているので、がんなどと同様に
早期発見・早期治療が大切

eGFR44以下は要注意

腎不全

腎臓のろ過機能を示し、毎分60mlがボーダーラインだが、60mlを切ると徐々にステージが進むので、悪化を防ぐ治療が必要となる。45を切ると中等度以上の腎機能障害、15以下になると、透析や腎移植が選択される末期腎不全に。



かかりつけ医から こう言われたらご相談を

- ・慢性腎臓病（CKD）が悪化している
- ・CKDで通院中だがよくならない
- ・腎臓・透析専門の病院を探しなさい
- ・透析の話が出ている



eGFR (数値)	腎臓機能の状態
90以上	高値～正常
89～60	正常～軽度低下
59～45	軽度～中等度低下
44～30	中等度～高度低下
29～15	高度低下
15以下	末期腎不全が疑われる状態

早めの受診と継続的なケアが何より大切です。

アイフレイルに注意しまし

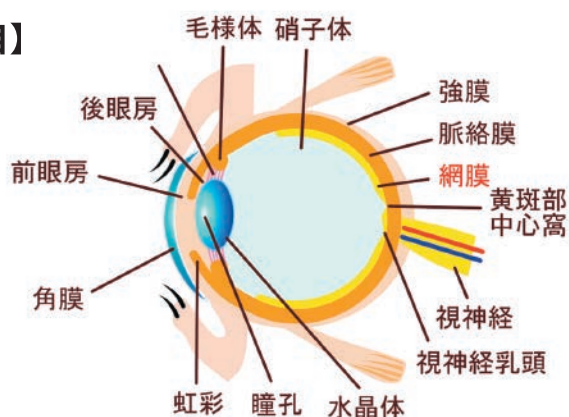
その症状、白内障かも？

- ▶ 眼がかすむ、ぼやける
- ▶ 眼鏡が合わなくなる
- ▶ 光がまぶしい
- ▶ 一時的に近くがみえやすくなる

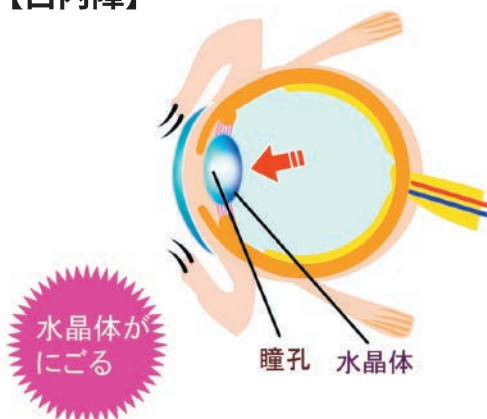
白内障は、眼の中のレンズである水晶体が濁ってくる病気です。原因に、加齢、糖尿病、アトピーなど全身疾患、緑内障など他の眼科疾患、ステロイドなど薬剤、交通事故など外傷、放射線があります。視力が落ちる以外にも上記のようないろいろな症状があります。

治療は、手術となります。局所麻酔（主に目薬）にて混濁した水晶体を超音波にて粉碎除去し、眼内レンズを挿入します。痛みは、ほとんどなく10分くらいで終わります。

【正常な目】



【白内障】



いつ、受ける？

白内障は、一部をのぞき緊急性はありません。見えにくくなり生活に不自由を感じた時が、手術のタイミングです。

手術は日帰りでも入院でも可能です。局所麻酔に不安あれば、全身麻酔も選択できます。受診時にご相談ください。

どんなレンズにする？

眼内レンズには、いくつか種類があります。

視力の質を上げることができる、多焦点レンズ（遠近両用）や乱視矯正用レンズも使用できるようになっています。場合によっては、眼鏡やコンタクトレンズや老眼鏡のない裸眼生活も可能です。受診時、相談しましょう。



多焦点レンズ



乱視矯正用レンズ



白内障手術機械

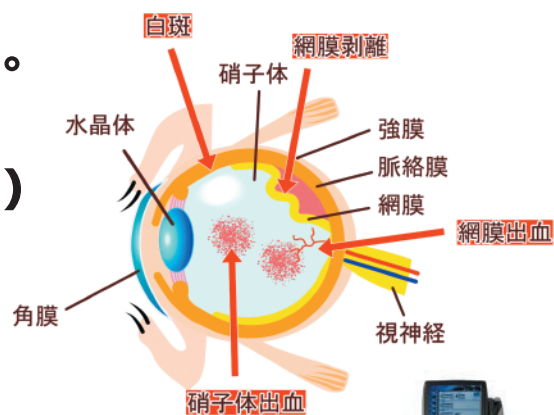


アイフレイル…加齢による目の機能低下



その症状、眼底(目の奥)の病気かも？

- ▶ 黒いものや水玉のようなものがみえる。
- ▶ カーテンがかかってみえる
- ▶ 見えないところがある。(視野が欠ける)
- ▶ 飛蚊症が増える。
- ▶ ゆがんでみえる、曲がってみえる。
- ▶ 左右で物の大きさや明るさがちがう



眼底の病気には、網膜剥離、網膜裂孔、加齢黄斑変性、黄斑上膜、黄斑円孔、眼底出血などがあります。中には、緊急の場合もありますから、気になれば、眼底検査を受けましょう。

治療は、最先端の極小切開硝子体手術からレーザー治療、眼内注射治療があります。



硝子体手術機械

人間ドックや健診、内科の先生からの受診指示 そのままにしてませんか？

- ▶ 糖尿病があり、内科の先生に受診すすめられた
- ▶ 人間ドックや健診で、眼底異常を指摘された

糖尿病による目の病気は、糖尿病網膜症、黄斑症、網膜剥離、緑内障があります。放置すれば、失明につながります。症状がなくても、受診しましょう。

人間ドックや健診での眼底異常は、緑内障になりやすい視神経の異常のことが多いです。緑内障は、視野が欠けて、放置すれば失明する視神経の病気です。また、中期までは自覚症状がほとんどありません。早期発見のためにも受診して視野検査や画像検査(OCT)を受けましょう。



いとう さとる
伊藤 暁 眼科部長

MESSAGE

目に負担の少ない手術を心がけています。

目に異常がないか、時々”片目でモノを見る”ことをおすすめします。

緑内障や黄斑変性、ドライアイなど、目に関することなら何でも相談して下さい。

運動療法で 肥満症の改善！



肥満症の方にとっての運動療法は、食事療法と併せて行うことで健康増進、生活の質(QOL)を向上させることができます。以下に、運動のポイントをわかりやすく説明します。

STEP1 まずは有酸素運動を始めよう！

肥満症ではエネルギー消費量を増やすことが重要であるため、「有酸素運動」を中心に実施して下さい。

有酸素運動とは、ウォーキング、ジョギング、サイクリング、水中ウォーキングなど大きな筋肉群をリズムカルに収縮させ、一定時間持続する全身運動を指します。気軽に実践できる有酸素運動は、歩くことです。

<有酸素運動内容の目安>

運動時間：1日30分以上(短時間の運動を数回に分け、合計30分でもよい)。

運動頻度：週5日～毎日の実施が推奨されています。毎日の実施が難しい場合は、1週間、累計150分の実施でも結構です。例)月・水・金の週3回それぞれ50分ずつ実施。

運動の強さ：「楽である～ややきつい」と感じる程度の運動強度で実施して下さい。
「楽である」とは・・・、会話をしながらでも運動できる程度の負荷量です。



STEP2 筋力トレーニングを併用しよう！

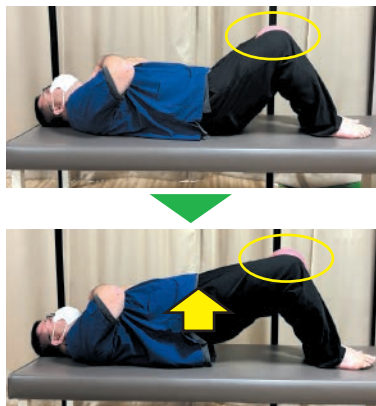
有酸素運動に加え筋力トレーニングを併用すると、肥満の予防・改善に効果的です。自宅でできる簡単なトレーニングを紹介します。

運動を紹介

◎頻度:週3～4回 ◎回数:1種目8～12回 ◎セット数:1～3セット

お尻上げ運動

両膝でボールをはさみお尻をあげる。
両手は胸の前で組むようにする。



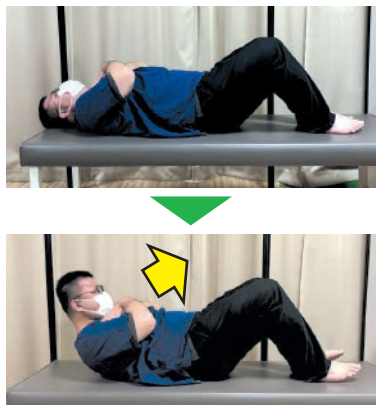
膝を伸ばす運動

両膝でボールをはさみ片膝を伸ばす



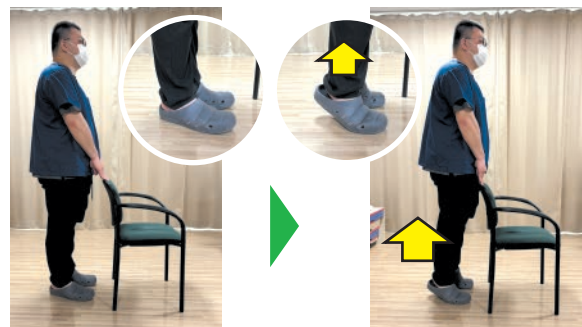
腹筋運動

ゆっくりとおへそを見るように肩甲骨がベッドから離れるくらい上体を起こす
注意:力みすぎないように



つま先立ち運動

背筋を伸ばしてかかとをまっすぐ天井の方へ挙げる



☆不調を感じる場合は無理せず、医師にご相談下さい。

慢性腎臓病と減塩

慢性腎臓病の食事療法は腎機能の低下レベルによって段階的に変わります。しかし、腎臓病の予防から、各ステージ、透析導入後まで変わらず必要になるのが塩分管理です。

慢性腎臓病の食事療法では食塩の摂取を1日6g未満に抑えることが推奨されています。ですが減塩と聞くとどうしても「美味しくない」「手間がかかる」というイメージがある方も多いのではないのでしょうか？ずっと必要だからこそ、無理なく、美味しく続けるための方法をご紹介します。

初めの一步として…

まずは1食2g程度を目標に、普段の食事の中で何にどれだけの塩分が含まれているかを確認するよう意識しましょう！

減塩の工夫

汁物は美味しく少量に

汁物は料理の中でも塩分が多く含まれます。味を薄くするのではなく、具沢山にして汁の量を減らしましょう。また、麺類のスープやつけ汁は残すようにしましょう！

香りや辛味をプラス

柑橘類の果汁やこしょう、唐辛子以外に、最近ではチューブに入った刻みしそやバジル、もみじおろしなども市販されています。市販のチューブには塩が添加されていますが、普段使用している調味料の代わりに使用することで塩分を減らすことができます。

うま味をプラス

食塩無添加のだしの素を使用するのも一つですが、少し味が物足りない時に、かつお節を少しふりかけたり、焼きのりをちぎって加えとうま味がプラスされ美味しく食べられます。

またうま味成分が多く含まれる食材にトマトやきのこ類があります。料理に合わせて活用してみてください。

市販品も上手に活用

レトルト食品や冷凍食品は塩分が多いというイメージがありますが、最近は塩分を控えて作られている商品もあります。パッケージの食品成分表示を確認してみましょう！

〈市販食品の利用例〉

レトルトデミグラスソースハンバーグ

ご飯+ハンバーグ半分+レタスなどカット野菜+温泉卵

= ロコモコ丼

焼きそばの味付け

付属のソース半分+みりん+こしょう+練がらし+鰹節+青のり

= 減塩焼きそば

残りの付属のソースは野菜炒めの味付けなどに活用できます



塩豚うどん

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。

【作り方】

- ①長ねぎを3mm程度の薄切りにする。レタスは一口大にちぎる。豚肉は3cm長さに切る。
- ②耐熱性の器に①の豚肉を重ねないように広げて入れ、長ねぎも入れる。上から粉末鶏がらスープの素とごま油を振りかけ、冷凍うどんを水にくぐらせて上に乗せる。レタスをその上に入れラップをふんわりとかけ、600wの電子レンジで5分加熱する。
- ③加熱後よく混ぜ、こしょう（あれば粗びき黒こしょう）をふる。



材料(1人分)

冷凍うどん…1玉(200g)
長ねぎ…1/4本(25g)
レタス…1枚(25g)
豚バラ肉薄切り…50g
粉末鶏がらスープの素…小さじ1/2(1.2g)
ごま油…大さじ1
こしょう、あればあらびき黒こしょう…少々

【1人分の栄養量】

エネルギー565kcal、
タンパク質15g、
脂質30g、
炭水化物61g、
食塩相当量2.0g、
カリウム254mg

※粉末鶏がらスープは小さじ1杯(2.5g)の食塩相当量が1.0g、冷凍うどんは1玉(200g)の食塩相当1.4gのものを使用した際の栄養成分。

慢性腎臓病の食事療法について詳しく知りたい方は、管理栄養士へご相談下さい。

外来診療案内

(2026年2月1日現在)

診療科目

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

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・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)		庄司	
脳神経外科			山田				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)
皮膚科(予約)				新熊(～11:00)			
薬 師 西 の 京 メ ディ カル プ ラ ザ	血管外科(予約診療)	今井(1・2・4・5週)	今井	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(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

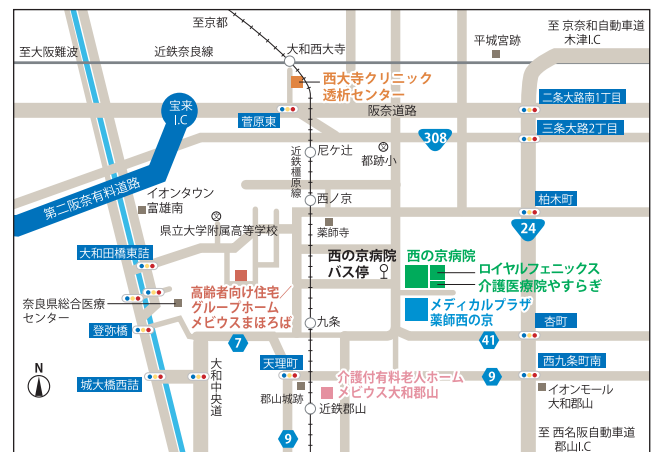
近鉄「大和西大寺」駅南口⇨病院
駅・病院とも：毎時0・20・40分発

- ▶「JR郡山」駅(西口)・「近鉄郡山」駅(旧アスモ郡山前)・
メビウス大和郡山⇨病院:60分間隔
- ▶「近鉄西ノ京」駅⇨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
されカードを買うよ
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手口です。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。