

■メディカルプラザ薬師西の京
■総合健診センター
■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 循環器内科のご案内
P3 糖尿病内科(肥満症治療)
P4 整形外科(骨粗鬆症)

P5・6 トピックス
P7 リハビリテーション科
P8 外来診療案内、奈良警察署からのお知らせ

循環器内科のご案内

循環器内科では、狭心症や心筋梗塞、不整脈、心不全、高血圧、動脈硬化など、心臓と血管に関わるさまざまな病気の診断から治療、療養までを一貫して行っています。

このような症状は
ありませんか？

- | | |
|--|--|
| ☐ 胸が締めつけられる、痛む | ☐ むくみや体重の増加が気になる |
| ☐ 階段や坂道で息切れがする | ☐ 高血圧や糖尿病、脂質異常症がある |
| ☐ 動悸がする、脈が飛ぶ感じがする | ☐ 健康診断で心電図の異常を指摘された |



循環器内科で診る主な病気

- ▶ **狭心症・心筋梗塞**…心臓の血管(冠動脈)が狭くなり、血流が悪くなることで起こります。
- ▶ **不整脈(脈の乱れ)**…脈が速くなったり遅くなったり、不規則になる病気です。
- ▶ **心不全**…心臓の働きが低下し、息切れやむくみが起こる状態です。
- ▶ **高血圧症、脂質異常症、糖尿病**…動脈硬化を進め、心臓や血管の病気の原因になります。
- ▶ **弁膜症・心筋症・大動脈疾患など**…専門的な検査・治療が必要な病気にも対応しています。

高性能な治療機器と高度な技術での確・迅速な診断・治療

心臓CT、血管造影、心電図、心臓エコー、ホルター心電図、運動負荷心電図、コロフロー検査など各種検査を症状に合わせて行い、治療を進めていきます。

コロフロー検査

専用のセンサーを付けた細い針金を冠動脈に通して生理食塩水や薬剤を注入。血管内の圧や温度の変化を測定、計算式に基づいて血流機能を評価します。血管造影検査では見えない心臓内部の微小血管障害を評価し的確な診断・治療を行います。



カテーテル室

心臓リハビリテーションの実施

心臓の病気の再発予防や体力回復・維持のために専門スタッフ(理学療法士)がサポートします。

新設された 心臓リハビリテーション室

- ▶ エルゴメーター2台
- ▶ トレッドミル1台

理学療法士が患者さんの脈拍や血圧など体調を確認しながら、その日の状態に合わせて最適な運動強度を調整し、無理なく安心して取り組めるよう心臓リハビリテーションを進めて行きます。



心臓リハビリテーション室

多職種でのチーム医療

循環器診療チーム(CaST)

【医師、看護師、薬剤師、理学療法士、管理栄養士、臨床工学技士、社会福祉士】

心臓や血管の病気の多くは一旦発症すると完治するわけではなく、治療や療養を続けながら日常生活をおくることになります。治療や療養には①治療 ②悪化因子を抑える ③付加的なケア ④生活基盤を整える、以上の4つのステップがあります。こうしたステップに合わせて多職種がそれぞれの専門性を生かして支援を行います。

心臓や血管の病気を予防するために

狭心症は男女問わず30代から起きると言われており、その原因は生活習慣の乱れが大きく影響します。

- 塩分・脂質を抑えたバランスの良い食事
- ウォーキングなどの適度な有酸素運動
- 禁煙(喫煙は動脈硬化や心臓病の大きな原因)
- 適正な体重管理(高血圧や糖尿病の予防)
- 定期的な健診や検査(早期発見・早期治療)

危険因子は
生活習慣の乱れ！



西の京病院の循環器内科では、急性期医療から慢性期の管理、在宅医療まで切れ目のないサポートを目指しています。気になる症状がある方、治療中でお困りのことがある方はお気軽にご相談ください。



肥満症治療

西の京病院では、糖尿病内科医師を中心に、看護師・管理栄養士・薬剤師・理学療法士など多職種が連携し、患者さん一人ひとりに合わせた肥満症治療を行っています。近年、生活習慣の変化により肥満症の患者さんは増加しており、早期の対策が健康維持に欠かせません。専門職がチームで寄り添うことで、患者さんが前向きに生活習慣を改善し、健康を取り戻すための力強いサポート体制を整えています。

肥満と肥満症の違い

肥満

脂肪組織に脂肪が過剰に蓄積した状態で、体格指数(BMI=体重kg ÷ 身長m²) ≥ 25で、肥満そのものは病気ではない。

肥満症

肥満に伴って、健康を脅かす健康障害がある、または、内臓脂肪が蓄積していて健康障害を生じるリスクが高い状態を指し、医学的な治療が必要となる。

肥満治療薬の選択肢として、インクレチン受動態作動薬が使用できるようになりました。

インクレチン受動態作動薬は、食事療法・運動療法を行っても十分な効果が得られず、以下の条件を満たす患者さんで使用を検討できます。



✓ 高血圧、脂質異常性、2型糖尿病のいずれかの診断を受けている
はい ↓

✓ BMIが35kg/m²以上 → はい → **インクレチン受動態作動薬の投与対象です**
いいえ ↓

✓ BMIが**27kg/m²**以上で、以下のうち2つ以上の健康障害がある
はい ↓

インクレチン受動態作動薬の投与対象です

- 耐糖能障害(2型糖尿病・耐糖能異常など)
- 脂質異常症
- 高血圧
- 高尿酸血症・痛風
- 冠動脈疾患
- 脳梗塞・一過性脳虚血発作
- 非アルコール性脂肪性肝疾患
- 月経異常・女性不妊
- 閉塞性睡眠時無呼吸症候群・肥満低換気症候群
- 運動器疾患
(変形性関節症:膝関節・股関節・手指関節、変形性脊椎症)
- 肥満関連腎臓病

治療が必要な肥満症 \ 肥満症と診断されたら健康障害が深刻化する前に減量が必要! /

肥満に伴う疾患の予防・改善を目的とした生活習慣の見直しとして食事療法と運動療法が基本となります。

食事療法

・・・栄養バランスを考慮した適切な摂取エネルギーを管理栄養士が指導!

運動療法

・・・有酸素運動を中心に、筋肉量を保ち増やすことで健康的な生活を目指す!

薬物療法の導入

・・・食事療法と運動療法を6か月間続けても効果が不十分で、上記の条件を満たす場合は保険適応で専門医による薬物療法の導入。食欲の抑制や代謝の促進などはたらきにより、減量を促します。当院では、インクレチン受動態作動薬での治療を行っています。

肥満症は治療が必要な疾患です。治療は減量によるQOL(生活の質)の改善が目的です。

肥満症の治療を希望される患者さんは、お気軽に主治医または患者支援センターにご相談ください。

骨粗鬆症

骨粗鬆症は、加齢や閉経、生活習慣の乱れなどが原因となり知らないうちに進行し、骨折のリスクを高める病気です。西の京病院OLSチーム（骨粗鬆症リエゾンサービスチーム）は、患者さんの骨の健康を守り、骨折予防を目指して“折れない骨づくり”“転ばない体（筋肉）づくり”を多職種でサポートしています。

骨粗鬆症ってどんな病気？

骨量が減り、骨がスカスカになりスポンジのようにもろくなる病気です。自覚症状がほとんどないまま進行し、転んだり、くしゃみをしただけで骨折してしまうこともあります。

こんな方は要注意！

- ・過去に骨折をしたことがある
- ・重いものを持つと腰が痛む
- ・立ち上がりや起き上がりの時に腰が痛む
- ・身長が縮んできた
- ・背中や腰が曲がってきた



一度骨折すると、再骨折のリスクが高まり生活の質（QOL）が低下。寝たきりや介護が必要になることもあります。

骨折しやすい部位

- ・背骨（脊椎圧迫骨折）
- ・手首（橈骨遠位端骨折）
- ・腕のつけ根（上腕骨近位部骨折）
- ・脚のつけ根（大腿骨近位部骨折）

骨粗鬆症リエゾンサービス（OLS）チームって何をしてくれるの？

骨粗鬆症診療のコーディネーターの役割を意味して、専門チームが検査・診断・治療・生活指導（運動指導、栄養指導）・再骨折予防まで一貫して支援します。

- 医師：診断・治療方針の決定、薬の選択や経過を観察します
 看護師：患者さんの不安や疑問に寄り添い、治療や生活のサポートをします
 薬剤師：お薬の効果や副作用の説明、飲み合わせの確認などを行います
 管理栄養士：骨を強くする食事やカルシウム・ビタミンDのとり方を支援します
 理学療法士：運動指導や転倒予防のアドバイスで、骨や筋肉を強くします

OLSチームの活動

- ・骨折で入院された患者さんの骨粗鬆症評価と治療の提案
- ・退院後の外来フォローと継続治療の支援
- ・地域の医療機関や施設との連携
- ・患者さんご家族へのわかりやすい情報提供とサポート

骨の強さは、骨密度だけで決まるわけではありません。骨を鉄筋コンクリートに例えると、骨密度はコンクリートの量にあたり、コラーゲンは骨をしなやかに支える鉄筋のような役割をしています。これまでは骨密度は検査で調べられても、コラーゲンの状態を十分に評価することが難しく、骨密度が正常でも椎体骨折が起こることがありました。現在は、血液検査や骨質の評価を組み合わせることで、コラーゲンの状態も含めて骨の強さをより詳しく調べられるようになってきています。



食事・運動・転倒予防！

薬だけでなく、毎日の生活習慣が骨の健康を支えます。カルシウムやビタミンD、たんぱく質を意識した食事、ウォーキングやスクワットなど適度な運動で骨や筋肉を強くし、生活環境を整え転倒を防ぎましょう！

骨密度検査について

腰椎と大腿骨の骨密度を測定します。痛みはなく5分程度で終わります。

薬による治療

患者さんに合ったお薬を医師が選択し、飲み薬や注射薬など骨を強くするお薬で、骨折のリスクを減らします。

骨粗鬆症は、早く気づいてきちんと治療を続けることがとても大切です。気になることがあれば、お気軽に整形外科までご相談ください。

眼科 眼瞼下垂の点眼治療がはじまりました

眼瞼下垂は、加齢などの様々な原因によって上まぶたの筋肉の力が伝わりにくくなることで、引き起こされます。アップニーク点眼は、まぶたを持ち上げる筋肉のひとつであるミュラー筋に作用して下がったまぶたをあげることが可能となりました。



こんなサインはありませんか？

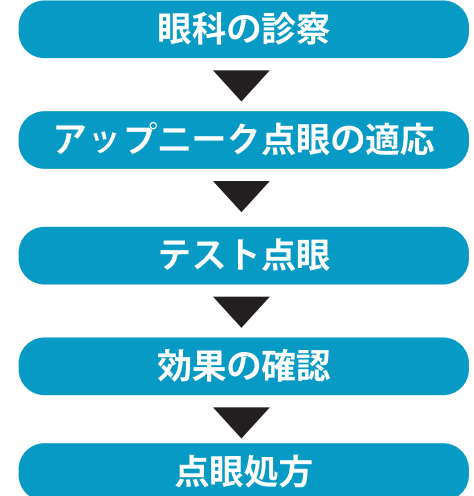
- ☐ まぶたが重く、開けづらい
- ☐ 眠そうに見られる
- ☐ 視界が狭く感じる
- ☐ 写真で左右の目の開きが違う
- ☐ おでこに力を入れないと目が開けられない
- ☐ 夕方になると目が疲れる



放置するとこんな影響も・・・

- ☐ 視界が狭くなり、日常生活に支障が出ることも
- ☐ 肩こりや頭痛の原因になることがある
- ☐ 目が疲れやすく、集中力が続きにくい
- ☐ おでこのシワが深くなる

点眼治療の流れ



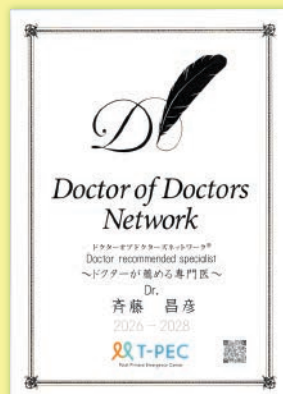
「年齢のせい」とあきらめずに、気になる症状があればお気軽に眼科外来にご相談ください。

人工関節センター長 斉藤昌彦先生が 優秀専門臨床医™に 選出されました



優秀専門臨床医™とは、ティーペック株式会社が提供するサービス『ドクター オブ ドクターズ ネットワーク®』の特別顧問および評議員が、推薦基準を満たした医師を推薦。

選考基準に基づき、選考された医師のみが優秀専門臨床医™として認定されています。



血管外科センター長 今井崇裕先生が ベストDrに選出 されました



「The Best Doctors in Japan 2026-2027」とは、米国ベストドクターズ社が医師同士の相互評価(ピアレビュー)に基づき選出した、日本国内の各専門分野の名医リストの2026～2027年度版を指します。



武政先生着任のご挨拶

長く広島県で腎臓内科・透析専門医として診療をして参りました。この度ご縁があって奈良の地に赴任致しました。慣れない土地とシステムに戸惑う日々ですが、回りの方々の多くのご親切に支えて頂いて、なんとか長く頑張れるように日々精進しております。患者様と地域の医療の発展に尽くして参ります。どうぞよろしくお願いいたします。

【氏 名】武政 敦夫
 【役 職】透析センター副センター長
 【出身大学】昭和62年 広島大学卒
 【専 門】腎臓内科、透析
 【資格・認定医】
 ・医学博士
 ・日本内科学会認定内科医・総合内科専門医
 ・日本透析医学会透析専門医・指導医
 ・日本腎臓学会腎臓専門医・指導医



腎不全外来 木曜日(予約制)

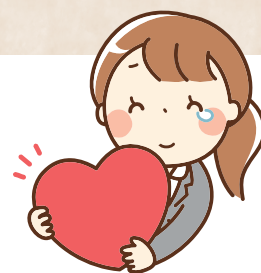
教室のご案内

会場／西の京病院4階メビウスホール

糖尿病教室	【日 時】10月3日(土) 13:00～14:00 【講演内容】シックデイについて 看護師 災害時について 看護師
骨粗鬆症教室	【日 時】10月8日(木) 14:00～15:30(受付13:30～) 【講演内容】1. 骨粗鬆症とは?～骨折予防のために知っておきたいこと～ 整形外科部長 内藤浩平医師 2. 折れない骨を目指すためのお話し 薬剤師、管理栄養士、看護師 3. 骨粗鬆症・転倒予防体操 理学療法士 坂本幸大
リウマチ教室	【日 時】11月12日(木) 14:00～ 【講演内容】リウマチ治療について 薬変更のタイミング 整形外科部長 内藤浩平医師 リウマチ体操 理学療法士 湯浅悠樹

レスパイト入院のご案内

レスパイトとは、「休息」や「息抜き」を意味します。レスパイト入院は、在宅で療養されている方や、そのご家族を支えるための短期入院です。ご家族の休息や冠婚葬祭などのやむを得ない事情で、一時的に在宅療養の継続が難しい場合にご利用いただけます。



こんな時にご利用いただいています

- ・ご家族の急な入院
- ・年末年始のご予定
- ・ご家族の介護疲れ
- ・冠婚葬祭
- ・ご家族の出張や旅行

さらにこんな方にも

- ・独居で冷暖房を適切に使用できない
- ・褥瘡があるがなかなか改善しない
- ・糖尿病があり血糖コントロールが難しい

お問い合わせ／西の京病院 患者支援センター

月曜日～金曜日8:30～17:00、土曜日8:30～12:30 TEL.0742-35-2219

スポーツを愛するすべての方へ

—リハビリテーション科の取り組み—

当院リハビリテーション科では、スポーツを行う方々が安心して競技を続けられるよう、地域での予防活動からスポーツリハビリテーションまで幅広く取り組んでいます。

地域スポーツを支えるメディカルサポート

当院リハビリテーション科では、地域スポーツへのメディカルサポート活動を行っています。

現在は近隣の高校野球部を定期的に訪問し、選手のコンディショニングや障害予防を目的としたサポートを実施しています。

活動内容は、柔軟性の重要性や投球動作の構成に関する講義、セルフチェック・ストレッチ指導、測定データのフィードバック、個別のメディカルチェックや身体機能評価、練習現場でのコンディショニング調整などです(写真参照①～③)。

スポーツ障害は、身体の状態を把握し、適切なセルフケアやコンディショニングを継続することで予防につながるケースも少なくありません。そのため私たちは、選手自身が自分の身体を理解し、セルフマネジメントできる力を身につけられるよう支援しています。

これからも地域のスポーツ現場とのつながりを大切にし、医療の専門性を生かしたサポートを通して、スポーツに取り組む皆さんが安心して競技を続けられる環境づくりに貢献してまいります。

スポーツに関するお悩みや身体の不調がありましたら、お気軽にご相談ください。



①高校球児に対して柔軟性について講義し、ストレッチ指導を実施。



②高校球児に対する肩・肘関節のコンディショニングを実施。



③高校球児に対する肩関節に対するテーピング対応例。

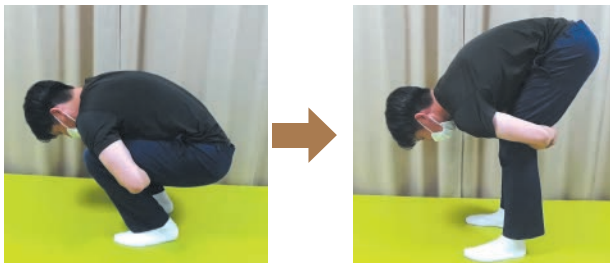
ストレッチ紹介

ここからは、我々が関わっている高校で実際に指導しているストレッチの一部を紹介いたします。

下肢

大腿後面筋(ハムストリングス)のストレッチ

- 方法** ①両足の膝後ろで手を組み、太ももを抱えて胸を近づける。②太ももを抱えながら膝を伸ばす。
- 注意点** 体幹と太ももが離れないようにしましょう。
- 効果** 前屈がしやすくなり、腰痛予防にも効果的。



下腿後面筋・ふくらはぎ(下腿三頭筋)のストレッチ

- 方法** ①立った姿勢で、足を前後に開き、前の足の股・膝関節は曲げて、後ろの足の足底はしっかり地面につけた状態で膝関節は伸ばす。ふくらはぎが伸びていることを感じましょう。②後ろの足の膝を曲げた状態にすると伸ばされる筋肉が変わります。
- 注意点** 後ろから見た時につま先とふくらはぎ、太ももが一直線になるようにしましょう。
- 効果** 足のむくみ改善や疲労回復に効果的。



上肢・体幹

肩関節後面～背中(広背筋)のストレッチ

- 方法** ①頭の後ろで手を組み、腕で耳を押さえる②その姿勢のまま頭を上げ上方を見る。脇の下から背中にかけて伸ばされていることを感じましょう。
- 注意点** 両肘が開かないようにしましょう。
- 効果** 肩こり改善・姿勢改善に効果的。



外来診療案内

(2026年9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)	横谷(1・3・5週) 齊藤(2・4週) (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(1・3・5週) 横谷(2・4週) (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)	横谷(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					鷗山		
腎不全外来			樋口(敦)	中村(午後)	武政	庄司	
脳神経外科			山田 ★				松田(良)
睡眠時無呼吸症候群外来							小林(1週)担当医(3週)
眼 科	1診	伊藤		伊藤	伊藤	伊藤	
	2診	豊川 ★	豊川 ★		日下 ★		
泌尿器科		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		担当医(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				新熊(～11:00)			
薬 師 西 の 京 メ ディ カル プラ ザ	血管外科	今井(1・2・4・5週)	今井	今井		担当医(2・4週)	
	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

★以外は予約診療となりますのでご了承ください

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(三の丸立体駐車場の北側)・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口実です。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。