

健康管理は検診で！各種検診はお早めにご予約ください。

● 特定健康診査 予約制/受診券持参

生活習慣病の発症や重症化を予防しましょう。

対象 奈良県在住の方

期間 ○社会保険加入者とその家族  
平成29年4月1日～平成30年3月31日  
○国保加入者とその家族、後期高齢者  
平成29年7月1日～(予定) ※詳細は受診券をご確認ください

申込 まずはお電話にてご予約ください

受付時間 13:00～17:00

● 乳がん検診・大腸がん検診 予約制/はがき(受診券)持参

例年がん検診においては終了間近にご予約が集中します。検診を受けられる方は早めのご予約をお願いいたします。

対象 大腸がん検診：奈良市在住の方  
乳がん検診：奈良市、生駒市在住の40歳以上の女性のみ

期間 平成29年7月～平成30年2月末  
※予定・詳細は市のHPにてご確認ください

申込 まずはお電話にてご予約ください

検診名	乳がん検診	大腸がん検診
受付時間	13:00～17:00	9:00～17:00

お問い合わせ・お申込みはこちらの番号にて受付しています→ ☎ 0742-43-3333

参加費無料 平成29年度 糖尿病教室(公開講座)受講者募集! どなたでもご参加OK!

会場 西奈良中央病院2階会議室

時間 14:00～15:30(受付 13:45より)

必要な物 筆記用具、計算機、(糖尿病交換表・糖尿病手帳)

申込 栄養給食課までお申込みください(Tel.0742-43-3333)

教室参加者には血糖測定を実施しています!!

- 第3回 7月22日(第4土曜日)  
糖尿病の運動療法 ～運動のコツ～
- 第4回 8月26日(第4土曜日)  
足を毎日見えていますか?～足の病気になる?足を守るには?～
- 第5回 9月9日(第2土曜日)  
糖尿病と高血圧・低血圧～あなたの血糖値は大丈夫ですか?～  
薬の使い方と低血糖について～あなたの使っている薬はどんな薬?～

社会医療法人 松本快生会

西奈良中央病院 救急告示病院24時間体制

〒631-0022 奈良市鶴舞西町1-15

☎ 0742-43-3333 FAX 0742-43-8607

http://www.nishinarachuo.or.jp

診療時間 9:00～12:00(受付時間 8:30～11:30)

休診日 日曜日・祝日・年末年始

面会時間 月曜日～土曜日 13:00～19:00

日曜日・祝日 10:00～19:00

介護老人保健施設 大和の里

〒631-0056 奈良市丸山2丁目1220-163  
TEL:0742-51-6003 FAX:0742-51-6013

- 入所サービス ●短期入所療養介護
- 通所リハビリテーション
- 収容入所者数:82名(短期入所者を含む)
- 収容通所者数:20名

西奈良中央病院附属 丸山診療所

(大和の里内に併設)  
TEL:0742-51-7336 FAX:0742-51-7128

診療科目 内科・循環器科  
診療時間 9:00～12:00  
休診日 火曜日・第1・3・5土曜日・日曜日・祝日

訪問看護ステーション なでしこ

〒631-0041 奈良市学園大和町5-16SENビル1F  
TEL:0742-47-6012 FAX:0742-47-6267

訪問看護ステーション さわやか

〒631-0022 奈良市鶴舞西町1-16マツヨシビル2F  
TEL:0742-40-1600 FAX:0742-40-1601

西奈良中央病院 ケアプランセンター

〒631-0022 奈良市鶴舞西町1-16マツヨシビル2F  
TEL:0742-43-3013 FAX:0742-43-3731

こぐま保育園

〒631-0022 奈良市鶴舞西町1-16マツヨシビル1F



※7:15～8:15 一部通行止区間がございます。

こころと心を結び信頼と安心をお届けする情報誌

ご自由に  
お持ち帰りください。

はあ〜と 通心

35号  
7月発行

「心の医療」をもって地域住民に貢献する。

西奈良中央病院の基本方針

- 奈良市西部地域の中核病院として、地域の医療・介護・福祉施設と連携を密接にし、地域包括ケアシステムの構築を目指すとともに住民の生命を守り、健康の増進を図ります。
- 私たちは、地域に住む人々に、医療における安全を重視し、信頼と安心を提供できる病院を目指します。
- 私たちは、「病気を診るだけでなく人を癒す病院」として患者様とご家族の心を思いやり、共に考え、患者様中心の医療を目指します。
- 私たちは、地域住民が安心して暮らせるよう、救急医療体制の充実を図ります。
- 私たちは、自己研鑽に励み、全職員が一丸となってチーム医療を実践し、良質な医療の提供に努めます。
- 私たちは、優れた医療人を育成し、明るく働きがいのある病院を創ります。

news!

西奈良中央病院からのお知らせ

第15回 まちの保健室実施しました!

参加人数 142名

男性 38名 女性 104名

年代別 参加人数

60代 35名 70代 42名

★本年は2回以上の参加者14名と20代から80代まで、特に60代・70代の方に多数のご参加を頂きました。

たくさんのご参加ありがとうございました!



5月11日 イオンモール奈良登美ヶ丘

貴重なご意見を頂きました!

- ・楽しかったです。日頃から病院でお仕事して頂いている方に感謝します。
- ・今後もこのイベントを続けてください。
- ・チラシを頂き初めて参加させていただきました。アドバイスも頂き有難かったです。

公益財団法人日本医療機能評価機構認定  
人間ドック健診施設機能評価認定

社会医療法人 松本快生会  
西奈良中央病院

〒631-0022 奈良市鶴舞西町1-15  
TEL 0742-43-3333 HP http://www.nishinarachuo.or.jp

内視鏡センター  
より

## 内視鏡センター紹介

### 内視鏡センターとは

当院は従来から消化器内視鏡指導施設として、診断の質の向上・正確な診断を心がけ、特に早期がん発見に努めております。苦痛が少なく、かつ質の高い内視鏡検査・治療の提供を行うと共に、緊急内視鏡に対応できる体制の充実を目指し内視鏡センターの開設を行いました。



### 検査について

検査におきましては、上部内視鏡では咽頭反射の著しい方には経鼻内視鏡の使用、下部内視鏡では苦痛を軽減する意識下鎮静法による内視鏡検査の実施を行っています。精密検査が必要な方には、NBI拡大内視鏡や超音波内視鏡を行います。

### 治療について

治療におきましては、消化管出血、総胆管結石に対する各種内視鏡治療の他、食道・胃早期がんに対する内視鏡的粘膜下層剥離術(ESD)などを行っています。

### 開設からまもなく1年

開設より1年を迎えるにあたり、これからもより一層の地域医療への貢献を目指してまいりますと共に、患者様により広くご周知頂けるよう2016年実績をご報告させて頂き、内視鏡センターの紹介とさせていただきます。

内視鏡センター長 武山 真也

2016年 実績	
上部消化管内視鏡検査	3184件
上部消化管止血術	29件
食道・胃内異物除去術	29件
内視鏡的イレウス管留置術	7件
内視鏡的粘膜下層剥離術(食道ESD)	4件
内視鏡的粘膜下層剥離術(胃ESD)	17件
内視鏡粘膜切除術(胃EMR)	2件
上部消化管ステント留置術	10件
内視鏡的胃瘻造設術(PEG造設術)	25件
胃瘻交換術(PEG交換)	57件
経皮経食道胃管挿入術(PTEG)	2件
下部消化管内視鏡検査	752件
大腸ポリプ切除術	268件
下部消化管ステント留置術	5件
下部消化管止血術	10件
内視鏡的逆行性胆膵管造影(ERCP(造影、採石、ステント含む))	57件

手外科センター  
より

## 手外科センター紹介

### 手外科センターとは

手外科とは手(上肢)という器官を総合的に捉える外科学であり、その対象とする部位は肘から指先まで、対象とする臓器は骨・関節・靭帯のみならず神経・血管・腱・皮膚と多岐にわたります。対象疾患も脱臼・骨折などの外傷から変形性関節症・関節リウマチなどの変性疾患にまでおよびます。



### 治療について

検査治療には関節鏡(内視鏡)による低侵襲治療や顕微鏡を用いた微細な手術(マイクロサージャリー)、超音波(エコー)を用いた診断治療など、様々な専門的治療が可能です。

### より充実した医療の提供へ

当院では手外科センター設立時に年間数百例の手術実績があり、最先端の専門的治療を提供しております。より充実した医療の提供を目的に設立した手外科センターもまもなく1年を迎えます。この間最新の手術器具の導入など、治療体制のより一層の充実を図っておりますので、上肢の障害でお困りの方がいらっしゃればご相談下さい。



手外科センター長兼整形外科部長 小野 浩史

### 整形外科診療担当表

月	休診(救急のみ対応)		
火	島屋	小野	(担当医)
水	高倉	勝井	鈴木
木	定	米井	藤谷
金	小野	森田	澤井
土	米井	鈴木	勝井

診療スタッフは3名で、火曜日から土曜日まで外来診療を行っており、月曜日についても救急紹介患者さんは受け入れております。  
※基本的には、初診の方は受付順となっております。

栄養給食課  
より

## 食生活で夏バテ予防!!

### タンパク質と野菜、果物を積極的に食べましょう!!

夏はそうめんや冷や麦など炭水化物に偏った食事になりやすく、栄養バランスが崩れがちです。タンパク質を摂るために肉、魚、大豆製品などを一食ごとにいすれか一品とることを心がけましょう。またビタミンやミネラルを含む野菜や果物も積極的に取り入れてください。食欲増進には香味野菜やスパイスの活用もおすすめです。

**タンパク質たっぷり**

豚肉      かつお

**香味野菜で食欲増進**

にんにく     ねぎ

**ミネラル不足解消**

トマト      レモン

特に豚肉は  
タンパク質を  
エネルギーに変える  
ビタミンB1が  
たっぷり!

## ポークソテー(梅風味)

材料	
豚もも切り落とし	70g
生姜or白葱	少々
油	2.5cc
梅干し果肉	3g
片栗粉	少々
千切り大葉	少々
だし汁	15cc
みりん	5cc
A 醤油	4cc
酒	5cc
白だし	15cc

### 《作り方》

- 仕上がりをさっぱり仕上げたい場合... お湯を沸かしスライスした生姜、白葱の青い部分を入れて、豚肉を湯通しする。ソテー風に仕上げたい場合... 熱したフライパンで肉をほぐしながらソテーする。
- 鍋にAの調味料を入れて沸かし、荒めに刻んだ梅干しを入れてから、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ②に①で調理した肉を入れ、からめ混ぜる。皿に盛り、せんに切った大葉を天盛りする。



梅と豚肉がよくあい  
さっぱり食べられる