

多忙な平日をお過ごしの方へ 女性の皆様へ



2017年 10月15日 日曜日

SUNDAY 日曜日に

乳がん検査を受けられる日です

検査概要

受付 完全予約制 (受付時間 13:00~17:00) ※先着13名までとなります。お早めにお申込ください。

申込 ☎ 0742-43-3333

料金 検査料 4,000円

検査は撮影のみ、検査結果については後日となります。 注意事項 妊娠中の方、授乳中の方は検査を受けて頂くことが出来ませんのでご注意ください。



当施設は認定NPO法人J.POSH (日本乳がんピンクリボン運動) が推進する ジャパン・マンモグラフィ・サンデー (JMSプログラム) 賛同医療機関です。

JMSサイト http://jms-pinkribbon.com/ 認定NPO法人J.POSH http://www.j-posh.com

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 第6回・第7回 12:30~14:30 (受付12:15) 第8回 14:00~15:30 (受付13:45)

必要な物 筆記用具、計算機、(糖尿病交換表・糖尿病手帳) ①第6回・第7回は参加費として1,000円(予定)が必要です。

申込 栄養給食課までお申込みください (TEL0742-43-3333)

①第6回 10月28日 (第4土曜日) 要予約 食事体験会① 食事療法~食べて実感!糖尿病食~

①第7回 11月11日 (第2土曜日) 要予約 食事体験会② 運動療法~食後に運動をしてみましょう~

第8回 12月9日 (第2土曜日) 食事と運動の関係 まとめ

教室参加者には血糖測定を実施しています!

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 大和田の里

〒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

(大和田の里内に併設)

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・日曜日・祝日・年末年始

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。

こころと心をつ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

36号 10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

グリーンケア講演会のお知らせ

がん患者さんの苦痛を取り除き、患者ご本人と家族にとって自分らしい生活を送るための支援として緩和ケアに対する理解と普及を目的として開催いたします。



日時 平成29年 11月25日 (土)

13:30~16:00 (開場13:00)

会場 はぐくみセンター9階 大講座室 (奈良市保健所)

参加費 無料

※詳しくは中面をご覧ください。

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

# グリーンケア講演会のお知らせ

がん患者さんの苦痛を取り除き、患者ご本人とご家族にとって自分らしい生活を送るための支援として緩和ケアに対する理解と普及を目的として開催いたします。

**日時** 11月25日(土) 13:30~16:00 (開場13:00)

**場所** はぐくみセンター9階大講座室  
奈良市三条本町13番1号 (奈良市保健所)  
JR奈良駅西口から南へ約200m

**対象** 医療関係者、介護・福祉関係者及び、グリーンケアに関心がある一般市民

**参加無料**  
定員200名



※駐車台数に限りがありますので、できるだけ公共交通機関のご利用をお願いします。  
主催:社会医療法人 松本快生会 西奈良中央病院 後援:奈良市 お問い合わせ先:0742-43-3333

**一般講演** **緩和ケアについて**  
~西奈良中央病院緩和ケア病棟の実践から~

**時間** 13:35~14:00  
**講師** 吉川 真代氏  
西奈良中央病院 緩和ケア病棟 緩和ケア認定看護師

**特別講演** **今を生きるコツ**  
~より良く生きるために~

**時間** 14:05~15:30  
**講師** 沼野 尚美氏  
宝塚市立病院 緩和ケア病棟 チャプレン・カウンセラー

健康管理センターより

## 受診券が届いていませんか?

「忙しいし、どこも悪くないから大丈夫」「面倒だな」と考えて健診を受けずにいると…  
早めの健診が早期発見や健康管理につながることもあります。

**● 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~平成30年1月末  
※詳細は受診券をご確認ください

**申込** お電話にてご予約(受付 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。

**対象** ○大腸がん検診 ○乳がん検診  
奈良市在住の方 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HPIにてご確認ください

**申込** お電話にてご予約

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



健康管理は検診で! 各種検診はお早めにご予約ください。

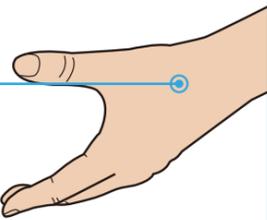
看護部より

## 便秘に効くツボ

ツボとは神経が集中している場所。つまり、「神経の交差点」であり流れが滞りやすいポイント。ツボを刺激して神経の通りを改善し、身体の機能を回復させるのが「ツボ療法」です。

### 合谷(ごうこく)

手の甲側の人差し指側の骨のキワ手の甲を上にし指を広げ、親指と人差し指の骨が接する部分を探すと見つけやすい。



押し方

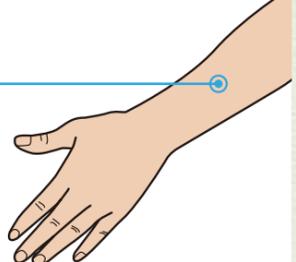
#### 押し上げる

親指をツボに当て、人差し指の骨のキワに引っ掛けるようにして押し上げる。



### 支溝(しこう)

手の甲側、手首の関節にできたシワの中間点から指幅4本分の位置にある圧痛点を探すと見つけやすい。



押し方

#### 垂直に押す

親指をツボに当て、皮膚に対し垂直に押す。



### ツボを押す時のコツ

ツボを押して、調子をスッキリ整えましょう。

- ①深呼吸をし、リラックスしてください。
- ②息を吐きながら、ゆっくり押します。(痛気持ち良い強さで5秒間続けます。)
- ③ツボを見つけ、親指をおきます。
- ④息を吸いながら、ゆっくり戻します。①~④を3回繰り返しましょう。



## 受けよう! 特定健診

私たち、こここのところ健診を受けてないよね。お父さんのメタボなお腹も気になるし…。

そういえば最近、ズボンがきつくなってきたなあ。

**内臓脂肪とメタボリックシンドローム**  
お腹のなかにたまった脂肪を内臓脂肪といいます。内臓脂肪がたまると、動脈硬化や高血圧を抑える物質の分泌が少なくなったり、脂質異常や糖尿病を進める物質をたくさん分泌するようになります。そして肥満だけでなく、脂質異常症、高血圧、高血糖など複数の病的状態を一緒に持つようになります。これがメタボリックシンドロームといわれるものです。

### 動脈硬化は自覚症状がありません

メタボリックシンドロームになると、動脈硬化がどんどん進みます。動脈硬化が進むと、ちょっとしたことで血管が詰まりやすく、心筋梗塞や脳梗塞を発症してしまうのです。



### 難しい手続きは不要です!

特定健康診査(特定健診)はメタボリックシンドロームに着目した健診です。当院の健康管理センターでは月~土曜日に実施しています。\*「受診券」は市町村国民健康保険や、加入されている保険者から送られてきます。



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