

多忙な平日をお過ごしの方の女性の皆様へ



2018年 10月21日(日)は
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14名までとなります。お早めにお申しください。

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。

J.POSH 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・マンモグラフィーセンター(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30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) 要予約
 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)

申込 栄養給食課までお申込みください(Tel.0742-43-3333)

第6回 10月27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~

第7回 11月24日(第4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8日(第2土曜日)
 食事と運動の関係 まとめ

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・土曜日・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5-16SE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

40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

インフルエンザ予防接種の補助について

10月15日(月)~12月28日(金)奈良市の補助が開始されます。

対象 奈良市在住、65歳以上の高齢者の方 **接種料** 1,700円
 ※他市町村の方につきましては、各市町村にお問い合わせください。

予防の基本は、
 流行前に予防接種を
 受けることです。

人間ドックのインターネット予約開始!

個人で受診の方 一般の方を対象(会社を通さず個人で受診される方のみ)にインターネット予約を開始しました。
 平成30年12月1日以降の予約が行えますので、詳細はホームページをご覧ください。



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>

リハビリ
テーション科
より

口から始まる風邪予防

当院では「話す」・「食べる」といった、口に関するリハビリを専門とする言語聴覚士が在籍しています。今回はそんな口に関するリハビリ専門職から、「口から始まる風邪予防」を紹介したいと思います。



「口から始まる風邪予防」のポイントは唾液！

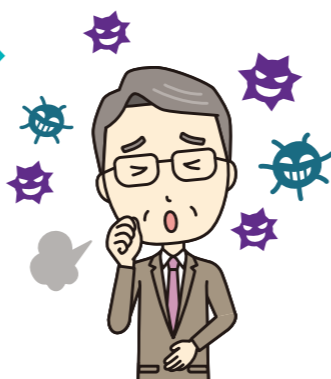
唾液には、健康に関わるさまざまな働きがあります。例えば、食べ物の消化を助けたり、味を感じやすくしたりする働き。それから、口の中の汚れを洗い流し、細菌の繁殖を抑え、口の中を清潔で健康に保つ働きがあります。

唾液の 主な作用

- 消化を助ける
- 飲み込みやすくする
- 味覚を助ける
- 口の中を守る
- 老化を抑える
- むし歯から歯を守る
- 細菌の体内侵入を防ぐ
- がんの原因となる活性酸素を減少させる

唾液が減ると風邪を引きやすくなる？

これからの寒い時期に突入すると、乾燥により口の中の防御機能が低下し、細菌やウイルスなどが体内へ侵入しやすくなり、風邪を引きやすくなります。人間は1分間に1回は唾液を飲み込んでいると言われており、それにより細菌やウイルスなどを洗い流し、風邪を予防していると言われています。特に冬の時期に流行するインフルエンザウイルスなどは、数分～20分ほどで体内に侵入するといわれており、唾液の分泌は、風邪やインフルエンザ予防に非常に重要な役割を担っています。



では、唾液を出すには？

特別な事は必要ありません。簡単に唾液を出すコツは、『良く噛む』事です。良く噛む事で、唾液腺と呼ばれる唾液を分泌する器官が刺激され、唾液の分泌がうながされ、特に殺菌作用の高い唾液が分泌されます。そこでお勧めはガムを噛む事です。ガムを噛む事により、殺菌作用の高い唾液が分泌され、たくさんの唾液で喉を洗い流す事ができるようになります。



今年の冬はガムを噛んで風邪予防をしてみませんか？

唾液分泌を促進するマッサージ

唾液腺という器官をマッサージをすることで唾液の分泌を促進できます。

耳下腺マッサージ

ほおに指をそろえて当て、後ろから前へ円を描くようにする。



顎下腺マッサージ

顎の内側を耳の下から顎の先に向かって指先で押していく。



舌下腺マッサージ

両方の親指をそろえて顎の下に当て、ゆっくりと押し上げる。



栄養
給食課
より

ご存知ですか？ 病院の栄養士？

病院では、入院患者さんに対し医師の指示どおりの治療食を安全に提供し、患者さんに合った栄養指導や栄養管理を行わなければなりません。患者さんが安全にかつ美味しく健康的に食事をとり、栄養管理ができるように様々な業務を行うのが管理栄養士や栄養士の仕事です。



当院の給食部門は直営で運営

当院の給食部門は直営で運営しています。入院患者さんに満足していただけるよう、行事食を取り入れたり、定期的に食事アンケートを実施し、個人の嗜好に対応しています。



食事に関する栄養相談・指導

栄養部門では、食欲のない方、食事を上手く食べられない方、食事制限のある方など、食事の悩みを抱えた様々な患者さんに寄り添い、悩みを共有し、食事や栄養相談・指導を行っています。ご希望の方は主治医までお申し出ください。



在宅訪問栄養指導について

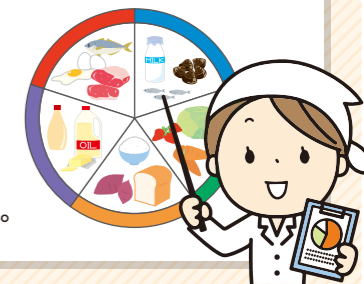
ご自宅や施設に管理栄養士が訪問します

当院では在宅訪問栄養指導をおこなっています。退院後の食事が不安、体重が減ってきた、抗癌剤治療で食欲が上がらない、最近食事にむせることが多くなった等、悩みがある方はお気軽に医療スタッフまでお申し出ください。在宅訪問栄養指導では、ご自宅や施設に管理栄養士が訪問し、在宅でおいしく食事が食べられるよう、助言させていただきます。また調理方法がわからない場合は一緒に調理もさせていただきます。



管理栄養士・栄養士って？

管理栄養士は、厚生労働大臣の免許を受けた国家資格です。病気を患っている方や高齢で食事がとりづらくなっている方、健康な方一人ひとりに合わせて専門的な知識と技術を持って栄養指導や給食管理、栄養管理を行います。一方、栄養士は都道府県知事の免許を受けた資格で、主に健康な方を対象にして栄養指導や給食の運営を行います。



最期まで地域の人々が幸せに暮らすために、疾病や介護度が重度化しないように、ぜひ一度、食と栄養の専門職である管理栄養士・栄養士にお声かけください。