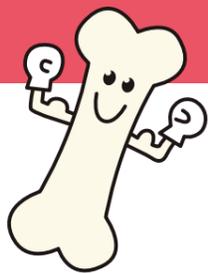


## 骨密度キャンペーンが始まります!

骨は中高年になるにつれ、骨密度が減少するといわれています。骨粗しょう症予防の第一歩として、自分の骨密度を知ることは、とても重要なことです。当院の検査では仰向けになってもらうだけで、痛みもなく、極めて少ないX線を利用して骨粗鬆症のチェックができます。

**期間** 2020年3月～6月 **時間** 14:00～16:00 **料金** 1000円 **予約** 不要  
**申込** お申し込みは総合受付までお越し下さい ※今回のキャンペーンの骨密度測定では、医師による診察はありません。



こころと心をつなぎ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

2020  
冬号  
No.45

## 2020年4月より 基本料金および基本項目、改訂いたしました。 個人のお客様対象

人間ドック基本料金(日帰り) [通常] ¥47,300(税込) ⇒ **¥44,000(税込)**

さらに4月～5月は割引で**¥33,000(税込)**になります。※会社等を通さず、個人で受診していただく方が対象  
 健康保健組合・各企業との契約がある場合、契約内容に準拠します。詳細については、健康管理センターまでお問い合わせ下さい。  
**健康管理センター 直通電話 0742-43-8868** ※日祝除く9:00～17:00まで  
 ●詳しくはホームページをご覧ください。

### 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設しました。詳細はホームページをご覧ください。



## 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  
<https://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  
 (木曜日・土曜日は隔週)

**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。

## 「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」として患者と家族の心を思いやり、共に考え、患者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。



## 新年のご挨拶

あけましておめでとう  
 謹賀新年

早いもので、この鶴舞の地に移転して8年目を迎える事となりました。昨年は、人工関節センターも開設し、より専門性の高い医療手段を要する疾患の診療にも取り組み、患者さんの様々なニーズに応えることの出来る病院づくりに努めてまいりました。これからも「心の医療」をもって地域住民に貢献する」を常に念頭におき、本年も職員一同、邁進してまいりたいと存じます。また、本年が皆様にとって幸多き年となるようお祈り申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

社会医療法人 松本快生会  
 西奈良中央病院  
 院長 中山雅樹

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 <https://www.nishinarachuo.or.jp>

# 食生活で認知症予防



認知症とは、原因を問わず、何らかの「脳の病気」により記憶力を中心に、知覚・会話能力・問題解決能力・判断力などの「認知機能」が障害され日々の暮らしを営むための生活機能が持続的に支障をきたしている状態をいいます。

## 認知症になりやすい主な原因

- ① 生活習慣病がある。(高血圧・糖尿病など)
- ② 偏った食事をしている。
- ③ 精神的な健康問題をかかえている。
- ④ 活動的な生活をしていない。

## 食事の栄養バランスを整え、生活習慣病を予防しよう!

— 発症リスクを軽減する主な食材 —

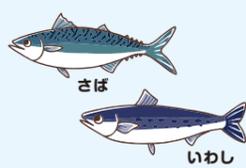
### 野菜、果物

抗酸化作用のあるビタミンC、ビタミンE、βカロチンやポリフェノールを多く含む野菜や果物。野菜は1日350g(その内、緑黄色野菜を120g)を目標にとりましょう。



### 青魚

血液を固まりにくくする働きのある不飽和脂肪酸のDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)を多く含むサバ、イワシ、サンマなどの青魚。



### 良質な植物油

動脈硬化を予防する働きのあるリノレン酸、オレイン酸を多く含むシソ油、エゴマ油、オリーブ油などやナッツ類。



### アルコールは飲み過ぎない

過度の飲酒は、さまざまな生活習慣病の原因になるとともに、それ自体でアルコール性認知症の発症リスクを高めます。



## 食べること、作ることを楽しみましょう。

食事作りは、献立を考え、材料を選び、調理、味付け、配膳と知らず知らずの内に体を動かし、脳を活性化させています。「家族に食べさせたい」「仲間や友人にも」という広がりもでき、自分自身の気分転換だけでなく人と社会との張りのあるつながりも生まれ、結果的に認知機能を維持する効果も期待できます。

参考資料 日本栄養士会 健康増進のしおり 2015-3より



## 毎日の食事を見直してみましょう。

健康で自立した生活の基本は、「栄養バランスのとれた食事」です。下のチェック表の評価欄に、自己評価を記入してみましょう。△と×を確認することで、食生活の改善ポイントが明確になります。

している:○ ほぼしている:△ していない:×

1日3食バランスよくとり、欠食しないようにしている。	魚は、血栓予防に効果的。2日に1回は食べている。
肉は、強い体を作るたんぱく源。2日に1回は食べている。	卵は、手軽なたんぱく源。1日に1個位は食べている。
牛乳・乳製品は、吸収の良いカルシウム源。1日に1本(200CC)位は飲んでいる。	大豆・大豆製品(豆腐、納豆など)を1日1品は食べている。
野菜、根菜類、海藻、きのこ、いも類は、茹でたり、炒めたりして、毎食2皿食べている。	主食(ごはん、パン、麺)は、エネルギー源。毎日食べている。
果物は、ビタミンが豊富。適量食べている。	水分は1日1~1.5リットル位飲んでいる。
塩分を減らすように心がけている。(高血圧の予防・改善に重要)	菓子類は、糖質や塩分が多いので食べ過ぎに注意している。
献立作り、食事づくりは脳の活性化!積極的に取り組んでいる。	食べることを楽しんでいる。

## 感染管理室について

感染管理室は、病院の理念に基づき、患者の皆様および病院職員、地域の皆様に安全で快適な医療環境を提供するため、感染防止および感染制御の対策に取り組んでいます。院内感染の予防に努める活動として、手指衛生の実施や必要時个人防护具(手袋・マスク・エプロンなど)使用などの教育や指導、毎日の院内巡視などを行っています。



地域の皆様への活動として、行政や関連医療機関と協力して感染対策教育活動を実施し、地域の感染対策のレベルアップに貢献しています。 感染管理室 感染管理認定看護師 北島政幸