

健康管理は検診で!

特定健康診査 予約制/受診券持参

期 間

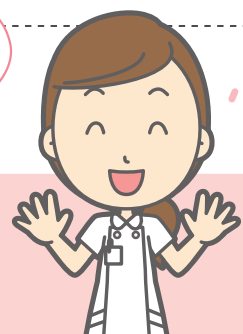
- 社会保険加入者とその家族
お手元の受診券の期限をご確認ください。
- 国保加入者とその家族、後期高齢者
令和4年7月～(予定)



特定保健指導 予約制/利用券必要

各種お申し込みは受診券が届き次第お早めにご予約ください! Tel.0742-43-3333 (受付 13:00~17:00)

受診券をご確認の上
ご予約ください!



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

TEL 0742-43-3333 FAX 0742-43-8607

詳しい情報はURL・QRコードからご確認ください
<https://www.nishinarachuo.or.jp>

診療時間 9:00~12:00 (受付時間 8:30~11:30)

休診日 第2、第4土曜日・日曜日・祝日
年末年始(12月29日~1月3日)

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

訪問看護ステーション なでしこ

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

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

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・木曜日
第1・第3・第5土曜日
日曜日・祝日・年末年始

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

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

2022

春号

NO.54

「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。

病棟のご紹介

緩和ケア病棟

緩和ケア病棟は、2012年新病院への移転とともに新設された、奈良県下で2番目の緩和ケア病棟です。最近では「がんと診断された時から緩和ケア」と言われるようになりました。患者さんやご家族は、治療やその過程で出てくる様々な症状に対する苦痛や疑問だけではなく、治療費や仕事に関する不安を抱えながら過ごされている方が多くおられます。当院の緩和ケア病棟への入院は、告知を受け病気について理解し、緩和ケアを希望されている方が対象となります。少しでも安心して治療を継続できるよう、特に、治療をしながら出現してきた痛みや吐き気などの苦痛を緩和し、最期の時間を自分らしく過ごすことを目的とした入院を支援しています。

あなたの気持ちを尊重し、
あなたらしく生きて穏やかに
過ごせるように支援します。



お問い合わせ 地域連携室
緩和ケア外来 月・火・水・木・金 (完全予約制)

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>

糖尿病の食事について

■ 糖尿病とは

血糖値を下げるインスリンが上手く働かなくなり、慢性的に血糖値が高くなる病気です。血糖の高い状態が長く続くと、糖尿病に特有な合併症が神経、眼、腎臓にみられるようになります。

■ 糖尿病の治療

合併症を予防するために高血糖を是正すること、つまり血糖コントロールが治療の基本です。血糖コントロールの手段は、食事療法、運動療法、薬物療法の三つが柱となります。

食事のポイント

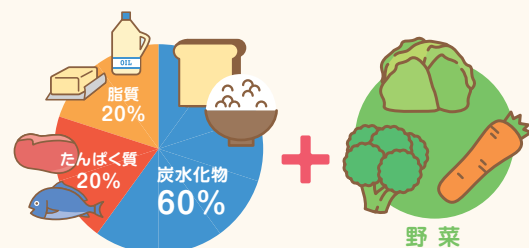
① 1日3食、規則正しく食べましょう

不規則な食事は血糖値の変動を大きくし、膵臓にも負担をかけます。3食を決まった時間に食べる習慣を付けましょう。1食にたくさん食べず3食均等に食べることが大切です。また、間食は血糖上昇の原因となりますので注意が必要です。



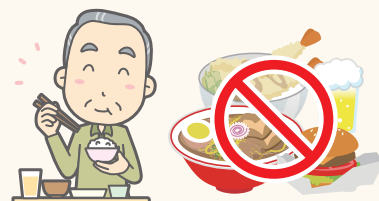
② 食事のバランス

食事が炭水化物に偏ってしまうと血糖値は大きく上がります。炭水化物・たんぱく質・脂質をバランスよく摂ることが大切です。食物繊維およびビタミン、ミネラルも欠かせません。1日に食べる野菜の量は300g以上が理想です。心がけてみましょう。



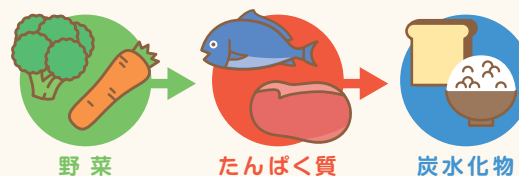
③ ゆっくり、よく噛んで、腹八分目

食事のスピードが速いと過食の原因となります。良く噛んでゆっくりと食べることで、必要以上に食べることが防げます。



④ 野菜から食べましょう

食物繊維は食後の血糖値の急上昇を抑えてくれる作用があります。食事をするときは、初めに野菜、次に主菜（肉・魚など）、最後に主食（ご飯やパン）を食べると食後に血糖値の上昇が緩やかになります。



糖尿病治療の食事は、生活習慣病を予防する健康食でもあります。
1人だけのメニューを変えるのではなく、
家族で同じ食事をするのが無理なく続けるコツです。

長く続けていく
ことがコツです



せん妄について



せん妄とは、脱水、感染、貧血、薬物など、からだの何らかの負担がかかったときに生じる脳の機能の乱れであり、主に次のような特徴が見られます。

☑ 症状や特長

- ・意識がくもってぼんやりしている
- ・もうろうとして話のつじつまが合わない
- ・怒りっぽくなる、興奮する
- ・夜、眠らない
- ・朝と夜を間違える、病院と家を間違える、家族のことがわからない
- ・治療していることを忘れて、点滴などのチューブ類を抜いてしまう
- ・症状は急に生じることが多く、夜になると症状が激しくなる



☑ なりやすい人の特徴

- ・高齢の人
- ・飲酒の量が多い人
- ・認知症、あるいは普段から物忘れがある人
- ・視力の低下、難聴がある人
- ・以前、せん妄になったことがある人
- ・睡眠導入剤などの眠気が出る薬を飲んでいる人

せん妄は、一般に入院している患者さんの20～30%に見られる症状であり、病状が進んだときや看取りの時期で、その割合はさらに上昇するといわれています。当院では手術のあとや、がんが脳へ転移したとき、終末期などにも認められています。

☑ 予防するためには？

適切な対応をすることで、せん妄の予防につながります。そのためには、患者さん、ご家族、担当医や看護師と協力することが必要です。

- ・痛みがあるときは、我慢しないで伝えてください
- ・水分をこまめにとりましょう
- ・体を動かしましょう
- ・お薬に注意しましょう



せん妄がもたらすもの

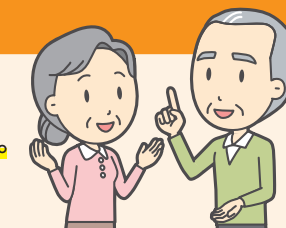
- ・危険な行動の原因となる
- ・患者さん自身がつらさを感じる
- ・治療がスムーズに進まない、場合によっては中止の可能性がある

☑ 治療

せん妄は、からだへの負担を原因とする脳の機能の乱れであるため、負担となったからだの問題を取り除くことが治療の基本となります。これに、脳の機能の乱れを改善する薬と患者さんが安心できるような環境の調整をあわせていきます。

ご家族のみなさまへ

患者さんの意識が混乱しているときは、ご家族がそばにいてだけで患者さんは安心されます。つじつまの合わないお話があっても、無理にただす必要はありません。
いつもどおりの落ち着いた言葉がけをお願いします。



せん妄は、からだの症状の一つであり、「気持ちの持ちよう」や「こころの問題」ではありません。「ぼけてしまった」、「精神病になった」わけでもありません。看取り時期では改善が困難な場合が多いですが、適切な治療を行えば、症状の改善が見込めます。
分からないこと、お困りごとがありましたら、遠慮なく担当医や看護師にご相談ください。