

健康管理は検診で!

特定健康診査 予約制/受診券持参

期 間

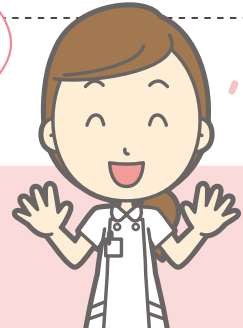
- 社会保険加入者とその家族
お手元の受診券の期限をご確認ください。
- 国保加入者とその家族、後期高齢者
令和5年7月～(予定)



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

2023
春号
NO.58

「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>

人工透析と食事療法



■人工透析（透析療法）とは

正常に機能しなくなった腎臓に代わって、血液中の老廃物や余分な水分を人工的に取り除き、血液を浄化する治療方法です。

人工透析には主に血液透析（HD）と腹膜透析（PD）の2種類があります。

■血液透析（HD）

全身の血液を体外に出し、透析機を介して血液を濾過し、きれいな血液を体に戻す方法。



■腹膜透析（PD）

お腹に挿入した管（カテーテル）から透析液を入れて、体内で血液を浄化する方法。



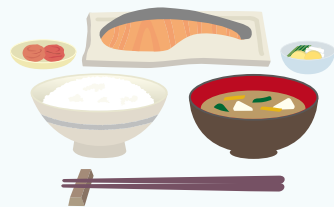
血液透析（HD）患者さんの食事療法の基本

① 適切なエネルギー量とたんぱく質の確保

透析患者さんには食事制限がありますが、カロリー不足にも注意が必要です。

食事のポイント

- 揚げ物や炒め物などでエネルギーアップ
- 肉・卵・大豆製品など良質なたんぱく質を、偏らずバランスよく食べる



② 水分・塩分を控える

透析療法を始めると尿量が減るまたは出なくなるため、体内に水分が溜まります。塩分を摂り過ぎると喉が渇き、水分が欲しくなるため注意が必要です。

水分制限、塩分制限のポイント

- 水分の多いメニューや食品に注意
- 塩味の代わりに酢の物の酸味や、だしの旨み、香辛料を活用する

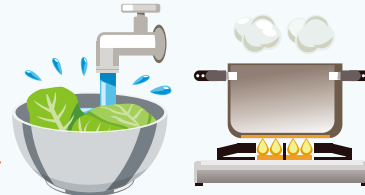


③ カリウムを控える

血清カリウム値が高くなると、手足のしびれや突然の心停止の原因となります。カリウムは生野菜や果物、海藻類、種実類などに多く含まれています。

食事のポイント

- 野菜は水さらしや、茹でこぼしをすることでカリウムを減らす



④ リンを控える

リンを過剰摂取すると骨が脆くなったり、動脈硬化を促進したりしてしまいます。リンはたんぱく質の多い食品や、加工食品（ハム、チーズ、インスタント食品など）に多く含まれています。

食事のポイント

- インスタント食品や加工食品はリンが多いため控える



転倒の危険性と予防について

■高齢者の転倒事故について

消費者庁には65歳以上の高齢者が自宅で転倒したという事故情報が毎年多く寄せられています。自宅での転倒の件数は、高齢者の転倒事故を発生場所別に見た時に最も多く、全体の約4～5割を占めています。高齢者は転倒しやすく、転倒による痛みや自信喪失により外出する事が億劫になり、活動性低下により身体機能が低下するという負のスパイラルに陥りやすくなります。



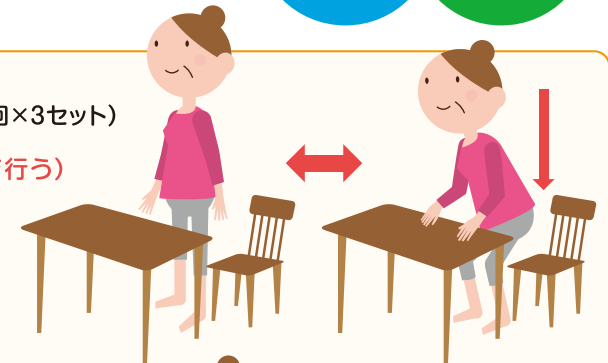
☑ 予防するためには？

筋力トレーニングのみで転倒回数が減るということはほとんどなく、筋力トレーニングに加えて、バランス訓練を同時に行う事が必要であるという研究結果があります。また、身体の柔軟性がなければバランスもとりづらくなります。下記に例を記します。まずは一つだけでも構いません。少しずつ実践してみてください。



■筋力強化について 例:スクワット（各10回×3セット）

- ①つま先から前に膝がでない。（椅子に座るイメージで行う）
 - ②立ち座りはゆっくり行いましょう。
 - ③手すりや椅子を持ちながら行っても構いません。
- ※難しい場合は椅子から立ち座りを繰り返すことで筋力強化ができます。



■バランス感覚について

例:片足立ち（5～10秒を目標に）

- ・手すりや壁、机などを持っても構いません。
- ・慣れたら少しずつ手を離していきましょう。
- ※手の位置に決まりはありません。



■足の柔軟性について

例:ふくらはぎのストレッチ（30秒～1分×2セット）

- ・壁や椅子を持ちながら行いましょう。
- ・片足を一歩前に出し、前足に体重をかけます。
- ・深呼吸しながらゆっくりとふくらはぎを伸ばしてください。
- ※この時後ろの足の踵が床から浮かないように注意してください。

