

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6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)



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

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 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

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

2024
春号
No.62

「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。

緩和ケア病棟

病棟のご紹介

がん患者さんが抱える様々な苦痛を和らげ、患者さんが自分らしく過ごせるようにサポートすることを目的とした病棟です。そのために、医師、看護師、薬剤師、公認心理師、臨床宗教士、栄養士、リハビリなどの専門職がチームで対応します。がんに対する積極的治療や延命だけを目的とした治療は行いません。

<入院の対象となる患者さん>

- がんと診断され、がんによる心身の苦痛の緩和が必要な方。
 - がん終末期で緩和ケア病棟での看取りを希望する方。
 - がん患者さんの在宅介護を担われているご家族の休養を目的とした短期間(2週間以内)の入院(レスパイト入院)を希望する方。
- 緩和ケア病棟へ入院するためには、緩和ケア外来で医師による患者さん・ご家族(患者さんが来院できない場合、ご家族のみ可)との面談が必要です。詳しくは、地域連携室にお尋ねください。



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)



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。

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>

透析患者さんの災害時の食事管理について



災害時には、透析時間の短縮や透析回数の減少など、十分な透析治療を受けることが困難になる事態が想定されます。透析量が減ると、水分、カリウム、老廃物の除去量が減るため体重増加、高カリウム血症、尿毒症などを招く可能性があります。透析患者さんにとって、被災後の食事管理はとても重要であり、工夫や対策が必要となります。

被災時の食事管理の注意点

① エネルギーはしっかり確保する

極端なエネルギー不足が続くと、尿毒症や高カリウム血症のリスクが高くなります。

② カリウムの摂取を控える

高カリウム血症による心臓障害を防ぐため、カリウムの摂りすぎに気を付けましょう。

③ 塩分の摂取を控える

塩分の摂りすぎは水分摂取過剰につながります。

④ 水分は適度に補給

過度な水分制限は脱水やエコノミークラス症候群などを発症する可能性があります。1日の飲水量は尿量+300~400ml以下を目安にしましょう。



被災時でも無理なく食事管理ができるよう、日頃からカリウム、塩分、水分に気を付けた食事を心掛けましょう。

■ 備蓄食品のポイント

- 非常食は少なくとも3日分のストックを。
- 備蓄した食品を定期的に消費し、使った分だけ補充を繰り返すローリングストックという方法を活用しましょう。



■ 透析患者さんに適した非常食

- | | |
|-----|--|
| 主食 | アルファ米(白米)、レトルトパウチの粥
乾パン、無塩クラッカー |
| おかず | レトルト食品→減塩のものを選ぶ
肉や魚の缶詰→缶切り不要のブルトップ式が便利 |
| その他 | バランス栄養食(カロリーメイトブロックなど)
氷砂糖や粉飴…エネルギー補給に便利
マシュマロ…低たんぱくで高カロリー |

■ 炊き出しや救援物資の注意点

水分や塩分などの摂取制限があることを伝える

- おにぎり…梅やツナなど塩分やカリウムの高い具は残す
- 菓子パン…クリームパンやあんパンはカリウムが高いため注意
- カップ麺…お湯と粉末スープは半分にする
- お弁当…塩分の多いおかずや、付属のソースなどの調味料は残す
- 飲み物…緑茶、コーヒー、野菜ジュースなどはカリウムが多い。水が一番望ましい

塩分含有量やアレルギー食品の有無など、栄養成分表示を見て確認する習慣を普段から身につけましょう

訪問リハビリテーションのご案内

当院では、住み慣れたご自宅を訪問してリハビリテーションを提供する『訪問リハビリテーション』を実施しています。理学療法士、作業療法士、言語聴覚士が利用者様の自宅を訪問し、心身の機能の維持・回復、日常生活の自立を支援するために、リハビリテーションを行うサービスです。また、住宅改修や介護するご家族へのアドバイス・相談も行います。病院やリハビリテーション施設への通院が困難な場合や、退院・退所後の日常生活に不安がある場合などに、主治医により訪問リハビリの必要性が認められた場合にサービスを受けることができます。

☑ 訪問リハビリテーションの対象者

- 歩く事に不安がある。筋力の低下?
- 手や指が動かしにくい。
- どうにも言葉がはっきり出せずに会話に支障が出ている。
- 食べにくい、飲み込みにくいものがある。
- 日常生活に対して不安な部分がある。
- 麻痺や拘縮がある。
- どんな運動を行えばいいのかわからない。
- 体の動きが悪く好きなことが行えない。
- 便利な福祉用具があると聞いたが情報が無い。
福祉用具の使い方が分からない。



■ 利用するには?

訪問リハビリテーションは、介護保険のほか、医療保険でも利用することができます。原則として要介護認定を受けている方は介護保険が優先です。訪問リハビリテーションを利用する場合は、まずは担当のケアマネージャーさんに相談しましょう。



■ ご利用料金(1割負担の方)

訪問リハビリテーションを、
週1回(40分)/計月4回のご利用

税込 **3,156** 円/月

※当院では1回のリハビリ時間は40分を推奨しています。
※2割負担・3割負担の方はお問い合わせください。

リハビリ会議について リハビリの状況を医師がチェックしていきます!

実施した訪問リハビリテーションの効果や実施方法等についての評価を踏まえ、おおよそ3ヶ月に一度、リハビリ内容を見直していきます。ケアマネージャーさんや使用している介護サービスの担当者さんに情報を持ち寄っていただき、より良いリハビリにしていくために医師を交えてリハビリ会議を開催します。

