

# 糖尿病教室からのお知らせ

内科待合にて  
上映しております



## 糖尿病に関する映像を上映しております。

医師・看護師・薬剤師・管理栄養士・理学療法士が各専門分野を活かし  
糖尿病に関する映像を作成し上映しております。

2024 4~6月	7~9月	10~12月	2025 1~3月
「糖尿病とは」 	「食事療法」 「薬物療法」 	「糖尿病の合併症」 「糖尿病の検査」 	「フットケア」 「運動療法」 

診察をお待ちの際にぜひご覧ください

## 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

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  
夏号  
NO.63

## 「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。



### 診療科の案内

## 血液浄化センター

当センターは、地域の透析医療のニーズに対応し、県下有数の規模を誇る全80基の人工透析装置を配置しています。また各科の専門医と連携し、合併症への対応や入院・検査がスムーズに行える万全の体制を整えました。

### 「オーバーナイト透析も行っています。」

オーバーナイト透析とは、夜間の睡眠時間を利用して7~8時間透析をすることです。透析時間を十分確保できるため体への負担が少なく、十分な毒素の除去による血圧の安定化や、貧血の改善など多くの効果が期待できます。また、夜間の睡眠時間を利用することで日中は仕事や趣味の時間に使うことが出来ます。

詳細については当センターまでお気軽にお問い合わせ下さい。



お仕事を休まず  
透析を受ける事が  
できます。



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>

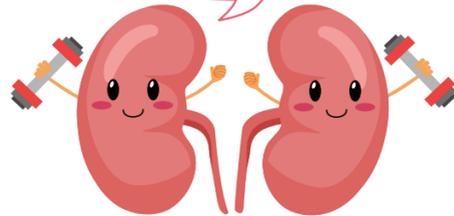
血液浄化  
センター  
より

## 透析患者さんのリハビリについて

### 腎臓リハビリテーションとは

通院中の透析患者さんを対象に2023年5月から腎臓リハビリテーションに取り組んでいます。腎疾患をもっている方、透析を受けられている方に対して、運動、食事、心理面などのサポートを行う包括的なプログラムです。その中の運動療法には、疲れやすいなどの症状の緩和、体力・健康の維持や増進、精神的負担の軽減、生活の質の改善、死亡率の低下などの効果があります。

腎臓リハビリテーションで  
健康増進しましょう！



### 透析中の運動療法はストレッチ、レジスタンス運動、有酸素運動

3種類の運動を組み合わせることで30分～60分程度のメニューを作成し、運動強度や運動時間は医師の指導の下で患者さん一人ひとりに合わせて調整しています。

#### ストレッチ



運動の前後に必ず行います。ストレッチは、身体の柔軟性を高めるだけでなく、動かしている各部位周囲の血行を促進させます。

#### レジスタンス運動



筋肉に抵抗をかける動作を繰り返す運動で、筋肉トレーニングなどの運動です。当院では患者さんの筋力を考慮しながら、重錘（重り）やセラバンド（ゴムバンド）を使用して筋肉に抵抗をかけています。

#### 有酸素運動



心地よく息切れが生じない程度の負荷で、ある程度の時間をかけて行います。有酸素運動によって、全身の筋肉が酸素とエネルギーを使用することで基礎代謝の向上や心肺機能の向上が期待できます。当院では、ベッド上に設置できるエルゴメーター（自転車漕ぎ）を使用しています。

### 最後に（まとめ）

運動は継続することが大切です。自分のペースで無理をせず続けてもらうことを目標に取り組んでいます。また透析中以外の運動も推奨しています。特にウォーキングは気分転換にもなり、透析患者さんに限らずどなたにもおすすめの有酸素運動です。ぜひ、あなたも自分のペースで取り組んでみられてはいかがでしょうか？

頻度 … 3～5日/週

強度 … 少し早歩き（息切れが生じない速さ）

時間 … 20～60分/日 ※数回に分けて合計20～60分でも可



予約は  
お早めに！

## 健康管理は検診で！



予約不要

大腸がん  
検診

対象年齢 40才以上 ※対象の方に検診パスポート（受診票）が届きます。

申込方法

- ①受付にて市から送付される受診票をご持参頂き、検診料をお支払いください。
- ②検体採取用の容器をお渡しいたします。
- ③後日検体を提出頂いた際に、結果説明日（診察日）のご予約をお取りします。

予約不要

胃がん  
内視鏡検診

対象年齢 50～70才の偶数年齢 ※対象の方に検診パスポート（受診票）が届きます。

申込方法

- 受付時間・・・8:30～11:30（日、祝、第2・第4土除く）
- ①受付にて市から送付される受診票をご持参頂き、お申込みください。
  - ②診察を受けて頂き、検査日のご予約をお取りします。

予約不要

肝炎ウイルス  
検診

対象 肝炎ウイルス検査を受けたことが無い方

申込方法

- 受付時間・・・8:30～11:30（日、祝、第2・第4土除く）
- ①受付にて市から送付される受診票をご持参頂き、お申込みください。
  - ②検査実施後、結果説明日（診察日）のご予約をお取りします。

予約必要

胃がん  
リスク検診

対象年齢 40～70才 ※対象年齢の方に検診パスポート（受診票）が届きます。

申込方法

予約制（14:00～16:00 電話予約）・検診パスポート持参  
※「胃がんになりやすさ」を調べる検査です。胃がんかどうかを診断する検診ではありません。

予約必要

乳がん  
検診

対象 40才以上の偶数年齢の女性 ※対象年齢の方には検診パスポート（受診票）が届きます。

申込方法

予約制（14:00～16:00 電話予約）・検診パスポート持参

予約必要

子宮頸がん  
検診

対象 20才以上の偶数年齢の女性 ※対象年齢の方には検診パスポート（受診票）が届きます。

申込方法

予約制（14:00～16:00 電話予約）・検診パスポート持参

予約必要

特定健康  
診査

対象 40才以上 ※会社からor市から受診券が発行された方

申込方法

予約制（14:00～16:00 電話予約）・受診券持参

期間

- 社会保険加入者とその家族
  - 国保加入者とその家族、後期高齢者
- お手元の受診券の期限をご確認ください。 令和6年7月1日～（予定）

予約必要

特定保健  
指導

申込方法

予約制（14:00～16:00 電話予約）  
利用券必要

受診券をご確認の上  
ご予約ください！



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