

個人のお客さま対象

人間ドック料金割引を実施します！

3/15(土)～5/15(木)の間、期間限定の割引を実施します。

※会社等を通さず、個人で受診していただく方が対象

人間ドック
基本料金(日帰り)

〔通常〕¥44,000(税込)⇒
¥33,000(税込)

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9:00～16:30まで

人間ドックのインターネット予約受付中！(来年度は準備中)

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
開設しております。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

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

2025

冬号

NO.65

「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

謹賀新年

社会医療法人 松本快生会
西奈良中央病院
院長 中山雅樹

あけましておめでとうございます。
旧年中は、当院に対し多大なるご厚情を賜り、心より
お礼申し上げます。
「あたらしき 年のはじめは楽しかり
わがたましひを 養ひゆかむ
斎藤 茂吉
この詩は、年の初めの正月を楽しく過ごして、疲れた
心を癒やし元気になりましようとの思いを詠んだものです。
皆さんもこの詩の様に、お正月休みを通じて心身をリフ
レッシュされ、健やかな新年をお迎えのこととお慶び致
します。
当院も新年を迎え気持ちも新たに、「心の医療をもって
地域住民に貢献する」の法人理念のもと、安心・安全で
質の高い医療の提供を図るべく、職員一同力を合わせ
前進して参る所存ですので、本年も何卒宜しくお願い
申し上げます。
最後に、皆様にとって本年が幸多き年となりますよう
ご祈念を申し上げ、新年のご挨拶いたします。

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>

口から食べることを支援します！

近年、医療業界では栄養が注目され、特に口から食べるということに重点がおかれています。当院では「話す」「食べる」といった、口に関するリハビリの専門職である言語聴覚士が在籍しており、患者様の「食べる」を支援しています。



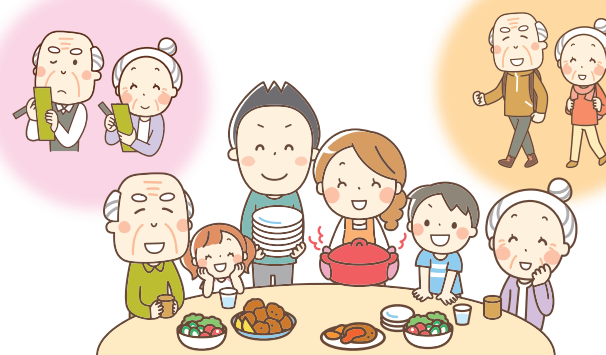
『誤嚥』って何？

普段何気なく行っている「食べる・飲む」は、実は非常に複雑な仕組みで行われています。飲み込む（嚥下）に要する時間はわずか0.5秒と、非常に短時間でされています。そのため、わずかなきっかけで飲み込みを失敗することがあります。誤って食べた物や飲んだ物が気管の方に流れてしまうことを『誤嚥』と言い、それが原因で肺炎になり、入院される患者様を診る状況があります。

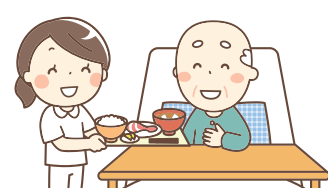
嚥下リハビリテーションとは？

上記のような患者様に対し、飲み込む力を見定め、再度口から食べられるように、必要なリハビリすることを、『嚥下（飲み込み）リハビリテーション』と言います。

水が飲めるか？薬が飲めるか？食事を摂ることが出来るか？など、入院初期から退院まで患者様と関わり、「口から食べること」を支援しています。



また、介護保険を有している近隣の患者様には、必要に応じ退院後も自宅へ訪問し、在宅でも「口から食べること」を支援する体制を整えています。



入院



退院



在宅支援

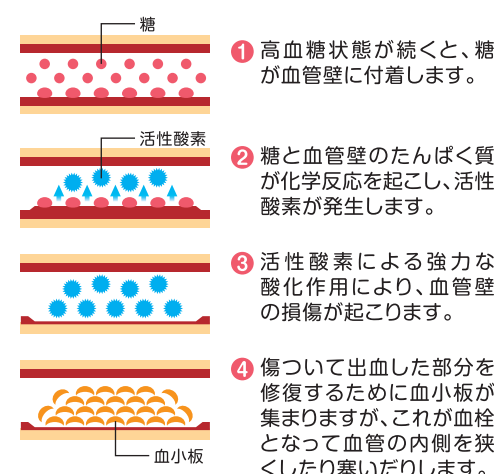
いつまでも自分の口で食事を摂り、
生活を楽しく充実させていきましょう！



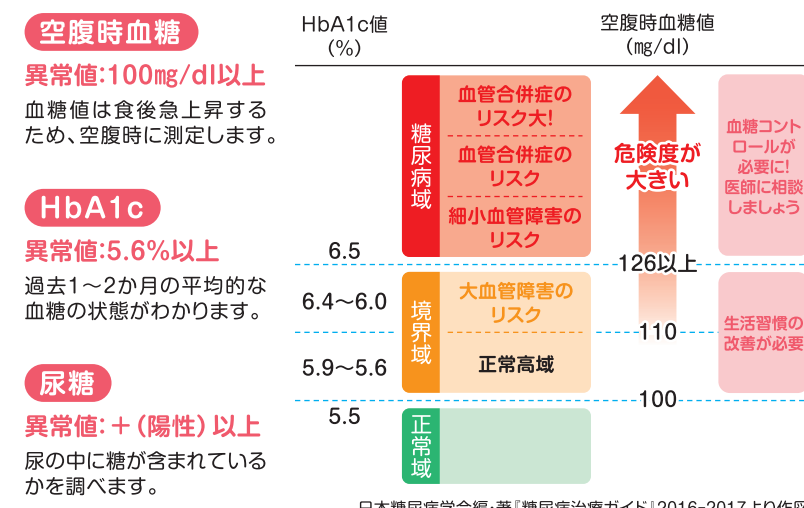
糖尿病を予防しましょう！

糖尿病は、インスリンが十分に働かないために、血液中を流れるブドウ糖(血糖)が増えてしまう病気です。血糖値が何年間も高いままで放置されると血管が傷つき、将来的に心臓病や失明・腎不全・足の切断といった、慢性合併症につながります。著しく高い血糖は、それだけで昏睡などを起こすことがあります。

■ 高血糖による 血管損傷の仕組み

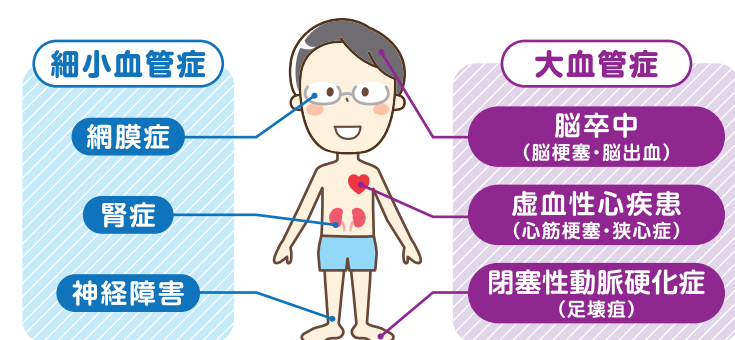


■ 血糖値の検査値に注目



■ 糖尿病は放置しないで！

合併症は、糖尿病の可能性がある、あるいは糖尿病と診断された時から進行し、5～10年くらいで出現すると考えられています。血糖値が高い状態を放っておくと、ゆくゆくは失明・透析治療・手足の壊疽(えそ)を引き起こすことになります。今の生活習慣を改善し、正しい治療をすることで合併症を防ぎ、普通の人と変わらない生活が送れます。



糖尿病を予防するために

- ☑ **肥満に注意** … 肥満度が高いほど、有病率は高くなります
- ☑ **身体活動をする** … 身体活動量の増加によって糖尿病の発症が低下すると言われています

- ☑ **食事** … エネルギー量を抑えるひと工夫をしましょう

- 食器をひと回り小さいものに
- ゆでる・蒸すなどエネルギー量が少ない調理法を取り入れましょう
- 野菜のおかずから食べる

ごはん (150g) 252kcal ごはん (100g) 168kcal

間食は1日200kcalに！

- お菓子は量を控えめに
- フルーツは生がおすすめ！無糖のヨーグルトに加えて甘みをプラス！

ごはん (150g) 252kcal スナック菓子 (60g) 332kcal

今後も定期的な人間ドックや健康診断で健康状態をチェックしましょう。