

# 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7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  
 ☎ 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  
春号  
NO.66

「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

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。



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>

## 春に摂りたい野菜について

### ✔ 春が旬の野菜の特徴

#### ■ 栄養が凝縮

厳しい冬を乗り越えた後  
に収穫されるため、栄養が  
凝縮されている。

#### ■ 特有の苦み

害虫から身を守るために苦み成分が  
含まれている物が多い。老廃物の排出、  
新陳代謝の促進に役立つ。

### 旬とは？

その食材が、最も良い条件で生育  
出来る時期のこと。そのため、1年  
の中でも特に栄養価が高く、味も  
美味しくなります。

### 各野菜の効能とおすすめの食べ方



#### ① 新玉ねぎ

- ・血液をさらさらにする
- ・免疫力アップ

水に漬けると効能が消えて  
しまうので注意。甘みが強い  
ので、サラダにしたり、みじん  
切りでソースにも。



#### ② 新じゃが芋

- ・抗酸化作用
- ・免疫力アップ

水分が多く型崩れしにくく、  
皮の近くに栄養があること  
から、揚げ煮など皮つきのまま  
調理すると美味しいです。



#### ③ 春キャベツ

- ・胃腸の働きを整える
- ・むくみの解消

葉が柔らかいのでサラダや  
和え物、即席漬、手でちぎっ  
てそのままスープに入れるの  
もおすすめです。



#### ④ 菜の花

- ・老化防止
- ・免疫力アップ

油と一緒に調理すると、苦み  
が和らぎ吸収率も上がります。



#### ⑤ さやえんどう 絹さや

- ・血液をさらさらにする
- ・美肌効果

軽くゆでたり、そのままサラダ  
でも美味しいです。



#### ⑥ たけのこ

- ・食物繊維が豊富
- ・腸内環境を整える

美味しい歯ごたえを活かした  
サラダや和え物、天ぷら、代表  
的な炊き込みご飯の他に、煮物  
も美味しい食材です。



#### ⑦ アスパラガス

- ・疲労回復
- ・腸内環境を整える

玉ねぎやニンニクとの相性  
が良く、一緒に炒めるとより  
美味しくなります。

冬から春にかけて  
の季節の変わり目は、体調を崩しや  
すくなります。

春野菜を取り  
入れ、冬に疲れ  
た体を整えて  
新たな季節を  
迎えましょう。

### 春野菜レシピ「新玉ねぎのサラダ」



《材料 二人分》

- 新玉ねぎ …………… 1/2個
- 鯖の水煮缶 …………… 100g
- 大葉 …………… 2枚
- オリーブオイル … 大さじ1
- ポン酢 …………… 小さじ1
- レモン汁 …………… 小さじ2

#### 作り方

- ① 新玉ねぎを薄切りにする。★1
- ② 大葉の軸を切り落とし、千切りにする。
- ③ ボウルに水気を切った鯖の水煮缶と、  
●の調味料を加えて混ぜ合わせる。★2
- ④ 新玉ねぎの①のお皿に、③と②を乗せて完成です。

#### ポイント

- ★1: 新玉ねぎは甘いですが、辛みが気になる方は玉ねぎが重ならないようにお皿に広げてみても。(15分程) 空気にさらすことで辛みが抜けやすくなります。
- ★2: 鯖と調味料を混ぜる時は、鯖の身をしっかりとほぐしながら行うとよりおいしくなります。

## 春に気を付けたい病気 花粉症



春が近づくとつれて、よく話題に挙がるものと言えば花粉症ですが、実際花粉症とは何なのでしょう？今回は、春先に気を付けたい花粉症についてご説明していきます。

### ■ 花粉症とは？

植物の花粉が原因で起こる季節性のアレルギー  
症状の総称になります。主に鼻の症状からなる  
アレルギー性鼻炎や目の症状からなるアレルギー  
性結膜炎、また皮膚症状として見られる花粉  
皮膚炎などがあります。

### ■ なぜ花粉症の症状が出るの？

花粉症に限らず、アレルギーというのは免疫機能の過剰反応によって起こるとされています。花粉症では、花粉症の原因であるアレルギー(抗原)の花粉が鼻または目に侵入することで、体内でマスト細胞(抗体が結合した細胞)が作られ、再度花粉が侵入することで、このマスト細胞が反応して結合するとアレルギー誘発物質を放出してアレルギー症状が起こります。

### ■ 主な花粉の飛散時期

花粉症と聞くと春の病気と思いがちですが、実際はアレルギー(抗原)が変われば秋の花粉でもアレルギー症状が出てしまいます。これは秋の花粉症とも言われ、このことから花粉症は春のものではなくアレルギー(抗原)の種類によって、1年中発症のリスクがあると言えます。各花粉の飛散時期によって注意が必要になります。

主な花粉	飛散時期
スギ	2月末～5月くらい(3月がピーク) ※初年から飛び始める時もあり
ヒノキ	3月中旬～6月くらい(4月がピーク)
シラカンバ	4月中旬～6月(5月・6月でピーク) ※この花粉は北海道・東北で流行
イネ科	3月中旬～10月くらい
キク科 (ブタクサ・ヨモギ・クワ等)	8月初旬～10月(秋の花粉)

### ■ 風邪との違いは？

花粉症の主な症状として、鼻水・鼻づまり・目の痒み等がありますが、これは風邪でも似たような症状が見られます。下の表は、花粉症と風邪の症状を、特徴別に表したものです。



主な症状	花粉症	風邪
鼻水	透明でさらさら	黄色っぽく粘りがある時がある
鼻水以外の症状	目の痒み・咳・喉の痒み・いがらっぽい	喉の痛み・咳・痰・発熱
1日の内いつが辛いか	朝方・飛散時間の昼と夕方頃	1日中
期間	花粉の飛散期間中	数日間



### 花粉症の対策

花粉症対策は、既に花粉症の方だけではなく、予備軍の方や健康な方でも予防策にもなるのでぜひ実践して下さい。

#### ✔ 花粉情報のチェック

テレビやインターネット等で  
気象情報や花粉情報を手に  
入れましょう。

#### ✔ 不必要な外出は控える

花粉の飛散が多い日は特に注意。  
花粉の飛散が多い時間の外出も控えましょう。  
(13時～15時頃:地域によって変動あり)

#### ✔ 外出時は対策防備

帽子・メガネ・マスク・マフラー等を  
身に付け、コート等は生地がツル  
ツルした物を選びましょう。

#### ✔ 帰宅後は玄関で花粉を落とす

帰宅後は玄関で衣服やベットの付着した花粉を  
エチケットブラシ等を使ってしっかり落とし、室内に  
持ち込まないようにしましょう。

#### ✔ 帰宅後は手洗い・うがい・洗顔等をする

帽子等を着けていても花粉が顔などに付着してい  
る場合もあるので、手洗い・うがいに加えて洗顔や  
鼻うがい等も取り入れて習慣化しましょう。

