

予防接種について

各種予防接種はお早めにご予約ください

インフルエンザワクチン

令和7年度インフルエンザ予防接種は、現在調整中です。決まり次第、院内掲示・当院ホームページにてご案内いたします。

※納入されるワクチンに限りがあるため、**早期に終了する場合があります。**



高齢者新型コロナワクチン

当院かかりつけ患者様を対象にした、令和7年度高齢者コロナワクチン接種は、現在調整中です。決まり次第、院内掲示・当院ホームページにてご案内いたします。

※65歳以上の方と、60～64歳で一定の基礎疾患がある方が対象。



糖尿病教室のご案内

開催時間 14:00～15:00
受付時間 13:45～

Tel.0742-43-3333

参加には予約が必要となりますので、詳しくは栄養給食課・糖尿病教室担当までお問い合わせください。

10月11日(土)	11月8日(土)	12月13日(土)
糖尿病の薬物療法	糖尿病薬の働き	年末年始の食事

★教室参加者には血糖測定と10分程度のプチ運動を体験していただけます。

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教室を開催いたします。ぜひご参加ください。

2階会議室にて開催しております



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 📠 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
秋号
NO.68

快生会 トピックス

高度な人工関節技術で、
多くの方に痛みの解放と快適な未来を。

西奈良中央病院では、人工関節センターを設立し6年を迎えました。高齢化が進む社会の中で、治療を検討することが多い「人工関節」や「再生医療」。言葉の響きからは計り知れない人工関節・再生医療の治療や、人工関節センターについて、さらには松本祐希先生自身のこともお話を伺いました。(取材日:2023年8月25日)

総合的なアプローチを実現する人工関節センター

●西奈良中央病院の人工関節センターの特徴は？

着任してから2年が経ちましたが、年々需要が増加していることを強く感じています。コロナ禍の影響もあり、一概には言えませんが、単純な実績数では、2021年には股関節の手術が23件、膝関節の手術が27件行われました。2022年には股関節の手術が28件、膝関節の手術が26件となりました。私が基本的に担当する手術は足回りが多いですが、当院には足関節の専門家である高倉先生をはじめ、手外科センターなどがあり、全身の不調に対して総合的なアプローチが可能な体制を整えています。患者さんは、やはり60歳から80歳代のご高齢の方が多く感じます。ご年齢による制約もあり、骨粗鬆症などを併せ持つ患者さんもいらっしゃいますが、個々の患者さんに柔軟に対応しています。

整形外科・人工関節センター長
松本 祐希

詳しい内容は
こちらをCHECK▶



「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。



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>

高血圧を予防しましょう

☑ 高血圧とは？

動脈（血管）にかかる血液の力が強い状態を高血圧といいます。自覚症状はほとんどありませんが、血管に強い圧がかかっている状態を放置していると、血管が硬くなったり傷ついて、そこにコレステロールがたまり、血管が狭くなってきます。これを動脈硬化といい、脳梗塞や心筋梗塞など命に関わる病気につながる恐れがあります。

高血圧から引き起こされる合併症



☑ 血圧とは？

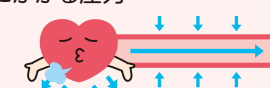
心臓が血液を送り出したり取り込むときに、動脈（血管）にかかる圧力のことです。

収縮期血圧（最大血圧）

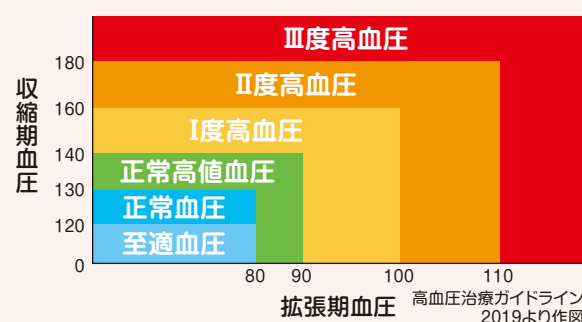
心臓が縮んで血液を送り出すときに血管にかかる圧力

拡張期血圧（最小血圧）

心臓が広がって次に血液を送り出す準備をしているときの血管にかかる圧力



☑ 成人における血圧値の分類



Ⅱ どうして高血圧になるの？

高血圧の最大の原因は、塩分の摂りすぎです。また、肥満、飲酒、運動不足、喫煙、ストレスなど、好ましくない生活習慣が重なって起こると考えられています。※加齢や遺伝的要因・特定の病気によるものもあります。

生活習慣に気を付けて高血圧を防ぎましょう！



高血圧を予防するために生活習慣を改善しましょう

● 減塩を心がけましょう

- ・佃煮・漬物など塩分の多いものは控えよう
- ・ラーメンやうどんの汁はなるべく飲まないように
- ・しょうゆやソースは「かける」より小皿にとって「つける」
- ・食塩を含まない調味料を使おう（だし、香辛料、香味野菜、酸味）
- ・減塩しょうゆなど減塩調味料を使おう



● カリウムを多く含む食品を摂りましょう

- ・体重を適正に保ちましょう

● 禁煙を継続しましょう

- ・ストレスと上手に付き合しましょう

● 肉より魚を多く食べるようにしましょう

- ・お酒は適量を心がけましょう

● 適度な運動をしましょう

☑ 正しい血圧の測り方

① 朝と晩に測定する（できるだけ決まった時間に）



- ・起床1時間以内の排尿後の朝食前
- ・測定前は1～2分間安静にする



- ・就寝前
- ・測定前は1～2分間安静にする

② 上腕血圧計を選ぶ

③ 測定中は会話をしない

④ 1回の測定時刻ごとに2回測定し、その平均値をとる ※測定器の取扱い説明書をよくご確認ください。



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。



OTC知っていますか？ ～お薬手帳を活用して安全なお薬管理を～

☑ OTCとは？

OTCとは、Over The Counter（カウンター越しに購入できる医薬品）の略で薬局やドラッグストアで買えるお薬です。その中でも、病院でしかもらえなかった薬が市販薬になったものをスイッチOTCと呼び、解熱鎮痛剤のロキソプロフェン、胃薬のファモチジン、アレルギー薬のフェキソフェナジンもその中の1つです。また、今年、国内で初めてPPI（プロトンポンプ阻害薬）という分類の胃薬がOTCとして発売されました。近年、自分の健康は自分で守るという「セルフメディケーション」の考え方が広がっており、それに対応するために様々なOTCが新たに増えてきています。



Ⅱ 処方薬との併用には注意

OTCは、病院に行かずに医師の診察なしで購入できますが、なかには、病院でもらっている薬（処方薬）と同じ成分が含まれていることがあります。そのため、すでに病院で薬をもらっている場合、OTCを重ねて使うと副作用のリスクが高まることもあります。また、飲み合わせに注意しなければならないこともあります。



☑ OTCを使っているときは医師、薬剤師に伝えましょう！

お薬手帳を活用！

お薬手帳には、今飲んでいる薬の名前や飲み方が記載されています。複数の病院で薬をもらっている、違う薬局で調剤してもらっていても、お薬手帳があれば薬の重複や飲み合わせを確認することができます。また、使用しているOTCも併せて記載することで、飲み合わせなどを病院や薬局で確認することができます。



お薬手帳は1冊にまとめましょう！

おわりに

OTCは、身近に使える便利な市販薬ですが、「飲み合わせ」や「重複投与」のリスクを避けるためには正しい知識と相談が不可欠です。

病院を受診するとき、OTCを購入するときはお薬手帳を活用してください。