

健康管理は検診で！各種検診はお早めにご予約ください。

● 特定健康診査

予約制／受診券持参

生活習慣病の発症や重症化を予防しましょう。

対象 奈良県在住の方

期間 ○社会保険加入者とその家族
平成25年4月1日～平成26年3月31日
○国保加入者とその家族、後期高齢者
平成25年7月1日～（予定）

申込 まずはお電話にてご予約ください
（受付時間 午後1:00～午後5:00）

● 乳がん検診・大腸がん検診

生活機能評価検診 予約制／はがき（受診券）持参

例年がん検診においては終了間近にご予約が集中します。
検診を受けられる方は早めのご予約をお願いいたします。

対象 奈良市在住の方（乳がん検診は40歳以上の女性）

期間 平成25年7月～（予定）
※予定・詳細は市のHPにてご確認ください

申込 まずはお電話にてご予約ください
（受付時間 午前9:00～午後1:00）

お問い合わせ・お申込みはこちらの番号にて受付しています→ ☎ 0742-43-3333

参加費 無料 平成25年度 糖尿病教室（公開講座）受講者募集！ どなたでもご参加OK！

会場 西奈良中央病院2階会議室

時間 午後2:00～午後3:30（受付 午後1:45より）

必要な物 筆記用具、計算機、（糖尿病交換表・糖尿病手帳）

申込 栄養給食課までお申込みください（Tel0742-43-3333）

第3回 7月20日（第3土曜日）
「合併症とフットケアについて」足を見る習慣をつけよう！
第4回 8月17日（第3土曜日）
「糖尿病の薬について」あなたの飲んでいる薬の動きを知っていますか？
第5回 9月21日（第3土曜日）
「糖尿病と運動について」座ったままできる運動をやってみよう！

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
7対1 入院基本料算定病院

〒631-0022 奈良市鶴舞西町1-15

☎ 0742-43-3333 ☎ 0742-43-8607

http://www.nishinarachuo.or.jp

診療時間 朝9:00～昼12:00
（受付時間 朝8:00～昼12:00）

面会時間 月～土… 午後 1:00～午後7:00
日・祝… 午前 10:00～午後7:00

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・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5-16SEN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
※主に医師・看護師のお子様を預かる保育園です。



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

19号
7月発行

「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他の医療機関と連携を密にし、地域住民の生命を守り、健康の増進を図ります。
- 私たちは地域に住む人々に、信頼と安心を提供できる病院を目指します。
- 私たちは地域の住民参加のもと研修会を通じて、生活習慣病等の予防に一体となって取り組みます。
- 私たちは『病気を診るだけでなく人を癒す病院』として、患者様主体の医療を目指します。
- 私たちは医療水準の向上のため、常に研鑽し、質の高い医療の提供に努めます。

news!

西奈良中央病院からのお知らせ



平成25年7月より
電子カルテ導入
いたしました。

ご予約の有無に係らず、
診察券が必要（初診の方を除く）と
なりますので、ご注意ください。

第11回 看護の日・看護週間イベント

まちの保健室

平成25年5月16日（木）パラディ学園前において
実施しました。多数ご参加いただき、その結果を
今回発表いたします。 中面をご覧ください→

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

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 <http://www.nishinarachuo.or.jp>

看護の日
看護週間
イベント

すごく関心を持ってご参加いただき、有り難うございました。

「第11回まちの保健室」実施しました!

♥ たくさんのご参加ありがとうございました!

参加人数 **153名** 男性 **23名** 女性 **120名**

※初めてのご参加の方が多い中、3回以上ご参加された方が13名。

年代別 参加人数 60代 **46名** 70代 **53名**

※20才から90才まで、幅広くご参加いただきました。

♥ 貴重なご意見もいただきました!

- 改めて年齢による健康を考える機会になりました。
- 今後も参加したいです。 •年1回ではなく再々やってほしい。
- スタッフの方が明るくていいですね。



かなり満足・やや満足とのお声が多く
これからも地域に根差した病院として
職員一同がんばっていきまーす。(看護部)



看護の心をみんなの心に
5月12日は
看護の日

「看護の日・看護週間」とは?

～看護の心をみんなの心に～
毎年5月12日は「看護の日」

毎年5月12日は「介護の日」。12日を含む週の日曜日から土曜日までが「看護週間」です。メインテーマは「看護の心をみんなの心に」。気軽に看護にふれていただける楽しい行事が、全国各地で行われます。



「看護の日」制定の趣旨

21世紀の高齢社会を支えていくためには、看護の心、ケアの心、助け合いの心を、私たち一人一人が分かち合うことが必要です。こうした心を、老若男女を問わずだれもが育むきっかけとなるよう、旧厚生省により、「看護の日」が1990年に制定されました。市民・有識者による「看護の日の制定を願う会」の運動が、きっかけでした。

5月12日の由来 近代看護を築いたナチンゲールの誕生日にちなみ、5月12日に制定されました。1965年から、国際看護師協会(本部:ジュネーブ)はこの日を「国際看護師の日」に定めています。

ナチンゲールによって、近代看護が樹立しました。

ナチンゲールは、クリミア戦争から帰還した1860年に『看護覚え書』という書物を書いて、その中で看護のあり方や考え方を説きました。そして人類史上初めて、この本の中で「看護とは何か」という定義を明らかにしたのです。また同年、ナチンゲールはロンドンに看護婦養成所を設立し、ここに本格的な養成教育をスタートさせました。ナチンゲール方式と呼ばれる教育システムは、日本にも多大な影響を与え、ナチンゲールの教えは長く我が国の看護の礎となりました。



フローレンス・ナチンゲール

NURSING	日本の看護の歴史	HISTORY
1886年(明治19年)	日本で初めての看護婦養成所ができた。	
1900年(明治33年)	看護婦が定着、女性主体の職になった。	
1915年(明治38年)	「看護婦規則」制定。	
1946年(昭和21年)	現:日本看護協会となる。	
1948年(昭和23年)	日本産婆看護師保健師協会が設立。保健師助産師看護師法が制定され、国家試験が取り入れられた。厚生労働省に看護課が設立された。	
1950年(昭和25年)	第1回看護師国家試験が行われた。	
1951年(昭和26年)	准看護師制度が制定。	
2002年3月からは「保健師助産師看護師法」と改正されるとともに、男女関係なく「看護師」「准看護師」と規定されるように改正された。		

合併症を
引き起こす

高血圧症について

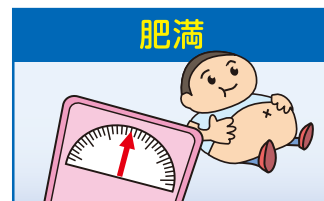
高血圧の進行によって
おこる合併症

高血圧症とは、何らかの原因で
血圧が基準値より高くなった状態をいいます。

ほとんどの場合自覚症状はありませんが、頭痛や肩の凝り、めまいなどが起こることもあります。高血圧が続くと、全身の血管の動脈硬化が進み、さまざまな障害が出てきます。突然、脳卒中や心臓発作を起こすこともあるため、「サイレントキラー」と呼ばれるほどです。



●高血圧の原因 生活習慣と深い関わりが…



●塩分の採りすぎに注意

おいしく減塩するために 目標1日6g未満

加工食品を減らし、旬の新鮮素材を選びましょう。



麺類(うどん・そば・ラーメン)は汁をできるだけ残しましょう。



汁物は1日1杯以下にして、具だくさんに。



味を強く感じられるので、表面に味つけしましょう。



調味料を計量してみましょう。



酸味、辛味、香りを利用しましょう。



加工食品の塩分一覧			
アジの干物(大)1枚	約2g	梅干し1個	約2g
たらこ1/2腹	約2g	たくあん3切れ	約1.5g
ウィンナーソーセージ3本	約1g	かまぼこ2切れ	約1g
ベーコン2枚(40g)	約0.8g	昆布の佃煮(10g)	約0.7g

※五訂日本食品標準成分表より算出

●日常生活の注意点

✓生活のリズムを大切に
睡眠をしっかりと、食事内容に注意し、規則正しい生活を心がけよう。

✓ぬるめのお風呂にゆっくりと
熱いお風呂は一時的に血圧を上げます。

✓排便はりきまない
血圧を上げる要因の1つですので、便通を整えるようにしましょう。

✓お酒はほどほどに
適度の飲酒は交感神経を刺激し、血圧を上昇させます。

✓ストレスをためない
余暇を有効に使い、気分転換をしましょう。

✓ぜひ、禁煙を
煙に含まれるニコチンは血圧を上昇させます。

✓温度差に注意
寒いと血管が収縮して血圧が上がります。

✓ふとりすぎない
肥満はそれだけで高血圧を助長します。

✓適度な運動をしましょう
軽い全身運動を毎日続けることで血圧が安定します。

✓定期的な血圧チェックを
血圧は絶えず変動します。決まった時間に測定しましょう。