

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26年4月1日～平成27年3月31日
○国保加入者とその家族、後期高齢者
平成26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 13:00～17:00）

● 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26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 9:00～13:00）



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26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 14:00～15:30（受付 13:45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 Tel0742-43-3333（栄養給食課まで）

第3回 7月19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16日（第3土曜日）
「薬について（糖尿病・高血圧・脂質異常症）」あなたの飲んでいる薬の働きを知っていますか？
第5回 9月20日（第3土曜日）
「運動について」生活習慣病を予防できる運動をやってみよう！

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

💻 <http://www.nishinarachuo.or.jp>

診療時間 9:00～12:00（受付時間 8:30～11:30）

休診日 日曜日・祝日・年末年始

面会時間 月曜日～土曜日… 13:00～19:00
日曜日・祝日… 10:00～19:00

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
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

23号
7月発行

「心の医療」をもって地域住民に貢献する。

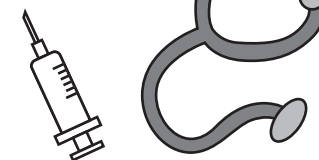
西奈良中央病院の基本方針

- 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

❗ **診療受付時間が変わりました。**
8:30～11:30 診療時間に変更はございません



第12回 看護の日・看護週間イベント まちの保健室

平成26年5月14日（水）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

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

第12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 **143名**

男性 **25名** 女性 **118名**

★初めてのご参加の方が多く、2回以上ご参加された方が14名。
★30才から80才まで、幅広くご参加いただきました。

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す！（看護部）

すごく関心を持って
ご参加いただき、
ありがとうございました。



♥ 貴重なご意見もいただきました！

- 手軽に測定してもらってよかった。
- 骨密度が気になり受診したら…
“15歳若い”診断結果。感謝です！
- 初めて参加しましたが、来年も参加したいです。

おしらせ リウマチ・膠原病について知ろう！

平成25年11月より、リウマチ・膠原病内科を始めました。

今回は、膠原病内科について、当院常勤医師 膠原病内科担当の川中紀邦先生に話を聞きました。

Q1

膠原病とはどんな病気ですか？

● 主に関節リウマチ、全身性エリテマトーデス、強皮症、多発性筋炎、血管炎など、免疫の異常が原因とされる病気です。



身体を守るはずの
免疫システムが
正常に働かず自分の
身体を攻撃する！

Q2

関節リウマチとはどんな病気ですか？

● 関節痛・関節の腫れ更には、変形をきたす炎症性の関節の病気です。一般に中年女性に発症する比較的な疾患と考えられていますが、最近の報告によると人口の約1%の発症率と言われ、徐々に増加している疾患です。医学の進歩により診断早期から専門的な治療を行う事で進行を抑えることが出来ます。

Q3

どのような症状が出たら受診したらよいですか？

● 以下の症状があれば一度受診してください。

- 風邪症状が無いのに発熱(微熱)が続く。
- 関節や筋肉が腫れたり、痛む。
- 朝、手足がこわばって動きが悪い。
- 体がだるく、体重が落ちる。
- 顔面や体、手足に皮疹が出る。
- 寒さなどで手足が白くなったり冷えたりする。
- 口が渇いたり、口内炎を繰り返したりする。
- 海水浴や妊娠・分娩後に前述の症状が出る。
- 薬を飲んでいのに関節症状がなかなか良くならない。
- リウマトイド因子や抗核抗体などの免疫異常がある。

風邪や胃腸炎に似た症状が、
何週間も改善しなければ、
受診するようにしましょう。



リウマチ・膠原病内科 担当医師 **川中 紀邦**

当院の人工透析センターにて透析診療及びリウマチ・膠原病内科外来を担当。

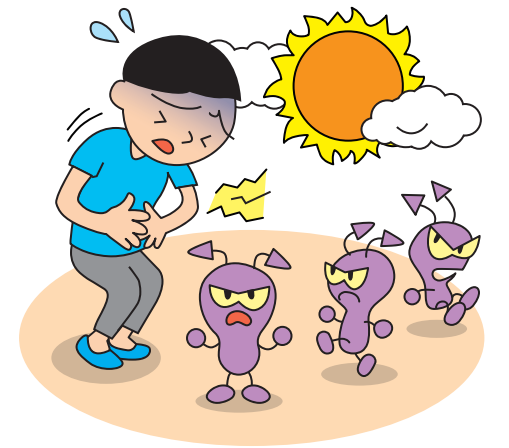
診察日 **毎週水曜日**

臨床検査室
より

夏は細菌性食中毒が増加します！

なぜ夏に食中毒が多いの？

夏に食中毒が増える理由のひとつは「高温多湿の環境」です。食中毒菌の多くは約20度で活発に増殖し始め、人間の体温ぐらいで増殖スピードが最も速くなります。また細菌は、じめっとした湿気を好むため、湿度の高くなる梅雨の頃から食中毒が増え始めます。もうひとつの理由が夏バテなどによる私たちの体の「抵抗力の低下」です。夏バテになると免疫機能が低下し、細菌を抑えきれず食中毒が発症します。



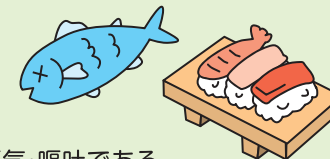
代表的な原因菌

腸炎ビブリオ

潜伏期間：8～20時間

主な原因食品

海産性の生の魚介類など



主な症状と特徴

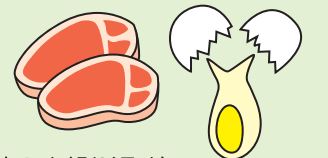
症状は腹痛・下痢・発熱・嘔気・嘔吐である。
だいたい1～2日、長くて1週間ほどで治ることが多い。
主に6月～10月がピークで冬季には発症しない。
塩分2～5%でよく発育し、塩分がなければ増殖できない。

サルモネラ

潜伏期間：8～48時間

主な原因食品

加熱不足の卵・食肉・魚など



主な症状と特徴

症状は急な発熱・腹痛（強い痛みを繰り返す）
嘔吐・激しい下痢（便に血が混じることあり）である。
症状は3～4日、長いと1週間以上続くことがある。
人やペットからの接触感染によって発症することもある。

家庭でできる食中毒予防のポイント！

食中毒ってどうして起こるの？“食中毒”は一般的には“食あたり”ともいいます。細菌やウイルスが付いた食品を食べて、腹痛・下痢などを起こすことです。症状は胃腸炎（下痢、腹痛、嘔吐など）ですが、発熱、倦怠感など風邪症状と同じ様な症状の場合もあります。



食中毒予防の3原則



- 手を洗いましょう。
- 食材を洗いましょう。



- 魚介類は真水であらいましょう。
- 刺身などの生ものは冷凍保存しましょう。
- 調理後食品の常温放置はやめましょう。



- 肉類の中心部は75℃で1分以上加熱しましょう。
- ふきんやまな板、包丁などは洗剤で洗って、熱湯をかけるか、消毒剤をつかいましょう。