

健康管理は検診で！各種検診はお早めにご予約ください。

—— 予約制／はがき（受診券）持参 ——

● 特定健康診査

対象 奈良市 近隣在住の方（受診券をお持ちの方）

受付時間 9:00～17:00

● 乳がん検診

対象 奈良市在住の方（40歳以上の女性）

受付時間 14:00～16:30

● 大腸がん検診

対象 奈良市在住の方

受付時間 9:00～17:00

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。

お問い合わせ・お申込みはこちらへ。

☎ 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 Tel.0742-43-3333（栄養給食課まで）

❗ 第7回のみ、会場と時間、必要な物が異なります。

会場 帝塚山大学 学園前キャンパス

必要な物 エプロン、三角巾、フキン、参加費として1,000円

時間 10:00～14:00（受付 9:45～）

第6回 10月19日（第3土曜日）

「糖尿病の食事について」あなたに必要な食事を知っていますか？

第7回 11月8日（第2土曜日）

❗ 他回の会場、時間等が異なります。「調理実習」実際に作って美味しく食べましょう！

第8回 12月13日（第2土曜日）

「糖尿病と歯周病について」島野歯科クリニック 院長 島野裕一先生

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

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

24号
10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

❗ インフルエンザ予防接種の補助について 10月15日（水）より奈良市の補助が開始されます。

対象 奈良市在住、65歳以上の高齢者の方 **接種料** 1,500円

※他市町村の方につきましては、各市町村にお問い合わせください。

❗ 診療受付時間が変わりました。8:30～11:30 ※診療時間に変更はなし

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>

筋力が低下する!? サルコペニアを知ろう!

サルコペニアってなに?

サルコペニアは加齢による筋肉量減少を意味する言葉として提唱されたもので、ギリシャ語でサルコは「肉」、ペニアは「減少・消失」を意味します。サルコペニアには2つの種類があります。一つは原発性サルコペニアで加齢のみが原因です。2つ目は2次性サルコペニアで活動・栄養疾患、侵襲（急性期疾患・炎症）、悪疫質（慢性疾患・癌）、現疾患（ALS・SLE・バセドウなどの難病）があります。

☑サルコペニアは肥満の方も要注意。一見しっかりした体格に見えますがほとんどが脂肪で実質の筋肉が減少している場合です。

☑サルコペニアから廃用症候群に。全身の様々な機能が低下する、廃用症候群患者の91%がサルコペニアに陥っています。

主な判断方向

筋肉量
22%未満
握力
男性・30kg未満 / 女性・20kg未満
歩行速度
秒速0.8m以下（10m/12.5秒）
下腿周径（ふくらはぎの一番太い部分）
30cm未満



どうすれば予防できる?

筋肉のほとんどはたんぱく質で出来ています。たんぱく質に含まれているアミノ酸が筋肉の主原料であり合成促進因子とされています。意識的にたんぱく質を取ることでサルコペニアの予防となります。高齢になるとホルモンの一種であるレプチンが増加しますが、そのレプチンが食欲減退の原因となることから高齢者に多い要因となっています。そして、筋肉をつけるにはたんぱく質を意識的に摂取すると同時に、運動が必要です。運動としては筋肉に負荷を繰り返しかけるレジスタンス運動が特に効果的です。

栄養

たんぱく質を採ろう!

たんぱく質が多く含まれている食品



赤みの肉や魚 鶏肉 大豆製品 牛乳

この他にも、アミノ酸のサプリメントなどもあります。

運動

レジスタンス運動をしよう!

ひとりでもできるレジスタンス運動

&

スクワット
支えが必要な方は机に手をつけて行う。

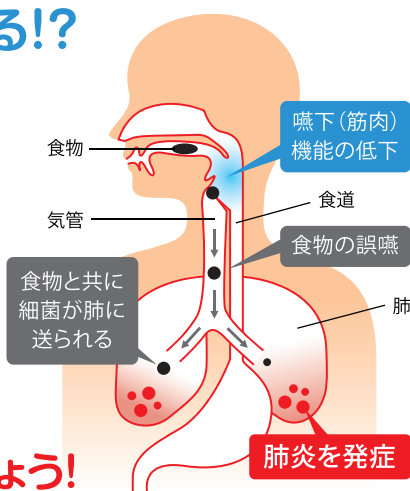
道具を使う運動
ダンベルやジムの機械を用いて行う。

運動は週に3日～6日で1日20分～30分が目安。

サルコペニアで誤嚥性肺炎のリスクが高まる!?

現在、超高齢化社会において誤嚥性肺炎が死亡原因の第3位となっています。誤嚥性肺炎とは食物や唾液などを誤嚥することで菌の混ざった誤嚥物が肺に入り炎症を起こすことをいいます。一見食べることで筋肉とは無関係に思われますが、嚥下は筋肉によって起きるのです。つまり、栄養不良になると嚥下（筋肉）機能も低下し誤嚥性肺炎になる確率が高くなります。また、長期間の絶食などで嚥下の筋肉を使わなくなる廃用性低下によっても同様です。誤嚥性肺炎の原因としては他にも、低栄養による免疫力低下・口腔内汚染・脱水・呼吸機能の低下・脳卒中や難病などがあります。

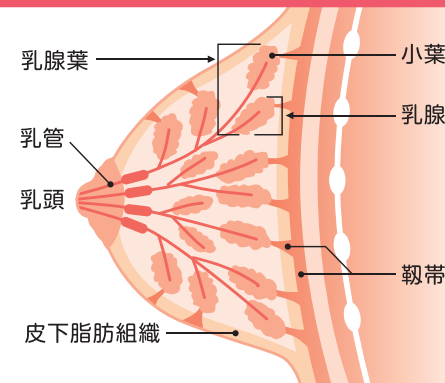
元気で長生きするため「栄養」と「運動」を心がけましょう!



検診で乳がんの早期発見を!

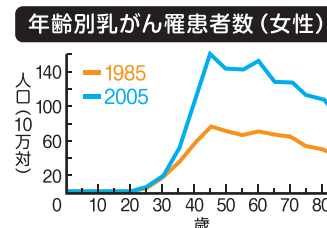
乳がんについて

乳房は乳腺組織、脂肪などの皮下組織と皮膚で構成されています。乳腺は、乳頭を中心に15～20の「乳腺葉」が乳房全体に放射状に広がっており、さらに乳腺葉は細い枝状の「乳管」と、その先につく母乳を生産する袋状の「小葉」で形成されています。乳がんの約95%以上が「乳管」から発生し、約5%が「小葉」に発生します。



乳がんは毎年増え続けています

乳がんは日本人女性の14人に1人がかかると推定されており、女性のがんの中では患者数の最も多いがんです。年齢別にみると、30歳代から増加し、発症のピークは40歳代後半～50歳代前半です。毎年、約5万人の女性が乳がんと診断され、乳がん で亡くなる方も年間約1万1千人に及び、今も増え続けています。



乳がんにかかりやすいのは?

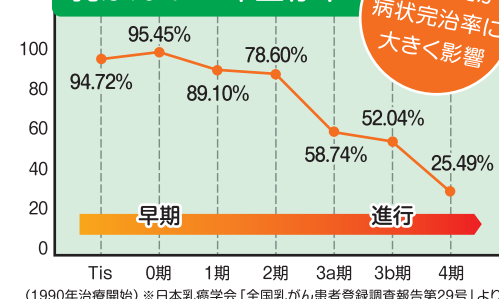
以下の条件に当てはまる人は要注意!



乳がん検診はなぜ大切?

乳がんは早期に発見できれば完治が期待できるがんです。そのためには、まず乳がん検診を定期的に受診することが大切です。乳がんはしこりの自覚によって発見されることが多いがんですが、検診によりしこりに触れる前に発見することも可能になります。厚生労働省では、40歳以上の女性を対象に2年に1度マンモグラフィによる乳がん検診を受けることを推奨しています。

乳がんの10年生存率

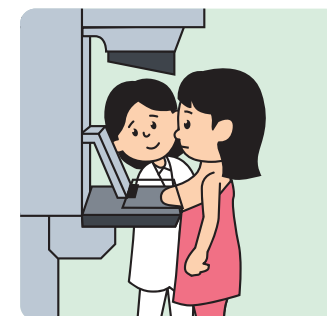


乳がん検診の紹介

当院はマンモグラフィ撮影認定施設に登録され、マンモグラフィ撮影認定師とピンクリボンアドバイザーを取得した女性技師が担当します。

マンモグラフィ検査

現在、乳がんの早期発見に最も有効な検査方法です。透明の圧迫板で乳房をはさみ、薄く伸ばして撮影するため多少の痛みが伴います。痛みには個人差が大きいため、我慢できない時は遠慮なく担当技師に伝えてください。



ピンクリボンアドバイザーとは?

医療関係者だけでなく、一般の方も取得できる認定です。

ピンクリボン運動の主旨に賛同し、乳がんや乳がん検診について正しい知識や情報をもって、周りの人に乳がん検診を勧めることを目的とした資格です。

乳がん検診受診のきっかけとして「家族や友人に勧められて」という人が増えていることから、検診を受けようとしている人のサポーター役となることが期待されている、昨年から始まった新しい資格です。