

骨密度測定キャンペーン実施中!!

期間中、500円で骨密度を計測できます!

骨は中高年になるにつれ、骨密度が減少するといわれています。骨粗しょう症予防の第一歩として、自分の骨密度を知ることは、とても重要なことです。

当院の検査は腕を機械に入れるだけで、痛みも無く、極めて少ないX線を利用して骨粗鬆症のチェックができます。



期間 平成29年3月~6月 **時間** 14:00~16:00 **料金** 500円

予約 不要 **申込** お申し込みは総合受付までお越し下さい

※今回のキャンペーンの骨密度測定では、医師による診察はありません。

日本人標準骨密度の推移



健康管理は検診で! 検診はお早めにご予約ください。

- 大腸がん検診 (40才以上)
- 乳がん検診 (40才以上)
- 胃がん検診 (50才限定)
- 胃がんリスク検診 (40・45・50才限定)
- 骨粗鬆症検診 (40・45・50・55・60・65・70才の女性)



お問い合わせ・お申込み

まずはお電話にてご予約ください
※受付時間 9:00~17:00

☎ 0742-43-3333

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: 0742-51-7128
●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



※7:15~8:15 一部通行止区間がございます。

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

33号
1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。



新年のご挨拶

ありましておめでとう
おめでとうございます

この鶴舞の地に移転して、5年目を迎える事となりました。昨年は日本医療評価機構より評価を受け、おかげさまで3回目の病院機能及び緩和ケア機能の認定を取得することができました。

今後も職員一同となり地域の「中核病院」として地域に貢献出来る病院として医療の提供に努める所存です。

また、本年が皆様にとって幸多き年となるようお祈り申し上げます。

年初めのご挨拶とさせていただきます。

社会医療法人 松本快生会
西奈良中央病院
院長 藤本 隆由

謹賀新年

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

インフルエンザ予防と対策



インフルエンザとは

インフルエンザウイルスが喉や気管支・肺等に感染・増殖することで発症する病気です。インフルエンザ発症は特に小児(0~9歳)が多いですが、65歳以上の高齢者では病状悪化により死亡するケースもあります。ウイルスには大きく分けて3つの型(A・B・C)があり、このうちの季節性のインフルエンザとなるのが、A型とB型になります。

流行時期は?

季節性のインフルエンザは、例年11~12月頃に流行が始まり、1~3月にピークを迎えます。

インフルエンザの感染経路

インフルエンザ感染には、主に飛沫感染と接触感染があります。飛沫感染は、発症者の咳やくしゃみ等の飛沫物(唾や鼻水)に含まれるウイルスを吸い込むことで感染し、接触感染はウイルスが付着したもの(ドアノブやスイッチ、つり革等)に触った手を介して口や鼻から感染します。感染したウイルスは喉や気管支、さらには肺で急激に増殖し、感染2日後にはピークに達しその後減少していきます。

風邪との違い

	風邪(普通感冒)	インフルエンザ
発症時期	1年を通じ散発的	冬季に流行
主な症状	上気道症状	全身症状
症状の進行	緩和	急激
発熱	通常は微熱(37~38℃)	高熱(38℃以上)
主症状(発熱以外)	・くしゃみ ・喉の痛み ・鼻水、鼻づまり等	・咳、喉の痛み、鼻水 ・全身倦怠感、食欲不振 ・関節痛、筋肉痛、頭痛等
原因ウイルス	・ライノウイルス ・コロナウイルス ・アデノウイルス等	インフルエンザウイルス

インフルエンザ対策



- ☑ こまめな手洗いとマスクの着用(飛沫・接触感染の防止)
- ☑ 予防接種を受ける(発症のリスクを減らし、発症した際の症状軽減)
- ☑ 免疫力を高める(免疫力低下による感染リスクを減らし、症状の重篤化を防止)
 - ⇒ **十分な睡眠とバランスの良い食事**
- ☑ 適度な湿度を保つ
(空気が乾燥した状態は気道粘膜の防御機能を低下させ、インフルエンザを発症しやすくさせます。)

症状の改善

- ☑ 医療機関で処方された薬を服用すること
- ☑ 薬は、処方された日までしっかり服用し途中で止めないこと
(解熱しても体内のウイルスはすぐにはなくなるはならない為)
- ☑ 熱が下がっても、最低2日間は自宅で療養していただくこと
(解熱後2日間は感染の危険性ある為、周りに感染させてしまう可能性があります。)



骨粗しょう症って何?



50歳を過ぎたら

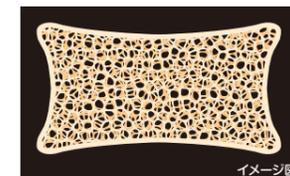
女性は定期的に 骨密度測定を!

骨粗しょう症とは

骨粗しょう症は、骨がスカスカになり、骨折しやすくなる病気です。

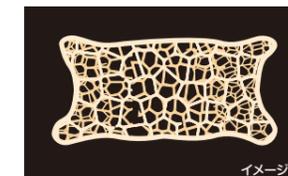


■健康な背骨の断面



骨の量が多く、しっかりしています

■骨粗しょう症の背骨の断面

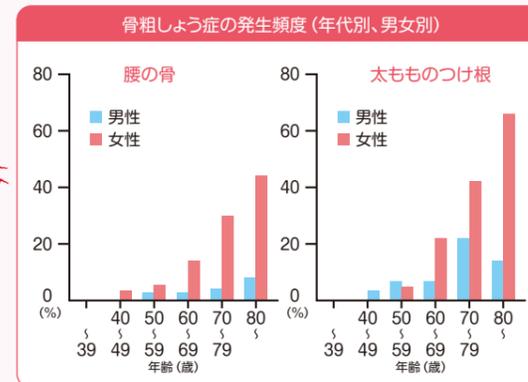


スカスカでもろくなっています

なぜ定期的に測った方がいいの?

60歳代女性の約5人に1人が骨粗しょう症といわれています。 特に閉経後の女性は注意が必要。

日本では一般的に40歳以上で発症し、1年間でおよそ97万人(男性16万人、女性81万人)が新たに発症していると推定されています。女性は閉経による女性ホルモン分泌の低下に伴って、骨の量が急激に減ることから、男性より2~3倍多くの人が骨粗しょう症になっています。



【骨粗しょう症の予防と治療ガイドライン 2015年版】P.4 より

放っておくと骨折で要介護になることも。

骨折・転倒は、脳卒中や認知症などと同じく要介護の大きな原因のひとつです。特に太もものつけ根を骨折すると歩けなくなるため、他の病気を悪化させることになったり、そのまま寝たきりになることもあるので注意が必要です。

骨は常に新しく作り変えられています。

骨は、硬くてしっかりした丈夫なもの、成長期にできあがったら変わらないもの、と思われるかもしれませんが、ところが、骨はお肌と同じように、日々新陳代謝しており、常に新しく作り変えられ、年齢とともに変化していきます。そして骨粗しょう症は、自覚症状が無く知らないうちに進行することがほとんどです。背中や腰の骨などは、気付かないうちに折れてしまっている場合もあります。骨折を起こし、寝たきりになってからでは遅いので、定期的に骨密度測定を受けて、自分の骨の状態を確認しておく必要があるのです。



骨粗しょう症になる前に、定期的な骨密度測定を!

骨粗しょう症検診

自分の骨の状態を知り、
予防を心がけましょう。

期間 **7月~2月**

骨密度キャンペーン

期間中、500円で骨密度を
計測できます!詳しくは裏面へ

期間 **3月~6月**

整形外科外来 受診

【午前診】 診療時間 9:00~12:00
受付時間 8:30~11:30
診療日 火曜日~土曜日

