



平成21年4月第9号
発行人 奈良東九条病院
〒630-8144
奈良市東九条町752
tel 0742-61-1118
fax 0742-62-8707

		月	火	水	木	金	土
朝	内科	布谷 塚本	塚本	喜久山	布谷	喜久山	布谷 久保田
	外科 整形外科	院長 堀	森1.35 阪口2.4	院長	院長	堀	院長 堀
	総合診療科		堀	—	井上		
夜	内科	市原	竹林	伊藤	市原	村川	—
	外科	院長	矢本	田路	山中	堀	
	整形外科				梅木		

5月1日からの外来診療担当表です。

外来診療担当表

その結果、この度新しく「総合診療科」を設けることとし新任の堀副院長が主に担当することとなりました。そもそも「総合診療科」とはどのような科なのか？内科や外科その他の診療科目とどう違うのか？特に初めて病院を訪れる患者さんにとって、体の具合が悪いのだがどの科に行けばよいのか迷うことがありますがこのような患者様を一手に引き受け総合的に診療を行っていくのが「総合診療科」です。（とは云うものの、現在当院で専門でない小児科や産婦人科等すぐにお答えできない場合もあります。）

「総合診療科」スタート！

地域密着 「掛かりつけ」でありたい！

昨春秋に実施いたしました外来患者様のアンケートで、「気軽に相談や受診が出来る外来診療を」というご意見を多数いただいたておりました。地域に根ざした医療に従事している自負しております。本院にとつて、この一文の背景にあるのは、いろいろなか、病院の敷居が高いのか、いろいろな観点で検討し、どのような方法で答えたいのか、どのよう議論を重ねてまいりました。

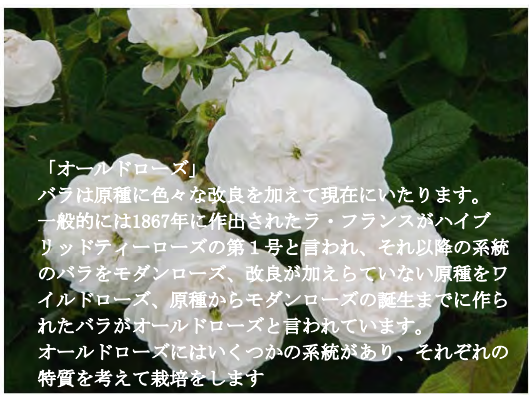
今号のラインナップ

- ・総合診療科
 駐車場
 駐輪場・・・1面
- ・新体制紹介・・・2面
- ・特定健診・健診・・・3面
- ・生活習慣病・・・4.5面
- ・川柳・お祝い・レシピ・・・6面
- ・川柳・リハビリ・地域連携・・・7面
- ・診察表・院長コラム
 編集後記・・・8面

私の薔薇色人生：枝川



その後、昭和三十九年大阪市立大学医学部に入學し、医学の勉強に勤しんでおりました。卒業後は大学院に進み、博士号を取る為にかく忙しい日々の毎日、幼少期のあの懐かしい花の記憶も少しづつ薄れていく日々が続いておりました。その後医局に所属しながら大阪の病院で勤務医を務めればせながら三十半ばで結婚、住み慣れた東京から関西に本拠を移し生駒に五年、開設当初の東九条病院内に住居を構えそこに五年、次に左京に五年と移り住んだ後、今から十五年前に現在の朱雀の家に引っ越ししました。今の住まいは住宅地で猫の額ほどの庭があり、周囲に目隠しとして金木犀や椿、柚子、スダチなどを植えています。当初は花壇を作り一年草を植えていましたが見るうちに雑草が茂り、草取りも大変になるようになりまし。



「オールドローズ」
バラは原種に色々な改良を加えて現在にいたり。一般的には1867年に作出されたラ・フランスがハイブリッドローズの第1号と言われ、それ以降の系統のバラをモダンローズ、改良が加えられていない原種をワイルドローズ、原種からモダンローズの誕生までに作られたバラがオールドローズと言われている。オールドローズにはいくつかの系統があり、それぞれの特徴を考えて栽培をします

ゴールデンウィークのカレンダー

まもなくゴールデンウィークが始まりますが、当病院の外来診察は日・祝が休診、それ以外は通常通りです。

04/26	04/27	04/28	04/29	04/30	05/01	05/02
日曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
休	○	○	休	○	○	○
05/03	05/04	05/05	05/06	05/07	05/08	05/09
日曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
休	休	休	休	○	○	○

編集後記

副院長堀先生を迎え、新たな年度がスタートしました。今年度は暖かい日が続き、桜の開花は例年より早いところが多かったようです。花目当てに遠方に旅行するときは、開花時期を予測しながら旅行の計画を練るのですが、自然相手なのでなかなか難しいものです。桜が大好きなので、桜前線を追いかけて旅をしたいものです。▲人気お笑いコンビ「ハリセンボン」の箕輪はるかさんが、肺結核にかかったというニュースには、驚いた方も多いかと思ひます。結核ってなんだか古い病気のように感じますが、抵抗力が落ちると年齢に関わらずかかることがあるようです。▲院内に新しくヤクルトの自動販売機を設置しました。ヤクルトはおいしいだけでなく、身体にいい乳酸菌が入っているの頼もしい限りです。病院に來られる際は習慣にされてはどうでしょうか。▲今月より、職員のお母様のご好意で玄関に花を生けてもらっています。季節感があり、とても和みます。▲次号は紫陽花の咲く6月です。(竹)

ご案内

駐車場・駐輪場増設

患者さまアンケートにてご要望が多かった駐車場ですが、職員専用の駐車場を増設したため、第2駐車場が20台分置けるようになりました。第1駐車場が混雑している場合、裏手の第2駐車場までお回りください。また、駐輪場も職員用のものを別に作りましたので、患者さまにご使用頂けるスペースが広くなりました。

健診

21年度の特定健診が始まります！

● 平成20年度の特定健診は受診されましたでしょうか？

- 受診していない方・・・受診表が届き次第速やかに受けましょう
- 受診した方・・・前回受診された時から1年後の同時期に受けましょう
定期的に同じ時期に受診されたほうが結果の比較がしやすいです。



奈良市国民保険の方は、受診券の発送が7月頃になるとのことです。
受診券が届きましたら、受診されるまで大切に保管しておいてください。
もし紛失してしまった場合は、市役所（奈良市国保年金課 0742-34-4736）
でご相談ください。

《奈良市国民健康保険の場合》

平成21年度の予定

7月頃	受診表発送
1月	受診期間終了
3月	特定指導終了

健康診断を自費で受ければ1万円前後かかります。
それが特定健診だと

[基本項目]	
課税世帯の人	2,000円
非課税世帯の人	1,000円



となり、経済的にも大変お得です。

● 40歳未満の方でも健康診断を受診できます。

特定健診は、40歳以上の方が対象になりますが若い方や
入社時の健康診断が必要な場合など個人の方も健診を受
けていただくことができます。
健康診断は、保険ではなく自費になりますが、
検査項目によって値段は異なります。
必要な検査項目をご相談ください。
健診プランをご提案させていただきます。

健診プラン①

問診・身体測定・視力
聴力・血圧/尿検査・
胸部レントゲン検査 **5,100円**

健診プラン②

問診・身体測定・視力
聴力・血圧・尿検査
胸部レントゲン検査
血液検査・心電図 **11,400円**

肝炎の早期発見が肝炎を防ぎます！

検査費用...**無料!!**

肝臓の働き

肝臓は、栄養分の生成や貯蔵、血液中の薬物や毒物など
の代謝や解毒、胆汁の産生、身体の中に侵入したウイル
スや細菌による感染の防御などさまざまな働きをして
おり、私たちが生きていくためには健康な肝臓であるこ
とがとても大切です。

肝炎ウイルスの検査

肝炎ウイルスに感染しているかどうかは、
血液検査でわかります。



実施期間

平成21年5月1日～平成22年2月28日まで

検査対象者

B型・C型肝炎ウイルス検査を希望する奈良県在住の方

検査費用

無料です

ウイルス性肝炎とは？

ウイルス性肝炎は、A、B、C、D、E型などの肝炎
ウイルスの感染によって起こる肝臓の病気です。A
型、E型肝炎ウイルスは主に食べ物を介して感染し、
B型、C型、D型肝炎ウイルスは主に血液を介して感
染します。中でもB型、C型肝炎ウイルスについて
は、感染すると慢性の肝臓病を引き起こす原因ともな
ります。
肝炎になると、肝臓の細胞が壊れて、肝臓の働きが悪
くなります。一部の方では、倦怠感、食欲不振、吐き
気、黄疸（皮膚が黄色くなること）などの症状が出る
ことがありますが、全く症状が出ないことも少なくあ
りません。

必要なもの

「肝炎ウイルス検査受診票」が必要となります。
手続きは在住の保健所で行います。

問い合わせ先

奈良東九条病院 医事課 (0742-61-1118)
県の問い合わせ先→健康安全局健康増進課感染症係
(0742-27-8658)

平成21年度の 新体制

平成21年4月より新しい医療体制へ変更致します。

大阪市立大学医学部の人事異動により、昨年4月1日より外科医長として勤務しておりました
酒部先生が4月1日より他院へ異動し、新たに堀先生が副院長として当病院で勤務すること
となりましたので、皆様よろしくお願い致します。

副院長 堀 哲也 (総合診療科)



プロフィール

昭和60年 大阪市立大学医学部卒業
主な勤務先 大阪市立大学医学部附属病院 (第2外科)
市立藤井寺市民病院 (外科)
大阪市立総合医療センター (呼吸器外科)
金剛病院 (外科)
矢木脳神経外科病院 (総合診療科) など
所属学会 日本胸部外科学会・日本呼吸器外科学会・日本消化器外科学会
日本外科学会・日本肺がん学会・日本臨床外科学会
専門医 日本外科学会専門医



ご挨拶

4月1日より奈良東九条病院に勤務させて頂くことになりました。
地域医療に少しでもお役に立てるよう努力してまいりますので、
又、地域の皆様とのふれ合いを大切に、未永くお付き合いできますよう
なにとぞよろしくお願い申し上げます。(堀)

◇その他外来診察医師の変更

火曜日の朝診察・・・吉田医師 から→ 森 医師 へ変更
火曜日の夜診察・・・吉田医師 から→ 矢本 医師 へ変更
水曜日の朝診察・・・酒井医師 から→ 喜久山医師 へ変更

患者さまのご要望の多かった女性医師。
喜久山医師が水曜日も担当することになりました。

女性医師の診察日(朝)

月曜日・火曜日(塚本医師)
水曜日・金曜日(喜久山医師)

◇検査日を増やしました

▼超音波検査(エコー検査)

水曜日と金曜日から
↓
月曜日から土曜日まで**毎日**

▼胃カメラ検査

火曜日と水曜日

▼大腸カメラ検査

水曜日の昼



酒部医師 お疲れ様でした

外科の酒部医師は、他院へ異動になりました。
1年間の短い間でしたが、先生のやさしい笑顔
で診察する姿が印象に残りました。



生活習慣病の種類

●高血圧

血圧が正常範囲を超えて高く維持されている状態のことです。高血圧自体の自覚症状は何もないことが多いですが、虚血性心疾患、脳卒中、腎不全などの発症リスクとなります。

上が140以上または下が90以上に保たれた状態が高血圧であるとされています。しかし、近年の研究では血圧は高ければ高いだけ合併症のリスクが高まる為、上で120未満が生体の血管にとって負担が少ない血圧レベルとなっています。



●高脂血症

高脂血症

放置する

動脈硬化

放置する

心筋梗塞・脳梗塞

放置する

最悪の場合、死亡

血中の脂質（コレステロールや中性脂肪）が多すぎる状態のことです。血中の脂肪が増えても痛くもかゆくもないので気づきません。そのまま放置すると動脈硬化がすすみ、心筋梗塞や脳梗塞など命にかかわる病気になって初めて気づく場合が多いです。

- 高脂血症には3つのパターンがあります
- (1) コレステロールのみが多いタイプ（高コレステロール血症）
 - (2) 中性脂肪のみが多いタイプ（高中性脂肪血症）
 - (3) 両方とも多いタイプ（高コレステロール高中性脂肪血症）

コレステロール（特に悪玉）が多いと、血管の壁にくっついて血管が硬く細くなり血液の流れが悪くなります。さらに血管が詰まってしまうと、血管が破れて心臓や脳へ悪影響を及ぼします。

血液中の総コレステロール、とくにLDL（悪玉）コレステロールが多過ぎると、動脈の壁にくっついて動脈が厚く硬くなります。そして、血流の流れが悪くなったり詰まったりする動脈硬化の原因となります。

中性脂肪は、それ自体は動脈硬化の原因にはなりません。しかし、中性脂肪が多いとHDL（善玉）コレステロールが減ってLDLコレステロールが増えやすくなるんです。

●糖尿病

糖尿病（とうにょうびょう）は、糖代謝の異常によって起こるとされ、血糖値（血液中のブドウ糖濃度）が病的に高まることによって、様々な特徴的な合併症をきたす危険性のある病気です。一定以上の高血糖では尿中にもブドウ糖が漏出し尿が甘くなる（尿糖）ため糖尿病の名と呼ばれています。

血糖値が高いということは、本来エネルギーが必要なのに細胞が「グルコース」を吸収せず排出されていることとなります。その「グルコース」を細胞内に取り込むのに必要なのが「インスリン」と呼ばれるホルモンです。「インスリン」が不足すると細胞が飢餓状態となり意識障害などの全身症状を悪化させます。）

糖尿病の怖いところは、軽い症状では身体の冷えやしびれなどから酷くなれば目が見えなくなったり、足が腐ってしまったりなど日常生活に支障をきたす恐れのある合併症を引き起こすところです。しかし、きっちり血糖のコントロールをしていれば発症を遅らせることができます。



●心臓病

「狭心症」や「心筋梗塞」など動脈硬化が原因の心臓病があります。これらはまとめて虚血性心疾患と呼ばれています。心臓の筋肉へ送られる血液が不足し、酸素欠乏に陥り発症します。胸痛などの症状があり一時的な発作が「狭心症」で、よりひどく持続的な状態が「心筋梗塞」です。

対策は、血管内にコレステロールがついて細くならないようにすることです。（高脂血症）また塩分を取りすぎて体内の血液や水分量を増やさないことも大事です。一般に好発年齢は50歳代から60歳代であり、男性が女性に比べて圧倒的に多いのが特徴です。



●脳卒中

脳卒中は、脳の血管が詰まったり、破れたりして、その先の細胞に栄養が届かなくなって、細胞が死んでしまう病気です。そうすると、突然倒れたり、麻痺が起きたり、ろれつが回らなくなります。すぐに治療をしないと回復が遅れたり命を失うこともあります。回復しても後遺症が残ったりと非常に恐ろしい病気です。



●肥満

肥満とは太っていることを言いますが、医学的には脂肪の割合が多い状態を言います。現在、肥満の判定は身長と体重で計算される「BMI」で判定します。

BMI 計算式

$$BMI = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}}$$

低体重(やせ)	~18.5
普通	18.5~25
肥満 1度	25~30
肥満 2度	30~35
肥満 3度	35~40
肥満 4度	40~

肥満は病気ではありませんが、高血圧や高脂血症、糖尿病に大きく影響を及ぼします。



生活習慣病は、普段の生活の積み重ねによってできたものです。それゆえ、生活を改めることで改善できます。喫煙をやめ、適度な運動と適切な食事が必要です。今からお身体のメンテナンスを始めましょう!!



血管年齢は何歳？

★動脈硬化の検査をしてみませんか？

最近、「メタボリックシンドローム」という言葉をよく耳にされると思います。健診でもお腹周りをメジャーで図りますよね？この検査がどの検査よりも一番怖いと思っていませんか？

太っているだけでいろいろな病気になります。高血圧・糖尿病・脂質異常症など...それらの生活習慣病が積み重なって、心血管疾患の発症につながっていく可能性があります。毎日歩いているとか油物を控えているとか努力されていると思います。動脈硬化の検査は、その努力の成果を科学的に証明することができるのです。

身長・体重を事前に測り、両手足の血圧と心電図と心音図を同時に測定します。それだけで、動脈硬化が起こっているかがわかるのです。簡単でしょ？

あなたの血管年齢を知るために、検査を受けてみませんか？ご相談ください。



(美人検査技師)

東九条みんなで”川柳”

毎回楽しみにしてくださっている方が多いと、担当者が勝手に思っている川柳のコーナーです。
 すでにお気づきかと思いますが、前回以降川柳の投稿用紙に病院に対するご意見を記入して頂けるよう記入枠を大きくしています。皆様も、当病院に対して普段感じておられる事をお聞かせください。もちろん、川柳の作品もお待ちしておりますので、お気軽にご参加くださいませ。
 ちなみに、今回の投稿数は前回より若干少なくなっています。皆様からの投稿作品あつてのコーナーですので投稿よろしくお願致します。
 それではさっそく、皆様からの作品を紹介して参りましょう。

作者名 千梢さん
 句 食卓は 浄土なりけり 冷や奴

作者名 谷さん
 句 彼岸前 寒さ暑さも 一夜かな

作者名 谷光三さん
 句 老いた二人 何日も見飽し クイズかな

作者名 あおい・たえさん
 句 春をまつ 幼い鯉を 五位さぎが

作者名 田島 慎吾さん
 句 離婚して なお追いかけてくる 前妻の借金

作者名 永原 虹生さん
 句 さんばつや おれのもみあげ どうすんねん

作者名 今西 百合さん
 句 坂道も まだまだ平気 里がえり

作者名 寺田 真耶さん
 句 将来は ポケモンマスターに なってやる

作者名 名前はヒミツさん
 句 兄バイト 妹デート 僕ニート

今回は、以上の作品のご紹介とさせていただきます。
 うれしいことに、前回投稿してく頂いた4人の方が今回も投稿頂きました。また、作品を拝見していると、子供さんから高齢の方まで幅広い年齢層の方がご参加下さっているようです。本当にありがとうございます。
 前号編集時にスペースの加減で掲載できなかった作品を、最後に一つご紹介させていただきます。

作者名 M.K生さん
 句 「気をつけや」 ベッドの母から 気遣われ

今回も作品を投稿して下さいありがとうございます。また次号でもがんばって編集いたしますので、皆様投稿をよろしくお願致します。

では、また次号でお会いしましょう
 (注、作品の漢字・ひらがなは投稿時に記入されているそのまま掲載しております。)

作品
ご意見
 当院では幅広くご意見・苦情等をお聞きしたいと思います。
 ご投稿は川柳の投函箱と同じ箱ですので、気兼ねなくご投函ください。

病院情報

生活・文化・交流

◇奈良東九条病院の地域連携先



- ・ 沢井病院
- ・ 津田外科診療所
- ・ 三条通診療所
- ・ つるはら耳鼻科
- ・ 神殿心臓科
- ・ 池田眼科
- ・ いつさき歯科
- ・ 大和園平和（介護施設）
- ・ 清祥苑（高齢者専用賃貸住宅）



地域医療を守るため、他の医療機関・施設との連携を深めています。これからも多くの医療機関と連携していきそれぞれの専門領域を生かしながら、地域貢献のための病院を目指して頑張っていきます。

◇訪問リハビリ実施中



退院後の患者様に「訪問リハビリ」を実施しております。
 入院してせつかく良くなっても、リハビリを続けないと機能の回復が遅れます。寝たきりの方だと在宅になってから、またひどくなるということも頻繁にあります。

「訪問リハビリ」は、病院に行くことが難しい患者さんに対してのリハビリです。
 理学療法士が直接訪問し、身体の機能訓練だけでなく食事や更衣など生活に直結した訓練を実施します。お申し込み、ご相談は三浦まで（リハビリ）

院内販売

川本産業 サージカルマスク（みどり色）



好評につき 期間延長!!

45%OFF

定価 1,890円を
 ↓
 1,000円（税込）

3月23日より、3月31日までの期間限定で当病院でも採用している高性能マスクのお買い得キャンペーンをしておりましたが、花粉症シーズン終盤にもかかわらずご好評でしたので、**期間を延長することに致しました。**

白寿おめでとう



当院入院中の「松本シギノ」さんは平成21年2月17日に、めでたく99歳のお誕生日を迎えられました。この写真はその時、皆でお祝いに撮影したものです。春が近づくにつれ、どんどんお元気になられ、リハビリも頑張っているらしいです。
 歌も大変お上手です。ご自慢のナンバーは「星影のワルツ」です。
 「松本シギノ」さん。これからもどうぞお元気に過ごしてください。（看護部）

岩本栄養士のヘルシー料理 vol.3

『肝臓を元気にする ブロッコリーを使った料理』



肝機能を高める食品を使った簡単なおかず

Dinner

- ▼ブロッコリーの煮浸し（ほっとする味が魅力です）
- ▼焼きブロッコリーの梅みそかけ

- ＜材料/2人分＞
- ブロッコリー・・・150g
 - 油揚げ・・・1/2枚（15g）
 - だし・・・1/2カップ
 - しょうゆ・・・小さじ2杯
 - みりん・・・小さじ1杯



- ＜作り方＞
- ブロッコリーは小房に分けて沸騰湯でゆで、ざるに引き上げる。同じ沸騰湯に油揚げを入れて2～3秒湯がいて油抜きをし、千切りにする。
 - なべにaを入れて煮立て、油揚げを入れてひと煮し、ブロッコリーを加え、弱火にして4～5分煮る。

- ＜材料/2人分＞
- ブロッコリー・・・150g
 - 梅干・・・1個
 - みそ・・・小さじ1杯と1/2
 - みりん・・・小さじ1杯



- ＜作り方＞
- ブロッコリーは小房に分け、熱した魚焼きグリルまたはオーブントースターで7～8分焼く。
 - 梅干は種を除いて包丁で細かくたたき、みそとみりんを混ぜ合わせる。
 - 器に1を盛り付け、②をかける