

季刊紙

医療法人社団 岡田会

理念

正義・友愛・奉仕

基本方針

医療にヒューマニズムを

やまのべ

(題字)

奈良県指定無形文化財

無監査 刀匠 月山 貞利



新年のご挨拶／痛風について…………… 01

腹部エコー検査について…………… 02

「施設見学ツアー＆各種取り組み紹介」を開催しました／「オレンジガーデニングプロジェクト」に参加しました／やまのべ健康川柳 …… 03

干支置物を作りました／桜井市地域包括支援センターひかりのご紹介…………… 04

纏向地区合同防災訓練／まきむく草庵アレコレ…………… 05

連載：地域の光と風

新薬師寺 おたいまつ行事の様子 新薬師寺住職 中田 定観 …… 06

保険証 移行期間／編集後記 …… 07

送迎車時刻表／外来診察一覧表…………… 07

発行 医療法人社団 岡田会

〒633-0081

奈良県桜井市草川 61 番地の 1

TEL 0744-45-1199

FAX 0744-42-1320

e-mail office@yamanobe.or.jp

<https://www.yamanobe.or.jp>責任者
編集委員会

新年のご挨拶

皆様 明けましておめでとございます。
新年のご挨拶をさせて頂きます。

コロナがインフルエンザと同じ感染症の5類に分類されるようになり、診療している者としては、少し気持ちは楽になりました。

ただコロナ感染がなくなった訳ではありません。昨年の秋にはインフルエンザが大流行し、学級閉鎖が相次ぎました。

私は時々、電車に乗りますが、マスクをしている人は10人に1人ぐらいです。

これでは大流行しても仕方ないかなと思います。私は映画鑑賞が大好きです。しかしコロナがこの世に出てきてからは全く観に行っていないです。

コロナがない頃も、インフルエンザの流行期には行っていないです。2時間もマスクをしていても、閉鎖空間に居たくはありません。

皆様にも私のように考えて頂けたらなあと思います。コロナ、インフルエンザ等に感染すると仕事もできない。家族も危険にさらす。そして何よりも自分も辛いです。

皆様におかれましては健康に留意されて、本年も楽しく暮らされることを祈念しています。



医療法人社団岡田会
理事長
岡田 二郎

・痛風について

痛風は、血中の尿酸値が高い状態（高尿酸血症）が続くことで、尿酸の結晶が関節などに沈着し、激しい痛みを伴う急性関節炎（痛風発作）を引き起こす病気です。原因、処置、その後の管理、予防について以下に詳述します。

1. 原因

痛風の直接的な原因は、体内でプリン体が分解される際に生成される尿酸が過剰になることです。高尿酸血症の主な要因は以下の通りです。

生活習慣：

食生活：プリン体を多く含む食品（肉類、魚介類、アルコール飲料）の過剰摂取。

アルコール：アルコールは尿酸値を上昇させるため、過剰な飲酒は大きなリスク要因です。

肥満・運動不足：肥満は高尿酸血症と関連が深く、運動不足も要因となります。

水分摂取不足：水分摂取が不十分だと尿酸の排泄が滞ります。

ストレス・激しい運動：ストレスや、普段行わない激しい運動も発作の誘因となることがあります。

体質・遺伝：尿酸の生成量や排泄能力には個人差があり、体質的に尿酸値が高くなりやすい人もいます。

合併症：高血圧や糖尿病などの生活習慣病を合併している場合も、リスクが高まります。



2. 処置（痛風発作時の対処法）

痛風発作が起きた際は、以下の応急処置と医療機関での治療が必要です。

安静と冷却：患部（足の親指の付け根が多い）を動かさず、安静を保ちます。冷やすことで痛みや腫れを軽減できます。

禁酒：アルコールは痛みを悪化させるため、発作中は絶対に避けます。

水分補給：十分な水分を摂取し、尿酸の排泄を促します。

医療機関受診：激しい痛みを伴う場合は、内科や整形外科を受診します。医師の診断に基づき、非ステロイド性抗炎症薬（NSAIDs）やコルヒチン、ステロイド薬などで痛みや炎症を抑える薬物治療が行われます。

注意点：発作中に自己判断で尿酸降下薬を服用し始めると、血中尿酸値の急激な変化により発作が悪化する可能性があるため、すでに服用中の場合を除き、発作が治まるまでは開始しません。

痛風発作が起こりやすい足の部位



3. その後（長期管理）

発作が治まっても、関節内には尿酸結晶が残っており、ほとんどの場合再発します。再発防止と合併症予防のため、長期的な管理が不可欠です。

薬物療法：医師の指導のもと、尿酸降下薬（尿酸生成抑制薬のフェブリクやアロプリノール、尿酸排泄促進薬のユリノームなど）を継続的に服用し、尿酸値を目標値（一般的に 6.0mg/dL 以下）に維持します。

定期検査：定期的に血液検査で尿酸値を測定し、薬の量などを調整します。

合併症予防：痛風を放置すると、尿酸結晶が腎臓に蓄積して腎機能障害（痛風腎）を引き起こしたり、尿路結石を併発したりするリスクがあります。また、高血圧や糖尿病などの生活習慣病の管理も重要です。

4. 予防

痛風の予防は、高尿酸血症の改善と密接に関係しています。

食生活の改善：プリン体の多い食品の摂取を控えめにし、野菜や海藻類をバランス良く取り入れます。

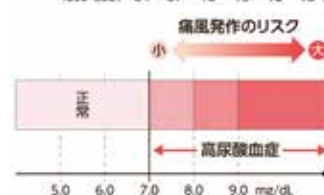
節酒：アルコールは尿酸値を上げるため、飲酒量を制限するか、休肝日を設けるなど節度ある飲酒を心がけます。

水分補給：1日2リットル程度の水分（水かお茶）をこまめに摂取し、尿量を確保します。

適度な運動：有酸素運動を中心に、適度な運動を継続します。急激な激しい運動は逆効果になる場合もあるため、無理のない範囲で行います。

生活習慣の見直し：肥満解消、ストレス管理、禁煙なども重要です。

痛風は適切な治療と生活習慣の改善により管理可能な疾患です。医師と相談しながら、長期的に取り組むことが大切です。



学生時代と比較して体重が最近増えていませんか？

夜間の晩酌、夕方以降のファーストフード、菓子類の食べ過ぎ、近所の散歩すらしなくなったなど、食生活や生活習慣から生じたり悪化する病気はかなり多いです。

血液検査・尿検査でもある程度の身体の状態は把握できます。

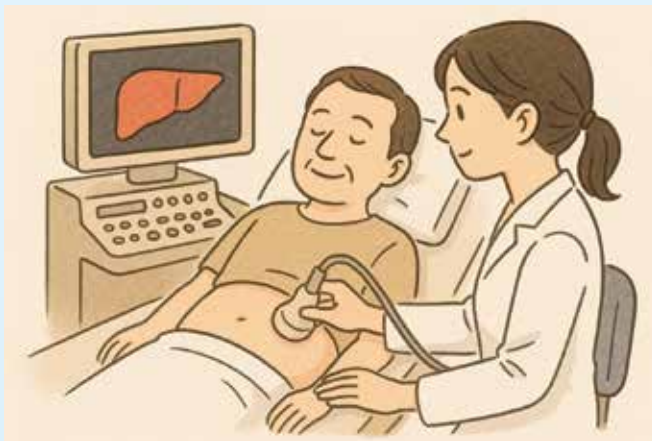
もう少しくわしく調べたい、でも放射線をあまり浴びたくない、しんどい検査はできれば避けたい。このような患者様の希望は、日常の診察室ではよく聞かれる内容です。

腹部エコー検査は、超音波で腹部の臓器について調べるため、短時間で検査は終了し、患者様の負担も非常に少なく、放射線被ばくもありません。

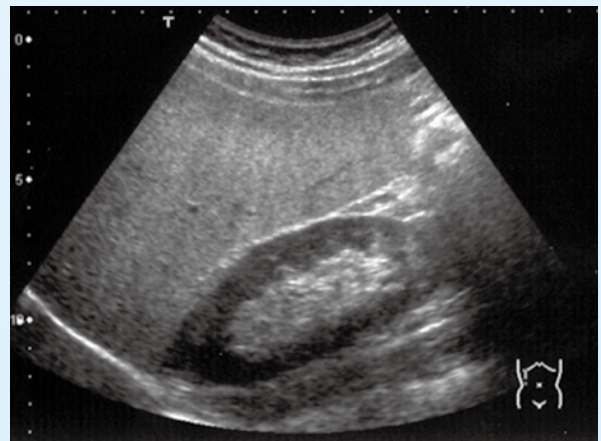
脂肪肝・慢性肝炎・胆石・慢性腎臓病・慢性膵炎・前立腺肥大などの腹部の病気を、腹部エコー検査で定期検査するのは大切なことだと思います。

生活習慣病や慢性疾患で、血液検査・尿検査だけでは心配になるような患者様は、一度主治医に腹部エコー検査についてお聞きしてください。

知らないうちにご自分の病気が悪化する前に、定期的な検査を受けるように心がけましょう。



腹部エコー検査のイラストです。
当院では男性医師がエコー検査を行います。



腹部エコー検査の画像です。肝臓と腎臓が見えていますが、肝臓の方が明るく見えていますので、脂肪肝とされます。



腹部エコー検査



腹部 CT 検査

腹部エコー検査と腹部CT検査で、どちらにも長所と短所があります。腹部エコー検査の長所は、放射線被ばくがなく、短時間で腹部の様々な臓器を細かく調べることができます。腹部エコー検査の短所は、腹部CT検査と比較して解像度が低く、術者の技量に左右されやすいです。

「施設見学ツアー＆各種取り組み紹介」を開催しました

介護老人保健施設やまのベググリーンヒルズでは、令和7年11月15日に、利用者様、家族様を対象とした「地域貢献セミナー」～施設見学ツアー＆各種取り組み紹介～を開催しました。

まずは、老健の役割、当施設の特徴について説明、続いて「リハビリ合宿しませんか」「入所から短期在宅復帰された事例」など、実際の支援事例をご紹介。各専門職の在宅復帰に向けた関わり、利用者様の頑張りやご家族との連携についてお話ししました。また、途中のブレイクタイムでは、参加者の皆さんと一緒に、腰痛体操を実施。腰に負担のない介助方法についても学んで頂く機会となりました。

その後、施設見学ツアーを実施。入所フロアや通所リハビリ、通所介護など、各部署を案内しながらそれぞれの取り組みについて説明しました。

また、交流会では各専門職によるブースを設け、血圧測定・血中酸素飽和度測定・握力測定のほか、姿勢分析や栄養相談、カルチャー教室の体験、介護保険相談など、多彩な内容でにぎわいました。

当日は、多くの利用者様、ご家族の皆さまに参加いただき、施設の様子やリハビリ・介護の取り組みについて、知っていただく機会となりました。

ご参加いただいたご家族からは、「施設の雰囲気がよく分かりました」「スタッフの皆さんが丁寧に説明してくれて安心しました」などの声をいただきました。今後も、利用者様やご家族とのつながりを大切にし、地域に開かれた施設づくりを進めてまいります。

支援相談課



「オレンジガーデニングプロジェクト」に参加しました

爽やかな秋晴れの日、鮮やかなオレンジのマリーゴールドが、やまのベググリーンヒルズの玄関ロータリーに彩りを添えました。目に留めて下さった方もたくさんおられたと思います。このマリーゴールドは、桜井市の『オレンジガーデニングプロジェクト（認知症普及啓発活動）』の一環として配られた苗を、デイケアの利用者様と職員が一緒に植えつけたものです。「きれいに咲くといいね」「この色は元気が出るね」と自然に笑顔がこぼれました。認知症のイメージカラーであるオレンジ色の花が市内の色々な場所で咲くことで、皆さんに認知症に関心を持っていただき、認知症に対する正しい理解が広がることを願っています。

通所リハビリテーション課



新年を
家族そろって 祝い膳
元旦や
朝日と陽光 めでたさや
まきむく草庵 岩原悦三様

※掲載にあたり、本人及びご家族の同意を得ています

初日の出
健康祈願 息深く
まきむく草庵 職員

朝寝坊
たまにはゆつくり こんな日も
まきむく草庵 職員

雪だるま
塀の隙より のぞいてる
デイサービスやまのべ 利用者様

木枯らしの
寒さに負けず デイに行く
デイサービスやまのべ 利用者様

サンタさん
よろこぶ子ども プレゼント
デイサービスやまのべ 利用者様

はやく来い
ご飯まだかな いちはやく
グリーントーンヒルズ 利用者様

干支置物を作りました



当施設では、季節ごとにリハビリを兼ねた「作業レクリエーション」を行っています。今回のテーマは、2026年の干支である「午(うま)」の置物づくり。身近な材料である牛乳パックや麻紐等を使い、利用者様とリハビリ職員が一緒に取り組みました。

作業は、切る・貼る・結ぶといった手指の細かな動きを多く含むため、自然と手指のリハビリにつながります。また、工程を考える・形を整えるといった過程は、集中力や判断力、記憶の刺激など、認知面へのアプローチにもなっています。

利用者様それぞれの能力や得意不得意に合わせてリハビリ職員が役割を調整し、進めました。「難しいけど楽しいね」「うまくできたかな?」と、作業の合間には笑顔と会話があふれ、利用者様同士の交流の時間にもなりました。

毎年完成した干支の置物は、施設の玄関に飾られ、訪れるご家族や地域の方々にも好評いただいています。今後も季節を感じながら、楽しんで行えるリハビリを、続けて行きたいと思います。

リハビリテーション課



桜井市地域包括支援センター ひかり

桜井市地域包括支援センターひかりのご紹介

桜井市地域包括支援センターは、桜井市から委託を受けて運営しており、高齢者の方が住み慣れた地域で安心して生活が続けられるように支援を行う「総合相談窓口」です。

「桜井市地域包括支援センターひかり」は、三輪中学校区を担当しています。

私たちの役割は、高齢者ご本人はもちろん、ご家族、地域住民の方々からの相談を受け、保健・医療・介護・福祉の面から総合的にサポートすることです。

ひかりでは、保健師(看護師)・社会福祉士・主任ケアマネジャーなどの専門職が、皆さまのお困りごとに丁寧に対応し、「誰もが暮らしやすい地域づくり」を目指しています。



■ 地域包括支援センターの主な活動

1. 介護予防ケアマネジメントの支援
要支援認定を受けた方の支援や、自立した生活が続けられるように予防的なサポートを行います。
2. 総合相談
健康や介護、生活に関するさまざまなお悩みに総合的に対応します。
「どこに相談したらいいかわからない」ということでも大丈夫です。必要な制度やサービスをご紹介します、問題解決につなげます。
3. 権利擁護の支援
高齢者が安心して生活できるよう、財産や生活を守るための支援も行っています。
4. 包括的・継続的ケアマネジメント
医療機関、保険、介護の専門職や地域の関係者と連携し、高齢者が暮らしやすい地域づくりのためのネットワークを広げています。
5. 地域ケア会議の開催
地域の高齢者の課題を共有し、より良い支援につなげるため、医療・福祉・行政の関係者が集まり意見交換を行っています。
6. 認知症の方とご家族への支援
認知症のご本人、ご家族が安心して暮らせるよう、相談支援や地域での見守り体制の整備を行います。



「桜井市地域包括支援センターひかり」は、皆さまが住み慣れた地域で元気に暮らし続けられるよう、これからも全力でサポートいたします。場所は、**やまのベググリーンヒルズ 1 階**です。お気軽にご相談ください。

纏向地区合同防災訓練 ～「守る」「つながる」地域防災力の向上へ～

2025年11月23日（日）、旧纏向小学校跡地にて、災害時の対応強化のため纏向自主防災会の方を中心に、地域住民の方、消防団の皆様、医療法人社団岡田会職員で合同防災訓練を行いました。当日はお天気も良く約150名の参加となりました。炊き出し訓練が行われ、役割を分担し豚汁を調理しました。

参加された住民の方も「非常時でも工夫すればしっかりと食事を作れることがわかった」「病院・施設の方々と一緒に作業することで距離が縮まった」と感想を述べられていました。

災害時、食事の確保は健康維持に欠かせません。地域と連携して炊き出しができることは大きな力になります。自主防災会の方も今回のような現場型訓練を継続することで、地域の防災力が確実に向上するとおっしゃっていました。

炊き出し訓練の他にも、簡単に作れる防災靴を新聞紙で作り足元の安全を確保する方法を学んだ他、毛布を使った簡易担架の作り方の実演や、ビニール袋でのポンチョ作りも行いました。今回の合同防災訓練を通して、介護施設と地域の皆様が顔を合わせ、助け合いながら行動する大切さを改めて確認し、「もしものときに自分たちがどんな形で力になれるか」を実際に体験しながら学ぶ貴重な機会となりました。これからも、地域の方と私たちが手を取り合い、安心して暮らせるまちづくりを進めていけるよう、継続して防災の取り組みを行っていきます。



まきむく草庵

アしこし



舞い上がるシャボン玉に自然と笑顔が広がりました。昔を懐かしむひとときでした。



楽しみながら手指の運動！レクリエーションは施設でも人気の時間です。



毎月のグルメフェア。大人気！にぎり寿司で外食気分です！



地域貢献セミナー。
ネスレ Japan 様「高齢者とアミノ酸」
メナード様「エイジングケア」をテーマに。

ご参加いただきありがとうございました！



CareTEX 大阪 '25 にってきました！介護の未来は「人と技術の協働」で変わる可能性を感じました！

この日がお誕生日の利用者様。
家族様からのケーキに
大喜びでした♪



地域の光と風



新薬師寺 おたいまつの行事の様子

奈良 華嚴宗日輪山 新薬師寺住職 中田定観

新薬師寺は今から1300年程前、東大寺大仏殿建立中の聖武天皇が、病で倒れられ、病氣平癒と東大寺大仏殿無事完成の願いの為に天平19年(747年)にお妃の光明皇后が建立されたお寺です。その5年後に東大寺大仏殿の落慶法要が、盛大に執り行われ聖武天皇も健在で式典に参列されました。なぜ新薬師寺の寺院名になったのか、西の京にある薬師寺は法相宗の寺院で、天武天皇が建てられたお寺です。

対して新薬師寺は華嚴宗の寺院で聖武天皇が建立されたお寺です。

寺院名の新薬師寺は、薬師寺をリニューアルや新築オープンしましたの新ではなく、霊験“あらたかな”の意味です。

天武天皇からすれば、聖武天皇は5代(50年)後の天皇です。

両寺院は、時代も宗派も異なります。

新たな効き目で助けてくれる、不思議

な現象が起こるとの意味です。東大寺の正倉院御物は天皇、皇后が使っていた道具、写経した巻物、東洋から集めた宝物等が現在残っていますが、新薬師寺の仏像は聖武天皇が建立した本堂で、その当時の配置で1300年間変わらず信仰を受けています。本堂内陣には薬師如来を中心に十二神将12体が薬師如来を護衛するように円形の布陣で東西南北、360度隙間なく外側を向いて立って置られます。拝観者を威嚇しているように見受けられます。それぞれが干支の方の守り仏です。お参りに来られた方が一歩本堂の中に入ると声をだしたり、体をのけぞったりされます。その様な、立体的な配置になっています。丁度、山の辺の道の北の出発点になっています。どうぞ薬師如来様に会いに来て下さい。

合掌

詳しくは、新薬師寺公式ホームページにて



本堂



薬師如来坐像



薬師悔過法要の様子



おたいまつの様子

保険証 移行期間

従来の健康保険証は、原則として**2025年12月1日**に有効期限が満了し、**2025年12月2日**からはマイナンバーカードを基本とする「マイナ保険証」へ移行しました。

ただし、移行期間中の**暫定措置**として、すべての保険証（期限切れのものも含む）は**2026年3月末**まで引き続き医療機関の窓口で使用可能です。この期間内であれば、従来の保険証を提示しても、通常の自己負担割合（1～3割）で診療を受けられます。

移行後の対応について

マイナ保険証を利用する場合：

マイナンバーカードを医療機関や薬局の顔認証付きカードリーダーにかざすことで、保険証として利用できます。

マイナンバーカードを持っていない・利用登録をしていない場合：

加入している健康保険組合などから、保険証の代わりとなる**「資格確認書」**が無償で自動的に送付されます。

この「資格確認書」を医療機関の窓口で提示することで、引き続き保険診療を受けることができます。有効期限は最長で5年です。



編集後記

年明けましておめでとうございます。皆様におかれましては、健やかな新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

医療法人社団岡田会では年3回の季刊誌を発行しております。今後も皆様に岡田会の活動と様々な情報を共有できるよう努めて参ります。さて、今年の干支は午年です。午年は、馬の力強さや躍動感、行動力を象徴し、「前進」「成功」「勝負運」を表します。また、「正午」の言葉の由来にもなっているように、物事が最高潮に達する時期であり、停滞していた状況を打破して新たな挑戦をするのに適した年とも言われています。皆様にとって何事も「うま」くいく年になることを願います。

本年もどうぞよろしくお願い致します。



■山の辺病院
■やまのべりハビリセンター
☎ 0744 (45) 1199
桜井市草川 60 番地

診療科目
内科・皮膚科・整形外科・外科系総合外来・外科・
脳神経外科・耳鼻咽喉科・リハビリテーション科

■介護老人保健施設(従来型)
■やまのべりグリーンヒルズ
☎ 0744 (45) 5960
桜井市大豆越 104 の 1

◇入所 ◇短期入所療養介護
◇通所リハビリテーション
介護予防通所リハビリテーション (デイケア)

■介護老人保健施設(ユニット型)
■まきむく草庵
☎ 0744 (45) 1502
奈良県桜井市草川 58 番地

◇入居 ◇短期入所療養介護
◇通所リハビリテーション
介護予防通所リハビリテーション (デイケア)

■指定通所介護施設
■デイサービスやまのべ
☎ 0744 (45) 0280
桜井市大豆越 104 の 1

入浴・機能訓練・カルチャー教室・グルメ
イベント等各種実施中
無料体験もお気軽にどうぞ

■訪問看護ステーション
■アップル
☎ 0744 (45) 0604
桜井市大豆越 104 の 1

訪問看護師が健康管理や療養上の指導等、
必要な支援を行っています

■在宅介護支援センターやまのべ
☎ 0744 (45) 5962
桜井市大豆越 104 の 1

ケアマネジャー(介護支援専門員)が在宅
介護に関するご相談や介護サービスの調整
を行っています
お気軽にお問合せください

■児童発達支援・放課後等デイサービス
■発達・教育支援センター アミークス
☎ 0744 (46) 3730
桜井市辻 53 番地

営業時間：火・金・土 9:00～17:00
水・木 11:00～18:45
※日・月・祝はお休みとなります
対象：0～18歳までの受給者証をお持ちの方

■桜井市地域包括支援センター
■ひかり
☎ 0744 (45) 3651
桜井市大豆越 104 の 1

住み慣れた地域で安心して暮らせるよう
地域住民に対し、保健・福祉・介護等の支援
を行っています

近鉄桜井駅

YAMANOBE HP
やまのべりハセンター

送迎車時刻表

桜井駅(北口) → 山の辺病院	山の辺病院 → 桜井駅(北口)
8:00	8:23
8:05	8:28
9:05	9:10
9:40	10:03
10:15	10:38
10:45	11:08
11:25	11:48
12:30	12:53
15:55	16:13
	20:10
	20:33



15人乗りです。
運転手を除いて
定員は14人です。



7人乗りです。
運転手を除いて
定員は6人です。

職員送迎専用です。

職員送迎専用です。同乗できます。

※片道20分程度を見込んでおりますが、
遅れる場合がございます。

※その他については、病院事務所にお
問い合わせ下さい。

※但し、日曜・祝日/年末・年始は
運行していません。

桜井駅北口待合所



無料送迎車運行中!

医療法人社団岡田会 山の辺病院 外来診療一覧表 (2026年1月1日現在)

		月	火	水	木	金	土	日
内科一般	一診	田原	福居	若月	築瀬	中本	担当医	—
	二診	中本	浪崎	近森	森元	若月	田原	—
内科 専門外来		糖尿病 田原	—	糖尿病 若月	—	—	—	—
皮膚科		—	—	—	樋口	—	—	—
整形外科	(1診) 中西	岡田憲	岡橋	山藤	磯本	(第1-3-5) 中西 (第2) 担当医 (第4) 本田	—	—
	(2診) 中川							
整形外科 専門外来	手の外科 中西	—	—	膝関節 岡橋	—	足・足関節 磯本	(第1-3-5) 手の外科 中西	—
外科系総合外来		—	—	—	—	—	岡田	—
外科		—	—	勝井	—	國重	—	—
脳神経外科		—	山田修	—	—	—	—	—
耳鼻咽喉科		西村	—	上村	岡田拓	—	—	—
リハビリ		勝井	森元	岡田	田原	國重/石田*	中本	—
午後診 内科一般		田原	浪崎	森元	田原	森元	—	—
午後診 処置外来		—	勝井	—	勝井	國重	—	—

診療時間 午前診 9:00～12:00 午後診 (内科一般) (月～金) 17:00～18:00
(処置外来) (火・木・金) 17:00～18:00

石田* リハビリ 要予約

※耳鼻咽喉科 第3木は休診