

	月		火		水		木		金		
	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	
総合診療	内科予約2診	内科(循環器) 有田		内科(循環器) 有田		内科(肝臓) 佐藤		内科(肝臓) 佐藤		内科(神経) 中西	
	内科予約3診	内科(糖尿) 佐々木 秀		内科(糖尿) 小河		内科(肝臓) 田中 寛		内科(糖尿) 佐々木 秀		内科(糖尿) 小河	
	内科予約4診	内科(神経) 山根木		内科(呼吸器) 上谷		内科 交替制 加藤 藤【第1・3週】				脳疾患・救急 上野【第1・3・5週】 内科 交替制	
	内科新患5診	内科 交替制		内科 交替制		内科 交替制		内科 交替制		内科 交替制	
	外科診	外科 櫻井	外科 佐々木 恵【不定期】	外科 櫻井		外科 鈴木【第2週】 外科 佐々木 恵【不定期】	外科 櫻井	外科 櫻井			
脊椎ケアセンター	第6診察室	脳神経外科 大岩		脳神経外科 越道		脳神経外科 大岩		脳神経外科 越道		脳神経外科 大岩	
	第7診察室	センター長 川上		センター長 川上						センター長 川上	
	第8診察室	整形外科 石元		整形外科 中尾		整形外科 中尾		整形外科 石元		整形外科 石元	
	リハビリテーション科	隅谷		隅谷		隅谷		隅谷		隅谷	
眼科	泉谷	こども外来	黄斑外来	手術	泉谷	術前外来	田中 才	手術	田中 才		
小児科	戸川		樋口		戸川		樋口		戸川		
麻酔科	堂城						堂城		堂城		

※当院は原則すべての診療科で予約制となりますので、来院前に予約センターへ電話での予約をお願いします。2013年9月1日現在
 ※担当医が変更になることがありますので、事前にお問い合わせください。※外科：佐々木 恵 医師の診察は不定期となるため、事前にお問い合わせください。
 ※眼科：コンタクトレンズ外来は第2・4月曜日の午前10時00分～10時30分

紀北分院 予約センターTEL：0736-22-4600 (受付時間 月～金曜日 8時45分～15時)

季節の減塩レシピ

豆腐ステーキ
～きのこソース～



爽やかな秋、食欲の秋。食べ物がおいしい季節となりました。今回はきのこを使った豆腐ステーキをご紹介します。ソースにするきのこは、エネルギーが低く栄養価が低いように思われがちですが、食物繊維が豊富で、紫外線に当たるとビタミンDに変わるエルゴステロールなどが含まれています。ビタミンDはカルシウムの吸収を助ける働きがあり、強い骨や歯をつくれます。

○減塩ポイント
豆腐自体には塩分を使わず、にんにくで風味をつけ、ソースに重点的に味をつけています。

<材料：1人分>
絹ごし豆腐150g、にんにく2g、小麦粉3g、サラダ油2g、えのき20g、しめじ15g、しいたけ15g、☆(だし汁30g、濃口醤油6g、みりん3g、砂糖1.5g、酒2.5g)、片栗粉1.5g、水2.5g、あさつき2g

<作り方>
豆腐は水切りしておく。豆腐の表面にすりおろしたにんにくをつけ、小麦粉をまぶし、サラダ油を熱したフライパンでこんがり焼く。鍋にきのこ☆印の合わせ調味料を入れてさっと煮込み、水溶き片栗粉でとろみをつける。ソースを豆腐ステーキにかけ、小口切りにしたあさつきを散らす。

<栄養量>
エネルギー150kcal、たんぱく質9.8g、脂質6.8g、炭水化物13.3g、塩分0.9g



管理栄養士 東 佑美

お知らせ

- ・平成25年9月1日より4階病床の利用を開始しました。
- ・平成25年8月に脳神経外科 大饗義仁助教が退職し、9月より越道慎一郎助教が着任しました。
- ・次回の紀北分院通信「あじさい」冬号は1月です。

和歌山県立医科大学附属病院紀北分院 分院長 有田 幹雄

〒649-7113 和歌山県伊都郡かつらぎ町妙寺219 TEL 0736-22-0066 FAX 0736-22-2579
 ホームページアドレス http://www.wakayama-med.ac.jp/med/bun-in/index.html

2013年10月発行



あじさい



平成25年度かつらぎ町動脈硬化化診

掲載内容

- ・貴方の運命は貴方がデザインできる
- ・新任ドクターの紹介
- ・「日曜乳がん検診」ジャパン・マンモグラフィ・センター
- ・本年は10月20日です
- ・こどもの予防接種について
- ・地域医療連携の紹介
- ・脊椎ケア看護専門外来について
- ・外来診療医担当表
- ・季節の減塩レシピ

患者さんの権利

- 1 個人として、尊重され、平等に良質な医療を受ける権利があります。
- 2 診療に関して、十分な説明と情報を受ける権利があります。
- 3 十分な情報を得た上で、自己の意志に基づいて医療を受け、あるいは拒否する権利があります。
- 4 他の医療者の意見(セカンドオピニオン)を求める権利があります。
- 5 個人情報やプライバシーを守られる権利があります。

基本方針

- 1 患者さんに信頼され、安全で心のこもった医療を行います。
- 2 豊かな人間性と専門的な知識と技術を備えた医療人を育成します。
- 3 地域に密着し、地域のニーズに応える医療機関を目指します。
- 4 近代的で最新の知識・技術を活用した医療を行い、地域の中核的医療機関としての使命を果たします。
- 5 地域の保健・医療・介護・福祉施設や行政と連携し、地域の人々の健康づくりに貢献します。

理念

私たちは地域に密着した医療が実践できる質の高い医療人を育成し、安全で心安いいただける医療を提供して、地域の保健医療の発展に貢献します。



貴方の運命は貴方がデザインできる



ありた みきお
分院長 有田 幹雄

外来診察日 月曜日・火曜日
専門分野
循環器・スポーツ医学

皆さんこんにちは。紀北分院は地域に根ざし、地域の人々から真に信頼される病院を目指して日々努力しています。当院は3年前に新しい病院が建設されましたが、諸事情により、最初の3年間は2階、3階の84床で運営していました。この度、整備が整いましたので、9月より4階病棟を一般病棟として開設することにいたしました。当初の計画のように、緩和ケアの必要な患者さんの受け入れも行います。また、大学附属病院という教育機関でもありますので、終末期を迎えられたご高齢の患者さんを、住み慣れた自宅で人生の最期を看取っていくことのできる全人的ケアマインドを持つ医療人を育てていきたいと考えております。

また、昨年に引き続いて、8月初旬にかつらぎ町と連携して動脈硬化健診を行いました。計475名の住民の方が受診され、血圧、頸動脈エコー、ABI・PWV（脈波伝播速度）などの動脈硬化検査、呼吸機能検査、心理・認知機能検査、食生活調査、アルコールや肥満などに関する遺伝子検査などを行いました。検査結果は11月にお伝えして、町民の皆様の健康の維持・増進に役立てていただきたいと思います。「貴方の運命は貴方がデザインできる」ことを認識され、生活習慣を変えましょう！



新任ドクターの紹介



いしもと ゆう
整形外科 助教 石元 優々

診察日 月・木・金曜日
専門分野 脊椎・脊髄外科の診断と治療

初めまして、石元でございます。医師になり11年目になります。これまで和歌山県立医科大学附属病院で腰部脊柱管狭窄症（ようぶせきちゆうかんきょうさくしょう）の研究をして参りました。これからは川上教授のもと、脊椎手術の習得に全力を傾けたいと思っております。ご迷惑もおかけすることと思いますが、よろしく願い致します。また脊椎関係に限らず、整形外科分野で何かお役に立てることがあれば、いつでもお声をかけて下さい。



ししもち しんいちろう
脳神経外科 助教 越道 慎一郎

診察日 火・木曜日
専門分野 脳神経外科一般

平成25年9月から紀北分院脳神経外科に着任しました。今までは和歌山県立医科大学附属病院、南和歌山医療センターや日本赤十字社和歌山医療センターで脳梗塞、脳出血やくも膜下出血などの救急期疾患を中心に脳神経外科疾患全般に従事していました。これまでの経験を活かし、病院の様々な医療スタッフとしっかりとしたチームワークを形成して、地域医療に少しでもお役にたてるように頑張りますのでよろしくお願い申し上げます。

～日曜乳がん検診～ジャパン・マンモグラフィ・サンデー 本年は10月20日です

最新のがん統計によると、16人に1人の日本人女性が乳がん罹患するとされ、乳がん罹患数、死亡数は増加の一途を辿っています。このため、乳がん検診の意義はますます高くなっています。しかし、残念ながら、日本全体での乳がん検診受診率は20～30%程度で、当院が所在するかつらぎ町においても日本全体の平均に満たない程度の数字です。

紀北分院はJ.POSH（日本乳がんピンクリボン運動）が主催する年1回の日曜検診（乳がんマンモグラフィ検査を受けることができる日曜日；ジャパン・マンモグラフィ・サンデー）に賛同し、受診率向上の一助になることを願い、昨年よりジャパン・マンモグラフィ・サンデーに参加しています。昨年は多くの方に乳がん検診を受けていただきました。

本年は10月20日（日）に行います。また、当院のジャパン・マンモグラフィ・サンデー企画として、乳腺専門医がマンモグラフィ検査に併せて乳房超音波を用いた乳がん検診も行います。女性の診療放射線技師の対応も可能です。10月20日（日）の乳がん検診を希望される方は予約をお願いします。私たちは乳がんから救われる方が一人でも多くなるように日々努力しています。

（※ジャパン・マンモグラフィ・サンデーは毎年10月第3日曜日に実施）



外科 助教 櫻井照久



放射線技師 室谷夕子

こどもの予防接種について

小児科助教 戸川 寛子

予防接種により病気に対する抵抗力（免疫）をつけることは、重症化したり後遺症を残すことのある感染症から子どもを守るだけでなく、病気の流行を防ぐという点でも重要です。ワクチンで予防できる病気はたくさんあります。予防接種についての理解を深め、積極的に予防接種を受けましょう。

予防接種には、予防接種法という法律に基づいて行われる「定期接種」とそれ以外の「任意接種」があります。定期接種では、それぞれの予防接種の接種時期が決まっており、費用は公費負担（無料）です。またワクチンには原因となる菌やウイルスを少量使用した「生ワクチン」とそれ以外の「不活化ワクチン」があります。生ワクチンでは接種後27日間、不活化ワクチンでは接種後6日間は次の予防接種はできません。

予防接種の数が増え、スケジュールに関する問い合わせが多いです。基本的に対象年齢になればすぐに、一度に複数のワクチンをうつ同時接種で効率よく進めていくことで早期から予防効果が得られます。定期接種では、生後2ヶ月からインフルエンザ菌b型（ヒブ）と肺炎球菌が接種できます。3ヶ月になると4種混合、BCGが可能です。1歳になれば麻疹風疹（MR）に次いでヒブ、肺炎球菌、4種混合の追加接種があります。3歳で日本脳炎、年長では、MR（2回目）があります。詳しいスケジュールは小児科学会のホームページでも公開されています。参考にしてください。

任意接種でも重要なワクチンは多いです。保育所等で時折、流行するおたふくかぜ、水ぼうそうは、いずれも感染力が強く、かかると1週間程度、保育所等を休む必要があります。また肝臓がんを発症することのあるB型肝炎も、世界的には一般的なワクチンです。保育所等での集団感染の報告もあり、接種が推奨されています。

予防接種には副作用があります。不活化ワクチンでは接種後1週間に、接種部位の発赤や発熱等、認める場合があります。生ワクチンでは1～2週間後に本来の症状と似た症状を認める場合がありますが、その病気にかかるより軽くすむことがほとんどです。よってこどもの体調の良いときに行う必要があります。わからないことがあればお問い合わせください。

☆当院における予防接種について☆

- 予防接種は基本的に毎週月曜日の午後1時30分から予約制で行っています。
- 予約センターにて予約の申し込みをお願い致します。接種される方の氏名、年齢、希望する予防接種をお知らせください。（予約センター電話番号 0736-22-4600）
- 予防接種に関する問い合わせは、月・水・金曜日の午後1時～3時にお願致します。
- 母子手帳を必ずご持参ください。



地域医療連携室の紹介

地域医療連携室 看護師長 山下 みよ子

今年4月から、事務職員が配属され3人体制で業務をおこなっています。私こと山下、MSW（医療ソーシャルワーカー）の城所（じょうしょ）、事務職員の牧野です。紀北分院地域医療連携室に電話をいただきますと、ほとんど事務職員の牧野が丁寧に対応いたします。地域医療連携室に電話をかけていただいた地域の先生方や医療関係者の方々、予約電話をかけていただいた患者さん、ケアマネジャーさんは実感されていると自負しております。今後も丁寧な対応を心がけ、地域の方々の相談窓口になっていきたいと思っています。

地域医療連携室では、患者様やご家族の方の不安や悩みを解決できるよう、知識をフル活用し、お手伝いさせていただきます。また、安心して療養生活を送っていただけるよう一緒に考えさせていただきます。ご用の節は、1階売店前の地域医療連携室にお立ち寄りください。



脊椎ケア看護専門外来について 担当看護師：古賀和栄、西田仁美、江川公香、田所真紀

脊椎ケア専門外来では、骨粗鬆症や腰痛、最近よく耳にする「ロコモティブシンドローム（以下ロコモ）」を中心に生活指導を行っています。ロコモとは、骨・関節・筋肉など体を支えたり動かしたりする運動器の機能が低下し、要介護や寝たきりになる危険が高い状態を言います。「骨粗鬆症って言われたけど、何？」「どうしたら骨は強くなるの？」「筋力をつけるように言われたけど、何が効果的？」などの質問や相談等を受けています。実際に、腰痛体操やロコモ予防運動を一緒に行うこともできます。

患者さんひとりひとりにその時の状態や気持ちに寄り添った、情報と看護が提供できるように心がけています。生活習慣の見直しや、工夫をすることで改善されることがたくさんあります。一緒に「骨」と「筋肉」の「元気！」を守りましょう。

