

	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] (神経) 中西 一郎	[内科] (循環器) 水越 正人	[内科] (肝臓) 佐藤 博明	[内科] (糖尿) 栗栖 清悟	[内科] (神経) 中西 一郎				
	内科予約3診	[内科] (糖尿) 佐々木 秀行	[内科] (糖尿) 小河 健一	[内科] (肝臓) 田中 寛人	[内科] (糖尿) 佐々木 秀行	[内科] (糖尿) 小河 健一				
	内科予約4診	[内科] (神経) 阪田 麻友美	[内科] (呼吸器) 上谷 光作	[内科] (循環器) 山本 勝廣	[脳疾患・救急] 加藤 正哉 [第1週]	[内科] (健診) 小河 健一	[内科] (循環器) 高畑 昌弘			
	内科新患5診	[内科] 田中 寛人	[内科] 栗栖 清悟	[内科] 阪田 麻友美	[内科] 中西 一郎	[内科] 上谷 光作				
	外科診	[外科] 櫻井 照久	[外科] 櫻井 照久	[外科] 鈴木 孝臣 [第2週] [外科] 佐々木 恵里 [不定期]	[外科] 櫻井 照久	[外科] 櫻井 照久				
脊椎ケアセンター	第6診察室	[脳神経外科] 大岩 美嗣		[脳神経外科] 大岩 美嗣	[脳神経外科] 応援医師	[脳神経外科] 大岩 美嗣	[脳神経外科] 上野 雅巳	[脳神経外科] 大岩 美嗣		
	第7診察室	[センター長] 川上 守	[センター長] 川上 守				[センター長] 川上 守			
	第8診察室	[整形外科] 石元 優々	[整形外科] 長田 圭司	[整形外科] 長田 圭司	[整形外科] 石元 優々	[整形外科] 石元 優々				
	リハビリテーション科	隅谷 政	隅谷 政	隅谷 政	隅谷 政	隅谷 政				
眼科	泉谷 愛	こども外来	黄斑外来	手術	泉谷 愛	術前外来	井上 晃宏	手術	井上 晃宏	
小児科	戸川 寛子	予防接種	樋口 隆造		戸川 寛子	樋口 隆造		戸川 寛子		
麻酔科	道幸 由香里					道幸 由香里		道幸 由香里		

※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。 2015年4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)



あじさい

vol.12
2015.春号



川上守新分院長・辞令交付式



2015 紀の国
わかやま国体
第70回国民体育大会
躍動と歓喜、そして絆

許可番号 紀の国わかやま国体・大会許可 26第5-64号

紀北分院ヘルシーレシピ

鯛の アクアパッツァ

春の日差しが心地よい季節となりました。春に獲れる鯛は、脂ののって、「桜鯛」と呼ばれ珍重されています。鯛の旨味のもと、グルタミン酸やイノシン酸などのアミノ酸で、特にイノシン酸を多く含みます。あさりの旬は春先と秋口で、最も体が肥えています。あさりなどの貝類には、コハク酸という旨味成分が含まれています。減塩ポイント：旬の食材、魚介の旨味を活かしています。

■材料 (1人分)

鯛80g、塩0.3g、こしょう少々、オリーブ油6.5g、にんにく2g、あさり30g (殻つき75g)、ミニトマト50g、白ワイン (もしくは酒) 25g、水25g、パセリ少々

■作り方

あさは砂抜きしておく。鯛に塩・こしょうをし、ミニトマトは半分にカット、にんにくはみじん切りにしておく。フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ、弱火で熱し、水気をとった鯛を皮目から入れ、こんがり焼き目がいたら裏返す。あさりとミニトマト、白ワイン、水を加え、蓋をして蒸し焼きにする。器に盛り付け、お好みでパセリをちらす。

■栄養量

エネルギー218kcal、たんぱく質19.0g、脂質11.3g、炭水化物4.8g、塩分1.0g



管理栄養士
あずま ゆみ
東 佑美

お知らせ

- 平成27年3月に有田幹雄分院長が退職し、4月より川上守分院長が就任しました。
- 平成27年4月より内科 阪田麻友美助教が着任しました。
- 次回の紀北分院通信「あじさい」夏号は7月です。

当院では、禁煙外来を実施しています。ぜひご来院ください!!

和歌山県立医科大学附属病院紀北分院 分院長 川上 守

〒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>

2015年4月発行



掲載内容

- ・分院長ご挨拶
- ・看護部長ご挨拶
- ・新任ドクターのあいさつ
- ・ロコモティブシンドロームって何???
- ・外来診療医担当表
- ・紀北分院ヘルシーレシピ

患者さんの権利

- 1 当院では、受診される皆様、以下の権利を有することを確認し、尊重します。
- 2 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。
- 3 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。
- 4 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。
- 5 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。
- 6 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、安全で安心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。

分院長ご挨拶



和歌山県立医科大学附属病院
紀北分院
分院長 **川上 守**

診察日 月・火・金曜日
専門分野 脊椎脊髄病の診断と治療、特に脊椎脊髄外科

平成27年4月1日付けで、紀北分院分院長を拝命いたしました。これまでは脊椎ケアを合言葉に、腰痛や手足のしびれ、痛みを持つ患者さんを中心に、患者さんの訴えは何か、それをわれわれ医療従事者がどうとらえるか、その患者さんや家族にとってその訴えはどんな意味をもっているのか、どういった治療をすればいいのか、あるいはどう向き合うのかをスタッフとともに考え、チーム医療をおこなってきました。しかしながら、この脊椎ケアシステムでの治療成績、患者さんの満足度をみますとまだまだ十分ではなく、改善していく必要があります。今後は脊椎ケアを介して培った専門的知識をもとに、医療・看護・福祉・保健などがシームレスにつながった地域包括医療ケアの中心に紀北分院全体がなれるように、職員一丸となって取り組んでいきたいと考えています。地域のみなさまに安心、安全で、有効な医療が効率的に提供できる紀北分院となることを祈念して、就任の挨拶とさせていただきます。

看護部長ご挨拶



看護部長 **堀江 佳代子**

看護部長に就任し2年目を迎えます。3月には有田分院長が退職され、4月から新しく川上分院長が就任されました。看護部にも新人・新規採用者を迎えることができ、新たな気持ちでのスタートです。

しかし、今までと同様に、地域の方々の健康を守る担い手として、地域に密着した医療を提供し実践することが、紀北分院としての使命です。

看護部は、当院の基本理念・基本方針を基盤とし、「患者さんに寄り添い、互いに納得できる看護の実践を目指します。」という目標を掲げました。

この目標を達成するために、人と人のかかわりを尊重し、丁寧な看護を実践していきます。患者さんやご家族が安心して、紀北分院に来てよかったと言ってもらえるよう、院内のさまざまな職種と連携・協働しチーム一丸となって頑張りたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

新任ドクターのあいさつ



眼科助教 **井上 晃宏**

診察日 木・金曜日
専門分野 眼科全般

昨年12月から紀北分院眼科に赴任してきた、眼科医10年目の井上です。それまで和歌山県立医科大学附属病院眼科で勤務していました。これからは手術を含め、眼科全般の診療を紀北分院でおこなっていきたくて思っています。眼科疾患を治療するのが眼科医師の責務ですが、私はできればその人の生活圏を考えたい。目に繋がるような医療を志していきたいと日々考えております。まだまだ若輩者ですが、少しでも紀北分院眼科に来院して下さる患者さんのご助力になれるよう、精一杯診療させていただきます。



ロコモティブシンドロームって何??



和歌山県立医科大学附属病院
紀北分院脊椎ケアセンター
助教 **石元 優々**

みなさん、「ロコモティブシンドローム」略して「ロコモ」という言葉を聞いたことがあるでしょうか？数年前「メタボ（メタボリックシンドローム）」という言葉が大変流行しましたね。今でもよく知られている言葉ですが、これはある内科の偉い先生が、成人病に気をつけましょう！ということで考えられた概念です。これに対抗？する言葉で整形外科でも、寝たきりにならないようにしましょう！という概念のもとに考えられた言葉がこの「ロコモ」という訳です。具体的には、加齢による腰・膝などの障害により動きにくくなり、要介護である、また要介護になる一歩手前の状態を表す言葉です。一昔前は医療者も、また社会全体的にもとにかく「長生き」を目指していました。しかし現在高齢者は大変多く、今後も増加の一途を辿っており、これと共に介護が必要となる方も増加していくことになります。このため最近では国全体として、「健康で長生き」を目指すようになりました。

それでは実際どのような疾患を持たれる方が要介護となるのでしょうか？厚生労働省の調べによると、介護が必要となった原因疾患の第1位は脳卒中（21%）、第2位は認知症（15%）でした。整形外科疾患では関節疾患（11%）と骨折・転倒（10%）の2項目を認めましたが、これらを運動器疾患とするならば第1位の脳卒中と同じ頻度となり、介護の原因はその1/4ほどが運動器の障害ということになります。この運動器の障害について具体的な疾患名は、腰部脊柱管狭窄症、骨粗鬆症からの骨折、変形性膝関節症の3つが挙げられます。ご高齢者の中にはこの3疾患のどれかを、また併発している方もいらっしゃると思います。思い当たる疾患があり、病院に行かれていない方はお近くの整形外科を受診し、早期診断・加療をしていただくのがよいでしょう。なぜなら早期であれば運動を中心とした保存療法の効果が高いと言われているからです。また腰痛・下肢痛のない方でも運動・体操をすることがロコモ予防になるため、いつもより早足で歩く、万歩計を持ち前日より歩くようにするなどの工夫をしていただければよいと考えます。痛みや、腰が曲がるのは年齢のせいだとあきらめず、是非加齢に逆らっていただきたいと思います。

