

みなみかぜ

MINAMIKAZE

2017
No.37
2月

発行/南和歌山医療センター 編集/広報委員会
〒646-8558 和歌山県田辺市たきない町27番1号
TEL 0739-26-7050 FAX 0739-24-2055
URL <http://www.hosp.jp/~swymhp2/>

「南和歌山けんこうフェスタ」を開催しました

毎年恒例の「南和歌山けんこうフェスタ」を、10月30日にBig・Uにて開催しました。「南和歌山けんこうフェスタ」は地域住民の方に少しでも健康に対する意識を持って頂くことを目的として、当センターの医師、看護師、薬剤師等、様々な職種が参加して、よろず医療相談、お薬相談、血圧・骨密度・血管年齢等の測定、肝炎ウィルスチェックなどを行っています。

会場内メインホールでは当センター職員による緩和ケア普及啓発のための演劇「知ってください緩和ケア」や和歌山県立熊野高等学校による演奏、シニアエクササイズ、餅まきなど各種イベントを実施しました。屋外ではフランクフルトや焼きそばのサービスを行いました。

当日は晴天にも恵まれ大勢の方に足を運んで頂き、相談コーナーなどの各ブースには延べ2,900人を越える方にお越しいただきました。けんこうフェスタの開催は今年で8回目となりますが、回を重ねるごとに多くの方にお越し頂き、徐々に当センターの取り組みが地域に浸透してきたのではないかと感じております。

当センターでは、これからも地域の方の健康に少しでも貢献出来るよう診療や各種イベントを行っていく予定です。また、今年も10月末に開催を予定しておりますので、是非お越しください。

会場の様子



参加者記念撮影



基本理念 思いやりのある医療を実践します。

あなたの権利を尊重し あなたを中心とした
あなたに適した医療を提供します

1. プライバシーの尊重を実践します。
2. 親切・丁寧なケアを実践します。
3. わかりやすい説明と納得による診断治療を実践します。
4. 地域医療機関との連携強化を図ります。
5. 自ら研鑽に努め、良質な医療の提供に役立ちます。



南和歌山医療センターの基本理念である「思いやりのある医療を実践します」に基づき、
1. 明るく(A) 2. 挨拶があり(A) 3. 愛のある(A)
4. アカウンタビリティ(納得説明義務)(A)
の4つの頭文字のAを基本デザインとしています。

これは丸みをおびた形でやさしさを表現し、4つの理念が集まることで、空(明るい未来)に向かって羽ばたく鳥を表しています。4つのカラーは黄色が明るさ、赤が愛、青と緑は南和歌山の自然の象徴である綺麗な海と、山を表現し、南和歌山医療センターの環境の良さもアピールしています。

新任医師紹介



放射線科 東野 信行 (ひがしの のぶゆき)

はじめまして。1月から和歌山県立医科大学から当センターの放射線科へ赴任となりました、東野信行と申します。医大ではIVR、画像診断に主に携わっておりました。まだまだ放射線科医として駆け出しの身でございますが、精一杯、地域の患者様のお役にたてるよう頑張っていきたいと思っておりますので、よろしくお願い申し上げます。

緩和ケア病棟(陽だまり)



緩和ケア病棟は、医師・看護師・薬剤師・心理療法士など、多職種が関わり、身体的な苦痛を軽減するだけでなく、精神的な苦痛などをやわらげられるよう、日々チームで検討を行っています。また、大切な時間をできるかぎり快適に過ごしていただけるように、患者さま・ご家族と共に考え、その人らしく生活できる支援を目指しています。

経験豊かなスタッフが多く、患者さまの思いに寄り添った看護はピカイチです♥患者さまのために、より看護の質を高める努力をスタッフ一同で頑張っています。



災害訓練を実施しました

救命救急科医長 川崎 貞男

平成28年12月10日（土）に田辺市消防本部、和歌山県立熊野高等学校、紀南病院、白浜はまゆう病院など関係機関の協力のもと災害訓練を実施しました。

当訓練は毎年実施しており、今年は震源域が高知県から静岡に及びマグニチュード8.7の地震が発生し、田辺市内においては最大震度7を記録。12mを越える大津波が来襲するなか、多数の死者、家屋の倒壊、火災の発生、道路・電気・水道などのライフラインの寸断、土砂崩れなど甚大な災害が発生し、当センターも大きく揺れ、歩行困難な状態が1分間続いたという想定で訓練を開始しました。

実際に模擬患者を受け入れて、院内の体制や関係機関との連携体制を確認し、問題点を確認することができました。将来必ず起こるといわれている南海トラフ地震に備えて、今後更なる災害対策の強化に繋げていきます。

今後とも当センターの活動にご理解、ご協力をよろしくお願い申し上げます。



スポーツ大会を開催しました

レクリエーション委員会



職員間の交流を図ることを目的としたレクリエーションの一環として、当センターでは昨年11月17日にレクリエーション委員会主催のスポーツ大会を田辺スポーツパーク体育館で開催しました。競技はドッジボールを行いました。約100名の参加がありました。



各部門より8チーム（1チーム10人・交代有り）の参加があり、4チームによるリーグ戦を行った後、リーグ戦上位2チームによる決勝トーナメントを行いました。楽しい雰囲気の中でも、試合は真剣勝負が行われました。

今後も、このようなイベントを企画・継続し、職員の交流を深め、業務にプラスの方向へ働いていければと思います。

オータムコンサートを開催しました

患者サービス向上対策委員会

平成28年10月2日14時より患者サービス向上対策委員会主催でオータムコンサートを開催しました。

和歌山市交響楽団の方々による木管アンサンブルコンサートで、例年ボランティアで演奏していただいています。今年は秋の開催となりました。

入院中の患者さんや来院中の方々総勢50名の参加があり、盛況に終わることができました。

1時間程度のコンサートでしたが、皆さん音楽に癒されているようでした。



NHO PRESS ~国立病院機構通信~について

南和歌山医療センターは、国立病院機構（NHO：National Hospital Organization）という143の病院からなる国内最大級の病院ネットワークの病院です。

国立病院機構（NHO）という病院ネットワークが、どのようなグループでどのような活動をしているのかを紹介する『NHO PRESS ~国立病院機構通信~』を発行しています。外来のパンフレット置き場等に設置していますので、ぜひご覧になってください。

なお、ホームページに最新号と過去のを掲載していますので、そちらもぜひご覧になってください。「NHO PRESS」で検索してください。

NHO PRESS

検索



QRコード

食事をしながら健康教室レシピ

9月30日に食事をしながら健康教室（第46回）を開催しました。今月のテーマは「心臓病と高血圧～減塩を中心に～」です。今回のメニューは食塩1.9gとかなりの減塩！！ おいしく食べれる減塩のコツをお話し、減塩メニューを実際に喫食いただきました。参加者様からは日頃から塩分を摂りすぎていたことがよくわかったとご意見をいただきました。



心臓病と高血圧 ～減塩を中心に～

食事療法の5つのポイント

1. 食塩を減らす 目標6g/日未満
2. 野菜・果物を積極的に摂取する
3. コレステロールや飽和脂肪酸の摂取を控える
4. 肥満の人は減量する
5. 節酒する

減塩調理のコツ

- 重点的に味付けをする
(一品を普通の味付けにし、他の料理は無塩または減塩にする)
- 香辛料を使う
- うまみのある食品(きのこ、昆布、わかめ、鰹節)を使う
- 食塩を利用しない料理法を選ぶ(ムニエル、揚げ物、蒸し焼き等)
- 調味料を工夫する
(酢、砂糖、ケチャップ、マヨネーズ、ポン酢、減塩醤油、白みそ等を使う)

料理名	材料名	分量(2人分)	作り方
だし香る新しょうがご飯	米 水 A 酒 塩 みりん だし昆布 新しょうが 白ごま	100g(2/3カップ) 140g 10g(小さじ2) 0.2g(少々) 6g(小さじ1) 10cm角1枚 5g(ひとかけ) 8g(大さじ1)	①新しょうがをたわしできれいに洗い、千切りにする。 ②お米は洗ってザルにあげ、水気をきる。 ③昆布はぬれ布巾で汚れをふき取る。 ④炊飯器に米、水、A、新しょうがを入れ、軽く混ぜる。 ⑤昆布をのせて1時間程度浸水させ、炊飯スタート。 ⑥炊きあがったら昆布を取り出し15分蒸らす。 ⑦大きく混ぜてから器によそい、白ごまを振りかける。 ※土しょうがを使う場合は皮をむき、細かくみじん切りにする。
梅どりの南蛮漬け	梅どりもも肉 B 酒 醤油 片栗粉 小麦粉 玉ねぎ 人参 青ねぎ C 酢 砂糖 塩 醤油 だし汁 赤唐辛子(小口切り) ゴマ油 揚げ油	160g 10g(小さじ2) 2g(小さじ1/3) 4g(小さじ1) 4g(小さじ1) 50g(小1/2個) 40g(3cm) 6g(2本) 30g(大さじ2) 6g(小さじ2) 0.4g(一つまみ) 6g(小さじ1) 60ml 少々 4g(小さじ1) 2g(小さじ1/2)	【下準備】 ・鶏もも肉は一口大に切り、Bをよくもみ込む。 ・玉ねぎは薄切りにし、水にさらし、水気を切っておく。 ・人参は千切りにする。 ・青ねぎは小口切りにする。 ①鍋にCを入れ、ひと煮立ちさせ、火を止め、パット等にうつす。 ②熱いうちに玉ねぎ、人参を加え、冷ましておく。 ③下味をつけておいた鶏肉に片栗粉、小麦粉をまぶす。 ④フライパンに1cm程度の油を入れ、火にかけ、油が温まったら③の鶏肉を加え、揚げ焼きにする。 ⑤片面に焼き色がついたらひっくり返し、さらに1分焼く。 ⑥余分な油を切り、熱いうちに②に加え、30分程度漬ける。 ⑦器に盛りつけ、青ねぎを散らす。
里芋とクリームチーズのサラダ	里芋 クリームチーズ 大葉 D みりん 醤油 マヨネーズ 刻みのり	120g(中3個) 10g 2枚 6g(小さじ1) 4g(小さじ2/3) 8g(小さじ2) 1g(一つまみ)	①里芋は上下の皮を切り落とし、ラップに包んで電子レンジで3分加熱し、皮をむいて、フォークなどで粗くつぶす。 ②大葉は千切りにする。 ③①にクリームチーズ、大葉、Dを加えてよく混ぜ合わせる。 ④器に盛り、刻みのりを散らす。
えびと舞茸の蒸し煮	えび 舞茸 エリンギ だし汁 塩 ごしょう ゴマ油 かつお節	中4尾 100g(1パック) 20g(中1個) 20ml 0.4g(一つまみ) 少々 4g(小さじ1) 2g(一つまみ)	【下準備】 ・えびは殻を取り除き、竹串を刺して背ワタを取り、分量外の塩水で軽く洗い、水気をふきとる。 ・舞茸は石づきを切り落とし、小房にわける。 ・エリンギは半分の長さに切り、食べやすい大きさに手でさく。 ①フライパンにえび、舞茸、エリンギ、だし汁を入れ蓋をして中火にかける。 ②えびの色が変わり、舞茸とエリンギがしんなりしたら火を止め、ゴマ油、塩ごしょうで味を調える。 ③器に盛り、かつおぶしをのせる。
秋ぶどうのもち包み	シャインマスカット レモン 白玉粉 砂糖 水	90g(6粒) 2g 25g(大さじ3) 15g(大さじ2) 40ml	①ぶどうは洗い、水気をふいておく。 ②レモンは皮の黄色い部分をおろし金ですりおろし、果肉は絞る。 ③耐熱ボウルに白玉粉、砂糖を入れ、水を加えてなめらかになるまで混ぜる。 ④③にラップをして電子レンジに1分半かけ、木べらなどで混ぜる。再びラップをして電子レンジに1分かけ、レモンの皮、レモン汁を加えて混ぜる。 ⑤パットに分量外の片栗粉を適量広げ、④の表面に粉をまぶしながら棒状に伸ばす。 ⑥6等分し、それぞれ2mm厚さに伸ばし、ぶどうを一粒ずつ包む。 ※ぶどうは皮ごと食べられる品種がおすすめ。巨峰の場合はあらかじめ皮をむいてください。

	だし香る新しょうがご飯	梅どりの南蛮漬け	里芋とクリームチーズのサラダ	えびと舞茸の蒸し煮	秋ぶどうのもち包み	1食あたり		だし香る新しょうがご飯	梅どりの南蛮漬け	里芋とクリームチーズのサラダ	えびと舞茸の蒸し煮	秋ぶどうのもち包み	1食あたり
エネルギー(kcal)	211	194	108	65	102	680	カリウム(mg)	196	398	424	425	60	1503
たんぱく質(g)	4.1	16.1	2.4	10.0	0.9	33.5	食物繊維(g)	0.9	1.1	1.7	2.4	0.3	6.4
脂質(g)	2.7	6.7	6.4	2.7	0.2	18.7	食塩相当量(g)	0.2	1.0	0.5	0.2	0.0	1.9
炭水化物(g)	41.0	14.4	10.6	3.3	24.7	94.0							

南和歌山けんこう講座

- 時間／午後2時から午後3時
- 会場／当センター2階 地域医療研修センター

3/4(土) 認知症患者への関わり方

認知症看護認定看護師 高野 誠

※講師の都合により、予定を変更することがあります。ご了承ください。

南和歌山医療センター監修の テレビ番組放送のお知らせ

番組名

15分で健康長寿!
おいしい
健康レシピ

5ch テレビ和歌山

第3日曜日

18:15~18:30放送

□第6回放送 平成29年3月19日(日)

『がんを予防しよう』

出演 木下統括診療部長、大池栄養管理室長

※番組で紹介したレシピは当センター
ホームページで公開しています。

がん相談支援センター ひとりで悩んでいませんか？



医療費が心配



治療の事



仕事の事で
話を聞いてほしい

気になる事があれば、お気軽にご相談ください。

相談窓口

南和歌山医療センター
地域医療連携室
(がん相談支援センター)

受付時間

平日 8:30 ~ 17:15

電話

0120-92-8160

ご家族様も、お気軽にご相談ください。



こんな症状に気付いたら～



今まで出来ていた事が
できなくなった



ついさっきの事を忘れて
同じ事を聞く



行き慣れた道なのに
帰れなくなった



受診までの薬が足りない
(薬が余ってくる)



段取りや手順が
わからなくなった

こんな症状がみられたときは認知症相談支援センターにご相談ください

相談・お問い合わせ先 平日 8:30~17:15 ☎0739-24-3028

もの忘れ外来
(担当：脳神経外科医師)

診察日 (完全予約制)

火曜日 午前

水曜日 午前／午後

*かかりつけ医と相談の上、ご予約ください。

編集委員から一言

ついこの間、新年を迎えたと思ったのですが、気付けばもう2月です。年齢を重ねるにつれ、時が過ぎるのを早く感じるようになりました。これは年をとったという証拠でしょうか？(笑)

皆様、もう少し寒い日が続くと思いますので、体調管理にはお気を付けてお過ごし下さい。

リハビリテーション科 廣田 治樹

お詫びと訂正

2016年12月発行の「みなみかぜNo36」につきまして、以下の誤植がございました。ご迷惑をおかけいたしましたことを深くお詫び申し上げます。
 新任医師紹介記事 産婦人科医長 山田 基博 (2頁6行目)
 (誤) 内之浦日ざしやはらし冬の立つ 等閑 (正) 内之浦日ざしやはらし冬の立つ 桃閑

南和歌山医療センター外来診療担当医表

TEL 0739-26-7050(代)
 FAX 0739-24-2055
 地域医療連携室1 0739-26-7063
 地域医療連携室2 0739-24-0813
 (E-mail: renkei@mwn.hosp.go.jp)

【初診受付時間】8:30~11:00

- 脳神経外科：木曜日3診の受付は午後1時から3時まで
- 木曜日糖尿病外来の受付は午後3時まで
- 火・金曜日神経内科・午後の受付は午後3時まで
- 木曜日眼科の受付は午前10時まで
- 火曜日形成外科・水曜日耳鼻咽喉科の受付は午後0時から3時まで

平成29年2月1日現在

診療科		月	火	水	木	金	
内科・呼吸器科	総合診療内科	1診	金 栄浩	上島 寧子	山本 佳司	金 栄浩	炭谷 昌克
	専門外科	2診	上島 寧子 (消化器内科)	三谷 琴絵 (神経内科)		山本 佳司	
		2診		小口 健 (午後1時~午後3時) (午後)(神経内科)	山本 信之 (午前10時~午後3時) (呼吸器科)	山本 佳司 (SAS外来 予約)	小口 健 (午後)(神経内科)
		3診	山本 佳司 (肝臓外来・SAS外来)	齋内 以和夫 (肝臓外来)	山本 佳司 (午後)(肝臓外来 予約)	齋内 以和夫 (肝臓外来)	齋内 以和夫 (肝臓外来 予約)
		4診		金 栄浩 (再診)	三谷 琴絵 (神経内科)	三谷 琴絵 (再診)(神経内科)	
		5診			上島 寧子 (午後)(消化器内科)	澳 親人 (午後)(糖尿病外来)	
		呼吸器科外来診察室	柴木 亮太 (呼吸器腫瘍科)	萩原 慎 (呼吸器科)		柴木 亮太 (呼吸器腫瘍科 予約)	萩原 慎 (呼吸器科)
		消化器科外来診察室	炭谷 昌克 (午後)(禁煙外来 予約)				
循環器科	1診	初診・再診	東岡 大輔	塩路 周作	東岡 大輔	橋爪 俊和	東岡 大輔
	2診	再診(予約)	橋爪 俊和	橋爪 俊和	塩路 周作	塩路 周作	橋爪 俊和
	3診	再診(予約)	塩路 周作		東岡 大輔	塩路 周作	
消化器科	1診	初診・再診		木下 真樹子 (午前10時~午後1時)	木下 幾晴 (午前10時~午後1時)		
小児アレルギー科	午前	初診・再診(予約)	土生川 千珠	土生川 千珠	土生川 千珠	土生川 千珠	土生川 千珠
	午後	再診(予約)	土生川 千珠	土生川 千珠	土生川 千珠	土生川 千珠	土生川 千珠
	午後	再診(予約)	(喘息指導)	(喘息指導)	(喘息指導)	(食事指導)	(食事指導)
一般小児科 小児神経科	3診 (2階)	小児一般外来(午前)	泉 鉉吉	第2・第4 星野 恭子	井上 美保子(第4週)	泉 鉉吉	
		小児神経科外来(午後)	(予防接種)		福井 美保(第3週)	宇佐美 等(第2週)	
	4診 (1階)	小児神経科外来(午前)	第2・第4 星野 恭子(予約)	泉 鉉吉	泉 鉉吉	泉 鉉吉	
外科	1診	初診・再診	重河 嘉靖	岡 正巳	松村 修一	村上 大輔	中谷 佳弘
	2診	再診(予約)		中谷 佳弘		松村 修一	岡 正巳
	3診	再診(予約)		重河 嘉靖			
	手術日		○		○		
整形外科	1診	初診・再診	中村 正亨		山川 量平		岩田 勝栄
	2診	再診・専門診	山川 量平		岩田 勝栄 (手の外科 予約)		北野 陽二 (手の外科 予約)
	3診	初診・再診	北野 陽二		中村 正亨		
	手術日			○		○	
リハビリテーション科		初診・再診(予約)	岩田 勝栄				田島 文博/西村 行秀
胸部・心臓血管外科 (呼吸器外科) (乳腺外科)	1診	初診・再診			木下 貴裕 (呼吸器外科)		
	2診	検診・初診(午前)		清水 幸生 (乳腺外科 予約)		清水 幸生 (乳腺外科 予約)	清水 幸生 (乳腺外科 予約)
		初診・再診 (予約)(午後)	清水 幸生 (乳腺外科・乳がん検診)		清水 幸生 (乳腺外科・乳がん検診)		清水 幸生 (乳腺外科・乳がん検診)
	3診	初診・再診	(交代)			小森 茂 (心臓血管外科 予約)	
	手術日			○		○	
脳神経外科	1診	再診(予約)	中井 國雄	中村 善也	第2・第4 加藤 正哉 第1・第3・第5 (交代)	中井 國雄	中村 善也
	2診	再診(予約)	石井 政道	川端 将之		仲河 恒志	中西 陽子
	3診	初診	中村 善也	(交代)	(交代)	午前(交代) 午後 中村 善也	(交代)
	もの忘れ外来(予約)			中井 國雄	(交代)		
	手術日		○		○		
皮膚科		初診・再診	南 宏典	南 宏典	南 宏典	南 宏典	南 宏典
泌尿器科	1診	初診・再診	細木 茂	細木 茂	手術日	山際 健司(午前)	細木 茂
産婦人科	1診	初診・再診	山田 基博(予約)	山田 基博(予約)	山田 基博(予約)	山田 基博	山田 基博
	2診	初診・再診 検診	池内 正憲	池内 正憲	池内 正憲	國部 久也 (午前9~12時)	國部 久也 (午前9~12時)
眼科	午前	初診・再診	井上 貴久彦	井上 貴久彦	井上 貴久彦	森井 智也 (午前8時30分~10時)	井上 貴久彦
	午後	専門診(予約)	井上 貴久彦				井上 貴久彦
	手術日			○			
耳鼻咽喉科	午後	初診・再診	(交代) (午後1時~3時)(予約)		(交代) (午後2時~3時30分)		
放射線科		初診・再診		辻 孝	辻 孝	辻 孝	
精神科		初診・再診	休診	休診	休診	休診	休診
救命救急科	午前	初診・再診	長尾 知昭	益満 茜	元林 寛文	益満 茜	藤崎 一基
	午後	初診・再診	藤崎 一基	長尾 知昭	藤崎 一基	元林 寛文	元林 寛文
歯科口腔外科	1診	初診・再診	根来 健二	手術日	根来 健二	根来 健二	根来 健二
	2診	初診・再診	溝端 直樹	手術日	溝端 直樹	溝端 直樹	溝端 直樹
形成外科	午後	初診・再診		第2・第4 朝村 真一 (午後2時30分~4時30分)			
緩和ケア外来	午前		平野 勇生				
	午後	(予約)	清水 幸生		木下 貴裕		木下 貴裕 第1・第3がんカウンセリング外来
病理診断科		(予約)			北市 正則		

については変更されたところです。

当センターは地域医療支援病院です。初めての方は、ご受診の際に紹介状をお持ちいただくようお願いいたします。