

みなみかせ

MINAMIKAZE

Vol.39

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.go.jp/~swymhp2/>

「看護の日」のイベントを終えて

副看護部長 川崎 広子



5月24日、今年度も「応援します。あなたの健康！」をテーマにオーシティー1階で看護の日のイベントを催しました。診療部、看護部、薬剤部、地域連携室など各部門から参加し、病院をあげて企画・運営しました。

来場者は総勢200名で、各々の専門性を生かした各ブースの催しに、来場者の方々はどのブースにも興味を示され順番待ちができるなど大いに盛況でした。特に骨密度、測定コーナーには長い列ができ、測定後に「体脂肪が高かった。どうすればいいでしょう。」と言われ、栄養相談やメタボ相談に行かれる方も多くみられました。医師による医療相談にも沢山の人が日々の健康や生活で気になることを相談されていました。また、ハンドマッサージでは緩和ケア病棟のNs達がアロマオイルを用いたプロさながらのマッサージを提供していました。男女問わず来場され、「気持ち良かった」とリラックスされた様子でした。

病気を早期発見し初期に治療を開始できるよう、今回は検診の案内にも力を入れました。小さな子供のいる女性にも検診を受けやすいよう、検診中にお子様をお預かりするサービスも案内しました。テーマどおり、市民の皆様の健康を守るために、南和歌山医療センターの大切な役割を果たすことも出来たと思います。多くの方々にご来場頂き、忙しかっただすがあっという間に時間が過ぎ、私たちもやりがいを感じました。

看護の日のイベント開催に協力して下さったオーシティーの方はじめ皆様に感謝いたします。

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。

第1回リハビリテーション講座を開催しました。

南和歌山医療センターリハビリテーション科では、平成29年度から地域住民の皆様を対象に6回シリーズでリハビリテーション講座を開催することになりました。

5月13日(土) 14:00から当院地域医療研修センターにて「シニアエクササイズの実践」というテーマで第1回リハビリテーション講座を開催しました。

前日から大雨洪水警報が出され、当日の午前中も雨が降っていたので、参加者は来られるのだろうか心配していましたが、午後から雨も上がり13:30分位から少しずつ人が集まり始め、蓋を開けてみれば結局23名もの方に参加して頂けました。

講義を始める前には、参加者の握力と片脚立位時間を測定して御自身の体力年齢を知っていただきました。そして、熊谷理学療法士が運動の効用と注意点、転倒予防などについて講演し、最後に他のスタッフと共に参加者全員でシニアエクササイズとして、ラジオ体操を実際に行いました。



今回は、初めての取り組みで広報等の準備が不十分でしたが、皆様のご協力で無事終了することができました。

次回以降の予定は下記の通りです。動作介助の基本と実技、作業療法士による福祉用具について、住環境について、言語聴覚士による口腔ケアと食事介助についての講座もありますので、お誘い合わせのうえ、是非ご参加ください。

南和歌山医療センター リハビリテーション科

リハビリテーション講座開催についてのお知らせ

平成29年5月から隔月の第2土曜日
14:00～15:00 当院2F 地域医療研修センターにて開催予定

5/13(土):シニアエクササイズの実践
7/8(土):動作介助の基本と実技
9/9(土):福祉用具について
11/11(土):口腔ケアと食事介助
1/13(土):シニアエクササイズの実践
3/10(土):住環境について

事前申し込み不要です

お問い合わせ
南和歌山医療センター
(リハビリテーション科)
TEL:0739-26-7054

乳がん検診



検診は乳癌の早期発見のために大変有効です。検診では視触診、マンモグラフィ(MMG)、超音波を使用して判定します。40歳以上の方では視触診とMMGに超音波を併用することで乳癌による死亡率を減少させることがわかっていますが、30歳代においては乳腺が豊富でMMGから得られる情報が少ないためか、現在のところ検診により死亡率を減少させるという根拠はありません。むしろ超音波が有効であるのではないかとされています。従って年齢および乳腺の状況に応じて視触診にMMGと超音波をうまく併用して乳癌の発見率を上げていくことが大切です。万一、検診で異常を指摘されると精密検査を行う必要がありますので、必ず乳腺外来を受診してください。

【次号に続く】

* 個人さまからのご予約承っております *

- ※直接、来院若しくは電話でも可能です。
- ・ 予約受付担当：地域医療連携室(健診担当)
- ・ 予約受付電話：0739-26-7063
- ・ 予約受付曜日：月～金曜日
- ・ 予約受付時間：8:30～17:00

※市町村から受診券をご利用の際は、お申し込みの時にお申し立てください。
※予約外での受診も可能ですが、待ち時間が長くなる場合がございます。

金曜日は、検診中お子様をお預かりできます！
対象は未就学のお子様に限ります。
予約時にお申し付け下さい。

診察日時

○月・水・金曜日
9:00～11:00

* 市町村からの受診券もご利用できます。

新採用者リフレッシュ研修

熊野古道を語り部さんと共に散策

教育担当看護師長 新谷 晶子



4月22日（土）今年度も新採用者リフレッシュ研修が開催されました。

朝一番はまだ肌寒さが残り曇り空でしたが、参加者が集まり始めるとワクワクとした気持ちになりました。



研修の目的は、新採用者が多くのス

タッフと交流することで人間関係を円滑にし、また院外で活動することで気分転換を図り職務に専念できる、でした。



バスが出発すると自己紹介が始まり、友達になって欲しいという声が聞かれ目的地に到着するまで、にぎやかに過ごせていました。語り部さんと合流し発心門王子から熊野古道散策がスタートしました。語り部さんの軽妙な語りで心配していたアップダウンのある道も楽しく歩き続けることができました。ひたすら語り部さんと歩調を合わせて歩き、途中で語られる話に耳を傾け、また立ち止まった時に見渡した景色、見上げた時に木々の隙間から見える空、風が吹けば落ちてくる葉っぱの音、心が洗われるというのは、こういう事を言うのだなあと感じながらの散策になりました。新採用者も各々のペースで色々な思いを抱きながら古道を一步一步進んで行っているように感じました。休憩所で昼食をとり記念写真を撮り、後半を一気に進みゴールの熊野本宮大社に辿りつくことができました。宮司さんから本宮大社では、神仏関係なくお祭りする話を聞きすべてを受け入れる広い心を、素晴らしいと感じました。世界遺産とは、こんなに人の心を穏やかにしてもらえるものだったのだと感動しつつまた参加者同士の交流や気分転換もしっかり図る事ができました。



職場紹介

薬剤部

薬剤部には19名の薬剤師と2名の薬剤助手が在籍しています。医師の処方に基づき個々の患者さんに薬をお渡しする「調剤」は中心的な仕事ですが、それに加えて南和歌山医療センターでは、すべての病棟に専任の薬剤師を配置し医師、看護師と情報交換しつつ、



入院患者さんへの薬の説明や、患者さんからのご相談対応を充実させています。今後は外来患者さんへの情報提供にも力を入れていく予定です。

食事をしながら健康教室レシピ

11月25日（金）にアンコール教室として要望の多かった動脈硬化予防について「食事をしながら健康教室」を開催しました。講義内容、献立はリニューアルし、脂肪酸のとり方と食物繊維、抗酸化物質を上手に摂る方法などをお話しました。通常の半分以下の味付けでの味噌汁の味も学んでいただきました。



血管を守ろう！動脈硬化を防ぐ食事法 ～食事で血液サラサラに～

動脈硬化を防ぐ食事のポイント

1. 過食を抑え、標準体重を維持する
2. 肉の脂身・乳製品などの摂取を抑え、魚類・大豆製品の摂取を増やす
3. 野菜・果物・未精製穀類・海藻の摂取を増やす
4. 食塩を多く含む食品の摂取を控える
5. アルコールの過剰摂取を控える

取り入れたい栄養素を含む食品

一価不飽和脂肪酸	オリーブオイル・キャノーラ油、牛肉、豚肉 など
多価不飽和脂肪酸	n-3系：魚油・大豆油・シソ油、黒豆、カボチャの種 など n-6系：ごま油・大豆油・紅花油、ごま、くるみ など
ビタミンC	赤・黄ピーマン、ブロッコリー、キウイフルーツ、イチゴ など
食物繊維	野菜、果物、海藻、玄米・雑穀米 など

料理名	材料名	分量（2人分）	作り方
雑穀ご飯 	米 雑穀ご飯の素	90g (2/3合弱) 30g (大さじ1)	①お米は洗ってザルにあげ、水気を切る。 ②炊飯器に①と水と雑穀ご飯の素を入れ、1時間程度浸水させ、炊飯スタート。 ③炊き上がったら底から大きく混ぜ、盛り付ける。
さばの黒酢炒め 	A さば 酒 醤油 薄力粉 ピーマン 赤ピーマン 玉ねぎ B 黒酢 砂糖 醤油 湯 しょうが C 片栗粉 水 ごま油 タカの爪	140g (2切れ) 2g (小さじ1/2) 3g (小さじ1/2) 6g (小さじ2) 30g (1個) 30g (1個) 60g (小1/2個) 20g (大さじ1) 8g (大さじ1) 6g (小さじ1) 1/3カップ 2g (1かけ) 2g (小さじ1) 小さじ1 12g (大さじ1) 1g (1/3本)	【下準備】 ・さばは厚さ1cm幅に切り、Aを全体にからめておく。 ・ピーマン、赤ピーマンは種を取り乱切りにする。玉ねぎは縦半分になり幅2cmのくし形に切る。 ・B、Cをそれぞれ合わせておく。 ・タカの爪は小口切りにしておく。 ①さばに薄力粉をまぶし、ごま油の半量を熱したフライパンで両面がカリッとするまで焼き、取り出す。 ②きれいにしたフライパンに残りのごま油を熱し、玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマンを順に加えて炒め、玉ねぎが透き通ってきたらBを加える。 ③煮立ったらCの水溶性片栗粉を加える。 ④①のさばを戻し入れ、ざっと混ぜる。
水菜とごぼうの白和え 	水菜 ごぼう にんじん 木綿豆腐 みそ D 醤油 砂糖	30g (1/4袋) 30g (15cm) 20g (3cm) 100g (1/3丁) 4g (小さじ2/3) 4g (小さじ2/3) 2g (小さじ2/3)	【下準備】 ・水菜は洗い、水気を切り、3cmに切る。 ・ごぼうは皮をたわしでこそげ取り、斜め薄切りにする。 ・にんじんは皮をむき、千切りにする。 ・豆腐は水気をきいておく。 ①ごぼうと人参をゆで、水気を切っておく。 ②①と水菜、水気をきいた豆腐、Dを混ぜ合わせる。 ③盛り付ける。
岩のりとじゃが芋の味噌汁 	じゃがいも チンゲン菜 乾燥岩のり だし汁 みそ	40g (小1個) 30g (1/2束) 2g (ひとつまみ) 200ml 12g (小さじ2)	【下準備】 ・じゃがいもは2mmの半月切り又はいちよう切りにする。 ・チンゲン菜は葉と軸を分け、葉は2cm、軸は5mm程度に切る。 ①だし汁にじゃがいもを入れ軟らかくなるまで煮る。 ②①にチンゲン菜の軸、葉の順に加える。 ③みそをだし汁で溶いて加え、岩のりを入れざっと混ぜ、盛り付ける。
ハチミツゆずのフルーツマリネ 	いちご キウイフルーツ りんご ゆず果汁 ハチミツ オリーブオイル	40g (中4個) 40g (1/4個) 60g (1/4個) 10g (小さじ2) 10g (大さじ1/2) 4g (小さじ1)	①いちごはゆずを取り、縦半分にする。 ②キウイフルーツは皮をむき、いちよう切りにする。 ③りんごはいちよう切りにし、塩水(分量外)につけ、水気をきいておく。 ④ボウルに①、②、③、ゆず果汁、ハチミツ、オリーブオイルを入れ、混ぜ合わせる。 ④20分ほど冷蔵庫で冷やす。 ⑤水気をきいて盛り付ける。

	雑穀ごはん	さばの黒酢炒め	水菜とごぼうの白和え	岩のりとじゃが芋の味噌汁	ハチミツゆずのフルーツマリネ	1食あたり		雑穀ごはん	さばの黒酢炒め	水菜とごぼうの白和え	岩のりとじゃが芋の味噌汁	ハチミツゆずのフルーツマリネ	1食あたり
エネルギー (kcal)	160	272	62	30	73	597	食物繊維 (g)	1.4	1.2	1.7	1.2	1.5	7.0
たんぱく質 (g)	5.3	17.8	4.3	1.3	0.6	29.3	飽和脂肪酸 (g)	0.13	3.55	0.39	0.05	0.27	4.39
脂質 (g)	1.6	15.8	2.2	0.3	2.1	22.0	一価不飽和脂肪酸 (g)	0.10	5.16	0.43	0.04	1.49	7.22
炭水化物 (g)	43.1	12.6	6.4	6.0	14.5	82.6	多価不飽和脂肪酸 (g)	0.14	4.04	1.11	0.15	0.18	5.62
食塩相当量 (g)	0	1.0	0.4	0.7	0.0	2.1	ビタミンC (mg)	0	39	14	11	37	101

平成29年度

第1回のあいさつ推進週間を実施しました

今回4月24日から4月28日までの5日間、「あいさつ推進週間」として職員が、毎朝正面玄関、デイケア前の出入口で朝の挨拶を実施しました。毎朝集まっていた職員も最初は、少し戸惑って挨拶をしていましたが、徐々に声が大きくなり、「あいさつ」の意識を高めることが出来ました。また、職員が、あいさつをすると来院された患者さんやご家族の方から「おはようございます」とお声をいただけるので、楽しい気分になりました。

このあいさつ推進週間をきっかけとして、職員一同、あいさつによるコミュニケーション能力の向上、また医療サービスの向上を目指して今後も「あいさつ」を励行していきたいと思えます。

- 《 期 間 》 平成29年4月24日
- 《 時 間 》 期間中毎日 8時00分～8時30分
- 《 場 所 》 正面玄関出入口
- 《 参 加 者 》 医師、看護師、医療技術職員、事務職員他

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



7/15(土)

あなたは大丈夫 —メタボからぬけだそう—
心筋梗塞について

循環器科 東岡大輔 医師

8/5(土)

あなたは大丈夫 —メタボからぬけだそう—
糖尿病のお話

内科 金栄浩 医師

※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。

編集委員から一言

梅雨に入り、ジメジメして嫌な暑さが続いています。私は4月に5年ぶりに田辺に帰ってまいりましたが、以前住んでいた京都に比べると過ごしやすいなと感じながら、日々を送っています。

これから夏本番に向けてまだまだ暑くなっていきますので、水分補給等には気をつけていただき、体調など崩されぬようお過ごしください。

庶務係長 山本 翔

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

- 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
- 火曜日心臓血管外科・形成外科の受付は午後0時から3時まで
- 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7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	初診担当医	金 栄浩	上島 寧子	山本 佳司	金 栄浩	炭谷 昌克
	専門外科	1 診	金 栄浩	上島 寧子	山本 信之 (午前10時~午後3時) (呼吸器科)	金 栄浩	藪内 以和夫 (肝臓外来 予約)
		2 診	上島 寧子 (消化器内科)	三谷 琴絵 (神経内科)	三谷 琴絵 (神経内科)	三谷 琴絵 (再診)(神経内科)	金 栄浩 (予約)
		3 診	山本 佳司 (肝臓外来・SAS外来)	金 栄浩 (再診)	山本 佳司 (午後)(肝臓外来 予約)	山本 佳司 (SAS外来 予約)	炭谷 昌克
		4 診	炭谷 昌克 (午後)(禁煙外来 予約)	藪内 以和夫 (肝臓外来)	炭谷 昌克 (予約)	藪内 以和夫 (肝臓外来)	
	呼吸器科1 診	柴木 亮太 (呼吸器腫瘍科)	萩原 慎 (呼吸器科)	佐々木 誠悟 (呼吸器科)	佐々木 誠悟 (呼吸器科 予約)	萩原 慎 (呼吸器科)	
	呼吸器科2 診	萩原 慎 (呼吸器科 予約)	佐々木 誠悟 (呼吸器科 予約)	萩原 慎 (呼吸器科 予約)	萩原 慎 (呼吸器科 予約)	柴木 亮太 (呼吸器腫瘍科 予約)	
		佐々木 誠悟 (呼吸器科)			柴木 亮太 (呼吸器腫瘍科)		
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 幾晴 (内視鏡外来 予約)	木下 幾晴		
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	小児一般外来(午前)	泉 鉉吉	第2・第4 星野 恭子	第4週 井上 美保子	泉 鉉吉	
	(2階)	小児神経科外来(午後)	(予防接種)		第3週 福井 美保		泉 鉉吉(予約)
	4 診	小児神経科外来(午前)	第2・第4 星野 恭子(予約)				
	(1階)	小児神経科外来(午後)	第2・第4 星野 恭子(予約)	泉 鉉吉	泉 鉉吉		
外科	1 診	初診・再診	重河 嘉靖	堀田 司	松村 修一	富永 信太	中谷 佳弘
	2 診	再診(予約)		中谷 佳弘		松村 修一	堀田 司
	3 診	再診(予約)		重河 嘉靖			
	手術日		○		○		
整形外科	1 診	初診・再診	岩田 勝榮		山川 量平		中村 正亨
	2 診	再診・専門診	山川 量平		岩田 勝榮 (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 勝榮/吉川 達也				田島 文博
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	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)	清水 幸生 (乳腺外科 予約)
		初診・再診 (予約)(午後)	(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)	清水 幸生 (乳腺外科・乳がん検診)
	3 診	初診・再診	(交代)	第2・第4(交代) (午後1時~3時30分) (心臓血管外科)		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3 加藤 正哉 第1・第4・第5(交代)	中井 國雄	中村 善也
	2 診	再診(予約)	中山 由紀恵	川端 将之		仲河 恒志	中西 陽子
	3 診	初診	中村 善也	(交代)	(交代)	(交代)	(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	細木 茂	山際 健司(午前)	藤井 令央奈
産婦人科		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	佐々木 秀一朗 (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30分~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	福谷 知士
形成外科	午後	初診・再診		第2週 朝村 真一 (午後2時~4時)			
緩和ケア外来	午前	初診・再診	平野 勇生				
	午後	初診(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		初診・再診(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。