

みなみかせ

MINAMIKAZE

Vol.40

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/>

新任医師紹介

麻酔科医師 坊木 香寿美 (ぼうき かすみ)



皆さんこんにちは。麻酔科の坊木香寿美と申します。私は和歌山県立医科大学を卒業後、同大学付属病院での勤務を経て、本年4月より当センターに赴任しました。多くの方にとって、麻酔科は馴染みの少ない診療科かと思えます。私たちは主に、手術中の全身管理を担っています。患者さんの安全を確保しながら、手術が円滑に行われるよう一人一人に合わせて麻酔を行い、術後の疼痛軽減にも努めています。また、緩和医療にも携わっています。自分自身が田辺市出身ということもあり、地元の医療に携わる機会を得られたことに感謝しています。精一杯尽力させていただきますので、どうぞよろしくお願いいたします。

脳神経外科医師 中山 由紀恵 (なかやま ゆきえ)



本年7月より南和歌山医療センター脳神経外科に赴任して参りました中山由紀恵と申します。これまでは、群馬大学医学部を卒業後、群馬県での研修を経て、和歌山県立医科大学付属病院で脳神経外科医として勤務しておりました。脳卒中や脳腫瘍、頭部外傷など、幅広い分野で診療に当たらせていただいております。患者様の立場に立った医療が出来るよう、また最善の医療が出来るよう、より多くの経験を積んでいきたいと思っております。精一杯努力して参りますので、今後ともよろしくお願いいたします。

放射線科医師 小池 将隆 (こいけ まさたか)



はじめまして。2017年7月より当センターの放射線科に赴任いたしました小池将隆と申します。これまでは和歌山県立医科大学付属病院の放射線科で勤務しておりました。放射線科医としてはまだまだ駆け出しではございますが、画像診断を中心として紀南地域の医療に貢献できるように精一杯努力して参りたいと思っております。半年間と短い期間ではございますが、何卒よろしくお願いいたします。

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。

平成29年7月に皮膚・排泄ケア認定看護師の資格を取得しました。

皮膚・排泄ケア認定看護師 芝 美佐子

皮膚・排泄ケア認定看護師とは、創傷ケア、ストーマ（人工肛門・人工膀胱）ケア、失禁ケアを専門的に扱う看護師のことです。創傷（Wound）、ストーマ（Ostomy）、失禁（Continence）の頭文字をとってWOC（ウォック）ナースと呼ばれています。

ではそのWOCナースとはどのようなケアをするナースなのか？まず、創傷ケアでは、健常な皮膚を維持するためのスキンケア、創傷が治りやすい環境の整備などを行います。具体的には褥瘡（床ずれ）がしやすい患者様に対して、その予防方法についての計画を立て、寝具の選択などを行います。ストーマケアでは、ストーマとその周囲の皮膚の管理、装具の選択、日常生活へのアドバイスや精神的サポートなどを行います。手術前に医師とストーマを造る位置を相談して、位置決めのお手伝いをし、外来などでストーマの定期的な観察やトラブル時のケア方法の指導なども行います。失禁ケアでは、病気や手術後に発生する失禁に対する排泄管理、失禁による皮膚のかぶれなどの改善を図ります。高齢化が加速する現代社会において、この分野はとてものニーズの高い領域であるとされています。

私は現在、院内の褥瘡予防に携わる管理者として、専従業務を行っています。その中で、褥瘡リスクがある患者様が多い現状を目の当たりにし、褥瘡になってから治療するのではなく、予防を重視することが大切であると実感しています。また、当院では年間25～30例のストーマ造設術を実施しています。ストーマがあることで周囲の皮膚がただれ、装具が合わず管理に悩んでおられる方々が多いという現状を知り、将来、そのような方々の相談に応じられる専門外来を設けたいとも考えています。

今後の課題は山積ですが、まずはできることからコツコツと、そして経験と実績を積み、患者様やそのご家族、スタッフにも信頼してもらえるようなWOCナースになれるように日々精進あるのみです。経験不足は努力と誠意でカバーし、多職種と連携・協働しながら病院や地域に貢献できるよう、尽力していく所存です。どうぞこれからもよろしくお願い致します。



乳がん検診



さて、万一検診などで乳癌と診断された際にはさらに精密検査、治療が必要となってきます。検診は集団検診や個人のクリニックなどでも受診できますが、治療となると総合的な治療が可能である病院を選択するべきです。当院では乳腺専門医が常勤しており、検診受診→診断→治療（手術・化学療法・放射線治療）と一貫した医療を提供できる施設であると自負しております。検診希望や、乳癌と診断された患者さんなどがおられましたら気軽に南和歌山医療センター 胸部心臓血管外科（乳腺外科）にお越しください。また、乳腺のことで悩みや不安を抱えている方なども、いつでも外来でお待ちしております。

* 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。

肝臓病市民フォーラム開催について

平成29年7月30日（日曜日）に、地域医療研修センターにて、近隣各医師会のご後援のもと、和歌山県と南和歌山医療センター共催の肝臓病市民フォーラムを開催いたしました。

今回のタイトルは、「こんなに進歩した肝炎治療～治療後に注意してほしい生活習慣～」でした。

毎年7月28日は世界肝炎デーと定められています。そしてこの日を含む週は肝臓週間とされており、各地で肝炎の予防・検査・治療を促進するためのイベントが開催されます。

当日は私と、主任心理療法士の渡辺晋吾に加え、和歌山県立医科大学附属病院より肝疾患相談支援センター相談員の魚海明美氏を講師として迎えフォーラムを開催。お暑い中、29名もの方にご来場いただき、熱心に聴講していただきました。

来場者の方には紀南地区以外の方もおられ、終了後のアンケートでは概ね好評でしたが多数のご意見をいただくこともできました。

今回いただいたご意見をもとに来年度も開催したいと思いますのでよろしくお願いたします。

また年間を通じて肝疾患相談支援センターによる相談受付、出張健康講座や肝炎ウイルスチェックを実施し、肝疾患の予防・肝炎患者等の支援を続けていきますので地域の方におかれましてはぜひご活用いただきますようお願い申し上げます。



食事をしながら健康教室レシピ

1月27日に食事をしながら健康教室を開催しました。今回は筋力低下予防についてお話しました。初めて参加される方も多く、新聞の掲載や知り合いの方から聞いて参加されたいそうです。初めての方からも「とても役に立つ。友達に声をかけます。」と好評でした。



シニア世代の食事と栄養

～筋力低下の予防のために～

筋力低下・低栄養を防ぐ食事のポイント

1. 欠食をせず、毎日3食の食事を摂る
2. 食事の時間を規則正しくする
3. 主食・主菜・副菜をバランスよくとる
4. 牛乳・乳製品を毎日摂る
5. 筋肉のもととなるたんぱく質を摂る
6. たんぱく質の原料であるアミノ酸（バリン・ロイシン・イソロイシン）を摂る

取り入れたい栄養素を含む食品

バリン	牛肉、レバー、スキムミルク、チーズなど
ロイシン	牛肉、レバー、ハム、とうもろこし、牛乳、チーズなど
イソロイシン	鮭、鶏肉、牛肉、牛乳、チーズなど
カルシウム	乳製品、大豆製品、小魚、小松菜・春菊など
ビタミンD	鮭、サンマ、サバ、卵、しいたけなど

料理名	材料名	分量（2人分）	作り方
春菊と松の実の混ぜご飯 	米 春菊 松の実 塩	90g (2/3合弱) 10g (1株) 4g (小さじ2) 0.2g (一つまみ)	①お米は洗ってザルにあげ、水気を切る。 ②炊飯器に①と水を入れ、1時間程度浸水させ、炊飯スタート。 ③春菊は葉をつんで水に放ち、パリッとしたら水気をしっかり切る。 ④フライパンに松の実を入れ、弱火にかけ、きつね色になるまで乾煎りする。 ⑤炊き上がったご飯に、春菊、松の実を混ぜ、塩で味を調え、盛り付ける。
和風ポトフ 	牛肩ロース（ブロック） かぶ ブロッコリー にんじん さつまいも 塩 薄口しょうゆ こしょう からし	120g 80g (中1/4個) 30g (4切) 40g (5cm) 40g (3cm) 2g (小さじ1/3) 4g (小さじ2/3) 少々 2g	【下準備】 ・牛肉はたこ糸で形作る。 ・かぶは皮をむき、くし型に切る。 ・ブロッコリーは小房に分け、分量外の塩を入れたお湯で固めにゆでしておく。 ・にんじんは皮をむき、乱切りにする。 ・さつまいもは良く洗い、皮つきのまま乱切りにし、水にさらしておく。 ①鍋に牛肉を入れ、かぶのくらの水をはり、塩を加えて火にかける。 ②煮立ったら、火を弱くしてアクを丁寧に取りながら2時間ほど煮込む。(フタをしない) ③ブロッコリー以外の野菜を加え、軟らかくなるまで煮こむ。 ④醤油、こしょうで味を調える。 ⑤肉を食べやすい大きさに切り、野菜と一緒に器に盛り付ける。 ⑥からしを添える。
鮭入り豆腐 クリームグラタン 	絹ごし豆腐 A[マヨネーズ すりごま 塩 こしょう B[マヨネーズ 玉ねぎ しいたけ しめじ ほうれん草 鮭（切り身） 酒 塩 こしょう ピザ用チーズ	100g (1/3丁) 4g (小さじ1) 2g (小さじ1) 0.2g (一つまみ) 少々 4g (小さじ1) 30g (1/8個) 20g (中2個) 20g (1/5パック) 40g (1株) 40g (1/2切れ) 5g (小さじ1) 0.1g (少々) 少々 20g (大さじ2)	【下準備】 ・絹ごし豆腐をキッチンペーパーで包んで水切りをする。 ・玉ねぎは縦に薄切りにする。 ・しいたけは石づきを取り、薄切りにする。しめじは石づきを取ってほぐしておく。 ・ほうれん草は洗い、分量外の塩を入れたお湯で茹で、水にさらす。 水気を絞り、5cm幅に切る。 ・オープンで230℃に予熱する。 ①絹ごし豆腐とAをボウルに入れ、泡だて器でなめらかになるまで混ぜる。 ②フライパンにBのマヨネーズを入れ、熱し、玉ねぎを入れて炒める。しんなりしたら、しいたけとしめじを加え、軽く炒める。 ③鮭を加えて両面に焼き色を付け、ほぐすように軽く炒めてから、酒を加え、塩コショウをふる。 ④耐熱皿に③、ほうれん草を盛り、①の豆腐クリームをかけ、チーズをのせてオーブンで6分焼く。
芽キャベツのおかか和え 	芽キャベツ 醤油 レモン汁 砂糖 鶏ガラだし顆粒 ごま油 かつお節	50g (小6個) 2g (小さじ1/3) 小さじ1 4g (小さじ1) 3g (小さじ1) 2g (小さじ1/2) 4g (ひとつまみ)	【下準備】 ・芽キャベツの外皮を取り、半分に切る。沸騰したお湯に塩を入れ、約3分ゆで、冷水にとり、ザルにあげる。 ①かつお節以外の調味料を合わせ、芽キャベツを入れて和える。 ②かつお節を入れ混ぜ合わせ、器に盛り付ける。
みかんのヨーグルトパバロア 	みかん C[ヨーグルト 砂糖 生クリーム ゼラチン 水 レモン汁	120g (中2個) 80g (2/3カップ) 12g (小さじ4) 20g (小さじ4) 3g (小さじ1) 小さじ1 小さじ1	①みかんは皮をむき果肉を取り出す。(飾り用に4粒取っておく) ②ゼラチンに水を加え、ふやかしておく。 ③ボウルにCを入れ、混ぜ合わせる。 ④砂糖が溶けたら、レモン汁を加え、混ぜる。 ⑤ゼラチンをレンジで30秒加熱して溶かし、④のボウルに加える。 ⑥①のみかんも加えて混ぜ、器に入れて冷蔵庫で1時間程度冷やし固める。 ⑦取っておいだみかんを飾る。

	春菊と松の実の混ぜご飯	和風ポトフ	鮭入り豆腐クリームグラタン	芽キャベツのおかか和え	みかんのヨーグルトパバロア	1食あたり		春菊と松の実の混ぜご飯	和風ポトフ	鮭入り豆腐クリームグラタン	芽キャベツのおかか和え	みかんのヨーグルトパバロア	1食あたり
エネルギー (kcal)	175	151	139	38	127	630	食塩相当量 (g)	0.1	1.3	0.6	0.2	0.0	2.2
たんぱく質 (g)	3.2	13.5	10.6	3.1	4.2	34.6	食物繊維 (g)	0.5	2.3	1.9	1.4	0.6	6.7
脂質 (g)	1.9	5.9	8.7	1.1	5.5	23.1	カルシウム (mg)	8	35	113	10	73	239
炭水化物 (g)	35.1	11.3	4.8	4.8	16.1	72.1							

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

がんの知識を深めよう



9/16(土)

—早期発見・早期治療—前立腺がん
泌尿器科 藤井 令央奈 医長

10/21(土)

—早期発見・早期治療—肺がん
呼吸器科 柴木 亮太 医師

11/11(土)

—早期発見・早期治療—食道・胃がん
外科 松村 修一 医長

12/9(土)

—早期発見・早期治療—肝臓がん
内科 山本 佳司 内科系診療部長

※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10回放送
平成29年9月17日(日)

- 出演：藪内副院長

メタボリックシンドローム予防
『メタボと糖質制限』～かんたん低糖質スイーツ～

編集委員から一言

秋の風が漂う季節になってきました。この時期、収穫を楽しみにしている方も多くいらっしゃると思います。私は、みかんが大の好物であり、1日の間、水も飲まずにみかんを食べて過ごす日が何日も続き、手が真っ黄色になってしまいます。体には良くないと思うのですが、人生の中で、楽しい時間を過ごすことは大切だと感じているこの頃です。皆様はどんな楽しい時間をお持ちですか。

最後に季節の変わり目となります。体調を崩されぬようお過ごし下さい。

庶務班長 中村

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
- 木曜日眼科の午前の受付は午前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9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	山本 佳司	山本 佳司	金 栄浩	炭谷 昌克
	専門外科	1 診	金 栄浩	山本 佳司	山本 信之 (午前10時～午後3時) (呼吸器科)	金 栄浩	籾内 以和夫 (肝臓外来 予約)
		2 診		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)	籾内 以和夫 (肝臓外来 予約)	炭谷 昌克 (予約)	籾内 以和夫 (肝臓外来 予約)	
	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 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 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 (2階)	小児一般外来(午前)	泉 鉉吉	第2週 星野 恭子	第4週 井上 美保子	泉 鉉吉	泉 鉉吉(予約)
		小児神経科外来(午後)	(予防接種)		第3週 福井 美保		
	4 診 (1階)	小児神経科外来(午前)	第2・第4 星野 恭子(予約)				
		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
		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)
	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)	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	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			吉井 稔章 (午後2時～4時30分)	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		
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	南方 悠佑
形成外科	午後	初診・再診		第1週 朝村 真一 (午後1時30分～3時30分)			
緩和ケア外来	午前	初診・再診	平野 勇生				
	午後	初診・再診 (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。