

みなみかせ

MINAMIKAZE

Vol.41

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

循環器科医師 青木 浩 (あおき ひろし)



本年10月より当院循環器科に赴任して参りました青木浩と申します。和歌山県立医科大学を卒業し、和歌山県立医科大学循環器内科に所属し、今日まで働いております。以前にも1年間ですが、こちらで働いておりました。今回は4年ぶりに当院に戻って参りましたので、引き続き循環器疾患の日常診療から急性期治療まで幅広く携われるよう努力致しますので、何卒宜しくお願い致します。

救命救急科医師 橋本 忠幸 (はしもと ただゆき)



本年10月より南和歌山医療センター救命救急科に赴任して参りました橋本忠幸と申します。これまでは、近畿大学医学部を卒業後、和歌山医科大学病院で研修を経て、南和歌山医療センターで救命救急科として勤務しておりました。その後、2年間岸和田徳洲会病院消化器内科で内視鏡検査の勉強をしてきました。習得したことをこの病院に貢献できるよう、精一杯努力して参りますので、今後ともよろしくお願い申し上げます。

麻酔科医師 山崎 克典 (やまさき かつのり)



2017年10月1日に当センター麻酔科に赴任いたしました山崎亮典と申します。和歌山県立医科大学卒業後、日赤和歌山医療センター・和歌山県立医科大学で勤務して参りました。この10年ほどは術中・術後の疼痛管理に役立つ末梢神経ブロックを主に行ってきました。現在周術期疼痛管理は一つの方法に頼るのではなく、いくつかの手段を併用して行う多角的な疼痛管理が主流です。これまでの知識と経験を生かし、手術時の痛みの軽減を行っていきたいと思います。私自身も小学生時代を田辺で過ごしていたため、懐かしい感じがしています。これからは紀南地域の医療に貢献できるよう、精一杯努力させて頂くのでどうぞ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。

麻酔科医師 井上 悠 (いのうえ ゆう)



はじめまして、本年10月から半年間、南和歌山医療センター麻酔科で研修させていただいております、井上悠と申します。出身校は北九州市にあります九州歯科大学で、卒後は京都大学病院、歯科口腔外科にて1年間半勤務しておりました。歯科口腔外科では親知らずの抜歯や、周術期の歯科診療をさせていただきました。麻酔科では、様々な病気を患っておられる患者さんの全身管理を勉強し、自分の専門分野に活かしていければと考えております。短い期間になりますが、地域の方の力になれるよう精一杯努力して参りますので何卒宜しくお願い致します。

麻酔科医師 岡田 啓 (おかだ けい)



はじめまして。2017年10月より南和歌山医療センターの麻酔科に赴任してきました岡田啓と申します。先月までは、大阪医科大学附属病院の歯科口腔外科にて主に周術期の歯科治療を学んでいました。歯科医師として、また医療人としてまだまだ未熟者ではありますが、より多くの経験を積んで紀南地域の医療に少しでも貢献できるよう精一杯努力してまいります。半年間と短い期間ではありますが今後とも何卒よろしく申し上げます。

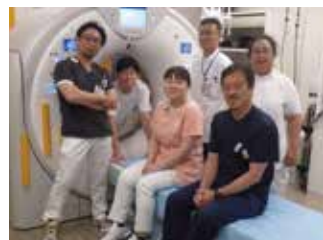
麻酔科医師 松田 隆宏 (まつだ たかひろ)



はじめまして、本年10月から半年間、南和歌山医療センター麻酔科で研修させていただきます、松田隆宏と申します。出身校は大阪歯科大学で、卒後は京都大学病院、歯科口腔外科にて1年半勤務しておりました。歯科口腔外科では親知らずの抜歯や、周術期の歯科診療、腫瘍、嚢胞、骨折等の手術をさせていただきました。麻酔科では、様々な病気を患っておられる患者さんの全身管理を勉強し、自分の専門分野に活かしていければと考えております。短い期間になりますが、地域の方の力になれるよう精一杯努力して参りますので何卒宜しくお願い致します。

職場紹介「放射線科」

医師3名と技師14名と受付2名が在籍する放射線科は放射線治療と放射線診断に大きく分けることができ、放射線治療ではリニアックと言う直線加速器と放射線治療計画装置等を用いエックス線と電子線によりガンなどを治療します。放射線治療専門医を中心に医学物理士・放射線治療品質管理士・放射線治療専門技師・看護師等がチーム医療を実践しています。いっぽう放射線診断では放射線診断専門医が在籍し最新の検査により正確な診断を行っています。診断機器は一般撮影装置3台、CT(80列)2台、マンモグラフィー(デジタル)装置1台、エックス線TV装置1台、血管連続撮影装置2台、MRI3テスラ1台・1.5テスラ1台、ガンマカメラ1台などを有しています。私たちは明るく真摯な放射線科をめざし常に努力し続けています。放射線に関する質問などあればお気軽におたずね下さい。



あなたの脳は大丈夫??

土曜日の脳ドック はじめます!!



脳卒中は、実はとても身近な脅威です。くも膜下出血を発症して初めて、脳血管に瘤があることがわかった症例も少なくありません。倒れてからでは遅すぎます。脳ドックによる早期診断と早期からの予防対策が大切です。ぜひ定期的な脳の健康診断をお勧めします。

※平成28年度 当院の脳ドック受診者のうち、わずかなものも含めると約半数の方に何らかの異常が認められました。

- 検査内容：頭頸部単純MRI検査 ※ただし、土曜日は検査のみです。
- 実施日時：火・木・金曜日 午後13時～15時
土曜日 午前 9時～12時
- 料 金：自己負担 3,390円（田辺市、上富田町で助成対象の方）
自費の場合 34,560円
- 受付日時：平 日 8：30～17：15
土曜日 8：30～12：30
- 申込方法：地域医療連携室受付又は電話にてお申込下さい。
☎0739-26-7063（健診担当）
- 結果通知：2週間程度でご本人に郵送いたします。

ご予約・お問い合わせは

☎0739-26-7063

独立行政法人 国立病院機構 南和歌山医療センター 地域医療連携室

食事をしながら健康教室レシピ

食事をしながら健康教室もこの2月で第50回を迎えました。今回は糖尿病の食事療法について学んでいただきました。初めて参加の方や2回目の参加の方が多く、「食べられないとばかり思っていました。食べれるんですね。」と安堵され「食事、頑張ってみます。」と嬉しいお声も頂戴しました。



『食事の見直しで激変！』 ～糖尿病の予防と改善～

糖尿病の食事ポイント

1. 適正な体重維持のため食事を制限する
2. 炭水化物、脂質に偏らず1日3食規則正しく食べる
3. ビタミン、ミネラル、食物繊維をたっぷり摂る
4. よく噛んでゆっくり食べる
5. 間食は控え、寝る前3時間は飲食しない

取り入れたい栄養素

マグネシウム	代謝に関する酵素の活性化に働く、糖をエネルギーに変えるに必要 玄米、アーモンド、カシューナッツ、大豆、大豆製品、ピーナッツ、ひじきなど
ビタミンB1	糖質の分解、吸収を助ける 豚肉、うなぎ、玄米、胚芽米、小麦胚芽、小麦粉、大豆、そら豆、種実類
ビタミンB2	脂質の代謝を進める うなぎ、豚レバー、牛レバー、鶏レバー、豚とじ、いわし、カレイ、牛乳、アーモンド、大豆もやし
ビタミンC	食事制限に伴って体力低下を防ぐ ブロッコリー、カリフラワー、ほうれん草、大豆もやし、じゃが芋、サツマイモ、柿、キウイ、いちご、柑橘類
ビタミンE	脂肪の酸化を防ぐ アーモンド、ぶり、さば、落花生、ブロッコリー、ほうれん草、にら、大豆製品、キウイ
食物繊維	不溶性：低エネルギーで満腹感あり、整腸作用、便秘改善 玄米、たけのこ、ブロッコリー、ごぼう、にら、とうもろこし、大豆、おから、さつま芋、大豆もやし 水溶性：整腸作用、コレステロールの低下、急激な血糖上昇を防ぐ、ナトリウムを排泄 寒天、ひじき、わかめ、ごぼう、アボカド、納豆、きな粉
注目成分	糖代謝を促進 アリシン：にんにく、にら 新陳代謝を活発 ショウガオール：しょうが 発汗作用・脂肪分解効果 カプサイシン：唐辛子、豆板醤

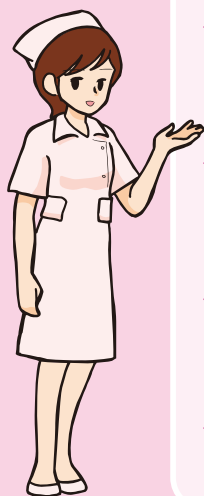
料理名	材料名	分量 (2人分)	作り方
春雨のあんかけ焼きそば	緑豆春雨 60g ごま油 1g (小さじ1/4) えび 80g (6尾) いか 40g 豚肉もも肉 60g ゆでたけのこ 40g 人参 40g (1/5本) 白菜 100g (大1枚) 大豆もやし 40g (1/5袋) きくらげ 2g 鶏がらスープの素 2g (小さじ1/2) 水 300ml (1.5カップ) A 酒 30g (大さじ2) オイスターソース 2g (小さじ1/3) みりん 9g (大さじ1/2) 濃口しょうゆ 3g (小さじ1/2) 片栗粉 3g (小さじ1)	【下準備】 ・えびは殻をむき、背開きにして背ワタを取り、縦に半分にスライスする。 ・いかは皮を剥き、そぎ切りにする。 ・豚肉は1.5cm幅に切る。 ・ゆでたけのこは縦3cmの薄切り、人参は3cmの短冊にきり、白菜は3cmの幅にそぎ切りにする。きくらげは水でもどし、一口大にカットする。 ①春雨は4～5倍の湯で2分程度茹でる。 ②春雨が茹であがったら水気を切って、ごま油をまぶし器に盛る。 ③鍋に水・鶏がらスープの素を入れて煮立て、たけのこ、人参、白菜、えび、いかを加え、蓋をして煮る。 ④③に豚肉と大豆もやしを加え炒める。 ⑤④の大豆もやしが生んじりしたらAで調味し水溶き片栗粉でとろみをつける。 ⑥②に⑤をかける。	
牛蒡とくらげの酢の物	ごぼう 30g (1/5本) きゅうり 100g (1本) 塩 ひとつまみ (0.2g) 塩くらげ 30g (1本) B 酢 20g (大さじ1+小さじ1) さとう 2g (小さじ2/3) 濃口しょうゆ 3g (小さじ1/2) いりごま 1g (小さじ1/3)	【下準備】 ・ごぼうは泥をよく落として包丁の背で皮をこそげ取り、千切りにし、水にさらしてアクを取りレンジ500wで30秒加熱し冷ます。 ・きゅうりを千切りにし、塩を振って5分～10分程度置き水を切る。 ・塩くらげは水洗いし30分程度塩抜きをして十分水洗いをする。 ①ボウルにBを入れ混ぜ合わせる。 ②ごぼう、きゅうり、塩くらげを①に入れ混ぜあえる。	
豆腐の豆板醤スープ	木綿豆腐 80g (1/4丁) にら 20g (1/5本) 棒寒天 4g (1/2本) しょうが 6g (1/2片) にんにく 2g (中1/5片) 豆板醤 3g (小さじ1/2) 中華だし 2g (小さじ1/2) 淡口しょうゆ 3g (小さじ1/2) 水 200ml	【下準備】 ・寒天は水につけてもどす。 ・にらは3cm程度に切る。しょうが、にんにくはおろす。 ・木綿豆腐はさいの目に切り、レンジで20秒加熱し水気を切る。 ①鍋に水・中華だしの素を入れ温め、にんにく、しょうが、寒天、木綿豆腐、にらを入れる。 ②①に淡口しょうゆ・豆板醤を入れる。	
おからクッキー	C おから 12g (大さじ2) 小麦粉 18g (大さじ2) ココアパウダー 2g (小さじ1) ベーキングパウダー 0.9g (小さじ1/4) ラカントS 6g (小さじ1+11/2) 無塩バター 9g (大さじ3/4)	【下準備】 ・Cを合わせてふるう。 ・バターをさいの目にカットし、常温に置いておく。 ①ボウルにバターを入れ、ヘラでマヨネーズよりやや固くなるまで混ぜ、ラカントS、おからを加えて混ぜる。 ②①を混ぜ合わせこねる。 ③ボウルから取り出し、転がしながら3cmの太さに棒状にし冷蔵庫で20分寝かせ、端から5mmの厚さにカットしていく。 ④200度のオーブンで10分焼く。	

	春雨のあんかけ やきそば	牛蒡とくらげの 酢の物	豆腐の豆板醤 スープ	おからクッキー	1食あたり		春雨のあんかけ やきそば	牛蒡とくらげの 酢の物	豆腐の豆板醤 スープ	おからクッキー	1食あたり
エネルギー (kcal)	272	35	36	96	436	食物繊維 (g)	4.1	1.4	0.6	3.1	9.2
たんぱく質 (g)	21.5	2.5	3.1	2.4	29.5	マグネシウム (mg)	55	21	56	16	148
脂質 (g)	2.5	0.6	1.8	4.9	9.8	ビタミンB1 (mg)	0.40	0.02	0.04	0.05	0.51
炭水化物 (g)	37.2	5.2	2.0	10.4	54.8	ビタミンB2 (mg)	0.18	0.03	0.03	0.01	0.25
食塩相当量 (g)	1.0	0.4	0.8	0.1	2.3	ビタミンC (mg)	14	7	2	0	23

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



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

1/13(土)

— 早期発見・早期治療 — 大腸がん

外科 重河嘉靖 医師

2/10(土)

— 早期発見・早期治療 — 消化器がん内視鏡治療

消化器科 木下幾晴 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。

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】



- 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12月17日(日)

『高血圧と心臓病』

- 出演：橋爪臨床研究部長

編集委員から一言

先日、家から近いこともあり、ひき岩群に登りました。標高は高いところで100mぐらいですが、頂上からは西側に海が、東側に山が見え、この地域のいいところを同時に満喫出来た気分でした。登る時間も10分~20分程度で、軽い運動にもなります。一度訪れてみてはいかがでしょうか。

経営企画室長 久保 洋

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11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	金 栄浩 (再診)	山本 信之 (午前10時~午後3時) (呼吸器科)	金 栄浩	鯨内 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)	山本 佳司	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)	鯨内 以和夫 (肝臓外来 予約)	炭谷 昌克 (予約)	鯨内 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)	小口 健 (午後)(神経内科)
	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	青木 浩	塩路 周作	青木 浩	橋爪 俊和	青木 浩
	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		青木 浩	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4週 星野 恭子	第4週 井上 美保子	泉 鉉吉	
		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 (1階)	小児神経科外来(午前)	第2・第4 星野 恭子(予約)		泉 鉉吉		
	小児神経科外来(午後)	第2・第4 星野 恭子(予約)	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 勝栄		山川 量平		中村 正亨
	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/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 (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(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)	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)	第4週以外 湯崎 充 (心臓血管外科)	第5週 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5 加藤 正哉 第1・第3・第4(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		初診・再診	細木 茂	細木 茂	山際 健司(午前)	細木 茂	
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	田中 才一 (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 (予約)	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	橋本 忠幸	元林 寛文	橋本 忠幸
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 (第2 正午12時~午後2時)
緩和ケア外来	午前	初診・再診 (予約)	平野 勇生				
	午後		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。