

みなみ かぜ



2024
vol.2

独立行政法人 国立病院機構
南和歌山医療センター

9/19 木
15:00~

けんこう講座

「生活を助ける便利道具の紹介」



患者様の生活動作を見て、それに応じた日常動作の練習を行うのが作業療法士の仕事です。今回は、作業療法士の仕事紹介と生活を助ける道具について、実技を交えてお話させていただきます。

講師 独立行政法人 国立病院機構 南和歌山医療センター
リハビリテーション科 作業療法士
中瀬 浩司

場所 国立病院機構 南和歌山医療センター
2階 地域医療研修センター

参加無料、登録不要！

どなたでもご参加いただけます

お問い合わせ：南和歌山医療センター 管理課
TEL:0739-26-7050

無理なく続けよう！ リハビリ体操

ロコモティブシンドローム(立ったり、座ったり、歩いたりといった移動機能が低下した状態を指します)対策の体操を紹介いたします。無理せず、楽しみながら毎日続けていきましょうね！



1 片足立ち

バランスの練習です。机や壁に手を置いてやってみましょう。1分経ったら足を換えてください。

片足1分ずつ／1日3セット



2 ひざ曲げ体操

ゆっくりひざを90度くらいに曲げます。この時ひざがつま先より前に出ないようにしましょう。太ももとお尻に効果があります。

5回～6回／1日3セット



理学療法士
村岡 邦彦 さん

「リハビリってしんどい」と思い込んでいる方が多いみたいです。僕たちは無理をさせない、楽しんで続けてもらおう、ということ大切にしています。少しずつでも続けていると必ず効果がでます！

栄養レシピ



「豚の生姜焼き」

- 材料(1人前)
- 豚ローススライス ……生姜焼き用3枚
 - 玉ねぎ ……中サイズ1/8
 - しめじ ……1/8パック
 - サラダ油 ……小さじ1/2
 - ★みりん ……小さじ1/2
 - ★酒 ……小さじ2/3
 - ★濃口しょうゆ ……小さじ1弱
 - ★砂糖 ……小さじ2/3
 - ★生姜 ……1かけの1/3
(チューブなら1cmくらい)
 - 片栗粉 ……小さじ1/6
 - キャベツ ……外葉1枚
 - ブロッコリースプラウト ……少量
 - プチトマト ……3個

- ジップロックのような袋に豚ローススライス、★を加えてよく揉み、10分漬け込む。
- ①に片栗粉をまぶす。
- フライパンにサラダ油(ごま油、米油でも可)を入れ、中火で5～6mmにスライスした玉ねぎといしづきを取ってほぐしたしめじを炒める。
- 玉ねぎ全体に油が回ったら②を入れて、肉に火が通るまで加熱する。
- お皿に④、キャベツとブロッコリースプラウト、プチトマトを盛り付け、生姜焼きにこねぎをのせて完成。

Point!

豚肉は糖質をエネルギーに変えるビタミンB1(チアミン)が豊富！夏はエネルギー供給を助けるビタミンB1が多い豚肉を食べましょう。たまねぎ、こねぎにはビタミンB1の吸収を助ける成分が含まれています。豚肉と一緒に食べることで、ビタミンB1の効果をより引き出せます。また、しめじの食物繊維は腸内環境を整えてくれます。

主な診療科

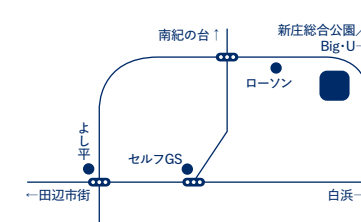
- 内科
- 呼吸器科
- 消化器科
- 循環器科
- 小児科
- 小児アレルギー科
- 外科
- 整形外科
- 脳神経外科
- 胸部・心臓血管外科
- 皮膚科
- 眼科
- 放射線科
- 救命救急科
- 歯科口腔外科

主な施設認定等

- 日本医療機能評価機構認定施設
- 和歌山県災害対策拠点病院
- がん診療連携拠点病院
- 地域医療支援病院
- 肝疾患診療連携拠点病院
- 認知症疾患医療センター
- 救命救急センター
- 緩和ケア病棟

独立行政法人 国立病院機構
南和歌山医療センター

〒646-8558 和歌山県田辺市たきない町27-1
TEL : 0739-26-7050
FAX : 0739-24-2055



おしえて!

お病院の 仕事

放射線科のお仕事



放射線治療専門医
濱 瑞貴 さん



僕が県内に9人しかいない日本放射線腫瘍学会放射線治療専門医になろうと思ったのが、ものすごく優秀な先輩の影響なんです。「スーパードクターはいらないんだよ。患者さんの治療に必要なのはチーム医療なんだから」その先輩自身がスーパードクターなのに、そうおっしゃったんです。確かにドクター、看護師、検査技師、画像診断など多くの人が関わってチームで患者さんの治療にあたります。

放射線治療は、がん細胞をピンポイントで破壊することで腫瘍を縮小したり、完全に除去したりすることが出来ます。がんの初期段階や進行した段階、あるいは手術後のリスクを減らすために使用したり、痛みを取るために放射線をあてたりするんです。

機械がどんどん進化していく中、それを扱う私たちのレベルを上げていかなければと、1年間山梨大学に国内留学して技術と経験を積んできました。機械は同じでもどう使うか、どんなにこだわって治療するかで大きく変わります。だから「都会へ行かなくても同じ治療ができるんですよ」と言いたいですね。

医師や技師、看護師と 密接に連携しながら働き「チーム」で 患者さんの診療にあたります

検査科には現在15名の臨床検査技師が在籍しています。検査技師の仕事は大きく2つに分かれており、患者さんから採取された検体(血液・尿・組織など)を検査する「検体検査」、そして心電図や脳波のように患者さんに直接触れて検査する「生理機能検査」です。

臨床検査技師のお仕事



副臨床検査技師長
正木 裕子 さん



便の他に輸血や微生物・病理検査
検体検査は生化学・血液・尿・生理検査は患者さん
を直接触れて検査する「生理機能検査」です。

当たらなくても怒らないで~

夏の星占い ランキング!

- ★ ふたご座
ラッキーアイテムは帽子! 積極的に動くことで生き生きとした日々を送れそう!!
- ★ みずがめ座
ラッキースポットはテーマパーク! 趣味やレジャー、交友関係が活発になる予感!!
- ★ おひつじ座
ラッキーカラーはオレンジ! 新しいことへの挑戦や、思いの表現がうまくいきそう!!

あなたの星座はランクインしていましたか?
また次号もお楽しみに~!



見て見て!

みんなの写真館

Fさんの愛猫「みるき」くん オス/6歳

にゃんとも可愛らしい猫ちゃん!!
つぶらなお目々とモフモフな毛並みがとってもキュート♡
段ボールごとお持ち帰りしたくなりますね。

放射線技師のお仕事



放射線科は医師や技師が放射線を使って診断や治療を行う診療科で、特定の医療目的のために検査を行なっています。もっとも一般的な放射線検査で「レントゲン検査」は骨折や肺炎などを診断します。「CT検査・MRI検査」などの装置を使用して3次元の詳細な断面画像を撮影し、内部の臓器や組織を評価し、患者さんの体の内部を見るための画像を撮影します。これらの検査を単独および組み合わせることにより、医師が正確な診断を行い、適切な治療法を決定することができます。



主任診療放射線技師
栗林 誠 さん

放射線技師の仕事で大切なものを築いています。