

みなみ かぜ

独立行政法人 国立病院機構
南和歌山医療センター

2025
vol.4

5/27
(火)

南和歌山医療センター けんこう講座

テーマ お薬についてのQ&A(仮)

講師 調剤主任 安延 恵 (南和歌山医療センター 薬剤部)

時間 14:00~15:00

場所 南和歌山医療センター 2F 地域医療研修センター

お問い合わせ 南和歌山医療センター管理課 TEL:0739-26-7050



認知症予防体操 コグニサイズ

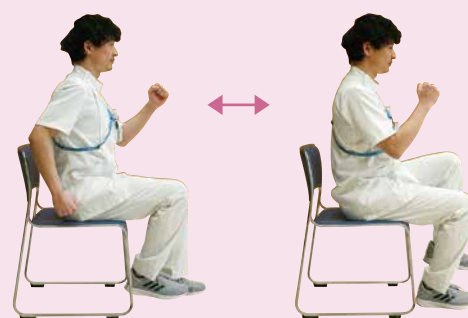
今回は頭と体を同時に使う認知機能向上のためのトレーニング「コグニサイズ」をご紹介します。「認知課題(しりとり、じゃんけん、歌う、数えるなど)」と「運動課題(足踏み、ステップ運動、腕振りなど)」を組み合わせで行います。頭を使っているか、体の負荷になっているかを確認しながら行うことが重要です。長く続けて、いつまでも健康な身体と脳を目指しましょう。

毎日少しずつでも
続けましょう!

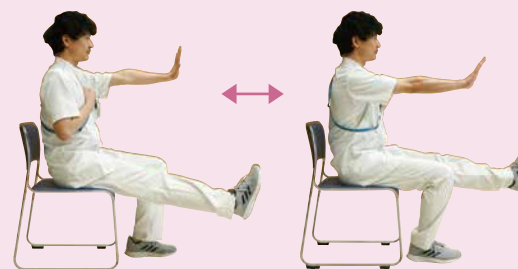


作業療法士
渡瀬 瞭 さん

1 腕振り、足踏みしながら
しりとりなどをする。



2 右手と左足、左手と右足を交互に前に出しながら、
100から7を引いて0に近づけ、同時に頭の体操を。



栄養レシピ

さわらの西京焼き

材料(1人前)	さわら	…1切れ (80g)
	塩(臭みとり用)	…小さじ1/4 (1.5g)
★白みそ	…大さじ1 (18g)	
	★みりん	…小さじ2弱 (10g)
★酒(清酒)	…小さじ2 (10g)	
【付け合わせ】ほうれん草のごま和え	ほうれん草	…1/4束 (50g)
	塩(ゆでるときに使用)	…小さじ1程度
	●白ごま	…思っているより多め (1g)
	●濃口しょうゆ	…小さじ1/3 (2g)
	●だし汁	…小さじ1弱 (4g)

【さわらの西京焼き】

- 1 さわらは塩を振って10分程度置き、水が出てきたらキッチンペーパーでふき取る。
- 2 ★を混ぜ合わせてみそ床をつくる。
- 3 ジップロックなどに①と②を入れて全体に混ざるように軽く揉み冷蔵庫で6時間置く。(さわらにみそを塗りラップを巻いておいてもOK)
- 4 さわらからみそ床をスプーンなどで取り除く。
- 5 フライパンを弱火で加熱し、④を入れて両面を焼き(両面で10分程度)完成。

※くっつかないアルミホイルなどがあると便利

注:調味料は魚全体に味がつくように調整しているため、口に入ると想定している量の2倍に設定しています。焼く前にみそ床をある程度取り除くようにしてください。塩分が高くなりすぎます。

【ほうれん草のごま和え】

- 1 ほうれん草の根元に十字に切り込みを入れる。
- 2 沸騰したお湯に塩を入れて、ほうれん草の茎の部分だけ漬けて30秒ほどゆで、その後全体を落として箸などで沈め30秒ほどゆでる。
- 3 すぐに冷水に取ってほうれん草を冷ます。
- 4 ほうれん草を軽く絞って水気を切り、食べやすい大きさに切る。
- 5 ④と●を混ぜ合わせて完成。

【1人前の栄養】

	エネルギー	たんぱく質	糖 質	食物繊維	食塩相当
西京焼き	178kcal	17.1g	4g	0.6g	1g
ごま和え	25kcal	2g	1g	2g	0.5g

Point!

さわらには筋力維持のためのたんぱく質、脳や血管の健康のためのDHA・EPA、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが含まれています。春の魚と書いて「鰯(さわら)」。季節のものを食べて元気に春を迎えましょう。

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

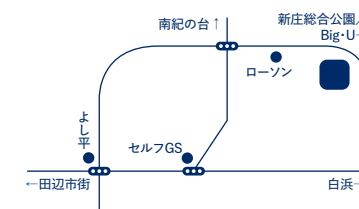
- ・日本医療機能評価機構認定施設
- ・和歌山県災害対策拠点病院
- ・がん診療連携拠点病院
- ・地域医療支援病院
- ・肝疾患診療連携拠点病院
- ・認知症疾患医療センター
- ・救命救急センター
- ・緩和ケア病棟

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





病院の お仕事



主任臨床工学技士
柿原 彰人 さん

臨床工学技士のお仕事

病院の中でも少し特殊な位置づけにあるのがこの臨床工学技士。専門は呼吸器、人工透析等、生命維持に関わる医療機器の操作、管理をおこなう医学と工学の知識を持つスペシャリストです。コロナ禍では人工心肺装置ECMO導入に欠かせない人材として注目されました。

一般クリニックでは慢性透析治療に携わる人が多いですが、南和歌山医療センターのような救急の病院では人工心肺装置の操作や心臓のカテーテル手術の際に医療機器を医師の傍らで操作するといった重要な役割を担っています。「救急の現場では常に1歩2歩先の悪い状態を考えて落ち着いて行動するよう心がけています。心筋梗塞などで生じるか死ぬかという状態の人が元気になって歩いて帰って行ったときはうれしく思いますね」



心理療法士
森 真菜美 さん

医師とも治療方法について積極的に話し合っているという。機械は日々進化しているので医療機器メーカーとの連携、勉強も欠かせません。医療の最前線を支える臨床工学技士は現在4名、治療の影の立役者として活躍しています。

南和歌山医療センターでは「こころの相談室」を設けており、3名の心理療法士が患者さんの心のケアを担っています。主な仕事内容としては、カウンセリングによる入院・通院患者さんの気持ちのサポート、また外来患者さん向けには担当医師の指示の下、臨床心理学検査(気分、性格特性、認知機能、知的能力を調べる検査をおこなっています)。

問題を抱える患者さんは自分の気持ちなどを話すのにためらう方も多く、積極的に話してくれるとは限りません。どのような状態の患者さんでもまずは心から聞くこと「傾聴」が大切になっています。「言葉に発せられたそのままでなく、なぜその言

こころの相談室のお仕事



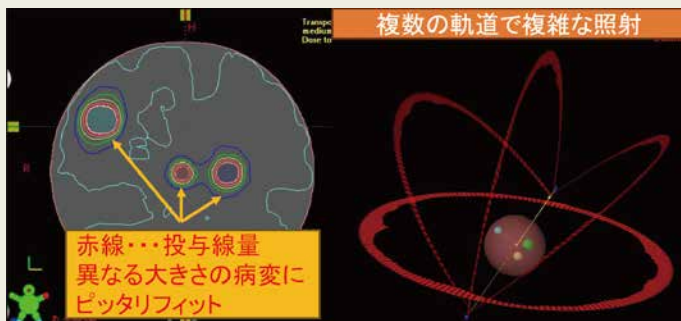
県内トップクラスの設備を誇る、

負担が少ない最先端の放射線治療

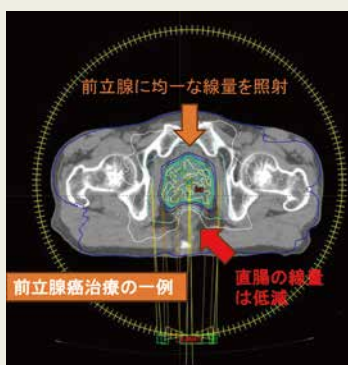


放射線治療と言えば副作用や被爆のイメージから漠然と怖いイメージを持つ人も多いかもしれませんが、しかし放射線治療は日々進化しており、メスを入れずに治すQOL(Quality of Life)を落とさない治療として今注目されています。

南和歌山医療センターでは最新のIMRT(強度変調放射線治療)を導入し、大学病院と変わらないがん治療を提供しています。これにより従来の放射線治療では難しかった、がん周辺の臓器など正常組織へのダメージを避けて、ピンポイントのがん細胞への照射が可能になりました



【HyperArc】
頭の転移性腫瘍に対応する専用のツール。回転しながら複数のターゲットに同時に照射できる為、患者さんの負担を少なく治療することができる。



強度の異なる放射線を多方面から照射することでどんな複雑な形にも対応可能。また部位によって照射量を調節することで、ターゲットに必要な分量の放射線を的確に照射できるため大幅に副作用が軽減される。

た。「手術が難しい箇所でも治療できる」「治療に負担が少ない」「入院が必要ない」等メリットも多く、現在多くの患者さんが選択されています。がんにはいろいろな治療方法があります。その中でも放射線治療に関しては県内でもトップクラスの機器と先生が揃っているの、しっかりと患者さんの気持ちに寄り添って、ベストな治療を提案してくれれます。「初期の段階であれば、通院で根治することも可能です。手術と併用したり、緩和治療としても放射線治療は有効なんですよ」



放射線治療専門医
濱 瑞貴 さん

みんなの写真館

見て見て！



Nさん撮影「梅の花」

もうすぐ咲きそうな梅のつばみに、春の予感がしますね！
散歩中にこのような光景を見ると自然の移り変わりを感じることができます。
寒い日が続いたので、暖かい春が来るのが待ち遠しいです。

当たらなくても
怒らないで～

春の星占い ランキング！

★ やぎ座

ラッキースポットは図書館！
知識が深められ、それを披露する場面にも恵まれそう!!

★ さそり座

ラッキーカラーは黄緑色！
やりたいことが次々と見つけられ、行動力が高まる予感!!

★ いて座

ラッキーアイテムは栄養ドリンク！
メリハリをつけると、仕事がかんたん片付きそう!!

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～！