

みんなみ かぜ

2025
vol.5

独立行政法人 国立病院機構
南和歌山医療センター

7/22
(火)

南和歌山医療センター けんこう講座

和歌山は
高血圧の人が多い？

～今日から始める！和歌山の恵みでおいしく健康的な食卓～

講師 管理栄養士 黄瀬 加偉 (南和歌山医療センター)

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

看護師募集中!

看護師奨学金制度も
あるのでご利用ください。

詳細はこちら▶



認知症予防体操 コグニサイズ

患者さんが楽しく安全にリハビリ
を行えるようサポートしてくれるの
が理学療法士の辻井 優菜さんと
西棟 詩さん。今回はだれでもど
こでも簡単にできる体操をご紹介します。
ちょっとした待ち時間や隙間
時間にできるので、気軽に取り入
れて健康な身体を目指しましょう。



理学療法士
辻井 優菜 さん



理学療法士
西棟 詩 さん

脚の体操 椅子に座り、膝を床と平行に伸ばしたまま足首を上にあげる、
足首をおろす動作をゆっくりおこなう(片足ずつ5回)。



手の体操 両手を軽く握り、右手は親指、左手は小指を出す。
次は右手は小指、左手は親指を出す。
これを交互に繰り返す(1回10セット)。



一見簡単に思える運動ですが、脚の体操はやってみると脚全体に
効いていることがわかります。手の体操は脳の活性化にも効果があ
るので、幅広い年齢の人におすすめです。

栄養レシピ



『トマトと大葉の冷や奴』

材料(1人前)

- 絹ごし豆腐 ……1個 (120g)
- ミニトマト ……2個
- 大葉 ……1枚
- ★ごま油 ……大さじ1/2 (6g)
- ★ポン酢 ……大さじ2 (10g)
- ★白いりごま ……小さじ1 (3g)

- ミニトマトは4等分、大葉を千切りにする。
- ★を混ぜ合わせる。
- お皿に豆腐、ミニトマト、大葉を盛り付け、
②をかけて完成

【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
159kcal	7.9g	3.6g	1.5g	0.6g

Point!

豆腐は植物性のたんぱく質が豊富な食材で、筋肉や皮ふ、内
臓の元となる材料。簡単にすませたいときの一品にも最適です
ね! 夏が旬のトマトはリコピンという抗酸化成分を含み、リコピ
ンはβカロテンの2倍以上、ビタミンEの10倍以上の抗酸化作
用があるとされています。

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

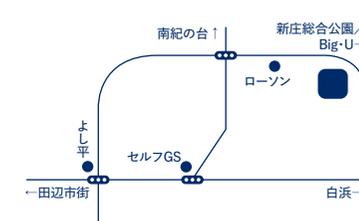
- ・日本医療機能評価機構認定施設
- ・和歌山県災害対策拠点病院
- ・がん診療連携拠点病院
- ・地域医療支援病院
- ・肝疾患診療連携拠点病院
- ・認知症疾患医療センター
- ・救命救急センター
- ・緩和ケア病棟

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！ 病院の事 お仕事の事

地域医療連携室のお仕事



住民の健康を地域全体で支えることを目的とする地域医療の橋渡し役として存在するのが「地域医療連携室」です。かかりつけ医からの紹介による診療受付や各種検診の受付業務の他、退院支援では福祉施設や介護サービス機関などとも連携し、在宅医療や施設入所、転院等のサポートも行います。また「認知症の疑いがあるがどうしたらいいか」「セカンドオピニオン



を受けるにはどうしたらいいか」「介護保険の手続きについて」など病気に関する相談も受け付けています。病気がケガをするところまで考えたこともないような問題が生じます。身寄りのない人やお金の問題を抱えている人など、病気が治っても生活のしづらさを抱えている患者さんには福祉職の専門家である「医療ソーシャルワーカー」が社会支援やサービスを活用して解決に導いてくれます。「いろいろな問題を抱えている患者さんに対応することが多いですね。退院後も安心して生活できるように中長期的に幅広くサポートをおこなっています」地域全体で連携し、質の高い持続性のある医療を提供する地域包括ケアの要である「地域医療連携室」。現在看護師5名、医療ソーシャルワーカー5名、数名の事務員が医療に関する相談窓口として在籍しています。



看護師長
糠塚 里恵さん



医療ソーシャルワーカー
小倉 政斗さん

看護師のなかでも特定の分野で専門性の高い知識と技術を持ち、資格認定を受けた看護師を認定看護師と呼びます。「緩和ケア認定看護師」はがんをはじめとした苦痛を伴う疾患において、患者さんの心身の苦痛を緩和させるケアを専門とし、医師や薬剤師、心理士、管理栄養士などと共にチームを組んで患者さんのケアにあたっています。がん分野でもがん化学療法看護認定看護師やがん放射線療法看護認定看護師などがある中、緩和ケア認定看護師が扱うのは痛みのコントロール、身体の苦痛を和らげるケア、気持ちのケア、家族のケア等幅広いのが特徴です。薬で抑える事はもちろん、話を聞いて気持ちを落ち着かせる精神的な関わりを必要とする場合もあると言えます。がん看護というにつらい現場と思われがちですが、落ち込んでいく人ばかりではなく、生きる事をあきらめずに希望や望みを掴んでくれる患者さんも多いです。不安な治療と一緒に向き合いその人のベストな方法を考えて、がん治療を共に歩

んでいければと思います」

時代は変わり、根治を目指すだけでなくどう付き合っていくかを考える時代になってきています。だからこそ緩和ケア認定看護師の存在は患者さんの気持ちの面でも、自分らしい治療を続けるためにも重要な役割を担っています。



緩和ケア認定看護師
西谷 真吾さん

認定看護師のお仕事



当たらなくても怒らないで～

夏の星占い ランキング！

- 1 しし座
ラッキーカラーは青色！色んな人からお誘いがあり、退屈しない夏を過ごせそう！！
- 2 おうし座
ラッキーアイテムは運動靴！散歩中、少しの寄り道で素敵な出会いが訪れるかも！！
- 3 てんびん座
ラッキースポットは会議室！新たな仕事を任せられるけど、不思議と頑張れる予感！！

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～！

みんなの写真館

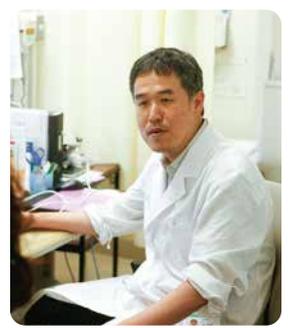
見て見て！

Uさん撮影「熊野本宮 八咫鳥みくじ」

とぼけた表情につられ、つい引いてしまいました。
結果は……そこそこでした笑

糖尿病はインスリン作用不足により血糖値が上昇する病気で、放っておくと多くの合併症を引き起こすことでも知られています。糖尿病治療においては投薬だけに限らず、正しい知識を持って自主性を身につけることが大切になるため、南和歌山医療センターでは「糖尿病教育入院」を実施しています。入院といっても各診療部門の医師や薬剤師、看護師、管理栄養士などから講義を受け、正しい知識を身につける事を目的としており、忙しい方でも利用しやすいよう、全3日間ですべてのカリキュラムが終了するようスケジュールされています。

2型糖尿病になる原因は遺伝によるもの、運動不足、過食など人によって様々。教育入院ではまず検査で原因と病態を調べることから始め、それから食事管理や運動の仕方など実践的な指導を受けられます。「どれだけ投薬してもそれ以上に食べてしまっただけ改善しないのですね。この入院を機にしっかりと学んでいただけたらと思います」3日間で意識が変わる「糖尿病教育入院」。初めて糖尿病と診断された方や、治療中でも数値が改善されない方、糖尿病についてしっかりと学びたい方にもおすすめです。



2泊3日で意識を変えて 糖尿病と上手に付き合う 「糖尿病教育入院」 のご案内

内科医長
金 栄浩(しげひろ)さん

1日目	2日目	3日目
10:00～ 入院オリエンテーション 各種検査・測定 (採血・採尿、24時間蓄尿、 栄養状態評価 ほか)	7:00～ 体重測定、朝食 各種検査 (採血・採尿、24時間蓄尿、 栄養状態評価 ほか)	7:00～ 体重測定、朝食 9:00～ 管理栄養士の訪問 10:00 退院
12:00～ 昼食 13:00～ 医師、薬剤師、管理栄養士 などによるお話	12:00～ 昼食 13:00～ 医師、薬剤師、管理栄養士 などによるお話	
18:00～ 夕食 ※フリー時間にDVD視聴	18:00～ 夕食 ※フリー時間にDVD視聴	