

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.5

南和歌山医療センター

けんこうフェスタ

2025
12/14日
11:00~15:50

和歌山県立情報交流センター
Big・U

雨天決行

参加費無料

体験

- ・腹腔鏡手術体験
- ・薬局のおしごと体験
- ・コラージュ体験
- ・白衣体験
- ・BLS体験

測定

- ・血管年齢測定
- ・骨密度測定
- ・転倒予防チェック
～バランス評価～

相談コーナー 他

- ・よろず医療相談
- ・アロママッサージ
- ・ちょこっと栄養相談
- ・クイズラリー

講演会

▶13:30~14:10
放射線治療最前線
～根治治療から緩和治療まで～
放射線科医師：濱 瑞貴

▶14:20~15:00
認知症とともに歩む地域
～知る・気づく・支えあう～
脳神経外科医師：西林 宏起

今年も
お菓子まき
開催!

キッチンカー
など6店舗
来場!
※有料

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

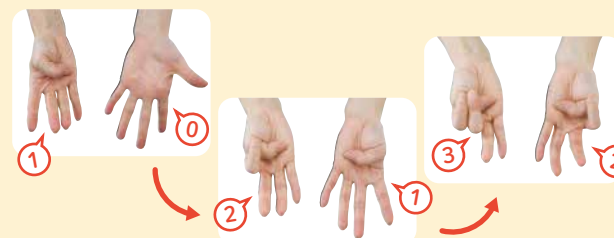
頭と体を同時に使う認知機能向上のためのトレーニング「コグニサイズ」。今回は座ったまま誰でも簡単にできる手の運動をご紹介します。すき間時間に手軽にできるので、気が付いた時に何回でもチャレンジしてみてください。

毎日少しずつでも
続けましょう!

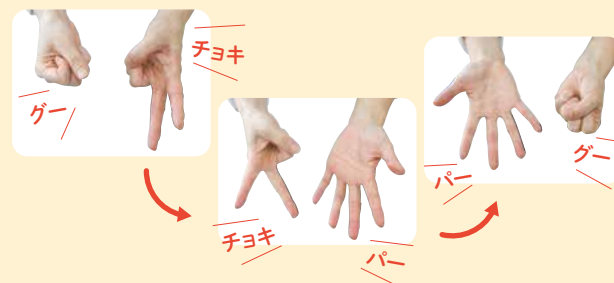


作業療法士
竹藤 昇平 さん

- 1 両手をひらき、右手の親指から指を数え進め左手は1テンポずらして順に親指から指を数え進める。小指まで数えきると今度は小指から順に開いていく。これを繰り返してリズムよく続ける。



- 2 両手で一人じゃんけんをする。必ず右手が勝つように、テンポよく繰り返す。慣れてきたら左手が勝つようにチェンジするのもO



栄養レシピ



レンジとトースターでつくる
『白菜のグラタン』

材料(1人前)		
白菜	…2枚程度	
鶏もも肉	…50g	
ビザ用チーズ	…30g	
★小麦粉	…大さじ1(緩め小さじ2)	
★コンソメ(粉末)	…小さじ1	
★バター	…10g	
牛乳	…150cc	

- 1 ★を耐熱容器(少し大きめの方が混ぜやすい)に入れて600Wのレンジで1分30秒加熱。
- 2 よく混ぜ、牛乳を1/3入れてダマがなくなるまで混ぜる。
- 3 ②に残りの牛乳2/3を加えてさらに混ぜる。
- 4 ③を600Wのレンジで2分加熱、混ぜながらとろみを見る。※とろみが足りなければもう1分加熱、とろみがつくまで追加で加熱していく。
※1回あたりの量は2人前まで、それ以上は2回に分ける。
- 5 鶏もも肉は火の通りをよくするため、一口大より少し小さめに切る。
- 6 白菜を1~2cm幅に切り⑤と一緒にグラタン皿に入れ、ラップをしてレンジで3分加熱。(水が多く出たときは少し捨てる)
- 7 ⑥にホワイトソースを入れて混ぜ合わせる。
- 8 ⑦にビザ用チーズをのせて、トースターで3分焼く。
※焦げ目をつけたい時はパン粉をチーズの上にもぶしてからトースターで焼いてください。

【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
360kcal	22.3g	19.6g	2.3g	2.1g

Point!

冬が旬の白菜は水分が多く低カロリー。食物繊維やカリウムを含み、カリウムは体の余分な塩分を排出し、高血圧予防にも! やわらかく煮ると甘みが増し、洋風料理にもよく合います。良質なたんぱく質が豊富な鶏もも肉は、筋肉や血液の材料に、疲労回復に役立つビタミンB群も含まれており、寒い季節の体力維持におすすめ。カルシウムが豊富な牛乳は骨や歯を強くします。

主な診療科

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

主な施設認定等

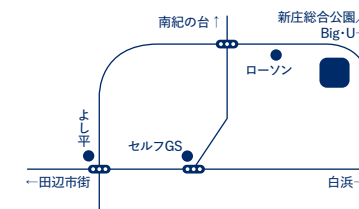
- ・日本医療機能評価機構認定施設
- ・肝疾患診療連携拠点病院
- ・和歌山県災害対策拠点病院
- ・認知症疾患医療センター
- ・がん診療連携拠点病院
- ・救命救急センター
- ・地域医療支援病院
- ・緩和ケア病棟

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



医事課長
蘆田 誠 さん



入院係
篠 伊織 さん

医事課のお仕事

病院といえば先生、看護師といった専門職ばかりに目がいきがちですが、普通の会社と同じで事務方のスタッフも存在します。その中でも病院的「顔」として主に受付、会計などでお客様と接しているのが「医事課」のスタッフです。診察券の発行から保険証の確認、各診療科のご案内といった「受付業務」、また診療が終わった後の医療費の計算や支払いの受付、診療費の計算など業務は多岐に渡ります。「不安な気持ちで来院される患者さんが最初に接するのが私たちです。患者さんに寄り添ったわかり易い言葉で丁寧に説明することを心がけています(篠さん)」

また見えない仕事として、患者さんの加入している健康保険に対する診療費の請求「レセプト作成業務」や、専門資格を持つ診療情報管理士が中心となっておこなう診察情報の管理・分析があります。診断や治療の内容、入院日数等から適切な診療のあり方を検証して、安全で質の高い医療の提供を各医療チームと共に考えていくのも医事課の仕事です。「実際の治療に関わることは無いですが、より良いサービスの為に各部署とも信頼関係を築けるよう意識しています(蘆田さん)」

医事課をはじめとする事務方のスタッフは病院運営を陰で支えています。



薬剤部のお仕事

医療の現場では多くの医薬品が使用されており、それを安全に管理、提供するのが薬剤部の役割になります。南和歌山医療センターでは16人の薬剤師が病棟毎に配属されており、入院患者さんに対する薬の提供・説明の他、外来も含む調剤を行っています。

新薬の勉強も欠かさずおこなっています。また医薬品不足の現状において、常に必要な薬剤が提供できるよう製薬会社に掛け合い、供給を管理することも薬剤部の大切な仕事の一つです。「患者さんに適切な薬を安全に提供する」私たちが安心して治療できる陰には、薬剤師の存在が欠かせないのです。



主任薬剤師
川上 智広 さん

薬剤師というと、単に処方箋通りに薬を調合するだけと思われがちですが、医療チームの一員として医師に直接投薬の提案を行う事もあるといえます。また近年ポリファーマシー(服用する薬の量が多くなることで、飲み合わせにより不調が起こる事が起こらないように服用する薬を見直す事も積極的におこなっています。「自分が提案したことが受け入れられて、病状が良くなった時は嬉しいですね」



みんなの写真館

見て見て!



Aさん撮影「ダブルレインボー」

雨上がりの病院に、二重の虹が架かっていました。幸運を運ぶと言われるダブルレインボー。皆さまの心にも、二倍の幸せが訪れますように♪

けんこう講座

認知症のこと

誰もがなりうる病気だからこそきちんと知ろう!

講師

認知症看護認定看護師 安達 ゆり

けんこう講座に3回以上参加された方は参加証書および記念品を贈呈しますので、「参加カード」をお持ちください。

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

1/22 木
16:00~17:00

南和歌山医療センター2階
地域医療研修センター

参加費無料

登録不要

当たらなくても
怒らないで~

秋の星占い ランキング!

1 いて座

ラッキースポットは雑貨店!
お気に入りの小物が見つかり
気分が上がりそう!!

2 みずがめ座

ラッキーカラーは赤色!
行動的に挑戦することで
前向きな成果を引き出せるかも!!

3 やぎ座

ラッキーアイテムは入浴剤!
お風呂でのんびりすると
ひらめきを得られる予感!!

あなたの星座はランキンしていましたか?
また次号もお楽しみに~!