

みんなみかぜ

2026
vol.7

独立行政法人 国立病院機構
南和歌山医療センター

3/5 (木)

参加無料!
登録不要!

どなたでも参加いただけます

3回以上参加された方は
参加証及び記念品を
贈呈しますので
参加カードを
お持ちください。

けんこう講座

テーマ 乳がん・前立腺がんの放射線療法について
-最新のトレンド-

講師 放射線治療科医師 濱 瑞貴 (南和歌山医療センター)

時間 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

福祉用具 ソックスエイド



腰の痛い方や前かがみが
むずかしい方にも、ぜひ!

作業療法士
松本 純平 さん

脳の病気や骨折などの治療中または治療後の暮らしの中には、思うようにいかない動きがたくさんあります。例えば、靴下を履く事。つま先が入らない、上まで上げようとしても前かがみができない。無理をして転んでしまう…。できない事に対して苛立ってしまう…。そんな方におすすめなのが福祉用具の「ソックスエイド」です。これを使う事で、1人でスムーズに靴下を履く事が出来るだけでなく、転倒防止などたくさんのメリットも。「出来る、が増えると自信につながる」「笑顔が増えた」と本人だけでなくご家族からも喜びの声がたくさん! 気になる方はお気軽にリハビリテーション科まで。

できなかつた事ができるって、
自信につながる! 笑顔が増える!



ソックスエイドを軽く折りたたみ、
靴下をかぶせてかかとまで引き上げる。



靴下をかぶせたソックスエイドにつま先を入れ、
滑らせるようにひもを引き上げる。



履けた!

ソックスエイド



栄養レシピ

トマト缶1缶を使って作る 『具たくさんミネストローネ』

材料(6~7人前)

トマト缶(カットまたはホール) …1缶(約400g)
水 …700ml
冷凍ミックス野菜(ミックスベジタブルなど) …300~400g
ミックスビーンズ(大豆水煮でも可) …150~200g
固形コンソメ …2個(顆粒なら小さじ4)
こしょう …少々
乾燥パセリ …お好みで
塩 …必要なら少量(最後に調整)

- 鍋に水700ml、トマト缶1缶、固形コンソメ2個を入れて火にかけ、沸いたら軽くまぜる。
- 冷凍ミックス野菜と豆を入れ、中火で10~12分煮る。(しっかり加熱することでトマトの酸味が取れる)
- 火を止める直前にこしょうで香りを整える。お好みで乾燥パセリも。味見して物足らなければ、塩をひとつまみずつ加えて調整する。

味を決めるコツ

まずはコンソメ2個でベースを作り、こしょうで満足感を上げる。それでも足りなければ塩を少量ずつ。「塩味はあるがコクが足りない」なら塩より先にコンソメ1/2個ずつ追加できれいに決まりやすいです。

【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
70kcal	4.2g	8.4g	5.4g	0.62g (追加の塩含まず)

Point!

トマトはうまみ成分のグルタミン酸が豊富で、薄味でも満足感が得られます。赤い色素のリコピンには体を酸化ストレスから守る働きも。カット済みで使いやすい冷凍ミックス野菜を使うことで、手軽に野菜摂取量を増やせます。また、豆の植物性たんぱく質は筋肉や体力維持にも役立ち、食物繊維は腸内環境を整え、嘔む回数が増えやすいので腹持ち感もアップ!

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

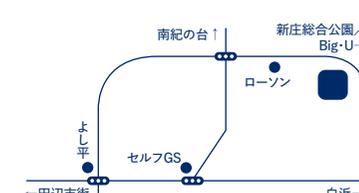
- 日本医療機能評価機構認定施設
- 和歌山県災害対策拠点病院
- がん診療連携拠点病院
- 地域医療支援病院
- 肝疾患診療連携拠点病院
- 認知症疾患医療センター
- 救命救急センター
- 緩和ケア病棟

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！
病院の仕事

放射線科のお仕事

放射線科は、X線単純撮影やCT・MRI、PETなどの「画像診断部門」、カテーテルを用いて治療や検査を行う「画像下治療（IMRT）部門」、そしてがん治療を行う「放射線治療部門」から構成されています。ここでの検査結果は各科のドクターの診断の補助となり、あらゆる病気の早期発見にも繋がっているのです。

24時間、365日いつでも検査に対応できるよう、現在17名の診療放射線技師と3名の助手で構成されている放射線科。技師たちは画像のプロフェッショナルであるとともに、不安を抱えている患者さんに安心してもらう



主任診療放射線技師
山本 修司 さん

不安な気持ちを持つ患者さんへの言葉かけや接し方に心をかけています。

患者さんの身体の状態を把握するためにあらゆるデータを調べます。

赤血球の形で身体どこから出血しているのかがわかります。本当にやりがいのある仕事です。



臨床検査技師
宇野 春花 さん



臨床検査技師
玉田 大貴 さん

医師による正しい診断と効果的な治療を行うための重要な情報を得るためには、あらゆる検査が必要です。中でも血液、尿、便、細胞組織などを患者さんの身体から採取した検体を調べるのが「臨床検査技師」。患者さんが気づいていない病気の早期発見や治療のきっかけを作る事で大変重要な役割を担っています。

「病気の早期発見は予防医療にもつながります。患者さんの身体の状態を把握するためにあらゆるデータを調べることが私

検査科のお仕事



「私たちの大きな役割です」と宇野さん。医師が診断を下す事ができるのも、臨床検査による様々なデータがあるから。単に検査するだけでなく、医師よりも先に病気を発見することもあり、それも大きなやりがいになっていると玉田さんは話します。「尿から目には見えない赤血球を見つけたら、病気の早期発見につながった事がありました。この仕事に誇りを感じた瞬間です」

病気の第一発見者として、現代医療には不可欠な存在です。

当たらなくても怒らないで～

冬の星占い ランキング！

- 1 てんびん座
ラッキーアイテムは使い慣れたペン！仕事や課題がうまく行き、周囲から信頼されそう！！
- 2 しし座
ラッキースポットは近くの公園！リラックスして過ごすことで、視野が広がる予感！！
- 3 ふたご座
ラッキーカラーは水色！集中力が増し、面倒な作業も普段よりさくっと終わるかも！！

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

寒くなってくると、こんな風に布団から出られなくなりますね。

南和歌山医療センターの

循環器科

若いうちから高血圧をコントロールする事が大切です！

「心臓を助ける」という思いで向き合う

院長・循環器科 橋爪 俊和 さん

冠動脈・大動脈・血圧・不整脈・心不全など心臓と血管に係る疾患を治療する循環器科。メインは心臓の病気で、ペースメーカーやカテーテルといった外科的な診療も行います。

最近増えてきた不整脈の一つで心房細動（我が国では100万人以上は、きちんと治療すれば完治する確率の高い病気と言えます。また、高血圧が原因と考えられる重要な病気（脳梗塞・脳出血や心筋梗塞、大動脈解離、腎不全、心不全など）は命に直結することもあるので高血圧を軽く考えず、しっかりと血圧コントロールすることが大事なようです。

「これまでの経験で、人工呼吸器をつけて寝たきりだった患者さんがカテーテルの手術を受けリハビリに励み、歩いて退院された方もいらっしゃるし、救急車で運ばれてすでに心臓が止まっていたけれど、カテーテル手術で蘇生された患者さんも。また、旅行で県外から白浜に来られて旅館で心臓停止になり、経皮的に心肺補助を使用した治療で元気に自宅退院された方もいらっしゃいます」

医療技術や医療機器の進歩が多くの方々の命を救うチャンスを増やしてくれているとともに「何としても心臓を助ける」という姿勢で患者さんと向き合っています」と話す橋爪さんの言葉がとても心強く頼もしい気持ちにさせてくれます。