

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

2026
vol.8

けんこう講座

知っておきたい肺がんの話

ー 早期発見と治療 ー

講師 呼吸器科医師 永井 隆寛（南和歌山医療センター）

時間 15:00 ～ 16:00

場所 南和歌山医療センター 2F 地域医療研修センター

7/14(火) 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。

お問い合わせ：南和歌山医療センター管理課

TEL:0739-26-7050

リハビリ体操 指編み

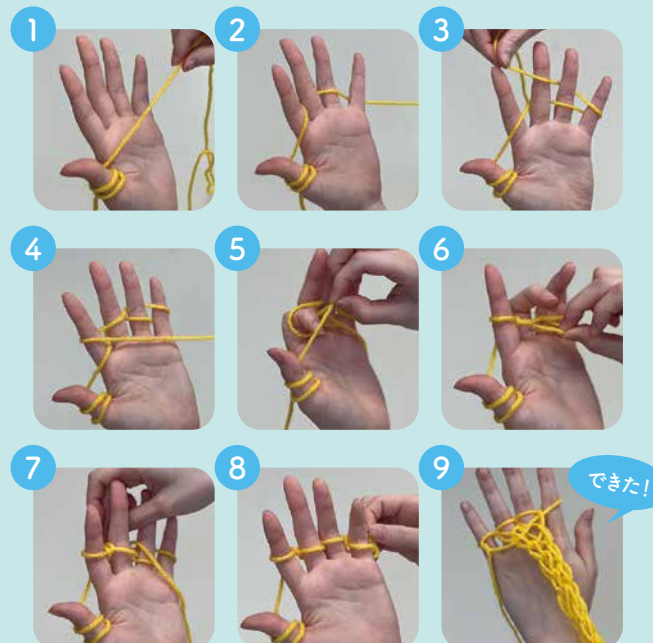
動きにくくなった手指の細かい
動きができるようになります。

両手を使うことで
協調性が育まれます。

認知機能の低下を
防ぐ効果があります。



作業療法士
谷口 舞 さん
中田 久美子 さん



毛糸を親指に2周巻きつけ、中指にかけたら小指を周って互い違いに指に
毛糸をかけながら人差し指まで戻り、毛糸を手前に持ってくる▶元々か
かっていた毛糸に人差し指をくぐらせる▶同じように中指、薬指、小指も順
番にくぐらせる▶小指まで終わったら毛糸を後ろから前に持ってきて、また
人差し指から順番にくぐらせる▶繰り返し



栄養レシピ

『冷製ツナレモンクリームそうめん』

材料（1人前）
そうめん ……1.5～2束（約75～100g）
ツナ水煮 ……1缶（約70g）
ポッカレモン ……大さじ1強（約15～20ml）
黒こしょう ……適量
★牛乳 ……150ml
★粉チーズ ……大さじ2
★オリーブオイル ……小さじ1
（オイルタイプのツナ缶を使用する場合は無し）
★塩 ……ふたつまみ（味見をして調整）

- ① 大きめのボウルに★を入れてよく混ぜる。
- ② 水気を切ったツナとポッカレモンを加えて混ぜ合わせ、冷蔵庫
に入れて冷やしておく。
- ③ 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、そうめんを表記通りにゆでる。
- ④ ゆであがったそうめんをザルにあげ、流水でもみ洗いし表面の
ぬめりを取ったら氷水にさらし冷やして麺を締める。
- ⑤ ソースが水っぽくならないように、そうめんを両手でギュッと絞
りしっかりと水気を取る。
- ⑥ 冷やしておいた②にそうめんを入れ、全体によく絡める。
- ⑦ 器にふんわりと盛り付け、仕上げに黒こしょうをたっぷりと散らす。

【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
570kcal	29.4g	77g	2.4g	2.6g

Point!

そうめんだけだと栄養が偏りがちですが、ツナ・牛乳・粉チーズを
加えることで良質な「動物性たんぱく質」をしっかり補給できます。
またオリーブオイルも加わることで適度な脂質も摂れ、糖質単体の
食事に比べて消化吸収が緩やかになり、食後の急激な血糖値上
昇を防ぐとともに腹持ちも◎。「またそうめん？」からの脱却もでき
て、一石二鳥ですね♪

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

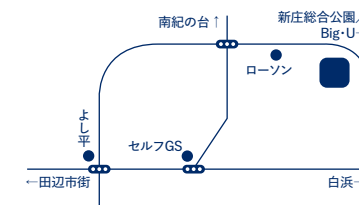
- ・日本医療機能評価機構認定施設
- ・和歌山県災害対策拠点病院
- ・がん診療連携拠点病院
- ・地域医療支援病院
- ・肝疾患診療連携拠点病院
- ・認知症疾患医療センター
- ・救命救急センター
- ・緩和ケア病棟

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

リハビリテーション科のお仕事



「前職が社会福祉士であり介護福祉士でした。福祉より医療に関わりたいという想いが強く、31歳から4年間学生生活を過ごし理学療法士になりました。この仕事に対する満足度は高いです。良くなっている患者さんを見ると大きなやりがいを感じます」病氣やケガ、高齢などで身体機能が低下した人に対して運動療法や物理療法などで機能を回復していくように患者さんと一緒に頑張る「理学療法士」。お薬と同じく医師の処方のもと患者さんと向き合う仕事です。「機能を良くして自宅へ帰る、これが目的ですが正解がわかりにくい仕事でもあるのです。病氣の具合、ケガをしたいきさつ、年齢、性格：状況は様々で、これ

までの勉強や経験、国内外の症例などだけで、これをすれば良くなるよという答えはないのです。私たちセラピストだけでなく医師や看護師、栄養士など多職種で協力しながら一人ひとりの患者さんの回復を目指しています」

身体的回復のイメージはあるけれど、こうなりたい、こういう機能を復活させたいというそれぞれのニーズがあり、身体を直せばこれらのニーズを叶えられるのかと言うと、そうではない場合があると言います。また、自宅の環境に近づけて模擬練習を繰り返すと言ったことも必要です。「機能の回復だけでなく実際の場面で行えるのかを確認しながらできるだけニーズを叶えていくことが大切なんです」

新たな目標を持ってもらい
それが叶った時に一緒に喜びあいたい

「リハビリテーションは元に戻すと言う意味なんです。筋力が低下する前に運動を習慣化させる、日常生活の中で身体を動かすことが当たり前のように入り入れることが大切です。日々、何をするかで身体は作られています」



理学療法士
小垂 龍司 さん

良い習慣を増やせば、
悪い習慣は消えていく

栄養管理室のお仕事



「栄養管理士になった理由は子どもの頃入院し、そこでの食事が美味しくなかったことがきっかけの一つです」食べることが大好き、料理が趣味と話す父川さん。「特定の食べ物で病氣が治る魔法のようなものはないんです。同じものばかりでは栄養が偏り、かえって不調を招く恐れがあります。要はバランスなんです。と言っても食べたくないものを出されると食べずにそのまま残してしまうという方もいらっしゃいます。だから私たちは切り方や味付けの変化など色々と工夫して患者さんに喜んでもらえるように努力しています。好きなものを食べて、好きなことをする。これが人生を良くすることだと思っています」

「入院患者さんのほとんどが、『食べるだけが私の楽しみだ』と話されます。でも他の楽しみ、例えばゲームを攻略するとか、本を読む、編み物をするなど何か楽しみを見つけると、食事に対する不満が減っていくように感じています。入院という療養環境の中で、いかに自分なりの楽しみを見つけて生活を充実させるかが重要だということなんです」

また、入院中はバランスのいい食事をしていただけれど、退院後は好きなものだけを食べてせっかく体調が良くなった人が不調を訴えるということもあると言っています。「例えば、肉や魚などのおかずをつい食べ過ぎてしまう方は、それを適正な量に減らし、代わりに野菜を一皿追加して全体のボリュームや満足感を補うだけでもいいんです。また、しょうゆや塩を減らす代わりに酸味や香辛料、薬味を効かせて物足りなさを補う。こういった事で体調はかなり変わってきます」

食べるもので身体は作られると言いますが、何を選んで、どのタイミングで食べるのが大事なポイントのようです。

栄養指導にも
ご家族と気軽に
参加してみてください！



栄養管理室長
父川 拓朗 さん

南和歌山医療センターの

脳神経外科



脳神経外科医
副院長
西林 宏起 さん

何気ない日常生活が一変する脳の病氣
早い発見と治療が最も大切です

毎年、多くの脳卒中や認知症など脳の病氣を診察していると言われる脳神経外科。クモ膜下出血は中年以降の病氣と思われがちですが、20代、30代でも脳動脈の瘤が破裂して発症することがあります。MCAは動脈瘤のほかにも多くの脳の病氣を写し出してくれます。南和歌山には精密なMCA機器があるので、脳の病氣が心配の方に大いに利用いただきたいと語る西林先生。「病氣がわかり手術を施す場合、私たち医師は常に100点満点を目指しており、切磋琢磨している毎日です。それぞれの患者さんの生活習慣や環境など一人ひとり違います。こういう状態はこうすればオッケイという明確な回答はないと言います。それぞれの患者さんに合った術後ケアを含め様々な方向からの診療と治療が必要になります。元通りの生活に戻れること。これが一番の願いです」

すね。年間約250人の手術をしています。手術後の治療も多いです。脳卒中、認知症、てんかんなども脳神経外科の役割です」病氣の発見、その治療、手術だけでなく予防にもこれまで以上に力を入れて貢献していきたいと話す西林先生。「当院には小児神経の発達専門のドクターや、メスを使わず投薬で治療する脳神経内科のドクターもおりますから、あらゆる方面からの診察と治療が強みです」

心のケアを含めて治療し、リハビリの計画を立てていく脳神経外科医「南の脳機能センター」と言われる所以でもあります。

西林先生は、脳卒中の予防や重症化する前の日常生活の提案など、出前講義をしていきたいと話しています。正しい知識と予防を知っておくのは何よりも大切なポイントと言います。

みんなの写真館

見て見て！



Nさん撮影

新潟県の魚沼の里にあるひまわり畑
真夏の日差しにも負けないほど、力強く咲いていました。

当たらなくても
怒らないで～

7月の星占い ランキング！

1 みずがめ座

ラッキーカラー：黄色
好奇心が運氣アップのカギ！「ちょっと面倒かも？」と思うことほど、楽しい発見につながりそう。新しいチャレンジで充実した夏のスタートに！

2 うお座

ラッキーアイテム：帽子
周囲から頼られる場面が増えそう。忙しくても前向きに動ける月です！無理しすぎず、休憩も忘れずに。

3 おとめ座

ラッキースポット：休憩室
ちょっとした雑談が良いヒントを運んできそう。気分転換を大切にすると、仕事もスムーズに進みます。

あなたの星座はランクインしていましたか？次号どうぞお楽しみに～！