

和歌山県立医科大学附属病院紀北分院外来診療医担当表

予約センターTEL : 0736-22-4600 予約センター受付時間 : AM8:45~PM3:00

診療科		月	火	水	木	金
外科 (第1診察室)	午前	櫻井	櫻井	鈴間(第2週) 佐々木(不定期)	櫻井	
	午後	佐々木(不定期)		櫻井		
内科 予約診1		有田 (循環器)	上谷 (呼吸器)	佐藤 (肝臓)	岡田 (消化器)	石口 (神経)
内科 予約診2	午前	佐藤 (肝臓) 【隔週】	小河 (糖尿)		上谷 (呼吸器)	小河 (糖尿)
	午後					
内科 新患診1		交替制	有田	交替制	交替制	交替制
内科 新患診2	午前	交替制	交替制	交替制	交替制	上野 (脳疾患・救急) 【第1・3・5週】
	午後			加藤 (脳疾患・救急) 【第1・3週】		交替制
脳神経外科 (第5診察室)	午前	田中	大饗	田中	大饗	田中
	午後					
整形外科 (第7診察室)	午前	川上	川上			川上
	午後					
整形外科 (第8診察室)	午前	宮本	中尾	中尾	宮本	宮本
	午後					
リハビリテーション科	午前	隅谷	隅谷	隅谷	隅谷	隅谷
眼科	午前	田中		中田	田中	中田
	午後					
小児科		飯塚	代診	飯塚	代診	飯塚
麻酔科	午前	平山			平山	平山

※担当医が変更になることがありますので、事前にお問い合わせください。平成24年7月1日現在

夏バテ予防レシピ

ゴーヤの豚肉巻き〜梅ソース〜



<食事のポイント>

いよいよ夏本番を迎える季節になってきました。体内で効率よくエネルギーを代謝するにはビタミンB1が必要ですが、夏は多量の発汗と共にビタミンB1も一緒に排泄されます。そのためビタミンB1が不足すると体内で糖質はエネルギーではなく疲労物質である乳酸に変わり、夏バテの原因となります。そこで夏バテの予防には、ビタミンB1を多く含む食品(豚肉、うなぎ、大豆など)や、乳酸の排出を促すクエン酸を多く含む食品(梅干し、レモン、酢など)の摂取がお勧めです。

<材料：1人分>

豚スライス肉60g 塩0.5g こしょう少々 ゴーヤ40g 長いも40g 片栗粉6g サラダ油2g
【梅ソース】梅干し5g 濃口醤油1g 料理酒10g 酢1g *付け合わせ レタス10g ミニトマト20g

<作り方>

ゴーヤは中のわたを取り除き、半月切りにし塩茹でする。長いもは皮をむき5cmの拍子木切りにし酢水につける。豚肉を1枚のぼし、塩・こしょうをまぶし、ゴーヤと長いもをのせて巻く。そこに片栗粉をまぶす。フライパンに油をひき、巻いた豚肉を焼く。梅干しは包丁でたたき、醤油・酒・酢と合わせソースをつくる。

<栄養量：エネルギー：208kcal 蛋白質：12.8g 脂質：10.9g 炭水化物：14.6g 塩分：1.6g>



管理栄養士 笹野 馨代

お知らせ

- ・紀北分院は平成24年8月1日から敷地内全面禁煙となります。
- ・次回の紀北分院通信「あじさい」秋号の発行は10月です。

和歌山県立医科大学附属病院紀北分院 分院長 有田 幹雄

〒649-7113 和歌山県伊都郡かつらぎ町妙寺219 TEL 0736-22-0066 FAX 0736-22-2579
ホームページアドレス <http://www.wakayama-med.ac.jp/med/bun-in/index.html>

2012年7月発行



和歌山県立医科大学附属病院紀北分院通信



あじさい



理念

私たちは地域に密着した医療が実践できる質の高い医療人を育成し、安全で安心いただける医療を提供して、地域の保健医療の発展に貢献します。

基本方針

- 1 患者さんに信頼され、安全で心のもった医療を行います。
- 2 豊かな人間性と専門的な知識と技術を備えた医療人を育成します。
- 3 地域に密着し、地域のニーズに応える医療機関を目指します。
- 4 近代的で最新の知識・技術を活用した医療を行い、地域の中核的医療機関としての使命を果たします。
- 5 地域の保健・医療・介護・福祉施設や行政と連携し、地域の人々の健康作りに貢献します。

掲載内容

- ・発刊のご挨拶
- ・救急ドクターの紹介
- ・新任ドクターの挨拶
- ・2階病棟の紹介
- ・トピックス『熱中症って何?』
- ・紀北健康講座のお知らせ
- ・外来診療医担当表
- ・夏バテ予防レシピ



ありた みきお
分院長 有田 幹雄

外来診察日

予約診 月曜日
新患診 火曜日
専門分野：循環器内科・
スポーツ医学

発刊のご挨拶

和歌山県立医科大学附属病院紀北分院広報誌「紀北分院通信」を今回よりリニューアルして発刊致します。紀北分院は和歌山県立医科大学の附属病院として、地域に密着した医療を行うことを使命としています。紀北分院には内科・外科・整形外科・脳神経外科・リハビリテーション科・眼科・小児科・麻酔科があります。患者さんの要望にできる限りお応えするために、職員一同協力して質の高い医療を行うように努力しています。地域の特徴として高齢の方が多く住まれているため、内科疾患や整形外科・眼科疾患などを合併されている方が多く、臓器別の診療でなく患者さんを全人的、総合的に診ていくことが重要かと考えております。職員一同、地域住民の健康と命を守ることが使命であることを心に刻み、疾病の予防、診断、治療およびリハビリテーションを含めた総合的な健康づくりを行っていく所存です。この広報誌を通じて患者の皆様方に私たちの病院についてご理解いただき、今後のご指導とご支援を切にお願いいたします。

救急ドクターの紹介



救急・集中治療部
教授 加藤 正哉

外来診察日

1・3週 水曜日 午後
専門分野：救急・脳神経外科



卒後臨床研修センター
センター長 上野 雅巳

外来診察日

1・3・5週 金曜日 午前
専門分野：救急・脳神経外科

新任ドクターの挨拶

4月よりリハビリテーション科の専任医師として着任いたしました。当院にはこれまで常勤のリハビリテーション専門医はおりませんでした。脊椎ケアセンターにはこれまでもリハビリテーションを必要とする患者さんが数多くおられました。今後もこうした患者さんは増加の一途を辿ると予想されます。それに加え、総合診療科が一丸となってこの地域の医療に取り組みつつある中で、リハビリテーションを必要とされる入院患者さんが増えてまいりました。

当院は紀北地域における基幹病院であり、かつ教育研究機関でもあります。こうしたことを踏まえ、リハビリテーションの需要増大に対しては、単にセラピストの増員のみでなく、リハビリテーションの質を模範となるレベルに向上させることが不可欠です。私に与えられた任務はここにあると自覚し、リハビリテーション科の充実のために努力していく所存です。

赴任後3か月あまりリハビリテーション科を受診される患者さんに接してまいりましたが、つくづく紀北地域の人たちはよく働いておられる、そして体を酷使してきた結果さまざまな問題を抱えておられるように見受けられます。首や腰や肩や膝の痛みなどを抱えながら働いておられる人たちに限らず、脳卒中その他の神経疾患や種々の内臓疾患で活動できなくなった人達もたくさんおられます。私の目に留まるこうした人達はおそらく全体の一部分でしかなく、掘り起こせばリハビリテーションを必要とされる人達がまだまだ数多くおられるはず。こうした新たな領域を開拓していくことも私の務めと自覚しております。

当院は紀北地域に暮らす住民の健康を守るために、真摯に医療を実践していかなければなりません。リハビリテーション科の診療・教育・研究を通じて少しでもそのお役に立つことができるよう努力して参りたいと思います。



リハビリテーション科
准教授 隅谷 政

外来診察日

月曜日～金曜日 午前中

リハビリテーション室内で
外来診察を行っています。

2階病棟の紹介

2階病棟は、整形外科と眼科の混合病棟です。整形外科は新病院開院後、脊椎ケアセンターとして2年目を迎えました。当病棟は脊椎ケアセンター外来と同じスタッフが担当する統合科になっています。外来には毎月約1600人の患者さんが通院され、病棟では脊椎疾患手術や慢性腰痛のリハビリテーション、人工関節手術をおこなっています。外来では、通院中から患者さんが安心して検査や治療が受けられるよう明るく丁寧な関わりに努めています。そして、入院される患者さんには退院後の生活支援がスムーズにおこなえるよう、病棟との連携を図っています。

整形外科の患者さんは日常生活の中でさまざまな苦痛や不安を抱えながら生活されています。私たちは患者さん一人ひとりのその時の状態や気持ちに沿った看護が提供できるよう、昨年度から「患者さんのために、今自分にできること」を病棟目標に取り組みしております。そして、より専門性の高い脊椎ケアを、責任をもって提供することを目的とし「院内認定脊椎ケア看護師」を分院独自に制定し、本年4月14日に5名の脊椎ケア看護師が誕生しました。脊椎ケア看護師は脊椎疾患における知識を活用して、水準の高い看護実践と教育的役割を担います。脊椎ケアチーム（医師、臨床心理士、理学療法士、作業療法士）と連携し、一人ひとりの患者さんに合わせた効果的なケアプログラムの提供と、地域のみなさまに還元できる活動を考えています。

眼科は、主に白内障手術を行っています。手術後は感染や炎症予防のため点眼の継続が必要です。患者さんに合わせた適切な点眼方法の指導をおこなっています。また、手術当日は眼帯装着のため不自由な生活を強いられます。患者さんの手術後の安静と安全を守りながら、整形外科との混合病棟の強みを生かし、入院前の機能を低下させない関わりを心がけています。

私達は誠意ある対応を心がけ、患者さんが納得して治療を受け、安心して療養生活を送られるよう、より一層質の高いチーム医療を提供できるための努力をしております。



熱中症って何？

夏が近づき、暑さを感じる日も増えております。そんなときに注意しなければならないのが熱中症です。熱中症とは、高温の環境下で体温調節が適切に行えなかった際に、体内の水分や塩分のバランスが崩れることでさまざまな症状を来す疾患です。軽い症状であれば、「筋肉のこむらがり」、「立ちくらみ」ですが、ひどくなると「頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感」が認められ、さらにひどくなると「意識障害」、「全身の痙攣」を来し、最悪の場合には死に至ります。もし、熱中症が疑われる人がいた場合、涼しい場所へ避難させ、衣服を脱がし、体を冷やす処置をしましょう。意識がはっきりしており、吐き気・嘔吐がない場合は、冷たいスポーツドリンクなどで水分補給をさせてください。もし、意識がない、もしくは反応がおかしい場合は、自力で水分摂取ができない場合、上記の処置をしても症状が改善しない場合は医療機関での治療が必要です。すぐに医療機関で受診してください。

また、熱中症は予防も重要です。暑さを避け、熱がこもらないよう服装に留意し、こまめな水分補給を行いましょう。摂取する飲み物ですが、アルコールは尿を増やすため水分補給にはなりません。水分と塩分が共に補給できるものとして、スポーツドリンクが望ましいです。最近では、環境省ホームページ等で、熱中症のなりやすさと関連する「暑さ指数」が地域毎に予報されていますので、参考にしてください。

熱中症に気をつけて、この夏を快適に過ごしましょう！



内科 学内助教
阪田 麻友美

専門分野：神経内科

紀北健康講座のお知らせ



紀北分院では地域の皆様方の健康維持・増進を目的に、毎月健康講座を開催しています。

平成24年6月26日には、「骨粗鬆症について」と題して当院脊椎ケアセンター福井医師による講座が開催され、多数の方にご参加頂きました。

今回は7月31日午後4時30分から「胃がんについて」と題して内科岡田医師による講座を開催します。参加費は無料ですので、参加を希望される方は下記までお申し込みの上、ご参加ください。

紀北分院事務室総務班 平田
TEL 0736-22-8361
FAX 0736-22-2579
メール h-hirata@wakayama-med.ac.jp