

	月		火		水		木		金	
	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM
総合診療	内科予約2診		[脳神経内科] 廣西	[循環器] 水越		[肝臓] 佐藤	[脳神経内科] 中西			
	内科予約3診	[糖尿] 竹島			[脳神経内科] 廣西		[脳神経内科] 廣西		[糖尿] 稲垣	
	内科予約4診			[脳神経内科] 中西	[循環器] 山本		[糖尿] 竹島		[循環器] 小林	
	内科新患5診	東裏		竹島		東裏		稲垣		田中
	外科診	櫻井		櫻井		鈴間 【第2週】 佐々木 【不定期】	櫻井 【不定期】	櫻井		
脊椎ケアセンター	第6診察室		[脳神経外科] 大岩		[脳神経外科] 大岩		[脳神経外科] 大岩		[脳神経外科] 上野 【第1週】	[脳神経外科] 大岩
	第7診察室	[センター長] 脊椎川上		[センター長] 脊椎川上		[整形外科] 中川		[整形外科] 米良(好)		[センター長] 脊椎川上
	第8診察室	[整形外科] 籠谷		[整形外科] 寺口		[整形外科] 寺口		[整形外科] 籠谷		[整形外科] 中川
眼科	泉谷	溝口	石川	雑賀 岡田 【第1週】 【第3週】 (眼科新患も含む)	二出川	子ども外来 (泉谷)	溝口	石川	術前外来 (泉谷・溝口・二出川)	
			泉谷・溝口 【隔週交代】	二出川	黄斑外来 (石川)		泉谷	黄斑外来 (溝口)		
小児科	応援医師		樋口		米良(深)		樋口		米良(深)	
リハビリテーション科	隅谷		隅谷		隅谷		隅谷		隅谷	

診察受付 月曜～金曜 午前8時45分～11時30分 2018年10月1日現在
 ※外科:佐々木医師の診察は不定期となるため、事前にお問い合わせください。
 ※第1週の水曜日午後は、加藤医師が救急対応



あじさい



vol.26
2018.秋号



紀北分院災害訓練 (図上シミュレーション訓練)

秋野菜&きのこで食物繊維たっぷり 簡単レシピ

管理栄養士 大山 真穂

今回は食物繊維を豊富に含むサツマイモときのこを使ったレシピをご紹介します。食物繊維は水分を含んで膨らみ、便通を促進します。また、腸内細菌を増やし、活性化させる働きもあります。近年の研究結果では食後の血糖値や血清コレステロール値上昇をおさえる働きにも注目されています。

鶏肉と秋野菜の甘酢炒め [材料 2人分]
 鶏むね肉100g サツマイモ100g レンコン20g 人参20g しめじ(お好みのきのこ) 50g
 片栗粉適量 黒ごま 適量 サラダ油 小さじ2
 (調味料)しょうゆ 大さじ1 さとう 小さじ4 酢 大さじ2



【作り方】
 ①サツマイモ(皮を剥かない)、人参、レンコンは、食べやすい大きさに切り、軽く電子レンジにかける。少し冷ました後、片栗粉を表面にかかる程度にまぶしておく。
 ②しめじは食感の悪い軸を切り取りほぐしておく。(栄養成分が逃げるので水洗いはしない)
 ③少しの油で鶏肉を炒め、軽く火が通ったら、野菜、しめじを入れて、しめじに火が通れば、合わせておいた調味料を加え、最後に黒ごまをふりかける。

【ポイント】
 サツマイモの皮にはポリフェノールや食物繊維が多いので皮は剥かないでください。食材の表面に片栗粉をつけることで調味料がからみやすく、薄味でも味がしっかり感じられます。また少しお酢を入れることでさっぱりとした味に仕上がります。サツマイモの代わりに南瓜、しめじの代わりにマイタケなど、季節の食材を探してみてください。

【栄養価 1人前】
 エネルギー/302kcal タンパク質/12.1g 脂質/13.6g 炭水化物/32.4g 食物繊維/2.7g 食塩相当量/1.4g

【お知らせ】
 ・平成30年10月より内科に竹島健助教、稲垣優子助教、東裏将己学内助教が着任しました。
 ・平成30年9月末で内科の白石聖一助教が退職し、内科の猪野靖講師、森田修平助教、杉本武哉学内助教、小畑裕史学内助教が和歌山県立医科大学本院勤務になりました。
 ・平成30年7月末で小児科の戸川寛子助教が退職しました。
 ・次回の紀北分院通信「あじさい」冬号は1月です。

和歌山県立医科大学附属病院紀北分院 分院長 川上 守
 〒649-7113 和歌山県伊都郡かつらぎ町妙寺219 TEL0736-22-0066(代) FAX0736-22-2579
 ホームページアドレス <http://www.wakayama-med.ac.jp/med/bun-in/index.html>
 2018年10月発行



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 わかりやすい丁寧な説明と同意のもとに、安全で心のこもった、患者さんや家族に信頼される医療を行います。
- 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も貢献します。

患者さんの権利

当院では、受診される皆様、以下の権利を有することを確認し、尊重します。

- 1 個人として、尊重され、平等に良質な医療を受ける権利があります。
- 2 診療に関して、十分な説明と情報を受ける権利があります。
- 3 十分な情報を得た上で、自己の意志に基づいて医療を受け、あるいは拒否する権利があります。
- 4 他の医療者の意見(セカンドオピニオン)を求める権利があります。
- 5 個人情報やプライバシーを守られる権利があります。

掲載内容

- ・マンモグラフィーは優れた検査ですが、でも10〜15%の乳がんがマンモグラフィーだけでは見落とされる可能性があります
- ・10月1日から、「神経内科」が「脳神経内科」に変わりました
- ・放射線科での検査(MRIとCTの違い)について
- ・外来診療医担当表
- ・秋野菜&きのこで食物繊維たっぷり 簡単レシピ

■ マンモグラフィーは優れた検査です、でも10～15%の乳がんがマンモグラフィーだけでは見落とされる可能性があります



外科
助教/櫻井 照久
乳腺専門医・日本乳癌学会指導医
抗加齢医学専門医・日本外科学会専門医
日本胸部外科学会認定医・医学博士

マンモグラフィーは、専用のX線撮影装置を使用する乳房のX線撮影のことです。乳房にできる病気をほとんど見つけることができ、ごく早期の乳がんも発見できます。また、マンモグラフィーは、腫瘍だけでなく、乳がんの初期症状の1つの石灰化を写し出すことができます。乳房が大きな方、閉経後で乳腺が萎縮し脂肪に置き換わっている方などは、マンモグラフィーが適しています。一方、超音波検査は、人間の耳には聞こえない音を機械から発し、反射の様子を画像にしているもので、乳房超音波の場合、超音波装置を直接乳房に当てて、反射し写し出された画像を見ながら診断を行ないます。超音波は小さな「しこり」の発見に極めて優れていて、数ミリの手に触れない「しこり」を見つけ出すことができます。放射線被曝がありませんので妊娠中の方も受けられますし、若年の方、乳房の圧迫に耐えられない方、強い乳腺症などでマンモグラフィーでは良好な撮影ができない方にも適しています。

ところで、マンモグラフィーは、石灰化を検出できるため、まったく症状のない方を対象とする検診の方法として、大変優れているのですが、若年の方、授乳中の方、乳腺の濃度が高い方（高濃度乳房）などの場合は、マンモグラフィーだけでは、異常を写し出すことが難しい場合があります、10～15%の乳がんがマンモグラフィーのみでは見落とされる可能性があります。40代の女性を対象の最近行われた日本の研究では、マンモグラフィーと超音波検査を併用することによって、早期の乳がんの検出率が上がることが報告されました。自分で触れて気になる「しこり」がある場合、あるいは気になる症状がある場合は、検診を待たずに、乳腺専門の医療機関を受診し、診療を受けることをおすすめします。

ジャパンマンモグラフィーサウンダー（J.M.S）は子育て・介護・仕事・家事などで忙しく、平日に病院に行けない女性の皆様が、休日の日曜日に「乳がん検診」を受けられるよう、全国の医療機関と認定NPO法人J.POSHが協力して毎年10月第3日曜日（本年度は10月21日）に乳がん検診マンモグラフィー検査を受診できる環境づくりへの取り組みとして行っているものです。紀北分院は本年度も参加し、J.M.S企画として、マンモグラフィー検査（市町村クーポン券使用可能、あるいは自費）に加え、超音波検査の併用を（無料）提供しますので、この機会に乳がん検診を受けられてみるのはいかがでしょうか（先着20名、要予約）。

■ 10月21日(日)は、日曜日に乳がん検診を受けられる日です

本年度も、JMS（ジャパンマンモグラフィーサウンダー）に参加します。
子育て、介護、仕事など多忙な平日をお過ごしの方の皆様に、日曜日に受診できるこの機会にぜひ「乳がん検診」を受けてみませんか。

日時/10月21日(日) 9:00～13:00

場所/和歌山県立医科大学附属病院紀北分院

検査/触診・マンモグラフィー・超音波検査

費用/自己負担の場合は4,000円

(かつらぎ町・高野町・九度山町・紀の川市・橋本市・五條市の受診券等も使用できます。)

申込/事前予約が必要です。

定員は、先着順で20名程度を予定しています。早めの予約をお勧めします。

定員となった場合は、ご容赦願います。

【問い合わせ先】
予約センター 電話/0736-22-4600
(受付時間 月曜日～金曜日(平日)8:45～15:00)

10月1日から、「神経内科」が「脳神経内科」に変わりました

■ 脳神経内科診療案内



内科
助教/中西 一郎
日本内科学会 認定内科医
日本神経学会 神経内科専門医・指導医

【診療科の特色】

脳神経内科は脳や脊髄、神経、筋肉の病気をみる内科です。体を動かしたり、感じたりする事や、考えたり覚えたりすることが上手にできなくなったときに、このような病気を疑います。症状としてはしびれやめまい、うまく力がはまらない、歩きにくい、ふらつく、つっぱる、けいれん、むせる、しゃべりにくい、ものが二重に見える、頭痛、勝手に手足や体が動いてしまう、ものわすれ、意識障害などたくさんあります。脳神経内科では全身をみてどこの病気であるかを見極め、その上で骨や関節の病気がしびれや麻痺の原因なら整形外科に、脳の病気について手術が必要なときは脳神経外科にご紹介します。感じる事の中には見たり聞いたりする能力も含まれますが、眼科や耳鼻科の病気の場合もあります。よく間違えられやすいのが精神科、精神神経科、神経科、心療内科などです。これらの科は、おもに気分の変化（うつ病や躁病）や精神疾患を扱う科です。脳神

経内科はこれらの科と異なり、精神的な問題からではなく、脳や脊髄、神経、筋肉に病気があり、体が不自由になる病気を扱います。

【取り扱える疾患】

変性疾患（パーキンソン病/パーキンソン症候群、脊髄小脳変性症、筋萎縮性側索硬化症、アルツハイマー病など）

脳梗塞

末梢神経障害（多発神経炎、ギランバレー症候群など）

筋疾患（重症筋無力症、筋ジストロフィー、多発筋炎など）

脱髄疾患（多発性硬化症など）

感染症（髄膜炎、脳炎、クロイツフェルトヤコブ病など）

頭痛（片頭痛、緊張型頭痛、三叉神経痛など）

てんかん

各種内科疾患に伴う神経障害



■ 放射線科での検査(MRIとCTの違い)について

放射線科 技師長 山田英之

MRIは磁気を使って体内を検査する装置で、頭文字のMは磁気を意味するMagneticです。CTは、エックス線と言う放射線を使った検査です。前者は、体内の至る所にある水を利用して画像として表現します。脳や骨盤内のおなかの中、背骨の中の神経など骨に囲まれた臓器の表現には威力を発揮します。ただ、検査時間が長く、大きな音がして、狭い筒状の検査装置に入らなければいけないという短所があります。後者は、体に影響が現れない範囲の線量で、全ての体内の主に輪切りの画像を短時間で作ってくれます。短所は、エックス線が体を通る時の吸収差で画像にしている関係から凸凹の骨に囲まれた臓器の表現には少しの画像の歪を伴います。診察してくれた医師が、どちらを選んだ方がより良い画像診断できるかを、多くの知識と経験から判断した上で検査を選んでくれます。どちらも何の痛みも感じることなく体の中を透かして見る事が出来る検査と言うことでは、進んだ検査であることには、変わりありません。

放射線に関して、付け加えますが、病院での検査で使う放射線は、その分野の専門家である診療放射線技師が、体への影響を最小限に抑えつつ医師が診断するうえで有効な画像を提供することを日々考えながら検査していますので、安心して受けてください。心臓ペースメーカーを埋め込んでいる方、妊娠または、その可能性のある方は、検査の前に必ず医師、放射線技師に申し出てください。人々を救う奇跡の光線であることには変わりありません。発見してくれたレントゲン博士に感謝します。