

	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	[内科] (神経) 中西 一郎		[内科] (循環器) 水越 正人		[内科] (糖尿) [内科] (肝臓) 栗栖 清悟 佐藤 博明		[内科] (神経) 中西 一郎			
	内科予約3診	[内科] (糖尿) 佐々木 秀行		[内科] (糖尿) 小河 健一		[内科] (肝臓) 田中 寛人		[内科] (糖尿) 佐々木 秀行		[内科] (糖尿) 小河 健一	
	内科予約4診			[内科] (呼吸器) 上谷 光作		[内科] (循環器) [脳疾患・救急] 山本 勝廣 加藤 正哉 [第1週]		[内科] (健診) 小河 健一		[内科] (循環器) 小林 克暢	
	内科新患5診	[内科] 田中 寛人		[内科] 栗栖 清悟		[内科] 中西 一郎				[内科] 上谷 光作	
	外科診	[外科] 櫻井 照久		[外科] 櫻井 照久		[外科] 鈴木 孝臣 [第2週] [外科] 佐々木 恵理 [不定期]		[外科] 櫻井 照久			
脊椎ケアセンター	第6診察室	[脳神経外科] 大岩 美嗣				[脳神経外科] 大岩 美嗣		[脳神経外科] 応援医師		[脳神経外科] 上野 雅巳 [脳神経外科] 大岩 美嗣	
	第7診察室	[センター長] 川上 守		[センター長] 川上 守						[センター長] 川上 守	
	第8診察室	[整形外科] 石元 優々		[整形外科] 長田 圭司		[整形外科] 長田 圭司		[整形外科] 石元 優々		[整形外科] 石元 優々	
	リハビリテーション科	隅谷 政		隅谷 政		隅谷 政		隅谷 政		隅谷 政	
眼科	泉谷 愛	こども外来	黄斑外来	手術	泉谷 愛	術前外来	井上 晃宏	手術	井上 晃宏		
小児科	戸川 寛子	予防接種	樋口 隆造		戸川 寛子	予防接種	樋口 隆造		戸川 寛子		

※当院は原則すべての診療科で予約制となりますので、来院前に予約センターへ電話での予約をお願いします。 2015年10月1日現在
 ※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。
 ※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。
 ※眼科：コンタクトレンズ外来は第2・4月曜日の午前10時00分～10時30分

紀北分院 予約センター TEL：0736-22-4600 (受付時間 月～金曜日 8時45分～15時)

季節のヘルシーレシピ

秋刀魚のパン粉焼き



日増しに秋の深まりを感じる季節となりました。今回は秋の魚の代表、秋刀魚を使った料理をご紹介します。秋刀魚は脂質を多く含むためエネルギーは高めですが、背の青い魚には、私たちが体内で合成できない脂肪酸 (EPAやDHA) を多く含み、これらは動脈硬化や血栓の予防につながるといわれる良質の脂肪酸 (油) です。パン粉の香ばしさとにんにくの風味で、塩分少なめですがおいしく食べていただけます。焼き魚に飽きた頃に、ぜひ試してみてください。

■材料 (1人分)

秋刀魚40g、塩0.2g、こしょう、オリーブ油1g、パン粉2.5g、にんにく1g、レタス5g、ミニトマト30g (*塩0.1gは耳かき1杯程度)

■作り方

3枚におろした秋刀魚を半分に切り、塩・こしょうをふる。鉄板にアルミホイルをしき、秋刀魚の皮面を上にしてのせ、オリーブオイルを塗り、パン粉とにんにくのみじん切りを混ぜたものをまぶし、オーブントースターでこんがり焼き色がつかうまで焼く。添え野菜とともに、盛り付ける。

■栄養量

エネルギー162kcal、たんぱく質8.2g、脂質12.1g、炭水化物4.2g、塩分0.3g



栄養指導室 管理栄養士 あずま ゆみ 東 佑美

お知らせ

・平成27年10月より地域包括ケア病床を開設しました。
 ・次回の紀北分院通信「あじさい」冬号は1月です。

当院では、禁煙外来を実施しています。ぜひご来院ください!!



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 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
 2015年10月発行



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、安全で心のこ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。

患者さんの権利
 当院では、受診される皆様が、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
 ・かつらぎ町は健康寿命世界一を
 私たちは百寿者を目指して!
 ・まずは健康診断を受診しましょう!
 ・こども外来
 ・「地域包括ケア病床開設」について
 ・「紀北分院に就職して」
 ・株式会社シエイク様からの寄贈
 ・外来診療医担当表
 ・季節のヘルシーレシピ





和歌山県立医科大学附属病院
紀北分院
副院長 佐々木 秀行

診察日 月曜日・木曜日
専門分野 糖尿病学
内分泌代謝学

かつらぎ町は健康寿命世界一を 私たちは百寿者を目指して！

－まずは健康診断を受診しましょう－

2013年9月6日に井本泰造かつらぎ町長は、かつらぎ町「健康寿命日本一宣言」を行いました。健康寿命とは「日常的に介護を必要としないで、自立した生活ができる生存期間」のことです。本年の8月27日付の英医学誌「ランセット」には、日本は男女ともに「健康寿命」が世界第1位であるという調査結果が発表されました。結果を報告した国際チームは、世界188ヶ国のデータを分析。2013年の日本の健康寿命は男性71.11歳、女性75.56歳で、男女ともにトップでした。ベスト3は、男性が(1位)日本(2位)シンガポール(3位)欧州の小国・アンドラ、女性が(1位)日本(2位)アンドラ(3位)シンガポールの順番だったそうです。ですから、健康寿命日本一は健康寿命世界一ということになります。「健康寿命世界一」を目指す素晴らしいチャレンジが始まっています。

私たち一人ひとは、百寿者(100歳以上の高齢者)を目指しましょう。日本の百寿者は急増しており、60年前の1950年には全国で100人程度でしたが、現在は5万4000人を超え、男女比では、1対4で女性が圧倒的に多いと報告されています。最近、慶應義塾大学百寿総合研究センターの研究により、百寿者の特徴は**糖尿病と動脈硬化症が極めて少ない**ことであることが明らかになりました。これらは、肥満・メタボリックシンドローム(メタボ)が誘因となることが多く、50～60歳代の不健康な生活習慣(食べすぎ、運動不足)が肥満とメタボをひき起こし、寿命まで縮めると言われています。すなわち、特定健診やその他の健康診断を受けて、異常があれば適切に対応することが、健康で長生きするコツと考えられます。

紀北分院ではかつらぎ町の健康寿命世界一へのチャレンジや、住民の健康増進にむけて全面的に協力して、各種健康診断や健康啓発活動を行っています。今年もかつらぎ町の特定健診と連携して8月に7日間の日程で動脈硬化健診を実施し、約700人が受診されました。11月には健診結果を報告いたしますので、異常を指摘された方は、必ず医療機関を受診し、適切な指導や治療をうけてください。また、お知り合いの方々に健康診断の受診を勧めてください。

かつらぎ町を健康寿命世界一、百寿者が最も多い町にしようではありませんか。



紀北分院眼科「こども外来」



眼科 講師 泉谷 愛

一般外来診察日：月曜日・水曜日
こども外来：月曜午後
黄斑外来：火曜午前

お子さまの目、気になったことはありませんか？はたして、見えているのだろうか、何かの病気ではないだろうか、と疑問をもったことのある親御さんも多いのではないのでしょうか。ものを見る力は生まれた頃は目の前で手をふるのが分かる程度で、この未熟な視力が毎日外の世界を見て刺激されることで成長していきます。生後3か月頃には目でものを追うことができるようになり、6か月頃には視線が定まるようになります。小さいお子さまは目に何かあってもそれを言葉にすることができません。かゆい、痛いはもちろん、見えているかどうかとも言いませんので、まわりの大人が気づいてあげないといけません。テレビやおもちゃに近づいて見る、まぶしそうにする、目を細める、おかしな目つきをするなど、気になることはありませんか？小学校に上がる頃までが目の成長期と言われています。この間に、何らかの問題があると見る力が弱くなることもあります。

当院眼科では、月曜午後にこども外来を行っています。お子さまの目の病気には多くの種類があり、治療を必要とするものから自然になおるものまでさまざまです。成長発達の重要な時期にあるこどもの目は、すでに発達を完了して

いる大人とは基本的に異なります。治療は早ければ早いほど有効です。将来目の病気で困らないためにも、大切なお子さまの目の発達を見守ってあげましょう。なにか気になることがありましたら、どうぞご相談ください。

【地域包括ケア病床】開設について

平成27年10月より、3階病棟に【地域包括ケア病床】を開設しました。

○地域包括ケア病床って何？

急性期の入院治療を終了し、在宅や施設へ移行するには不安のある患者さんや、かかりつけ医から入院を勧められた在宅療養中の患者さん等で、入院治療により症状の改善が見込まれる方に対し、在宅復帰に向けての治療・支援を行う病床です。治療・支援については、医師・看護師・リハビリスタッフ・在宅復帰支援担当者(医療ソーシャルワーカー)等の専門スタッフによって行われます。

○どんな患者さんが対象なの？

- ①急性期の入院治療により病状は改善したが、もう少し治療・経過観察が必要な方
- ②骨折などの術後で、継続した運動器リハビリテーションが必要な方
- ③入院治療により病状が安定し、在宅復帰に向けてリハビリテーションが必要な方
- ④有料老人ホームや介護施設への入所に向けて準備されている方等



お問い合わせ先 和歌山県立医科大学附属病院紀北分院事務室医事班
TEL 0736-22-0066
FAX 0736-22-2579

「紀北分院に就職して」

うえおか ゆいな
上岡 由依奈

看護師として働き始めて数ヶ月が経ちました。少しずつ環境にも慣れ、業務も理解できてきました。まだ今でも、わからないことはたくさんありますが、先輩方のあたたかい指導のもと、日々頑張っています。

病棟のスタッフは、患者さんにとって何が最善で何をすべきなのかをチーム全体で考えて、より良い看護を提供しています。他職種との合同カンファレンスでは、患者さんの問題解決に向けて情報共有や意見交換を行い、チームがひとつになり自分の役割を理解して活動していることを実感しました。当院の看護理念にあるように、患者さんに寄り添い、互いに納得できる看護が実践できるのだと思います。私はその中の一員として働くことができ嬉しです。そして、普段からスタッフ間でコミュニケーションをとり、いつでも気軽に意見が言える雰囲気のある病棟だからこそ、お互いの意見を尊重しながら協働できるのだと感じています。そんなあたたかい雰囲気の病院であることが、患者さん一人一人にあった看護に繋がっていくのだと思います。

患者さんから「この病院の看護師さんはみんな優しい」という言葉を聞いたことがあります。それは先輩方が患者さんのことを思い、患者さんの立場にたって考えながら看護を提供しているからだだと思います。実際、患者さんと接すると自分の知識不足や技術の未熟さを痛感します。学生時代とは異なり、担当する患者さんが一人ではないため不安になることもあります。どんな状況でも視野を広くもち、患者さんをいろいろな面から理解できるよう学習を深め、患者さんに寄り添った看護を提供していきたいと思っています。私の周りには先輩方のような看護師になれるよう、たくさん吸収して成長していきたいです。また、業務に追われがちではありますが、毎日笑顔を大切に、一人でも多くの患者さんに笑顔になってもらえたらいいなと思います。そして、患者さんが安全で安心して入院生活を送っていただくために、信頼される看護師になれるよう、日々学びを深め知識や技術を身につけていきたいと思っています。

株式会社ジェイク様より 車イス3台を 寄贈いただきました。

平成27年8月10日

