

みなみかせ

MINAMIKAZE

Vol.42

発行/南和歌山医療センター 編集/広報委員会
 〒646-8558 和歌山県田辺市たきない町27番1号
 TEL 0739-26-7050 FAX 0739-24-2055
 URL <http://www.hosp.go.jp/~swymhp2/>

新任医師紹介

麻酔科医師 古梅 香 (こばい かおり)



2018年1月より南和歌山医療センター麻酔科に赴任して参りました古梅香と申します。神奈川県伊勢原市にある東海大学医学部を卒業した後、和歌山県立医科大学附属病院にて2年間の臨床研修を行い、その際当院の内科と救命救急科でも研修させていただきました。その後は麻酔科医として和歌山ろうさい病院と和歌山県立医科大学附属病院で勤務しておりました。患者さん個人に合わせた手術前後の麻酔科診察、手術中の全身管理、術後の疼痛軽減などを行っております。より多くの経験を積み、紀南地域の医療に貢献できるよう精一杯努力して参りますので、どうぞよろしくお願いいたします。

放射線科医師 東野 信行 (ひがしの のぶゆき)



本年1月より南和歌山医療センター放射線科へ赴任いたしました、東野信行と申します。当センターへ赴任する以前は和歌山県立医科大学放射線科に勤務しておりました。専門としては、カテーテルによる低侵襲治療や緊急の止血術、画像診断による病気の早期発見や評価を主としています。より良い医療を提供できるよう努めていきたいと思っておりますので、宜しくお願いいたします。

放射線科医師 植田 昇太 (うえだ しょうた)



2018年1月より南和歌山医療センターの放射線科に赴任して参りました植田昇太と申します。これまでは和歌山県立医科大学附属病院の放射線科で勤務しておりました。放射線科医としてはまだまだ駆け出しではございますが、画像診断を中心として紀南地域の医療に貢献できるように精一杯努力して参りたいと思っております。半年間と短い期間ではございますが、何卒よろしくお願いいたします。

基本理念 思いやりのある医療を実践します。

あなたの権利を尊重し あなたを中心とした
あなたに適した医療を提供します

1. プライバシーの尊重を実践します。
2. 親切・丁寧なケアを実践します。
3. わかりやすい説明と納得による診断治療を実践します。
4. 地域医療機関との連携強化を図ります。
5. 自ら研鑽に努め、良質な医療の提供に役立ちます。



南和歌山医療センターの基本理念である
『思いやりのある医療を実践します』に基づき、

1. 明るく (A)
2. 挨拶があり (A)
3. 愛のある (A)
4. アカウンタビリティ (納得説明義務) (A)

の4つの頭文字のAを基本デザインとしています。

これは丸みをおびた形でやさしさを表現し、4つの理念が集まることで、空(明るい未来)に向かって羽ばたく鳥を表しています。4つのカラーは黄色が明るさ、赤が愛、青と緑は南和歌山の自然の象徴である綺麗な海と、山を表現し、南和歌山医療センターの環境の良さもアピールしています。

職場紹介「臨床検査科」

臨床検査科には、検査科長を含む医師2名と臨床検査技師14名が所属しています。

臨床検査科の業務としては、検体検査部門では患者の皆様から採取された血液・尿などの材料から、病気の診断・病状の変化を調べるため生化学的・免疫学的・形態学的・生物学的手法などの様々な方法を用いて分析及び検査を実施しています。また、病理検査部門では手術及び、内視鏡検査などで身体内部から取り出された細胞組織より、病気について詳細に調べています。一方、生理検査部門では、種々の検査装置を用いて、直接身体から電氣的及び圧力的な変化などを信号としてとり出して検査をしています。

当科では、1階採血室・2階生理機能検査室・3階総合検査室のそれぞれの部署において、検査結果の正確性・信頼性の向上に努め、皆様の主治医のもとへ迅速に報告できるように日々努力しています。



「南和歌山けんこうフェスタ」を開催しました

毎年恒例の「南和歌山けんこうフェスタ」を、11月5日にBig・Uにて開催しました。「南和歌山けんこうフェスタ」は毎年1回、地域住民の方に少しでも健康に対する意識を持って頂くことを目的として、病院内の医師、看護師、薬剤師等、様々な職種が参加して、よろず医療相談、お薬相談、栄養相談、血圧・骨密度・血管年齢等の測定、肝炎ウイルスチェックや心理テスト、模擬体験装具の体験等を行っています。

会場内メインホールでは、当センター職員も所属している和太鼓集団による和太鼓演奏や和歌山県立熊野高等学校吹奏楽部による演奏やシニアエクササイズ、餅まき等各種イベントを実施しました。また、屋外ではフランクフルトや焼きそばのサービスを行いました。

当日は晴天にも恵まれ大勢の方に足を運んで頂き、相談コーナーなどの各ブースには延べ2,600人を越える方にお越しいただきました。けんこうフェスタの開催は今年で9回目となりますが、回を重ねるごとに多くの方にお越し頂き、当センターの取り組みが地域に浸透していると感じております。

当センターでは、これからも地域の方の健康に少しでも貢献出来るよう診療や各種イベントを行っていく予定です。また、来年も10月末に開催を予定しておりますので、是非お越しください。

会場の様子

和太鼓演奏



各種相談コーナー



次のページへ続く

肝炎ウイルスチェック



屋台コーナー



災害訓練を実施しました

救命救急科医長 川崎 貞男

平成29年12月2日（土）に田辺市消防本部、和歌山県立熊野高等学校、白浜はまゆう病院など関係機関の協力のもと災害訓練を実施しました。

当訓練は毎年実施しており、今年は震源域が高知県から静岡に及ぶマグニチュード8.7の地震が発生し、田辺市内においては最大震度7を記録。12mを越える大津波が来襲するなか、多数の死者、家屋の倒壊、火災の発生、道路・電気・水道などのライフラインの寸断、土砂崩れなど甚大な災害が発生し、当院も大きく揺れ、歩行困難な状態が1分間続いたという想定で訓練を開始しました。

実際に模擬患者を受け入れて、院内の体制や関係機関との連携体制を確認し、問題点を確認することができました。将来必ず起こるといわれている南海トラフ地震に備えて、今後更なる災害対策の強化に繋げていきます。

今後とも当院の活動にご理解、ご協力をよろしくお願い申し上げます。



食事をしながら健康教室レシピ



3月24日に「がん予防とアンチエイジング」について「食事をしながら健康教室」を開催しました。参加された皆様からは、紹介した献立について簡単に作れ保存もできる好評で、味付けのポイントと味について理解が深まりましたとご意見をいただきました。

『がん予防とアンチエイジング!』 ~若々しくいるために~

がん予防の食事のポイント

1. 適正な体重を維持する
2. バランスのとれた食事をとる
3. 塩辛い食品は避け薄味にする
4. 野菜は毎食、果物は毎日とる
5. 牛乳、ヨーグルトをとる
6. アルコール、甘い物は控える

取り入れたい栄養素を含む食品

注目成分	<p>①ポリフェノール 活性酸素を抑える抗酸化作用がある 赤ワイン：リスベラトール、緑茶：カテキン、カレー：クルクミン、大豆：イソフラボン ブルーベリー：アントシアニン、コーヒー：クロロゲン酸など</p> <p>②カロチノイド 強い抗酸化作用 クロロフィル：海藻 β-カロテン：かぼちゃ、人参、ほうれん草 β-クリプトキサンチン：柑橘類 リコピン：トマト、柿</p> <p>③イオウ化合物 発がん性物質を無毒化し排泄 クレソン、キャベツ、ブロッコリー、玉ねぎ、にんにく、大根、わさび、からし菜など</p> <p>④テルペン類 がんの発生を抑制 ハーブ（バジル・クレソン・ローズマリーなど）、柑橘類</p> <p>⑤β-グルカン 免疫を高め抗がん作用に期待 きのこと類</p> <p>⑥乳酸菌・ビフィズス菌 腸内環境を改善し免疫システムを活性化 ヨーグルト</p>
EPA・DHA	がんの増殖を抑制 ：まぐろ、さば、はまち、ぶり、さんま、いわし、あじなど
マグネシウム	活性酸素を抑える ：玄米、アーモンド、カシューナッツ、大豆・ピーナッツ、海藻など
カルシウム	発がん性物質を排泄する ：牛乳、ヨーグルト、チーズ、大豆製品、ほうれん草、小松菜、春菊、海藻など
ビタミンC	抗酸化作用・免疫機能増加 ：ブロッコリー、キャベツ、ほうれん草、じゃが芋、カリフラワーなど
ビタミンE	抗酸化作用 ：アーモンド、ぶり、さば、落花生、ブロッコリー、ほうれん草、大豆製品、キウイなど
食物繊維	不溶性 便秘予防、有害な物質を体外に排出する 玄米、たけのこ、ブロッコリー、ごぼう、にら、とうもろこし、大豆、あから、さつまい、大豆もやし 水溶性 整腸作用、急激な血糖上昇を防ぐ、大腸がん予防 寒天、ひじき、わかめ、ごぼう、アボガド、納豆、きな粉、オリゴ糖

料理名	材料名	分量 (2人分)	作り方
玄米ごはん	玄米 水	70g (1/2合) 150cc 米の重量の2倍	①水を計量し玄米は軽く洗い、8時間程度浸水、ぬるま湯なら2~3時間浸水させ炊飯スタート。 ②炊き上がったら底から大きく混ぜ盛り付ける。
さばのトマトソテー	さば 塩 黒こしょう 小麦粉 オリーブオイル 玉ねぎ 人参 にんにく オリーブオイル コンソメ A トマトホール缶 A トマトホール缶ソース 赤ワイン さとう 塩 黒こしょう 乾燥バジル粉	60g×2切 0.2g (ひとつまみ) 少々 6g (小さじ2) 4g (小さじ1) 100g (1/2個) 40g (1/4本) 4g (1/2片) 4g (小さじ1) 2g (固形1/2個) 80g (2個) 100ml 5g (小さじ1) 2g (小さじ2/3) 0.6g (小さじ1/8) 少々 少々	【下準備】 ・玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。 ・人参はおろしておく。 ・トマトホール缶は一口大にカットし、トマトホール缶のソースを計量する。 ①フライパンにオリーブオイルを熱し、玉ねぎ、にんにく、人参を入れ、中火で2分程度炒める。 ②香りが立ち上がってきたら、A を入れ中火で5分煮る。 ③②に塩、黒こしょうを入れ味を調える。 ④さばに塩、黒こしょうをふり、小麦粉をまぶす。 ⑤別のフライパンにオリーブオイルを入れ、④を中火で片面6分ずつ焼く。 ⑥皿に⑤を盛り付け、③のソースをかけ上からバジルをふる。
野菜のグリル	B かぼちゃ カリフラワー 生しいたけ 赤パプリカ オリーブオイル 水 塩 黒こしょう C カッテージチーズ クレソン	80g (1/24個) 60g (1/8個) 20g (2枚) 20g (1個) 2g (小さじ1/2) 30ml 1g (小さじ1/6) 少々 45g (大さじ3) 0.4g (茶匙2本)	【下準備】 ・かぼちゃは種を取り1cmのくし型に切る。1人分3枚で40gが目安。 ・カリフラワーは小房に分ける。 ・生しいたけは石づきを取る。 ・赤ピーマンは1/2個を縦に半分に切る。 ・クレソンは1cm程度にカットする。 ①フライパンにオリーブオイルを引きBの表面を焼き水を足し2~3分程度、蒸し焼きする。できあがりに塩、黒こしょうをふる。(レンジオープンの場合はオリーブオイルをふり180度で15分、魚焼き器では弱~中火で15分程度、オーブントースターは15分程度焼く。) ②①を器に盛り付ける。 ③②の上にカッテージチーズを載せ、クレソンを散らす。
春キャベツのサラダ	春キャベツ 生わかめ セロリ ブロッコリースプラウト アーモンド C オリーブオイル 酢 塩 レモン汁	60g (大2枚) 20g (一握り) 20g (1/5本) 6g (1/3パック) 10g (10粒) 4g (小さじ1) 10g (小さじ2) 0.5g (小さじ1/10) 5g (小さじ1)	【下準備】 ・春キャベツは千切りにする ・生わかめはさつと茹で、一口大に切る。 ・セロリは筋を取り、千切りにする。 ・アーモンドは刻む。 ①Cを合わせドレッシングを作る。 ②春キャベツ、セロリ、生わかめ、ブロッコリースプラウトを混ぜ、①をかけ、アーモンドを散らす。
ブルーベリーヨーグルト	ブルーベリー ヨーグルト オリゴ糖	20g (10粒) 120g (1/2カップ) 7g (小さじ1)	①ヨーグルトにオリゴ糖を混ぜ器に盛る。 ②①にブルーベリー (冷凍でもよい) を飾る。

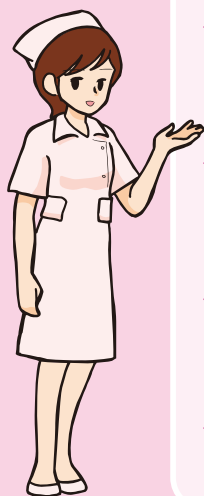
	玄米ごはん	さばのトマトソテー	野菜のグリル	春キャベツのサラダ	ブルーベリーヨーグルト	1食あたり	玄米ごはん	さばのトマトソテー	野菜のグリル	春キャベツのサラダ	ブルーベリーヨーグルト	1食あたり	玄米ごはん	さばのトマトソテー	野菜のグリル	春キャベツのサラダ	ブルーベリーヨーグルト	1食あたり
エネルギー (kcal)	125	262	82	61	57	587	0.0	1.0	0.7	0.4	0.1	2.2	0	212	19	32	20	284
たんぱく質 (g)	2.3	14.8	5.1	1.7	2.2	26.1	1.1	3.0	2.9	1.6	0.3	8.9	0	15	59	19	2	94
脂質 (g)	1.2	14.4	2.2	4.7	1.8	24.3	5	40	27	42	73	186	0.4	3.1	2.5	1.8	0.2	8.0
炭水化物 (g)	26.0	17.5	11.5	4.2	8.2	67.4	42	47	19	32	8	147						

*レチノール活性当量：動物性食品に含まれるレチノールの量と、主に植物性食品から摂取されるβ(ベータ)-カロテンなどのカロチノイドが体内でビタミンA作用をする場合の換算量 南和歌山医療センター 栄養管理室

南和歌山けんこう講座

● 時間 / 午後2時から午後3時 ● 会場 / 当センター2階 地域医療研修センター

がんの知識を深めよう



1/13(土)

— 早期発見・早期治療 — 大腸がん

外科 重河嘉靖 医師

2/10(土)

— 早期発見・早期治療 — 消化器がん内視鏡治療

消化器科 木下幾晴 医師

3/10(土)

— 早期発見・早期治療 — 乳がん

乳腺外科 清水幸生 医師

※講師の都合により、予定を変更することがあります。ご了承ください。

南和歌山医療センター監修の テレビ番組放送のお知らせ

【番組名】



▶ 5ch テレビ和歌山
▶ 第3日曜日 18:15~18:30放送

第15回放送

平成30年2月18日(日)

『貧血予防』

● 出演：炭谷内科医師

第16回放送

平成30年3月18日(日)

『脳卒中予防』

～脳卒中のリスクを減らそう～

● 出演：中井院長

編集委員から一言

明けましておめでとうございます。今年の戌年について調べてみました。犬はお産が軽いとされることから、安産については「戌の日」が吉日とされています。また、戌の干支の特徴として、“勤勉で努力家”とあります。新たに何かを産むという意味でもありますのでスタートの年としても良いそうです。南和歌山医療センターも良いスタートをきり目標達成というゴールに向かえるように、みんなで一致団結していきたいと思います。

南和歌山医療センター外来診療担当医表

TEL 0739-26-7050(代)
 FAX 0739-24-2055
 地域医療連携室1 0739-26-7063
 地域医療連携室2 0739-24-0813
 (E-mail: renkei@mwn.hosp.go.jp)

【初診受付時間】 8:30~11:00

- 木曜日糖尿病外来の受付は午後3時まで
- 火・金曜日神経内科・午後の受付は午後3時まで
- 木曜日眼科の受付は午前10時まで
- 火曜日心臓血管外科の受付は午後0時から3時まで
- 水曜日耳鼻咽喉科の受付は午後0時から3時まで
- 月曜日整形外科3診の初診は診察状況によって承れない場合があります

平成30年1月1日現在

診療科		月	火	水	木	金	
内科 呼吸器科	総合診療内科	初診担当医	金 栄浩	山本 佳司	山本 佳司	金 栄浩	炭谷 昌克
	専門外科	1 診	金 栄浩	金 栄浩 (再診)	山本 信之 (午前10時~午後3時) (呼吸器科)	金 栄浩	籾内 以和夫 (肝臓外来 予約)
		2 診		三谷 琴絵 (神経内科)	三谷 琴絵 (神経内科)	三谷 琴絵 (再診)(神経内科)	金 栄浩 (予約)
		3 診	山本 佳司 (肝臓外来・SAS外来)	山本 佳司	山本 佳司 (午後)(肝臓外来 予約)	山本 佳司 (SAS外来 予約)	炭谷 昌克
		4 診	炭谷 昌克 (午後)(禁煙外来 予約)	籾内 以和夫 (肝臓外来 予約)	炭谷 昌克 (予約)	籾内 以和夫 (肝臓外来 予約)	
		呼吸器科1 診	柴木 亮太 (呼吸器腫瘍科)	萩原 慎 (呼吸器科)	佐々木 誠悟 (呼吸器科)	佐々木 誠悟 (呼吸器科 予約)	萩原 慎 (呼吸器科)
		呼吸器科2 診	萩原 慎 (呼吸器科 予約)	佐々木 誠悟 (呼吸器科 予約)	萩原 慎 (呼吸器科 予約)	萩原 慎 (呼吸器科 予約)	柴木 亮太 (呼吸器腫瘍科 予約)
			佐々木 誠悟 (呼吸器科)			柴木 亮太 (呼吸器腫瘍科 予約)	
循環器科	1 診	初診・再診	青木 浩	塩路 周作	青木 浩	青木 浩	
	2 診	再診(予約)	橋爪 俊和	橋爪 俊和	橋爪 俊和	橋爪 俊和	
	3 診	再診(予約)	塩路 周作		青木 浩	塩路 周作	
消化器科	1 診	初診・再診		木下 幾晴 (内視鏡外来 予約)	木下 幾晴		
小児アレルギー科	午前	初診・再診(予約)	土生川 千珠	土生川 千珠	土生川 千珠	土生川 千珠	
	午後	再診(予約)	土生川 千珠	土生川 千珠	土生川 千珠	土生川 千珠	
	午後	再診(予約)	(喘息指導)	(喘息指導)	(喘息指導)	(食事指導)	
一般小児科 小児神経科	3 診	小児一般外来(午前)	泉 鉉吉	第2・第4 星野 恭子	第4週 井上 美保子	泉 鉉吉	
	(2階)	小児神経科外来(午後)	(予防接種)		第3週 福井 美保	泉 鉉吉(予約)	
	4 診	小児神経科外来(午前)	第4週 星野 恭子(予約)				
(1階)	小児神経科外来(午後)		泉 鉉吉	泉 鉉吉			
外科	1 診	初診・再診	重河 嘉靖	堀田 司	松村 修一	富永 信太	
	2 診	再診(予約)		中谷 佳弘		松村 修一	
	3 診	再診(予約)		重河 嘉靖			
	手術日	○		○			
整形外科	1 診	初診・再診	岩田 勝栄		山川 量平	中村 正亨	
	2 診	再診・専門診	山川 量平		岩田 勝栄 (手の外科 予約)	北野 陽二 (手の外科 予約)	
	3 診	初診・再診	北野 陽二		中村 正亨(予約)		
	手術日			○		○	
リハビリテーション科		初診・再診(予約)	岩田 勝栄/吉川 達也			田島 文博	
胸部・心臓血管外科 (呼吸器外科) (乳腺外科)	1 診	初診・再診			木下 貴裕 (呼吸器外科)		
	2 診	検診・初診(午前)	清水 幸生 (乳腺外科・乳がん検診)	清水 幸生 (乳腺外科 予約)	清水 幸生 (乳腺外科 予約)	清水 幸生 (乳腺外科・乳がん検診)	
		初診・再診(午後)					
3 診	初診・再診	(交代)	第2・第4(交代) (午後1時~3時30分) (心臓血管外科)	第2・第3・第5 湯崎 充 (心臓血管外科)			
	手術日		○		○		
脳神経外科	1 診	再診(予約)	中井 國雄	中村 善也	第2・第4 加藤 正哉 第1・第3(交代)	中井 國雄	
	2 診	再診(予約)	中山 由紀恵	川端 将之		仲河 恒志	
	3 診	初診	中村 善也	(交代)	(交代)	(交代)	
	もの忘れ外来(予約)			中井 國雄	(交代)		
	手術日	○		○			
皮膚科		初診・再診	南 宏典	南 宏典	南 宏典	南 宏典	
泌尿器科		初診・再診	細木 茂	細木 茂	山際 健司(午前)	細木 茂	
産婦人科		初診・再診 検診	池内 正憲	池内 正憲	池内 正憲	國部 久也 (午前9~12時) 國部 久也 (午前9~12時)	
眼科	午前	初診・再診	井上 貴久彦	井上 貴久彦	井上 貴久彦	田中 才一 (午前8時30分~10時)	
	午後	専門診(予約)	井上 貴久彦			井上 貴久彦	
	手術日			○			
耳鼻咽喉科	午後	初診・再診	(交代) (午後1時30分~3時)(予約)	(交代) (午後2時~3時)			
放射線科		初診・再診		辻 孝	辻 孝	辻 孝	
精神科		初診・再診	休 診	休 診	休 診	休 診	
救命救急科	午前	初診・再診	長尾 知昭	益満 茜	元林 寛文	藤崎 一基	
	午後	初診・再診	藤崎 一基	長尾 知昭	橋本 忠幸	橋本 忠幸	
歯科口腔外科	1 診	初診・再診	根来 健二	手術日	根来 健二	根来 健二	
	2 診	初診・再診			溝端 直樹	福谷 知士	
形成外科	午後	初診・再診		第3・第5 朝村 真一 (第5 11時~14時30分)			
緩和ケア外来	午前	初診・再診	平野 勇生				
	午後	初診(予約)	清水 幸生		木下 貴裕	木下 貴裕 第1・第3がんカウンセリング外来	
病理診断科		初診・再診(予約)			北市 正則		

については変更されたところです。

当センターは地域医療支援病院です。初めてのの方は、ご受診の際に紹介状をお持ちいただくようお願いいたします。