

診療科紹介「総合診療科」

総合診療科医長 島 幸宏



夏の「かき氷はじめました」ではありませんが、「総合診療科はじめました」。4月から当院に新しい診療科として総合診療科を院内標榜することになりましたのでご報告申し上げます。

総合診療科と言いますと皆様、様々な印象をお持ちかと思えます。総合診療科は大きく2つの役割があるかと思えます。よく分からない症状の患者さんを診察し検査し診断していく病院総合診療医、クリニック・医院の先生方のように子供から高齢者まで家族ぐるみで医療を提供したり校医など保健医療や予防も手がけるプライマリ・ケア医です。当科では後者のプライマリ・ケア医（家庭医）を育成することを目標にしています。

数人ではありませんが当院退院後に当院専門診療科の受診が必要な患者さんの専門診療科以外のフォローアップ外来を始めています。

また当科の開設にあわせて令和3年度から総合診療専門医研修を開始できるように専門医機構に対して申請いたしました。和歌山県で総合診療専門医を目指す医師は少ないようですが上記のような医師を育成できる環境を提供していきたいと考えています。

診療時間 火・水曜日の8時30分～11時

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てます。



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。

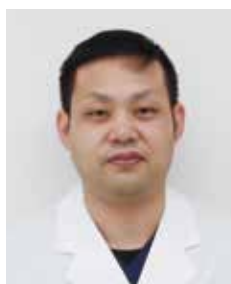
- 南和歌山医療センターは受診者の皆様と病院の双方がお互いに尊敬し、協力し合うことが安全かつ良質な医療の提供につながるものと考えます。受診者の皆様には以下の事項に合意し、守っていただく必要があります。
1. 安全かつ最善の診療のためにご自身の身体や必要事項に関する情報を、私たち職員に正確に伝えていただくこと
 2. 検査・治療は説明を受け、納得・合意の上で受けていただくこと
 3. 当院は近隣の医療機関と連携して専門性の高い医療を提供する急性期病院である。救命救急、がんに対する医療と緩和ケアを提供する病院の役割をご理解の上、診療体制維持に協力いただくこと
 4. 病院内では静粛を保ち、院内のルールに従っていただき、他の来院者や入院中の方に迷惑をかけることのないよう配慮していただくこと
 5. 病院内ではお互いに礼儀正しく思いやりのある態度で接していただくこと
 6. 医療費の支払い請求を受けたときは遅滞なくお支払いいただくこと

- 患者としてあなたには
1. 良質で公平な医療を受けられる権利があります。
 2. 人格や価値観を尊重される権利があります。
 3. 個人情報を守られる権利があります。
 4. 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。
 5. 治療法を選択できる権利があります。
 6. 治療法について、第三者の意見を聞くことが出来る権利があります。
 7. 貴方の診療記録の開示を求める権利があります。

新任医師紹介

どうぞよろしくお願ひ致します。

整形外科医師 神前拓平 (こうざき たくへい)



2020年7月より南和歌山医療センター整形外科に赴任して参りました神前拓平と申します。これまで和歌山県立医科大学整形外科で勤務するとともに大学院生として研究を行ってきました。こちらでは一般整形外科医として勤務させて頂くことになりました。まだまだ未熟な点もたくさんあるかと思いますが、これまでの臨床・研究で得られたことを少しでも患者さんに還元できるように日々努力いたしますので、どうぞよろしくお願ひいたします。

健康レシピ

ご家庭でお試し下さい!

今回は便秘予防を考えたレシピを紹介します。
食物繊維の多い食材や塩麹などの発酵食品を取り入れました。

便秘を予防する食事のポイント

1. 主食・主菜・副菜の揃ったバランスの良い食事をする
2. 食物繊維の摂取を増やす
3. 発酵食品を取り入れる

規則正しい食生活を心がけましょう



取り入れたい食品

- 食物繊維** 水溶性：便をやわらかくする、整腸作用
→ もち麦、押麦、ひじき、わかめ、熟した果物 など
- 不溶性：水分を吸収して膨張し便量を増やす、腸管刺激
→ 玄米、おから、にら、きのこ、こんにゃく、ごぼう など
- 発酵食品**：腸内細菌(善玉菌)を増やし腸内環境を整える
→ ヨーグルト、チーズ、キムチ、漬物、納豆、塩麹、味噌、酢 など

料理名	材料名	分量 (2人分)	作り方
もち麦入りご飯	米 もち麦	100g (約2/3合) 10g(大1)	①お米は洗ってザルにあげ、水気を切る。 ②炊飯器に①と分量通りの水を加えた後、押麦と水 (20ml) を入れ軽くかき混ぜる。 ③1時間程度浸水させ、炊飯スタート。 ④炊き上がったら底から大きく混ぜ、盛り付ける。

(次ページへ続く)

料理名	材料名	分量 (2人分)	作り方
 <p>おからの海鮮チヂミ</p>	<p>A</p> <ul style="list-style-type: none"> おから 40g ごま油 2g だし汁 40ml 酒 4g みりん 3g 濃口醤油 3g <p>B</p> <ul style="list-style-type: none"> 卵 40g 小麦粉 15g 片栗粉 15g 水 40ml 白菜キムチ 10g にら 10g エビ 30g (2尾) ホタテ 30g (2個) ごま油 10g (小2) ポン酢 小袋2個 (※お好みで) 	<p>40g 2g 40ml 4g 3g 3g</p>	<p>【下準備】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・にら4cm程度にざく切りする。 ・エビは殻をむき背ワタを取り、食べやすいように一口大に切る。ホタテも同様に切る。 ・調味料Aを合わせる。 <p>①ごま油を熱したフライパンにおからを入れ全体をひと混ぜする。 ②Aを加えて弱めの中火で5分ほど時々かき混ぜながら煮る。 ③おからが、十分に汁気を吸ったら火を止めパットにあげて粗熱をとる。 ④ボウルにBを順に加え混ぜ、③を加える。 ⑤キムチ、にら、エビ、ホタテを加えて混ぜる。 ⑥フライパンにごま油を熱し、生地を流し入れ全体に広げる。中火で3分焼き、焼き色が付いたら返してさらに3分程度焼く。 ⑦器に盛り食べやすい大きさに切る。</p>
 <p>きゅうりとたこの塩麹漬</p>	<p>C</p> <ul style="list-style-type: none"> きゅうり 茹でたこ 塩麹 オリーブ油 	<p>100g 10g 10g(小2) 2g (小1/2)</p>	<p>【下準備】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・きゅうりはピーラーで縞目に皮をむいてへたを切り落とし、一口大に乱切りする。 ・たこは輪切りの薄切りにする。 ・「C」を合わせておく。 <p>①ボウルにきゅうりとたこを合わせ、合わせた「C」を加えて和える ②10分以上置き味をなじませる。 ③器に盛りつける。</p>
 <p>きのこのスープ煮</p>	<p>D</p> <ul style="list-style-type: none"> しめじ 30g まいたけ 30g 糸こんにゃく(白) 100g 小松菜 20g 水 150ml コンソメ(顆粒) 2.6g 塩 0.4g 黒コショウ 少々 	<p>30g 30g 100g 20g 150ml 2.6g 0.4g 少々</p>	<p>【下準備】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・しめじ、まいたけは小房に分ける。 ・糸こんにゃくは3等分の長さに切る。 ・小松菜は3cm程度の長さに切る。 <p>①鍋に調味液「D」を入れ、具材を加えて煮る。 ②火が通たら器に盛り、黒コショウを振る。</p>
 <p>リンゴのヨーグルトゼリー</p>	<ul style="list-style-type: none"> ヨーグルト 120g リンゴ 80g ゼラチン 2g 水 15ml (大1) <p>(飾り用)</p> <ul style="list-style-type: none"> リンゴ 20g ミントの葉 2枚 はちみつ 10g (小2) 	<p>120g 80g 2g 15ml (大1) 20g 2枚 10g (小2)</p>	<p>【下準備】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・リンゴは皮つきのままざく切りに、飾り用はいちょう切りにし、色止めにレモン水(分量外：水200mlにレモン汁小さじ1)に漬けておく。 ・水にゼラチンを加え、電子レンジ(600W)で10秒程度かけ溶かす。 <p>①ミキサーにリンゴとヨーグルトを加え、なめらかになるまでかける。 ②ボウルに移し、溶かしたゼラチンを加えて混ぜる。 (温度差があるとだまになりやすいため注意) ③器に盛り冷蔵庫で冷やし固める。 ④はちみつをかけ、飾り用のリンゴとミントの葉のをせる。</p>

小=小さじ(5cc)、大=大さじ(15cc)

	もち麦入りご飯	おからの海鮮チヂミ	きゅうりとたこの塩麹漬	きのこのスープ煮	りんごのヨーグルトゼリー	1食あたり
エネルギー(kcal)	196	197	26	13	82	514
たんぱく質(g)	3.4	9.9	2.7	1.1	2.3	19.4
脂質(g)	0.5	8.2	1.1	0.3	2.0	12.1
炭水化物(g)	42.7	16.8	1.5	3.5	15.0	79.5
食塩相当量(g)	0	0.6(1.2)	0.6	0.8	0.1	2.1(2.7)
食物繊維(g)	0.7	2.7	0.6	2.5	1.0	7.5

※カッコ()はポン酢7mlの塩分含む
南和歌山医療センター 栄養管理室

編集後記

気象ニュースで「線状降水帯」という言葉がよく出てきます。気象学会の解説によると、ひとつでも大雨を降らせる積乱雲が線上に並ぶ形態を示し、その中でも停滞性が強いタイプがあるなど分類によって特徴があるそうです。昨今では、雨雲の動きや雨の量などの情報は、テレビのdボタンやスマホのアプリなどで、予報を詳しく見る事が出来るようになりました。しっかりと事前確認を行う意識を持ちたいものですね。

編集委員 栄養管理室長 今西健二

時間外 CT・MRI検査を 実施しています

時 間

平日 17:30~19:00

土曜日 8:30~12:30 (30分単位予約可能)

検査内容：単純検査

CT：部位は限定しません！

MRI：頭部・頸椎・胸椎・腰椎・骨盤部

*ただし、その他は要相談にて対応



対 象

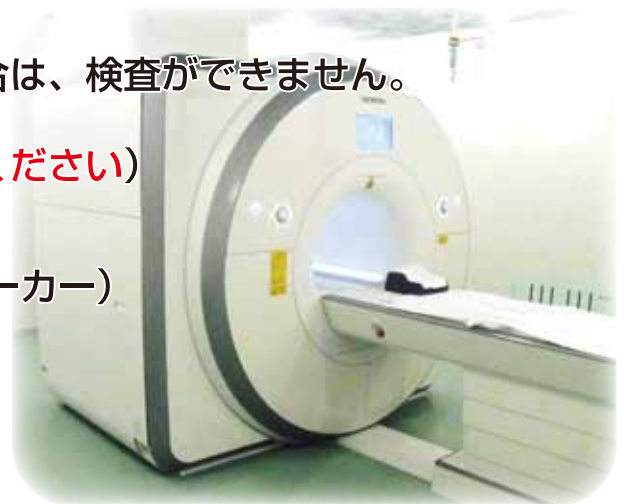
独歩で移動可能で、一人で検査可能な方

(小児は中学生以上)

*ただし、以下を装着している場合は、検査ができません。

(原則禁忌です。必ずご確認ください)

- ・ 植込み式ペースメーカー
- ・ ICD (除細動器付ペースメーカー)
- ・ 埋込式脊髄刺激装置



連絡先 地域医療連携室

電話番号 (直通1) : 0739(26)7063

(直通2) : 0739(24)0813

FAX (専用) : 0739(26)0783

地域の先生方からの御紹介に対応しています