

	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(循環器) 有田 幹雄]		[内科(循環器) 有田 幹雄]		[内科(神経) 中西 一郎 [内科(肝臓) 佐藤 博明]		[内科(糖尿) 栗栖 清悟]		[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(神経) 山根木 美香]		[内科(呼吸器) 上谷 光作]		[内科] 交替制 [脳疾患・救急] 加藤 正哉 [第1週]				[内科] 交替制	
	内科新患5診	[内科] 田中 寛人		[内科] 栗栖 清悟		[内科] 山根木 美香		[内科] 河井 伸太郎		[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 恵里 [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] 応援医師		[脳神経外科] 大岩 美嗣		[脳神経外科] 大岩 美嗣		[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	田中 才一	手術	田中 才一	
小児科	戸川 寛子	予防接種	樋口 隆造		戸川 寛子		樋口 隆造		戸川 寛子		
麻酔科	道幸 由香里						道幸 由香里		道幸 由香里		

※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。2014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)

季節の減塩レシピ

さつまいもと豚肉のカレー炒め



秋晴れのさわやかな季節となりました。今回はさつまいもを使った、手軽な一品をご紹介します。さつまいもはゆっくり時間をかけて加熱することで甘みが増しますので、電子レンジで加熱するよりも、蒸したり、オープンで焼いたりするのがオススメです。栄養素としては、ビタミンB₁、C、E、カリウム、食物繊維などが豊富に含まれています。熱に弱いビタミンCですが、さつまいもに含まれるデンプンの作用により、加熱しても壊れにくくなっています。

○減塩ポイント
 カレー粉特有の風味が、少ない塩分を補います。

材料(1人分)
 さつまいも80g、豚肉(ロース薄切り)40g、サラダ油2g、
 ☆(みりん12g、濃口醤油1.5g、酒1.5g、カレー粉0.5g)

作り方
 さつまいもはスライスし、水にさらしアクをぬく。豚肉は食べやすい大きさに切る。フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒める。さつまいもを加え、火が通るまでじっくり加熱し、☆を加え炒め合わせる。

栄養量
 エネルギー274kcal、たんぱく質8.5g、脂質11.3g、炭水化物31.0g、塩分0.3g



管理栄養士
 あいずみ ゆみ
 東 佑美

- お知らせ
- 平成26年6月に整形外科 中尾慎一助教が退職し、7月より長田圭司助教が着任しました。
 - 平成26年9月に脳神経外科 越道慎一郎助教が退職しました。
 - 心臓リハビリテーションを実施しています。(毎週月曜午後4時～4時40分)
 - 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 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>
 2014年10月発行



あじさい

vol.10
 2014.秋号



平成26年度かつらぎ町動脈硬化健診

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も貢献します。

患者さんの権利

- 当院では、受診される皆様は、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

- ・「和歌山県の高血圧患者は日本一多い」
- ・新任ドクターの挨拶
- ・ジャパン・マンモグラフィセンターに参加
- ・訪問看護・医療について
- ・認知症看護認定看護師
- ・皮膚排泄ケア認定看護師
- ・外来診療医担当表
- ・季節の減塩レシピ



「和歌山県の高血圧患者は日本一多い」

和歌山県立医科大学附属病院紀北分院長 **有田 幹雄**



分院長 **有田 幹雄**

外来診察日 月曜日・火曜日
専門分野 循環器・スポーツ医学

皆さん、和歌山県の高血圧の有病率をご存知ですか？2012年度の特健診受診率は全国平均で45.6%でしたが、和歌山県は38.2%と全国ワースト3でした。そのうち血圧140mmHg以上の高血圧の方は、男女合わせて日本で一番多くみられました。要介護認定率も全国で2番目に多く、健康寿命も短いことが明らかになりました。これは、主として高血圧患者数が多いことと関係していると考えられます。高血圧の予防は健康寿命を長くするとされています。減塩・減量・節酒・禁煙・運動を心がけ、なお高血圧の場合は薬を飲んで140/90mmHg未満に保ってください。

かつらぎ町では、毎年特健診を行っています。今年は、医師会の先生方と分院の医師とで地域での講演活動を25回開催し、特健診受診者数が増加しました。

紀北分院は3年前からかつらぎ町の特健診と連携して動脈硬化健診を行い、安静時血圧、起立時の血圧変動と自律神経機能、頸動脈エコー、動脈硬化検査、呼吸機能検査、心理・認知機能検査、食生活調査、アルコールや肥満などに関する遺伝子検査などを実施しています。昨年からは糖尿病の神経障害、今年からは腰痛症のチェックが加わりました。受診者は昨年より約200名増加して、計657名の方が受診されました。「自分の健康は自分で守ること」を自覚して、健康づくりをする方が一人でも多くなることを期待しています。



新任ドクターの挨拶



整形外科 助教 **長田 圭司**

診察日 火・水曜日
専門分野 脊椎外科・スポーツ整形外科

この度、整形外科に着任いたしました長田でございます。新宮という和歌山の南の地からやってまいりました。もともと橋本市出身でこの地にご縁があり、地域の基幹病院で働けることを喜ばしく思っております。

一日も早く脊椎ケアセンターの一員として、地域の皆様のお役に立てるようがんばりますので、どうかよろしくお願ひ致します。

ジャパン・マンモグラフィーサンデーに参加

乳がんにかかる人の数は、1975年の統計では年間11,000人でしたが、34年後の2009年の統計では、52,000人と5倍も増加しています。最新のがん統計によると、16人に1人の日本人女性が乳がん罹患する（乳がんにかかる）とされ、乳がん罹患数、死亡数は増加の一途を辿っています。欧米のデータでは、乳がん検診受診率を高めることで罹患数は増加しても、死亡数を減らせることが明らかにされています。つまり、乳がん検診で乳がんが見つかったほとんどの人が完治を期待でき、命は守られるということです。

このため、乳がん検診の意義はますます高くなっています。しかし、残念ながら、日本全体での乳がん検診受診率は20~30%で、欧米の60%と比べて大きく下回っています。そこで、乳がん検診受診率を50%に高めることを目標にいろいろな取り組みが行われています。紀北分院は、NPO法人J.POSH（日本乳がんピンクリボン運動）が医療機関に協力を呼び掛けている、年1回の日曜検診（ジャパン・マンモグラフィーサンデー）に平成24年度から参加しています。今年は10月19日に開催します。通常の乳がん検診は視触診とマンモグラフィの組み合わせですが、当院ではジャパン・マンモグラフィーサンデーに限り、エコー検査を併せて行います。予約お申し込み順で、先着20名程度を予定しています。検診費用は4,000円ですが、無料クーポン・受診券をお持ちの方は無料もしくは自己負担1,000円でお受けいただけます。日頃忙しくて、乳がん検診を受ける機会に恵まれない方も、この日曜検診の機会を是非ご利用いただければと思います。



外科 助教 **櫻井 照久**

訪問看護・医療について

神経内科 **中西 一郎**



当院は、地域住民のニーズに応じた「暮らしを支える医療、健康づくり」の一端を担っています。院内外の他業種と連携をとって在宅療養の継続を支援することを趣旨として、2012年4月に訪問看護チームが、2013年10月に訪問医療チームが設置されました。

訪問看護が必要と考えられる患者さんとしては、慢性疾患で入院を繰り返さざるを得ない方、退院後も医療ケアが引き続き必要な方、緩和ケアを必要とする方、独居などの理由で適切な在宅療養状況にない方などが挙げられます。そのような患者さんには、まず担当看護師が退院前にご自宅に訪問し、在宅療養における問題点を明確にして具体的な退院支援につなげます。退院後の訪問では、入院中の退院指導や支援が適切であったかを評価し、在宅医療の支援を継続します。

当院における訪問医療では、神経難病等で神経内科医師による専門的医療が退院後も継続して必要であるが、通院が困難な患者さんを対象としております。神経難病とは、パーキンソン病やその関連疾患、脊髄小脳変性症、筋萎縮性側索硬化症などの変性疾患をさし、気管切開や胃瘻、呼吸器装着などで医療・介護への依存度が非常に高いものの、移動が困難となるケースが多いことが特徴です。当院からは神経内科医師と看護師が定期的にご自宅に訪問し、専門的な診察を行うとともに、在宅療養が適切に行われているか評価を行います。身体の合併症について適時往診をしていただくために、開業医の先生にもかかりつけ医をお願いし、担当のケアマネージャーや訪問看護師など院外の他業種とも緊密な連携をとって、より良い在宅療養が送れるように支援を行います。

訪問看護、医療チームとも、身体機能や在宅環境の評価のためリハビリテーションの療法士が参加することがあります。また当院は大学附属病院としての教育機関であることから、訪問の際に患者さんの理解を得て、医学生や看護学生が同行することがあります。

もし、当院の訪問医療、看護の利用を希望される場合は、担当の医師や看護師、地域医療連携室にお気軽にご相談ください。

認知症看護認定看護師

岸田 悦子



我が国は超高齢化社会を迎え、それに伴い認知症をもった方々も年々増加しています。認知症とは病名ではなく、脳の障害により知的機能が継続的に低下した状態をいいます。正しい診断を受け適切な治療を受けることで改善する認知症もあります。まずは専門医師の診断を受けることが重要です。

また、認知症ケアで大切なことは、認知症という症状に焦点を当てるのではなく、さまざまな症状がありながらも生活しているその“人”に焦点を当てることです。

医療従事者や家族など周囲の者が、その人自身に焦点をあてた関わりをすることで、症状が軽減する場合があります。認知症をもった方々は、今まで歩んで来た生活史の中での記憶を辿りながら、不安や焦燥感を感じつつ生活しています。しかし、そこに急激な環境変化やストレスが加わると、混乱や不安が増強し、危険行動・暴言などの行動・心理症状が悪化する場合があります。そのようなときには、言葉だけではなく態度や身振り・表情の変化を捉え、その人の思いを理解すること・病状の変化を的確に捉えることが大切です。

私たち看護師も環境の一部であることを理解し、安心して療養生活が送れるように支援し、認知症をもった方々や家族の笑顔が増え、看護師の笑顔も増えるような認知症看護を広めていきたいと思っています。少しでも住み慣れた地域で安心して生活が続けられることを目指して、認知症ケア専門士とともに認知症看護専門外来をおこなっております。お電話でも予約を取ることができます（平日午後2時~4時 0736-22-0066）ので、ご本人やご家族で不安なこと・困っていることがありましたらご相談ください。

皮膚排泄ケア認定看護師

坂無 晴美



「認定看護師」や「皮膚排泄ケア」という言葉はあまり聞き慣れないと思いますので、これを良い機会としてご説明させていただきたいと思っています。まず、認定看護師とは会員数68万人を有する日本看護協会が認定している資格であり、その役割を「特定の看護分野において、熟練した看護技術と知識を用いて、水準の高い看護実践を行う」としています。特定の看護分野としては、救急や糖尿病など21分野が認められており、私はその中の1つ「皮膚排泄ケア」の資格を取得しました。

では、皮膚排泄ケアについてご説明させていただきます。皮膚排泄ケアは①ケガなどによる傷や床ずれ（褥瘡）②人工肛門・人工膀胱（ストーマ）③尿失禁・便失禁の3つの領域に対する看護ケアです。

皮膚排泄ケア領域の看護について、もう少し詳しくお話させていただきますと、創傷の領域では、寝たきりなどが原因となる床ずれに対し、発生しないように看護を行います。また、床ずれが発生してしまった場合は、その原因を分析し取り除くことで治療するようにケアをします。それは当院に入院している方に対してだけではなく、訪問看護を受け、自宅で療養されている方のケアにも出向きます。人工肛門の領域では、加齢とともに体型が変わり、装具が合わなくなった方や、目や手先が不自由になったことでケアが困難になった方に、最適な方法を提案しています。失禁の領域では、失禁に伴うスキントラブルが起らないように、失禁自体の改善を試みることやスキンケアを行います。また、介護をされる方のお悩みにも相談ののっています。

近年、高齢社会の進行や医療技術の進歩に伴い、皮膚排泄領域については質の高い看護が求められてきています。これらの領域でお困り方のお力に少しでもなりたいと思っています。毎週金曜日に看護専門外来を設けていますので、一度ご相談下さい。