

# 和歌山県立医科大学附属病院紀北分院外来診療医担当表

	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) 栗栖 清悟 [内科] (肝臓) 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) 山本 勝廣 [脳疾患・救急] 加藤 正哉 [第1週]		[内科] (健診) 小河 健一		[内科] (循環器) 高畑 昌弘	
	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] 鈴間 孝臣 [第2週] [外科] 佐々木 恵里 [不定期] 櫻井 照久		[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] 大岩 美嗣 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		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7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)

## 紀北分院ヘルシーレシピ

### ささみと夏野菜の焼き物



夏野菜が店頭に並ぶ季節になりました。夏野菜にはさまざまなものがありますが、今回はその中でも代表的なナス、南瓜、トマト、ズッキーニ、ししとうがらしを使った簡単でさっぱりとしたメニューを紹介いたします。これらの夏野菜の多くはビタミンCをたくさん含んでおり、免疫力を高め、季節の変化に戸惑う身体の疲れを回復し、夏風邪などの予防にも効果的です。また、さっぱりとしたソースで食べることで、飽きることなくたくさん野菜をとることもできます。是非ご家庭でもお試しください。

#### ■材料 (1人分)

ささみ50g、塩0.2g、こしょう少々、オリーブ油4g、なす30g(小1/2本)、南瓜20g、ミニトマト30g、ズッキーニ40g、ししとうがらし10g(2本)、レモン汁7.5g(大さじ1/2)、醤油3g(小さじ1/2)

#### ■作り方

なすはヘタをとって縦4等分に切り、長さは半分にする。南瓜は火が通りやすいよう薄くスライスし、長さも半分にする。ズッキーニはヘタをとり、5mm程度の厚さで輪切りにする。ししとうがらしは爪楊枝で穴をあけておく。ささみは筋を除き、軽く切り目をいれ、包丁でたたいて平らにし斜めに適当な大きさに切り、塩・こしょうを少々ふる。フライパンにオリーブオイルをひき、材料を焼き、こんがり焼き目をつける。器に盛り、レモン醤油をかけて出来上がり。

#### ■栄養量

エネルギー128kcal、たんぱく質13.5g、脂質4.6g、炭水化物8.8g、塩分0.7g



管理栄養士  
まえやま はるか  
前山 遥

## お知らせ

・次回の紀北分院通信「あじさい」秋号は10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7月発行



# 和歌山県立医科大学附属病院紀北分院通信



# あじさい



2015 紀の国 わかやま国体  
 第70回国民体育大会  
 躍動と歓喜、そして絆

許可番号 紀の国わかやま国体・大会許可 26第5-64号

## 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、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

- ・ 進化する糖尿病治療
- ・ 今年は10月18日(日)
- ・ 「ジャパン・マンモグラフィセンター」に参加し、各種検診のお知らせ
- ・ 看護の日
- ・ 橋本ロータリークラブ様からの寄贈
- ・ 外来診療医担当表
- ・ 紀北分院のヘルシーレシピ





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

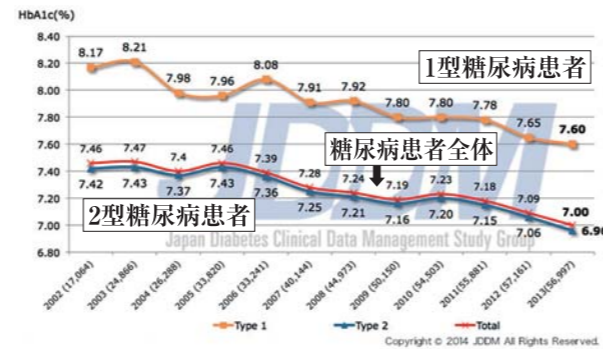
## 進化する糖尿病治療

皆さんは糖尿病患者さんの血糖コントロールが、最近良くなっていることをご存じでしょうか？ 糖尿病とは慢性的な高血糖が続き特徴的な合併症により、生活の質や生命が脅かされる恐ろしい病気です。3大合併症は“しめじ”といわれ、し：神経障害（足の痛みや感覚脱失、足壊疽になり足切断に至ることもあります）、め＝目：網膜症（眼底出血を起こして失明することもあります）、じ：腎症（尿に蛋白が出て、足のむくみが出現し、血液透析になることもあります）が起こります。これらの合併症を起こさないためには、血液中のHbA1c（ヘモグロビン・エーワンシー）<sup>1)</sup> 値を7.0%未満に抑えることが薦められています。下の図は、糖尿病専門医による「糖尿病データマネジメント研究会」が集計し、HbA1c値の変化を示したグラフです<sup>2)</sup>。2013年では糖尿病患者全体の平均HbA1c値が7.0%に改善しています。つまり、約半数の患者さんが目標に達しているわけです。

多くの患者さんの血糖コントロールが改善した大きな理由は、食事のときに腸管から出て、インスリン（血糖を下げる唯一のホルモン）の分泌を増加させるお薬や、腎臓で尿中に漏れ出てゆくブドウ糖の再吸収を抑え、強制的にブドウ糖を体外に排泄させるお薬などの新しいお薬が使えるようになったからと考えられています。糖尿病治療は確実に進歩しています。ただし、お薬の処方については、専門医に相談してください。

しかし、これまでの血糖コントロールが悪かった患者さんも多くいますので、合併症がどんどん減っているわけではありません。例えば、腎症は血液透析導入の原因疾患として第1位であり、2013年に血液透析が始まった患者さんの43.8%（約1万6千人）は糖尿病性腎症を原因としていました。したがって、糖尿病治療に求められているのは、合併症予防、特に腎症予防です。紀北分院の総合診療科では、医師、看護師、管理栄養士がチームをつくり、外来受診の同日に積極的に生活・食事指導を行う「糖尿病透析予防指導」をはじめました。食事の不摂生・運動不足など生活習慣が悪化すれば新しいお薬も効かなくなります。医療チームとともにしっかりと自己管理を行っていきましょう。

- 1) HbA1c（ヘモグロビン・エーワンシー）：  
1,2ヶ月間の平均血糖値と関係する血糖コントロールの指標  
文献
- 2) [http://jddm.jp/data/img/chart03\\_2013.jpg](http://jddm.jp/data/img/chart03_2013.jpg)



## 各種検診のお知らせ

平成27年度より、紀北分院にて以下の検診を受診いただけるようになりました。  
特定健康診査（メタボ検診）は、日本人の死亡原因の6割を占める生活習慣病を予防する目的で、平成20年4月より実施されています。  
かつらぎ町は今後50%以上の特定健康診査受診率を目標としています。平成26年度の受診率は33.1%ですが、年々増加傾向にあります。年に1度、特定健診を受診しましょう。

検診名	検査項目	実施自治体	対象年齢	備考
胃がん検診	・胃内視鏡検査 ・（心電図検査）	・かつらぎ町 ・九度山町 ・高野町	40歳以上	2度来院必要 (心電図検査のため：無料)
肺がん検診	・胸部X線検査 ・※喀痰検査（必要な場合）			
大腸がん検診	・便潜血検査（2回法）			
肝炎ウイルス検査	・B型肝炎ウイルス検査 ・C型肝炎ウイルス検査			
特定健康診査	・問診 ・血液検査	・かつらぎ町	40歳～74歳まで	かつらぎ町 国民健康保険加入者

- ＜実施日＞ 毎週木曜日
- ・お住まいの自治体によって、自己負担金が発生する場合があります。
  - ・各自自治体発行の受診券をお持ちになって、ご来院ください。
  - ・事前にご予約が必要ですので、予約センター（0736-22-4600）までご連絡ください。

## 看護の日

ナイチンゲールの誕生日である5月12日を看護の日と決め、その日を含む1週間が看護週間とされています。老若男女を問わず、看護の心、ケアの心、助け合いの心を育み、理解を深めていくことを目的として全国で様々な行事が開催されています。

当院でも5月8日より、正面玄関前にナイチンゲール像を展示し、外来受付ホールに各看護専門外来の紹介ポスターを掲示しました。また、5月12日に、記念イベントとして血圧測定・体脂肪測定・看護相談を行いました。外来・入院患者さん合わせて63人の方にお越しいただき、スキンケアについての相談をされる方もいました。  
このイベントを通じて、少しでも、看護のことを知ってもらえる機会になったのではないかと思います。  
当院ではスキンケアだけでなく、高血圧や糖尿病、感染、緩和ケア、脊椎ケア、認知症など様々な専門外来の相談を受け付けております。いつでも気軽に声をおかけください。



外科助教 櫻井 照久

## 今年は10月18日（日） ～ジャパン・マンモグラフィセンターに参加～



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、35年後の2010年の統計では、76,000人と約7倍にも増加しています。最新のがん統計によると、12人に1人の日本人女性が乳がん罹患者（乳がんにかかる）とされ、乳がん罹患者数、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者数は増加しても、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pink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・マンモグラフィセンター）に平成24年度から参加しています。今年は10月18日に開催します。通常の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・マンモグラフィセンターに限り、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。

## 橋本ロータリークラブ様より、 紀北分院創立60周年記念として、 時計塔と記念歌碑を寄贈いただきました。

平成27年4月16日

