

	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] (神経) 山根木 美香	[内科] (呼吸器) 上谷 光作	[内科] (循環器) 山本 勝廣	[脳疾患・救急] (第1週) 加藤 正哉	[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] 山根木 美香	[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	[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 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	宮本 武	手術	宮本 武		
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。2016年1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)



# あじさい



vol.15  
2016.冬号



## 季節のヘルシーレシピ

### 蒸したらのきのこソース



朝晩の冷え込みが厳しくなり、タラが美味しい季節になりました。今回はタラを使った風邪予防にもおすすめのメニューを紹介します。タラは脂肪分が少なく胃腸の弱い方やお年寄りにも良い食品です。うまみ成分のイノシン酸やグルタミン酸が豊富であるため、淡泊ながらもとてもおいしい魚です。

#### ■材料 (1人分)

タラ 50g (1切れ)、塩 0.2g、酒少々、片栗粉 6g (小さじ2)、ぶなしめじ 50g、人参 20g、水菜 5g、水大さじ 2.5杯、醤油大さじ 1/2、みりん大さじ 1/2 (\*塩 0.2gは耳かき 1杯程度)

#### ■作り方

- 1 下処理としてタラに塩と酒をふっておい、臭みをぬいておく。
- 2 タラを水で洗い、水気を拭き取り、片栗粉をまぶして5分ほど蒸す。
- 3 ぶなしめじ、人参、水菜は食べやすい大きさに切る。
- 4 鍋に水と調味料を煮立たせ、ぶなしめじと人参をいれ、しんなりすれば蒸したタラを加える。タラに味が染み込むようさっと煮立たせたら盛り付けて上に水菜をかざって出来上がり。

#### ■栄養量

エネルギー 137kcal、たんぱく質 16.4g、脂質 0.5g、炭水化物 14.7g、塩分 1.8g



管理栄養士  
まえやま はるか  
前山 遥

- お知らせ
- 平成27年12月に眼科 井上晃宏助教が退職し、平成28年1月より宮本武准教授が着任されました。
  - 次回の紀北分院通信「あじさい」春号は4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>

2016年1月発行



## 掲載内容

- ・平成28年申年年初の挨拶
- ・笠田高校・笠田中学校就業体験
- ・くくだものの摂取はほどほどに、しっかり運動
- ・ノロウイルスの感染対策について
- ・外来診療医担当表
- ・季節のヘルシーレシピ

## 患者さんの権利

- 1 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。
- 2 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。
- 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。

## 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、地域の人々の健康づくりに貢献します。

## 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。





～くだものの摂取はほどほどに、しっかり運動～

## 平成28年申年 年始の挨拶



和歌山県立医科大学附属病院  
紀北分院  
分院長 **川上 守**

診察日 月・火・金曜日  
専門分野 脊椎脊髄病の診断と治療、特に脊椎脊髄外科

謹んで年頭のご挨拶を申し上げます。

紀北分院は、近隣の医療機関と協力して地域医療に取り組んでおりますが、まだまだ地域の人々の総合的な医療に貢献できていないのが現状です。高齢、痛み、活動性低下などに対する取り組みが喫緊の課題です。患者さんとその家族に向き合い、包括的な医療を提供する必要があります。そのために昨年10月から紀北分院に地域包括ケア病床がスタートしたばかりです。新年は心新たに、私の専門の脊椎疾患の診療のみではなく、分院をあげて包括医療に取り組むたいと考えています。

さて、新年は申年です。本来のよみは「しん」だそうで、「漢書 律曆志」では「申堅」とされ、草木が伸びきり、果実が成熟して硬くなっていく状態を表すと解釈されています。今年は地域の皆様に親しまれる包括医療を伸ばし、分院を成熟させ、紀北の医療圏で頑強な病院となるようスタッフ一丸となって努力してまいります。申年ですので、皆様の「病が去る(さる)」ことを祈念しまして新年の挨拶とさせていただきます。



内科 助教  
**小河 健一**



管理栄養士  
**東 佑美**

みなさん、寒い季節になり、こたつでテレビを観ながらミカンや柿を食べていませんか。糖尿病患者の血糖コントロール状態には季節変動があり、夏季には改善し、冬季には悪化することが報告されています。

紀北分院で156名の方にアンケートを行い、血液検査を実施したところ、血糖コントロール：HbA1cの平均値が、夏季は7.156であるのに対し、冬季は7.258と悪化していました。その原因の1つは、運動量が減少するという点にあります。今回のアンケートでは、冬季に活動量が低下すると答えた方が31%いらっしゃいました。寒くなり、家にこもりがちになって、こたつに入っている時間が増えるのではないのでしょうか。

また、この地域はくだものが豊富なため、くだものの摂取も大きな影響を与えていると思います。今回のアンケートによると、春はイチゴ、夏は桃、スイカ、秋はブドウ、梨、柿、ミカン、冬は柿、ミカンをよく食べるようです。バナナは1年中変動なく食べているようです。特に、ミカン、柿は非常に多量に食べるようで、毎日ミカン8個以上食べている人もいらっしゃるようです。こたつでテレビを観ながら食べるのはミカンが手軽なのかもしれません。

このように、冬場は運動不足と間食が加わり、体重増加と血糖コントロールの悪化を引き起こします。くだものはビタミンの摂取という意味では重要な食べ物です。しかし、食べ過ぎないようにすることが大切です。1日に摂取する量はくだもので1単位(80kcal)分、柿なら150g(小さめの1個：この地域の柿は400g以上あるので半分でも多い)、ミカンなら200g(小2個)、リンゴなら150g(1/2個)、バナナなら100g(小1本)、ブドウなら150g、梨なら200g(1/2個)が目安です。ご自分の食べるくだものの量を一度計ってみてください。これらを朝食の時に食べることをお勧めします。

寒い時期がまだまだ続きますが、風邪をひかないように気を付けて、しっかり運動療法をしましょう。寒くてどうしても外に出たくないという方は、テレビを見ながら、その場での足踏み運動や、椅子に座って腕振り(できれば足上げも)運動をしましょう。また、余分な栄養を摂らないようにくだものを控えめに食事療法を守り、健康的な生活を送りましょう。

## 笠田高校・笠田中学校就業体験

10月28日～30日の3日間、和歌山県立笠田高校とかつらぎ町立笠田中学校の生徒さん達4名が、当院にて就業体験をされました。



## ノロウイルスの感染対策について

感染管理認定看護師 外来副師長  
**田中 治美**

色々な感染症が流行する季節がやってまいりました。インフルエンザやノロウイルスなど…感染対策を担当する私には、頭の痛い季節です。今年も、新型のノロウイルスに多くの方が感染するのでは、といわれています。そこで、今回はノロウイルスについて、お話をさせていただこうと思います。

ノロウイルスが原因の感染性胃腸炎は、ノロウイルスが体内に入ってから、24～48時間後に激しい嘔吐や下痢、腹痛が発生するつらい感染症です。ノロウイルスは、非常に感染力が強く、菌が少量(10～100個)でも発症します。ノロウイルスは、ヒトからヒトへの感染が49%と多く、ウイルスが付着した食品を食べたおこる食中毒は28%といわれています。

ヒトからヒトへの感染する経路は、ドアノブや電灯のスイッチ等を介して付着したウイルスが体内へ入って感染する接触感染が最も多く、その他には空中に浮遊したウイルスが口に入って感染する飛沫感染があります。そのため、感染を防ぐためにいちばん重要なことは、手を洗うことです。手洗いは、接触感染のリスクを下げるすることができます。自分がかかった時はもちろんのこと、家族がかかった時の汚物処理の後などは、せっけんを使って、念入りに手洗いを行うようにしましょう。

ノロウイルスは、症状がなくなってからも便の中にウイルスの排泄が続くことがあります。そのため、症状がなくなっても、手洗いの実施を忘れないでください。でも、今年も新型のノロウイルスだから、新しい備えが必要なのではとお考えではないでしょうか？安心してください。かからないようにする対策は、今までと同じです。特別な対策が必要なわけではありません。感染予防対策への一人ひとりの取り組みが重要です。みんなで手洗いをして、この感染症の多い季節を乗り切りましょう。

