

	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]			[脳疾患・救急] 上野 雅巳 [第1・3・5週]	[内科] 交替制
	内科新患5診	[内科] 田中 寛人	[内科] 佐々木 秀行 (平松 政高)		[内科] 山根木 美香		[内科] 平松 政高		[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] 越道 慎一郎		[脳神経外科] 大岩 美嗣		[脳神経外科] 越道 慎一郎		[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] 中尾 慎一		[整形外科] 中尾 慎一		[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4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

春キャベツと甘夏のサラダ



風薫る季節となりました。春の食材を使った、さわやかなサラダをご紹介します。春キャベツは水分を多く含み、やわらかく甘みがあり、サラダなどの生食に向いています。栄養素としては、ビタミンCのほか、キャベツ特有のビタミンU（別名キャベジン、胃酸の分泌抑制などの働きがあるとされています）も多く含まれています。熱に弱いので、生食しやすい春キャベツで効果的にとることができます。

○減塩ポイント

食材の味を生かしたサラダです。甘夏の甘酸っぱさがアクセントになっています。

材料（1人分）

春キャベツ25g、甘夏40g、新玉ねぎ20g、きゅうり15g、☆（マヨネーズ7.5g、砂糖1.5g、酢2.5g、塩0.4g、こしょう）

作り方

キャベツは千切り、玉ねぎときゅうりは薄くスライスする。甘夏は薄皮をむき、一口大にカットする。☆を混ぜ合わせ、食材に加え、しんなりするまで混ぜる。

栄養量

エネルギー90kcal、たんぱく質1.1g、脂質5.8g、炭水化物9.4g、塩分0.5g



管理栄養士

あずま ゆみ 東 佑美

お知らせ

- ・平成26年3月に内科 佐藤博明講師が退職し、4月より栗栖清悟学内助教が着任しました。
- ・次回の紀北分院通信「あじさい」夏号は7月です。

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4月発行



あじさい

vol.8
2014.春号



紀北分院健康フェスタ

掲載内容

- 分院長就任3年目にあたって
- アルコールに要注意
- 新任ドクターの挨拶
- 「紀北分院健康フェスタ」を開催いたしました!!
- 外来診療医担当表

患者さんの権利

- 1 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。
- 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 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。
- 4 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。
- 5 他医療者の意見（セカンドオピニオン）を求める権利があります。
- 6 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、地域の保健医療の発展に貢献します。

「分院長就任3年目にあって」



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

和歌山県立医科大学附属病院紀北分院長 **有田 幹雄**

紀北分院長に就任して2年が過ぎました。残念ながら、4階病棟の完全な運営はできていませんが、職員一同で「地域に根ざした医療機関」でありたいとの理念のもと、活動してきました。地域連携として、かつらぎ町との連携により特定健診を実施するとともに、紀北分院健康フェスタを行い多くの方々に参加いただき、地域の皆様の健康づくりのお手伝いできたのではないかと考えています。

当院は大学附属病院として、質の高い医療人の育成と地域の信頼を得る病院運営を行っています。教育面では初期研修医の受け入れ、医学部1年生の研修、6年生の臨床実習、和歌山県立高等看護学院及び保健看護学部学生の看護実習、地域医師会との勉強会など大学附属病院として教育を重視してまいりました。診療面では、断らない医療の遂行、伊都消防との救急カンファレンス、がん認定看護師の在宅訪問の実施などを行いました。救急車の受け入れについては、昨年度550件と3年前に比べ2倍以上になり、輪番日には100%の受け入れが可能となりました。今後、総合診療医育成の基盤の確立、禁煙外来の開設、心臓リハビリテーションの開始等を行っていきます。また、4階病棟の本格稼働を目指します。

今年、紀北分院開設60周年を迎えますので、9月には記念式典を計画しています。これまでの歴史を振り返り、今後の発展に繋げていきたいと考えています。信頼される病院を目指し、2年間で医師も増えましたが、道半ばの状況です。今後とも皆様のご指導よろしくお願い致します。

平成26年4月1日

「アルコールに要注意」

アルコールの過剰摂取で最初に生じるのはアルコール性脂肪肝です。それでもなお大量飲酒を続けると、約20%の人にアルコール性肝障害が起こります。おもにアルコール性脂肪肝のほかアルコール性肝線維症、アルコール性肝炎、アルコール性肝硬変の4つの病態があります。

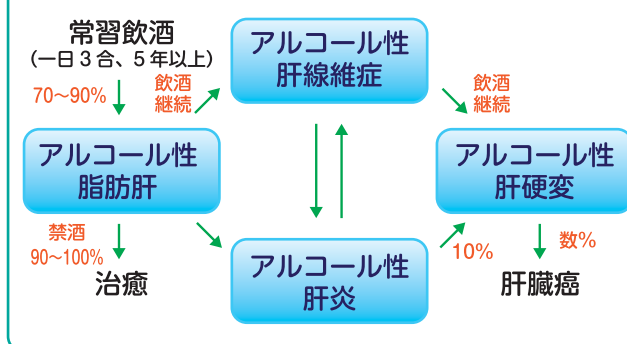
多くの飲酒者でγ-GTPは高値を示すので、個人差はありますが飲酒量のバロメーターとして利用できます。血清アルブミン値や血小板数に異常が見つかれば、比較的進んだ肝障害があることを意味することが多いので、病院で精密検査が必要です。大量飲酒を20年続けると肝硬変になる可能性が高くなります。また、女性ではその3分の2の飲酒を12年間程度続けると肝硬変になる可能性が高いので、日々の飲酒量をチェックすることが最も大切です。アルコール性脂肪肝は日本酒換算で5合程度を5週間続けただけで引き起こされるので、大量飲酒者のほとんどに認められますが、通常は無症状です。3合以上の大量飲酒を続けると、やがてアルコール性肝障害を発症し、一部症例では、発熱、黄疸、右上腹部痛、肝臓の圧痛、食欲不振、嘔吐、下痢などの自覚症状を訴えます。進行してアルコール性肝硬変に至ると、しばしば糖尿病、下肢の浮腫、黄疸、腹水などを認めるようになります。

日本では1日平均150g以上のアルコールを飲む人を大酒家と呼びます。この量はお酒に換算すると、日本酒で約5合、ビール大びんで約5本、ウイスキーではダブルで約5杯ということになり、日本には240万人がこの範疇に入ると推計されています。日本酒1合に含まれるアルコールは約28gです。1日に日本酒2合で、隔日に飲酒すると仮定すると、1日あたり平均28gのアルコール摂取ということになります。『健康日本21』運動では20gを目標に掲げていますので、「日本酒2合、週2回で健康生活」ということになるのでしょうか。飲みすぎていると思われる方は、ぜひ一度検査を受けてください。



内科講師 **田中 寛人**

アルコール性肝障害の進展



「新任ドクターの挨拶」



麻酔科 助教 **道幸 由香里**

専門分野 麻酔一般

平成26年1月より紀北分院麻酔科に赴任いたしました道幸です。今まで和歌山県立医科大学附属病院や日本赤十字社和歌山医療センターの麻酔科で、主に手術麻酔を中心に従事してきました。紀北分院では主に外科手術の全身麻酔を担当させていただくこととなります。外来で患者さんの状態を評価させていただき、その方に合った麻酔管理をさせていただきます。術後鎮痛を含めて疑問点などありましたら遠慮なくご相談ください。今後ともよろしくお願いいたします。

「紀北分院健康フェスタ」を開催いたしました!!

谷川聖子・松岡淑子

平成26年3月15日(土)紀北分院健康フェスタを開催しました。会場をイベント・健康・食の3つのエリアに分け、様々な催しものを行いました。その中からいくつかご紹介させていただきます。

●スタンプラリー

この度のスタンプラリーは一風変わっていました。通常のスタンプラリーのようにポイントが固定されていないのです。

ラリーポイントが移動する!?事務室長、看護部長、また救急救命士に扮したソーシャルワーカーと事務職員が各自の名称を表示したゼッケンをつけ、スタンプを持って会場内を移動していました。これだけの人と広い会場、さあ見つけることができるかな?と心配をしていたのですが、一番早い人で、開会20分後にゴールしていました。お疲れさまでした。



●バザー

今回のバザー商品はすべて職員からの出品でした。集まった商品は約300点!びっくりするような高額商品や、結構な掘り出し物もありました。

大盛況の中、おかげさまで商品はほぼ完売できました。来店された方にも楽しんでいただけたと思います。売上金は、義援金として寄附させていただきました。どうもありがとうございました。



●子どもたち

子どもたちが安全に遊べる空間、『喫茶コーナー』、『中庭』。開始直後から子どもたちで大賑わい。お絵かき、スーパーボールすくい、ヨーヨーつり、景品つき輪投げ等々...

こんなに子どもがいたのにびっくり。やっぱり子どもたちのはしゃぐ声や笑顔が一番ですね。



●AED劇場

どじょうすくいのおっちゃん倒れる。通りがかりのおじいさんのキレの良いきばきとした指示。こんな場面は二度と見れませんよ!劇を通じてAEDの使い方を体験してもらいました。

見事なチームワークのおかげで、倒れたどじょうすくいのおっちゃんは元気になり、職員扮する救命士に運ばれていきましたとさ。



多くの方々のご協力のもと、「紀北分院健康フェスタ」を大盛況の内に終わることができました。ご来場いただいた地域の方々、協賛いただいた各団体、また運営にお手伝いいただいた方々どうもありがとうございました。



紀北分院健康フェスタ実行委員会及び紀北分院職員一同