

	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		内科(循環器) 有田		内科(肝臓) 佐藤		内科(肝臓) 佐藤		内科(神経) 中西	
	内科予約3診	内科(糖尿病) 佐々木 秀		内科(糖尿) 小河		内科(肝臓) 田中 寛		内科(糖尿病) 佐々木 秀		内科(糖尿) 小河	
	内科予約4診	内科(神経) 山根木		内科(呼吸器) 上谷		内科 交替制		脳疾患・救急 加藤 藤		脳疾患・救急 上野 野	
	内科新患5診	内科 中寛		内科 平松		内科 山根木		内科 平松		内科 上谷	
	外科診	外科 櫻井	外科 佐々木 恵	外科 櫻井		外科 鈴木 鈴間	外科 佐々木 恵	外科 櫻井	外科 櫻井		
脊椎ケアセンター	第6診察室	脳神経外科 大岩		脳神経外科 越道		脳神経外科 大岩		脳神経外科 越道		脳神経外科 大岩	
	第7診察室	センター長 川上		センター長 川上						センター長 川上	
	第8診察室	整形外科 石元		整形外科 中尾		整形外科 中尾		整形外科 石元		整形外科 石元	
	リハビリテーション科	隅谷		隅谷		隅谷		隅谷		隅谷	
眼科	泉谷	こども外来	黄斑外来	手術	泉谷	術前外来	田中 才	手術	田中 才		
小児科	戸川		樋口		戸川		樋口		戸川		
麻酔科	道幸						道幸		道幸		

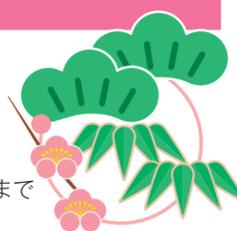
※当院は原則すべての診療科で予約制となりますので、来院前に予約センターへ電話での予約をお願いします。2014年1月1日現在  
 ※担当医が変更になることがありますので、事前にお問い合わせください。※外科：佐々木 恵 医師の診察は不定期となるため、事前にお問い合わせください。  
 ※眼科：コンタクトレンズ外来は第2・4月曜日の午前10時00分～10時30分

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)

紀北分院の看護職員採用試験を実施します。

受付期間：平成26年1月10日（金）まで  
 試験日等：平成26年1月18日（土）紀北分院にて  
 採用人員：5名程度

応募方法等は、紀北分院ホームページをご覧ください。事務局長務課【073-447-2300(内線5715)】までお問い合わせください。



紀北分院健康フェスタ開催について

平成26年3月15日（土）紀北分院にて「紀北分院健康フェスタ」を開催します。

お知らせ

- 平成25年12月に麻酔科 堂城真友子講師が退職し、1月より道幸由香里助教が着任しました。
- 次回の紀北分院通信「あじさい」春号は4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1月発行



あじさい



かつらぎ町イメージキャラクター フルーツ王国

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

- 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 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 他者の医療者の意見（セカンドオピニオン）を求める権利があります。
- 6 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

- ・年頭のご挨拶
- ・改修工事
- ・感染症に何か負けない!!
- ・女性のみならず、マンモグラフィーを受けてみませんか?
- ・緩和ケア看護専門外来について
- ・季節の紀北分院レシビィ
- ・外来診療医担当表
- ・看護職員募集について
- ・紀北分院健康フェスタ開催について



# 年頭のご挨拶



ありた みきお  
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 ありた みきお  
有田 幹雄

新年明けましておめでとうございます。皆様にとって今年が素晴らしい年であることを願っております。新しい年の初めにあたり、今年の紀北分院の目標を記したいと思います。

昨年は4階病棟が開かれ102床としての運営が始まりましたが、諸事情により完全なものではありませんでした。今年は本格的な運営を行い、地域の皆様のご期待に応えたいと考えております。また、今年は紀北分院が誕生して60周年にあたり還暦を迎えます。多くの先人の方々の努力のおかげで幾多の困難を乗り越え、病院の規模は小さくなりましたが、新しい建物もできあがりました。地域に密着した医療を行い、地域の皆様にとってなくてはならない病院をめざして、職員一同努力してまいります。今年3月15日に「紀北分院健康フェスタ」を開催し、子どもさんからお年寄りの方々まで多くの皆様にお越しいただき、住民の活力は「こころと身体の健康」から始まることを学んでいただく機会にしたいと考えております。8月には昨年を引き続き、かつらぎ町と連携して住民の方々の健康づくりのための住民検診を行います。

今年1年、地域の皆様に感謝の気持ちを忘れず、毎日が「真剣勝負」の心意気で頑張っていきたいと思っております。伊都・かつらぎ地域での紀北分院の存在意義が認められ、働く人々にとって誇りのもてる病院になるよう努力してまいりたいと考えております。どうぞ、ご支援をよろしくお願いいたします。

## 改修工事

いつものように夜遅くに家路に就く時、疲れた目で点滅信号を見ていると、ふと幻想的な風景だと思ふことがある。通勤時には止まらなければならない信号も、家に帰りたい気持ちを察してか、リズムよく点滅で通してくれる。しかしふと道路脇をみると、信号のないはずのところに信号があり、誰かが車の流れを止めている。道路工事だ。年末から年度末といわれる3月まで道路工事が多い気がする。壊しては作り、道路が修繕されていく。必要なものかもしれないが、疲れている体にこれはつらい。

ところで、われわれの体にも「壊しては作っている」部位がある。骨だ。この古い骨を壊して新しい骨を作ることを「リモデリング」という。リモデリングをおこなう動物は、ヒト、サル、ブタなどであるが、ウサギやネズミはリモデリングしない。骨を壊す時に出てくる物質、骨を作る時に出てくる物質は、血や尿の検査で量を調べることができるので、骨を「壊しすぎ」や「作り足りない」ことを調べることができる。ちなみに骨を壊す細胞を破骨細胞、作る細胞を骨芽細胞という。この2つの細胞はカップリングといって、互いに連携して動いている。さらにトータルの骨の量については骨密度を調べることになるし、最近骨の質の問題も出てきており、「堅い骨が強い骨」とは限らないことがわかっている。

ひと口に「骨粗鬆症」と言っても様々なタイプのものがある。また現在は本当に多種多様な骨粗鬆症治療薬が発売されており、その中に必ず自分に合った薬があるはずである。自分の骨を丈夫にして、寝たきりになる危険、命の危険がある「骨折」を起こさないことが自分を含めた周りの人間を幸せにすることにつながるのではないだろうか。



紀北分院脊椎ケアセンター  
助教

なか お しんいち  
中尾 慎一

## 感染症になんか負けない!!

看護部 感染管理認定看護師 たなか はるみ  
田中 治美

感染管理に携わる者として、いやな季節がやってきました。冬は、感染症が猛威をふるう季節。季節性インフルエンザ、ノロウイルスだけでなく、今年は、今春中国で流行したインフルエンザや新型コロナウイルス感染症なども心配です。

これらに、屈することなく立ち向かうために必要な感染対策をご紹介します。

感染症が広がるためには、いろいろな感染経路があることをご存知でしょうか。主な感染経路とその感染症は、「接触感染＝ノロウイルス」、「飛沫感染＝インフルエンザ」、「空気感染＝結核」です。この感染経路を遮断することが感染対策なのです。今回は、接触感染と飛沫感染についてお話します。

接触感染は、菌に汚染された手や物を介して菌が広がって感染を起こします。必要な対策は「手指衛生」や「手袋の装着」です。手指衛生は、1行為1手洗いが原則です。しかし、1つの行為ごとに、水道水での手洗いをするのは大変なことです。目に見える汚れがなければ、速乾性手指消毒用アルコールを使用しましょう。また、手袋を活用して、菌の伝播を防ぎましょう。

次に、飛沫感染は、会話やくしゃみなどによって、つばと共に飛んだ菌が、のどや目などの粘膜に付着して感染を起こします。必要な対策は、「マスク（不織布製）の着用」です。ただし、マスクを着用していても鼻や口が出ているようであれば、予防効果は下がります。適切に着用を心掛けましょう。そして、「咳エチケット」。咳があるときは、マスクを使用することはもちろん、マスクがない場合は、ティッシュ等を用いて口を覆い、周囲への広がりを防ぎます。

一人一人の努力が、感染対策には重要です。感染経路を断ち切って、この冬の流行を乗り切りましょう!!

## 女性のみなさん、マンモグラフィを受けてみませんか?

女性のみなさんは、マンモグラフィ検査を受けたことはありますか?

「マンモグラフィって、とても痛そう。」「どんな検査かわからないから怖い。」「恥ずかしい。」このような声をよく耳にします。以前よりもマンモグラフィの認知度は上がってきていますが、受診率は他の国に比べてまだまだ低い状況です。

マンモグラフィは、乳房を専用の板で挟み、薄く伸ばして撮影する検査です。圧迫する時間は10秒ほどで、多くの方がこの圧迫で痛みを感じます。しかし、この「薄く伸ばす」圧迫がとても大切なのです。

初期の乳がんにはしこりや違和感などの自覚症状はありませんが、この検査では乳房を薄く伸ばして撮影することで、乳がんの初期にみられる小さな影を写すことができるのです。

マンモグラフィは乳がんの「早期発見」に役立っています。紀北分院では、検査の所要時間は15分程度で、上半身に羽織るケープなどをご用意しています。

最近では、日本人女性の16人に1人が乳がん罹患するといわれており、女性であれば決して他人事ではない病気です。乳がんから女性の健康を守るため、一度受診してみませんか。

紀北分院はジャパン・マンモグラフィ・サンデー（JMS）に参加しており、日曜日に乳がん検診を受診していただけます。毎年10月の第3日曜日に実施されていて、今年平成26年10月19日です。かつらぎ町、橋本市、九度山町、高野町、紀の川市および岩出市の各市町から発行される乳がん受診券・無料クーポン券をご利用いただけます。

検査に対しての不安や疑問などありましたら、いつでも放射線科までお声をかけてください。



放射線科  
むらたに ゆうこ  
室谷 夕子

現在、厚生労働省では40歳以上の方を対象に、視触診とマンモグラフィ検査による

2年に1度の乳がん検診

をすすめています。

## 緩和ケア看護専門外来について

当院では、緩和ケア認定看護師による「緩和ケア相談」を実施しています。緩和ケアは、がんなどの命を脅かされるような疾患にかかった患者さんやそのご家族が、疾患による苦痛を緩和され、その人らしい生活を送れるようにお手伝いをするケアです。

「がんと診断されたが、気持ちの整理ができない」「がんによる痛みなどの苦痛な症状がある」「ホスピスや緩和ケアについて知りたい」「病気の家族に対してどのように接したらいいかわからない」など、患者さんだけでなくご家族の悩みにも対応します。ぜひお気軽にご相談ください。

☆実施日 毎週火曜（終日）水曜（AM）

- お問い合わせは、外来看護師または総合案内受付にお声かけください。
- お電話の場合は、0736-22-0066（代表）、医療支援室までご連絡ください。



## 季節の紀北分院レシピ

さわら  
鱈のじょうよ蒸し



冷たい風が肌に痛く感じる冬。寒さで縮こまった体をいたわる、消化にやさしい紀北分院の給食レシピをご紹介します。是非、ご家庭でもお試しください。

<材料：1人分>

鱈70g、塩0.3g、酒2g、山芋とろろ60g、卵白15g、塩0.3g、にんじん5g、ぎんなん2g  
☆（かつお・昆布だし25g、薄口しょうゆ1.5g、本みりん1.5g）、片栗粉1g、すだち果皮1g

<作り方>

鱈に塩、酒を振っておく。人参は細切り、ぎんなんは薄くスライスする。卵白に塩を加え泡立てたものに、とろろを混ぜ、鱈にかける。蒸し器で10分程度蒸す。鍋に☆印の合わせ調味料を入れてさっと煮込み、水とき片栗粉でとろみをつける。とろみあんをじょうよ蒸しにかけ、薄切りにしたすだちを散らす。

<栄養量>

エネルギー187kcal、たんぱく質17.3g、脂質7g、炭水化物11.6g、塩分1.1g



いしもと ゆき  
管理栄養士 石本 由希