

	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) 水越 正人	[内科] (糖尿) 栗栖 清悟	[内科] (肝臓) 佐藤 博明			[内科] 応援医師		
	内科予約3診	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] 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] 山根木 美香		[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 理 [不定期]	[外科] 櫻井 照久	[外科] 櫻井 照久				
内科救急対応 (セカンド・病棟医)	栗栖 清悟 (小河 健一)	栗栖 清悟 (小河 健一)	田中 寛人 (栗栖 清悟)	田中 寛人 (栗栖 清悟)	上谷 光作 (山根木 美香)	上谷 光作 (栗栖 清悟)	山根木 美香 (小河 健一)	小河 健一 (栗栖 清悟)	山根木 美香 (田中 寛人)	山根木 美香 (田中 寛人)
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		
	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	隅谷 政	隅谷 政	隅谷 政	隅谷 政
眼科	泉谷 愛	こども外来	宮本 武	手術	泉谷 愛	術前外来	黄斑外来	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)



# あじさい



平成28年度 紀北分院 着任式

## 季節のヘルシーレシピ

### 彩りいなり寿司



今回は、春の食材を飾って、目でも楽しめる華やかな「いなり寿司」にしてみました。みなさんのお寿司を食べたあと、喉が潤いた経験はありませんか。寿司飯は意外とお塩を使った料理で、寿司は塩分の多いメニューのひとつです。

食べる際は汁ものを一緒に飲まない、にぎり寿司につける醤油を少量にするなど工夫が必要です。家で作る「ちらし寿司」や「いなり寿司」は、具材やあげに味がついているので、寿司飯は塩を減らすか、加えないことで減塩してください。また、具材やあげを薄味にして更に減塩をすすめてください。

■材料(4個分)  
 ご飯 120g、いりこま 2g、油揚げ 20g(小2枚)、卵 10g、調合油 0.5g(薄くひく程度)、桜えび 2g、さやえんどう 2g  
 A 酢 10g(大さじ2/3)、砂糖 3g(小さじ1)、  
 B だし汁 50g(1/4カップ)、砂糖 4.5g(小さじ1.5)、みりん 6g(小さじ1)、醤油 7.5g(小さじ1と1/4)

■作り方  
 湯かいて飯にAを加え寿司飯をつくり、いりこまを加える。油揚げは半分に切り、油抜きする。鍋にBを沸かし、油抜きした油揚げを加え煮込む。卵は錦糸卵に、さやえんどうは茹でて千切りにする。寿司飯とあげが冷めたら、あげに寿司飯をつめ、錦糸卵、桜えび、さやえんどうで飾る。

■栄養価(4個分)  
 エネルギー 365kcal、たんぱく質 9.5g、脂質 9.6g、炭水化物 56.7g、塩分 1.2g  
 (寿司飯に通常通り塩を加えて作った場合：塩分 2.4g)



管理栄養士 東 佑美

## 掲載内容

- ・新任ドクターのあいさつ
- ・乾燥を防ぐスキンケア
- ・放射線科紹介
- ・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、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。

## 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、地域のニーズに定め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。

## お知らせ

- ・平成28年3月に内科 中西一朗助教が退職しました。
- ・次回の紀北分院通信「あじさい」夏号は7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4月発行



## 新任ドクターのあいさつ



眼科准教授 **宮本 武**  
みやもと たけし

診察日 火曜日・金曜日  
木曜日(黄斑外来)

専門分野 網膜硝子体手術  
屈折矯正手術

平成28年1月1日付けで紀北分院眼科に戻って参りました宮本です。平成19年3月から平成21年3月まで紀北分院眼科に勤務しておりましたが、その当時は建て替え前の古い建物の時代でした。建物は変わってはおりますが、スタッフの中には覚えてくれた方もチラホラといて、新鮮な気持ちと懐かしい感じが入り交じっております。専門は網膜硝子体手術と角膜屈折矯正手術(近視の手術)です。それ以外に白内障、緑内障、角膜移植などの手術を行ってきました。現在分院では、白内障手術を行っております。緑内障手術も当院では可能ですので、必要に応じてやっていきたいと思っています。今後は専門の硝子体手術も行っていきたいと考えております。わざわざ遠方まで行かなくても紀北分院でほとんどの治療ができるようになればいいなと思っています。

## ～放射線科紹介～

放射線科 吉増 光史

放射線科では、診療放射線技師がX線や磁気を用いた画像検査を行います。和歌山市紀三井寺の県立医科大学附属病院との密接な連携を保ち、常に高い水準の医療を地域の皆様に提供できるよう心がけて従事しております。また、地域医療体制の向上のため、近隣医療機関の画像検査依頼を広く受け入れております。

平成22年9月には、老朽化した施設の全面的な建て替え、機器の更新を行いました。これからも最新の機器により、正確で少しでも快適な検査を受けていただけますよう努めてまいります。放射線科の撮影室を紹介いたします。

### 【一般撮影室】

胸腹部や骨・関節のX線写真を行う撮影室です。当院では以前からX線撮影のデジタル化は行われていましたが、このたびフラットパネルディテクター方式という最新のセンサー技術を搭載した機器を導入しました。撮影から画像処理を瞬で行い、診察室に画像を送信します。



### 【CT室】

CTはマルチディテクターCTとよばれる方式です。従来のCTは患者さんが通過する丸い空間に沿って、1列に並んだ検出器でX線を検出していました。当院のCTでは16列に並んだ検出器により、速さと高精細の両方を実現した撮影を行っています。また、高精細に撮影された患者さんの身体データを、専用ワークステーションにより様々な3次元画像処理を行い診療に役立てています。



### 【MRI室】

放射線科にありながら放射線を一切使わずに検査を行う装置があります。形は放射線を使用するCTとよく似ていますが、MRIは全く放射線を用いずに磁気と電波を利用して撮影を行います。1.5T(テスラ)という高い磁場強度を有するMRIを導入しました。性能は旧病院にあったMRIと同等ですが、より高精度の電波を制御できるアンプを搭載し、肩や膝などの関節形状にあわせた専用コイルも完備しております。また、脳萎縮の程度を測定するVSRAD撮影にも対応しております。そして、装置の小型化が非常に進んでおり、今までよりも楽に検査を受診していただくと期待しています。



### 【X線TV室】

X線により、写真ではなく透視を行う装置です。胃腸など消化管の透視を行ったり、骨折の整復に使用する装置として知られていますが、脊髄センターを有する当院では激しい腰痛を抑える治療(神経根ブロック)に最も使用します。また、脊髄手術の術前に不可欠な脊髄腔を撮影するミエログラフィ検査にも使用しています。ミエログラフィとは脊髄腔にX線に映る性質の造影剤とよばれる薬剤を注入し、脊髄腔を撮影する検査ですが、正確な造影剤の注入のためにX線透視しながら検査を行います。



### 【血管撮影室】

血管撮影装置は、まず血管中にカテーテルとよばれる細い管を通して、頭部の近傍まですすめます。そしてX線に映る性質の造影剤とよばれる薬剤を流して撮影し、画像処理によって骨が映らないクリアな血管像が得られます。一般撮影室の紹介でも触れましたが、この装置にも大型フラットパネルディテクターが搭載され、より低線量で広い視野の透視を行います。



### 【骨密度測定室】

弱いX線を使用し、骨の強度を測定する検査で、新病院の建設とともに更新しました。骨密度を測定する際に最も正確とされるDXA法という方式の装置です。骨粗しょう症の早期診断などに役立っています。



### 【乳房撮影室】

乳がんの罹患率は年々上昇し、これからますますマンモグラフィの重要性が増していくと考えられます。当院では従来の写真フィルムを使用せず、画像をデジタルデータとして処理し安定した精度管理が可能な、マンモグラフィ専用のデジタルX線システムを導入しました。一般的なデジタルX線画像より高密度な最小ピクセル50μmの高精細マンモグラフィ画像を収集し画像処理を行います。このシステムにより乳がん早期発見の手掛かりとなる微小石灰化像を捉えます。当院はマンモグラフィ精度管理中央委員会の精度管理認定施設です。



## 乾燥を防ぐスキンケア

看護部 皮膚排泄ケア認定看護師 坂無 晴美

まだまだ寒い時期が続きますが、皮膚が乾燥して粉をふいたり、かゆくなったりしませんか？年齢とともに皮膚の中で水分を保つ力が減っていくため、乾燥しやすくなります。そして乾燥によって皮膚の表面(角質)がガサガサとめくれることで体の中の水分はますます体外に出ていきます。乾燥するとかゆみの神経が皮膚の表面に伸びてくるのが分かっています。だから乾燥するとかゆいのです。

冬になると体が冷えるため熱い湯のお風呂に入ったり、長湯しがちですが、皮膚の表面にある油分(バリア)の役割を果たしている皮脂膜を落とすことになるので余計に乾燥させてしまいます。湯の温度や入浴時間の調整が必要です。そして水分を補うことや体内の水分が奪われるのを防ぐことも重要です。保湿剤を毎日継続して塗ることで乾燥が予防できます。

私のお勧めするスキンケアは次のとおりです。

### ① 洗浄

肌と同じ弱酸性のやさしい洗浄剤(ボディソープ)を選択する。ナイロンタオルなどでゴシゴシせず、洗浄剤を泡立てて、泡で体を洗います。湯の温度は38～40度にする。

### ② 保湿

毎日2回以上、保湿剤を塗ります。当院でも保湿剤は処方できます。



### ③ 保護

かゆみを誘発して掻いたり傷をつくらぬよう、綿素材の下着を着用する。爪を短くしておく。



こうして皮膚を健康に保つことでかゆみから解放されるだけでなく、新たな傷の発生なども予防できます。ぜひお試しください。