

	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〕(糖尿) 岸本 祥平		〔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				
	内科予約3診	〔内科〕 応援医師		〔内科〕(糖尿) 岸本 祥平		〔内科〕(肝臓) 田中 寛人		〔内科〕 応援医師			
	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〕 加藤 正哉 (第1週)			〔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〕 岸本 祥平		〔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)	〔外科〕 櫻井 照久 (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		〔神経内科〕 中西 一郎		〔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	〔脳神経外科〕 上野 雅巳 (第1週)	〔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〕 寺口 真年		〔整形外科〕 寺口 真年		〔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	溝口 晋	宮本 武	溝口 晋	泉谷 愛	こども外来 (斜視も診ています)	溝口 晋	黄斑外来	宮本 武	術前外来	
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。平成29年4月1日  
 ※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  
 ※当院では禁煙外来を実施しております。

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.20  
2017.春号



平成29年度紀北分院着任式

### 骨粗鬆症を防ぐレシピ

今回は鮭とほうれん草のキッシュを紹介します。カルシウムを多く含む牛乳だけでなく、骨の形成に必要なカルシウムやビタミンKを多く含むほうれん草や、カルシウムの吸収を高めるビタミンDを多く含む鮭を使用しています。

●材料 (4人分)  
ほうれん草1/2束、鮭の切り身1切、玉ねぎ1/2個、卵2個、牛乳100ml、塩コショウ少々

●作り方  
1 ほうれん草は茹でて、3～4cmの長さにざく切りしておく。  
2 鮭は耐熱皿にのせ、ラップをして電子レンジで1～2分程度加熱し、身もほぐしておく。  
3 卵はボウルに溶きほぐし、牛乳と混ぜ合わせておく。  
4 玉ねぎは薄切りにし、フライパンで炒める。そこにほうれん草と鮭を入れて混ぜ、塩コショウを振る。  
5 耐熱容器に具を移し、3の卵と牛乳を流し入れ、180℃に熱したオーブンで20分程度焼く。  
\*必要に応じて、適宜焼き時間を調整してください。  
お好みでケチャップなどをつけてお召上がりください。

●栄養量 (1人分)  
エネルギー 94.8cal、たんぱく質 8.1g、脂質 4.8g、炭水化物 4.4g、塩分 0.25g

### お知らせ

- 平成29年4月より岸本祥平医師と溝口晋医師が着任しました。
- 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 川上 守  
 〒649-7113 和歌山県伊都郡かつらぎ町妙寺219 TEL0736-22-0066 FAX0736-22-2579  
 ホームページアドレス <http://www.wakayama-med.ac.jp/med/bun-in/index.html>

2017年4月発行

### 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

- ・禁煙外来について
- ・平成29年度新任職員紹介
- ・紀北川上農業協同組合様からの寄贈
- ・ずっと歩いていけるように、骨粗鬆症に目を向けよう
- ・認知症サポートチームの紹介
- ・外来診療医担当表
- ・骨粗鬆症を防ぐレシピ





## 禁煙外来について



内科講師：田中 寛人  
診察日：月・水  
専門分野：肝臓病・消化器病・内科

喫煙は、肺癌や動脈硬化性疾患（脳卒中や心筋梗塞など）の出現の確率を上昇させるだけでなく、慢性閉塞性肺疾患、いわゆる肺気腫を出現させます。肺気腫はいずれ呼吸不全となり、酸素吸引しないと生きなくなる病気です。日本では、500万人が罹患しているといわれており、将来における健康問題となりえます。そこで、禁煙することによりこれらの疾患の予防が可能であり、紀北分院では禁煙外来を開設しております。

喫煙をいわゆる依存症とらえて外来でのコンサルト（相談のついでにアドバイスをする）と投薬により禁煙を成功に導きます。具体的には、投薬としては2種類の治療薬（保険診療可能）があります。チャンピクスという内服薬とニコチンパッチの貼り付け薬です。チャンピクスは12週間の内服を行うプログラムです。この薬の特徴は、禁煙を開始早期からは強要

しません。薬の特性で、喫煙をすることにより気分不良にさせる薬です。つまり、喫煙を不快にさせる薬です。ただし、嘔気眠気、頭痛などの副作用が出現する可能性もあり、自動車の運転などをする場合に注意が必要となります。紀北分院では主にこの治療薬で治療を行っており、これまでの成績では約6割の方が禁煙に成功されています。副作用については、ひどい方もいらっしゃることも事実です。その場合には、次のニコチンパッチによる治療を考慮いたします。ニコチンパッチは8週間の貼り付けを行う治療で、ニコチン依存症に対してニコチンを与えながら、徐々に減量していくという治療法です。どうしてもニコチンを与える治療ですので、ある程度の禁煙に対する意思が必要です。当院では、チャンピクス治療で副作用の問題があったり、以前にチャンピクスで治療したが禁煙に成功しなかった方などに処方しています。これらの治療薬は保険診療で受けることができますが、安易な気持ちでの治療はよくないと考えています。禁煙の意思が強く感じられる方に投薬しております。禁煙宣誓書にサインしていただいています。喫煙でお悩みの方ややめたいがどうしてもやめられない方は、将来の健康不安を解消する目的で一度ご相談いただければ幸いです。

## ずっと歩いて行けるように - 骨粗鬆症に目を向けよう -



脊椎ケアセンター：  
助教 石元 優々  
受診日：月・木・金  
専門分野：脊椎・脊椎外科の  
診断と治療

日本は超高齢化社会となりました。平均寿命は男女合わせると世界一です。しかし忘れてはならないのが「健康寿命」という概念です。これは人の手を借りずに生活できる期間のことを言いますが、この「健康寿命」をできるだけ延ばすことが大切になってきます。ここでもう一つ気にしなければならないのが「余命」についてです。先日85歳のご婦人が小生の外来で、「私はあと1-2年の命ですので治療はいりませんよ」。聞けば日本女性の平均寿命が87歳のためそう思ったようです。しかし！「平均寿命」と「余命」は全く違います。85歳まで生きた女性の余命は、平均するとその後8-9年あることがわかっています。その女性も目を丸くさせておられましたが、そう簡単には逝かれないのです。リハビリなど治療を怠り寝たきりにでもなれば本人・家人ともかなりの負担になることが容易に想像されます。余命が

長いことは本来喜ばしいことなのですが、その間出来るだけ移動能力を損ねないようにしなければなりません。

みなさんの健康寿命を脅かす原因疾患の第1位は運動器疾患（関節疾患、骨折、転倒）(23%)、第2位は脳卒中(21%)、第3位は認知症(15%)です。この運動器の障害について、腰部脊柱管狭窄症・変形性膝関節症・骨粗鬆症からの骨折の3つが挙げられます。前2つの疾患は症状があるため病院で治療されている方も多いと思いますが、骨粗鬆症はそれ自体痛くもかゆくもありません。このため自分が骨粗鬆症であることを知らない人も大勢いらっしゃいます。しかし骨粗鬆症患者は潜在的にはかなり多く、本邦では1,200万人ほどいるそうです。骨粗鬆症のため腰の骨を折ったり、足の付け根の骨を折ったりすると手術が必要となったり、骨の変形が残存したりします。このため生命予後が短くなる、その後の生活の質が大きく落ちるなどの不利益を被ります。またこれら骨折のやっかいなことは1つ折れると、次は何倍も折れやすくなるという点です。このため骨粗鬆症は早期に見出し早期治療をしなければならぬ疾患なのです。

とくに高齢女性でおやせになっている方は一度骨密度検査を受診することをおすすめします。病院に行ったことがないことを自慢される方もいますが、予防に勝る治療はありません。どうぞご自愛頂ければ幸いです。



## 平成29年度新任職員の紹介



看護部長  
糺谷 博子



放射線科技師長  
山田 英之



内科学内助教  
岸本 祥平

受診日：月・火・木  
専門分野：糖尿病



眼科学内助教  
溝口 晋

受診日：月・火・木  
専門分野：眼科全般



紀北川上農業協同組合様より  
車いす5台を寄贈いただきました。  
2016年12月13日



## 認知症サポートチームの紹介

高齢化率の高いこの地域では、紀北分院に入院される患者様も高齢の方々が増えています。高齢の患者様の中には認知機能が低下した方もおられ、入院生活の中で本来の治療がスムーズに受けられないことがあります。

普段の生活と違って入院生活は慣れないことばかりです。一般的に高齢の方は環境の変化に対応が困難でストレスが溜まったり、慣れない場所で転倒しやすくなります。とくに認知症の患者様はもともと運動機能が低下していることが多く、転倒して怪我をするリスクはさらに高くなります。

私たち認知症サポートチームは、看護師、医師、薬剤師、臨床心理士、作業療法士、医療社会福祉士、医事班を中心に構成された多職種チームで、認知機能の低下した患者様が、①入院中に認知症を悪化させないこと②本来の疾患の治療を円滑に受けられること③住み慣れた場所に安心して戻れること、を目標に活動しています。