

和歌山県立医科大学附属病院紀北分院外来診療医担当表

	月		火		水		木		金	
	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM
総合診療	2診	総合診療 廣西	糖尿病外来 河井	総合診療(循環器) 羽野	総合診療 廣西	認知症センター 廣西	総合診療(認知症センター) 廣西		総合診療(循環器) 羽野	
	3診	糖尿病外来 河井		呼吸器 垣		泌尿器外来 垣(武) (2・4週)	肝臓 佐藤		認知症センター 梶本	
	4診		皮膚科 神人 (第2週) 瀧脇	脳神経内科 梶本	脳神経内科 梶本		リウマチ膠原病 応援医師 (第2週)		放射線科 中井	
	新患5診	丹羽		山野		応援医師		河井	垣	
	外科診							櫻井 【第3週を除く】		
脊椎ケアセンター	6診	大岩	認知症センター 大岩		上野 【第1週】	大岩		大岩		大岩
	7診	整形外科 延興		整形外科 中川	足の専門外来 浅井(奇数週)	骨粗鬆症外来 寺口		整形外科 延興		整形外科 中川
	8診	整形外科 原田		整形外科 寺口		整形外科 北山		整形外科 原田		整形外科 北山
眼科	白井 (しらい)	鈴木 (奇数週)	白井 (偶数週)	白井 (うすい)	雑質 岩西 (第1週) 岡田 西 住岡 (第2週)	永井	子ども外来 白井	白井 (しらい)	鈴木	小門 術前外来
	小門			黄斑外来 (小門)	白井 (うすい)	白井 (うすい)		鈴木		永井
小児科	青柳		樋口		青柳		青柳		青柳	
リハビリテーション科	隅谷		隅谷		隅谷		隅谷		隅谷	
	南方		南方		南方				南方	
検査	内視鏡		垣本 C F	白井		岡田 月1回 不定期			岡田 C F	
	エコー	応援医師 心エコー					羽野 心エコー			

診察受付/月曜～金曜:午前8時45分～11時30分 ※第1週の水曜日午後は、加藤医師が救急対応 令和3年4月1日現在

和歌山県立医科大学附属病院紀北分院通信



あじさい



vol.36
2021.春号

新年度のご挨拶

新年度を迎え、地域の方々にひとことご挨拶申し上げます。昨年度はまさに新型コロナではじまり、新型コロナに明け暮れました。これだけ文明化された現代社会においてでさえ、感染症がいかに人類にとって脅威となるかをあらためて痛感させられた一年でありました。病院機能を制限せざるを得ない時期もあり、地域のみなさま、通院されている患者さんには大変ご迷惑をおかけいたしましたことをあらためてお詫び申し上げます。

思い起こせば、紀北分院にはかつて結核病棟があり、当時日本中に蔓延し、人々におそれられた結核を治療しておりました。その流れであろうと思いますが、現在も分院には第二類感染症に対応するための感染症病床が設置されています。いわば紀北分院は紀北病院という名称だった時代から、感染症から地域のみなさまを守る砦としての役割を担っているわけで、歴史の重さを今回再認識した次第です。

今後はコロナワクチンの投与を進めていかないとはいませんが、県やかつらぎ町の計画のもと、多くの方が安心してワクチン接種を受けられるようお手伝いしてまいります。コロナワクチンの接種が進めば、なんとか今回のコロナ禍も収束に向かうかと思いますが、その日まで気を緩めずに紀北分院は対応を続けていきたいと思っております。

アフターコロナの時代には新しい価値観やシステムが急速に立ち上がるのではないかと予想しています。紀北分院でも、地域においてさらに超高齢化がすすむ中、特色のある最新治療の導入や、より地域の方々に喜んでいただけるようなサービスを立ち上げるべく準備をすすめています。個人の価値観、私たちの地域文化、科学的最新医療、スムーズで効率のよい医療システム、これらにバランスよく視点を向け、偏りのない良質の医療を提供すべく紀北分院を運営してまいりますので、地域のみなさまのご理解とご協力を引き続きよろしくお願い申し上げます。



紀北分院 分院長
廣西 昌也

「かるて師匠の健康高座」

分院長・内科教授 廣西昌也

紀子:先生、このあいだ『鬼滅の刃』を見てきたよ!面白いから先生も見てきたら?
可流亭:へえ、今映画やアニメでのごくはやっているらしいね。どんな話なの?
紀子:ひとことと言うと、炭治郎くんという主人公が、鬼とたたかうお話。いろいろな鬼が出てきてとっても怖いんだよ。
可流亭:そうなんだ。実は鬼ってね、医者にとっても縁の深い、やっつけないといけない相手なんだよ。
紀子:ええ!?意味わかんない。先生も鬼とたたかっているの?
可流亭:うん、最近ではコロナっていう鬼がうじゃうじゃあらわれて、毎日戦っているよ。
紀子:コロナが鬼?コロナってウイルスじゃなかったっけ?
可流亭:昔は顕微鏡とかがなかったから、当時の人は病原菌やウイルスに関する知識はなかったと思うんだ。特に今回のコロナみたいな感染症、疫病に関しては、どんどん感染して広がることは分かっているけど、なんでそうなるかはチンプンカンプンだっただろうね。でも人間で、原因を想像しちゃうんだらうな。だから昔の人は、「鬼が疫病を広めている」と考えたわけ。奈良時代にはすでに、天然痘らしき病気が大流行したという記録もあるんだ。
紀子:そうかもしれない。でも、昔は今みたいに飛行機とかないから、外国から病気は来ないような気がするけど。
可流亭:なるほど。この「天平の疫病」は、遣唐使が発端だったという説もあるよ。今みたいに交通が発達してなくても、一人でも病気が持ち込まれると、あっという間に広がってしまうんだね。ちなみにこのことが発端となって「薬師寺」が全国に建立されたらしい。江戸時代にはすでに天然痘だけでなく、コレラ、はしか、梅毒などが日本に持ち込まれている。鎖国はしてたけど、長崎の出島なんかから広がったのかもしれないね。
紀子:鬼滅の刃では珠世さんという女医さんが、鬼の血を研究して、治療法を探していたよ。
可流亭:ほう、なんかワクチン治療とか遺伝子治療を思わせるね。コロナが落ち着いたら、私も鬼滅の刃を見に映画館に行ってくるね。



【お知らせ】

- ・令和3年4月より、内科に梶本賀義助教・垣貴大学内助教・山野由紀子学内助教・丹羽麻也学内助教、眼科に小門正英講師・鈴木映美助教・永井達也学内助教、整形外科に原田悌志助教、リハビリテーション科に南方美由希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月発行です。

和歌山県立医科大学附属病院紀北分院 分院長 廣西昌也

〒649-7113 和歌山県伊都郡かつらぎ町妙寺219 TEL0736-22-0066(代) FAX0736-22-2579
ホームページアドレス <http://www.wakayama-med.ac.jp/med/bun-in/index.html>
2021年4月発行



【掲載内容】

- ・新年度の御挨拶
- ・腰痛と腰曲がり
- ・千羽鶴贈呈・就業体験
- ・外来診療医担当表
- ・着任の御挨拶
- ・看護部 表彰
- ・栄養管理室 レシピ
- ・かるて師匠の健康高座



腰痛と腰曲がり

整形外科 延興 良夫 (えんよ よしお)

今回はみなさまがよく経験する腰痛についてお話しします。腰痛の原因はさまざまですが、近年の研究結果で、とくに高齢期には腰曲がり(脊柱後弯症 せきちゅうこうわんしょう)が大きな要因であることがわかってきました。

脊柱後弯症は、文字通り、脊柱(=背骨 せぼね)が後弯(前かがみに曲がる)になっている状態です。後弯の原因は多岐にわたりますが、多くは背骨と背骨の間でクッションの役割をする椎間板の加齢的变化(椎間板のすり減り)や、骨粗鬆症にともなう背骨の骨折、あるいは背筋群の萎縮により良い姿勢が保てず、立位や歩行で背中が前かがみになってしまうことが原因です。自然と前かがみの姿勢を骨盤で代償しようとしませんが、その機能も破綻すると股関節や膝関節へも負担がかかり、腰背部痛や歩行障害など日常生活に支障がでます。また前かがみになっていることで、胃食道逆流症状である胸やけ・胃部不快感が発生したり、転倒の危険性増大や呼吸機能低下も生じたりすることがあります。このように脊柱後弯症は腰背部痛だけでなく内科的な症状も引き起こす可能性があります。脊柱後弯症は、前述した椎間板の変性を抑制し、骨粗鬆症を改善(骨密度上昇)することで程度予防できると考えますが、さらに、背筋を鍛えることで前かがみに曲がることを予防できる可能性があります。背筋をまっすぐさせるように運動療法をすることにより萎縮した背筋が改善し、後弯症を改善させられるのではないかと考えています。

紀北分院では、日本脊椎脊髄病学会が主導している「腰曲がりに対する運動療法に関する研究」を実施しています。50歳から80歳までの患者さんで、3か月以上の慢性腰背部痛があり前かがみであるかたは、当院で運動療法をおこなっていただくと腰曲がりを改善できる可能性があります。外来を受診していただき、ぜひとも参加いただければと思っております。背筋をまっすぐして、元気で健康な体をみなさん取り戻しましょう。



令和2年度医学教育等関係業務功労者表彰の受賞

当院の尾上伊久子看護師が、令和2年度医学教育等関係業務功労者表彰を受賞しました。この表彰は、大学における医学・歯学に関する教育・研究・診療に係る業務に長年従事し功績のあった者に対し、文部科学大臣から授与されるものです。

本来であれば、直接文部科学大臣から授与されるのですが今年度は新型コロナウイルス感染症予防のため、本学理事長から授与されました。



就業体験

かつらぎ町立妙寺中学校の皆様が、当院において就業体験をして頂くことになっていました。しかし、今年度は、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策のため紀北分院の看護師が学校に出向き、DVD等を用いて病院の仕事について理解を深めていただきました。

実際に病院内での医療従事者の働いている様子を直接見て頂くことはできませんでしたが、文集のまとめからは、しっかり医療従事者のことを理解して頂けたことがうかがえました。

このことがきっかけとなり、1人でも多くの方が私たちの仲間になってくれることを期待しております。



千羽鶴と色紙をいただきました。

同じく、かつらぎ町立妙寺中学校の文芸部の皆様より、千羽鶴と色紙をいただきました。これらには医療従事者への感謝の気持ちを込めていただいているとのことで、紀北分院の職員一同、心の励みとさせていただきます。

新型コロナウイルス感染症の影響により医療をとりまく環境は厳しいものとなっておりますが、皆様からいただいた思いと共に、今後も地域医療に尽力していく所存です。



新任ドクター紹介



助 教
内 科
梶本 賀義



学内助教
内 科
垣 貴大



学内助教
内 科
山野 由紀子



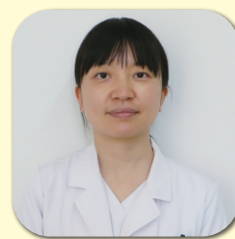
学内助教
内 科
丹羽 麻也子



講 師
眼 科
小門 正英



学内助教
眼 科
永井 達也



助 教
眼 科
鈴木 映美



助 教
整形外科
原田 悌志



学内助教
リハビリテーション科
南方 美由希

よろしくお願ひします。

紀北分院春のごちそう あさりと菜の花の混ぜご飯 ～貧血の方におすすめ～

今回は、旬のあさりと菜の花を使った混ぜご飯をご紹介します。貧血の方におすすめな、鉄・ビタミンB12・葉酸が豊富なレシピとなっています。あさは鉄分とビタミンB12、菜の花は葉酸を多く含みます。

〔材料(4人分)〕
・あさり：300g(殻付き)
〔あさり水煮缶1缶で代用可〕
・昆布：3センチ四方
・菜の花：100g(1/2袋)
・塩：下処理で使用
・米：2合

＜調味液＞
・酒：15ml(大さじ1)
・みりん：15ml(大さじ1)
・薄口醤油：23ml(大さじ1+1/2)



〔作り方〕

- あさりの砂抜き ※水煮缶使用の場合は(3)に進む
水道水で貝同士を軽くぶつけながら割れない程度にこすり洗いする。
バッド等に巻きすを敷き、あさを重ならないように並べ、3%の塩水(水カップ1に小さじ1の割合)をあさが軽く浸る程度に注ぐ。アルミホイル等の蓋をかぶせて約1時間おき、よく洗う。
- (1)と昆布と水500mlを鍋に入れ火にかけ、あさりの口が開いたら取り出し身を外す。
煮汁は紙タオル等でこして冷ましておく。
- 湯1Lに塩小さじ1/3を溶かして、菜の花をさつとゆで、冷水にとり水気をしぼって食べやすい大きさに切る。
- 炊飯器に、洗った米と(2)のあさり煮汁(350ml)と＜調味液＞をまぜたものを2合のメモリまで入れて炊き、炊き上がった(2)のあさりの身、(3)の菜の花を混ぜて出来上がり。
※水煮缶使用の場合は身と汁をわけ、汁に水を加えた350mlをあさり煮汁の代用として使用する。

〔栄養価(1人分)〕
推定 315kcal 蛋白質：10.7g 鉄：3.9mg ビタミンB12：39μg 葉酸：68μg