

	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] (循環器) 青木 浩			[内科] 栗栖 清悟	
	内科予約3診	[内科] (糖尿) 森田 修平	[内科] (糖尿) 岸本 祥平	[内科] (肝臓) 田中 寛人	[内科] (糖尿) 森田 修平			[内科] 森田 修平		
	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	[内科] (糖尿) 栗栖 清悟	[内科] 山根木 美香			[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] 鈴木 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] 大岩 美嗣	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] 籠谷 良平	[整形外科] 寺口 真年	[整形外科] 寺口 真年	[整形外科] 寺口 真年	[整形外科] 籠谷 良平		[整形外科] 籠谷 良平		
	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		
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	

※平成29年7月から内科医師2名を増員しました。これに伴って、内科の外来診療枠を増やすとともに、入院診療では内科医によるチーム医療を行い、さらに充実した医療を提供してまいります。

※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。

※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。

※禁煙外来を実施しています(予約制)。

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)

### 紀北分院ヘルシーレシピ 万能常備菜 鶏ごぼう

今回はご家庭やお弁当でもおいしい、ご飯に合う「鶏ごぼう」をご紹介します。ごぼうやきのこは食物繊維が多く、お肉と野菜を手軽に摂ることができます。おかずや丼物としては勿論、ご飯に混ぜておにぎりにするなど、お好きな食べ方でアレンジもしやすい一品になっています。是非お試しください。

**【材料(1人分)】**  
鶏ひき肉 30g ごぼう 20g 玉ねぎ 10g にんじん 10g きのこ(しめじ、椎茸、エノキ茸などお好みで) 10g 濃い口しょうゆ 4g 酒 6g みりん 5g めんつゆ 5g 砂糖 2g 炒め油はサラダ油又は、ゴマ油(お好みで、ごま、大葉、レンコン、糸こんにゃくを入れても美味しい。)

**【作り方】**  
①ごぼうはささがきに、玉ねぎ、にんじんは短冊切りに、きのこも食べやすい大きさに切っておく。  
②油をひいて鶏ひき肉の色が変わるまで炒め、ごぼう、にんじん、玉ねぎの順に炒める。  
③調味料を全て加えて炒める。煮立ったらキノコを加え汁気が少なくなるまで炒める。

**【アレンジで】**  
お好みで、ごまや大葉をトッピングする。卵でとじてご飯にのせるのもおすすめです。

**【栄養価(1人分)】**  
エネルギー 110kcal たんぱく質 6.5g 脂質 3.7g 炭水化物 10.8g 食塩相当量 0.8g


### 【お知らせ】

- 平成29年6月末に整形外科 石元優々助教が退職し、平成29年7月より整形外科 籠谷良平助教が着任しました。
- 平成29年7月より内科に、森田修平助教と青木浩学内助教が着任しました。
- 次回の紀北分院通信「あじさい」秋号は10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7月発行



## あじさい



### 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、地域の健康作りにも貢献します。


### 患者さんの権利

当院では、受診される皆様が、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

「よくこける」「よくもの忘れをする」「トイレに間に合わない」「腰痛について」「血管年齢って?」  
外来診療担当医表  
紀北分院のヘルシーレシピ





## ■「よくこける」「よくもの忘れをする」「トイレに間に合わない」



脳神経外科  
准教授 大岩 美嗣

- 脳神経外科一般
- 診察日/月・水・木・金

70歳以上でこのような症状の方は近くにいませんか？このような方は特発性正常圧水頭症という病気の可能性があります。特発性正常圧水頭症は、「手術で治る認知症」のひとつとして最近、新聞、テレビなどを通じて広く知られるようになった疾患です。症状がゆっくり進むので「年をとったせい」と思われて見逃されていることがありますが、認知症患者さんの3～5%、全高齢者の約1%にこの病気の可能性があるとされています。

「正常圧水頭症」とは脳に少しずつ水が溜まる病気のことで、「特発性」というのは「原因が分からない」という意味です。実際に医学の進んだ現在でも何故このような病気が起こるのかは分かっていません。しかし治療法は確立されており、脳に溜まった水を腹腔に流すチューブを埋め込む手術（シャント手術）を受けることによっ

てよくなります。歩く時の歩幅が小さくなるのでパーキンソン病とよく似ています。認知症や尿失禁などの症状をとまなっているようでしたら、ぜひ脳神経外科で検査を受けてください。

参考までに歩き方の違いを右に示します。小刻み、すり足、開脚が特徴です。



特発性正常圧水頭症 健常者 パーキンソン病

## ■ 看護の日

1990年、厚生労働省が近代看護を築いたフローレンス・ナイチンゲールの誕生日にちなみ、5月12日を「看護の日」に制定しました。老若男女を問わず、看護の心やケアの心、助け合いの心を育み、理解を深めていくことを目的として、全国で様々な行事が開催されています。

当院でも5月12日に、記念イベントとして血圧・体脂肪測定や健康相談、認知症簡易検査、予防相談を行いました。



## ■ 腰痛について



脊椎ケアセンター  
助教 寺口 真年

- 脊椎・脊髄外科の診断と治療
- 診察日/火・水

本邦における有訴率(自覚症状を訴える人の割合)の中で腰痛がもっとも多く、90%の人が生涯一度は腰痛に悩むと言われており、日本人は腰痛で本当に悩んでいることが伺い知れます。腰痛の原因はいろいろあり、10代から高齢者まであらゆる年代に見られる病気です。

まず腰痛には、突然動けなくなるほどの激痛に襲われる急性なタイプと、鈍痛が長期間続く慢性的なタイプがあります。急性腰痛はいわゆるぎっくり腰であり、重いものを持ち上げたり急に体を捻ったりした際に起こるものが最も多いです。他にも若年者には椎間板ヘルニアが多く、高齢者には骨粗鬆症による脊椎圧迫骨折などがあります。この違いは、ぎっくり腰であれば短期間の安静や湿布などで症状は改善しますが、椎間板ヘルニアでは腰痛だけではなく神経の圧迫による臀部や足へのしびれや痛みが伴うことが特徴です。また、骨粗鬆症による脊椎圧迫骨折はちょっとした転倒やせき・くしゃみなどの衝撃をきっかけに背中や腰に痛みが出現します。この脊椎圧迫骨折は放っておくと足のしびれや痛みが出現し、最終的には麻痺となり寝たきりとなってしまう可能性があります。注意が必要です。

続いて、3ヶ月以上続くような慢性腰痛も非常に多様な原因があります。代表的な病気では加齢による変形性腰椎症、腰部脊柱管狭窄症、脊椎すべり症がありますが、まれに脊椎および脊髄の腫瘍、細菌が脊椎に入り込む感染症、内臓由来や血管由来(大動脈瘤など)そして心因性の腰痛も最近では取り上げられています。以上の中でも腫瘍、感染症、内臓や血管由来の腰痛は放っておくと命の危険になるような病気でもありますので、長引く腰痛は整形外科を受診されることをお勧めします。腰痛の治療は、病気や症状に合わせて薬物療法から装具療法、リハビリなどの理学療法、ブロック注射、そして手術療法まで多様にあります。まずはしっかりと整形外科医の診断を受けることが大切です。

続いて、3ヶ月以上続くような慢性腰痛も非常に多様な原因があります。代表的な病気では加齢による変形性腰椎症、腰部脊柱管狭窄症、脊椎すべり症がありますが、まれに脊椎および脊髄の腫瘍、細菌が脊椎に入り込む感染症、内臓由来や血管由来(大動脈瘤など)そして心因性の腰痛も最近では取り上げられています。以上の中でも腫瘍、感染症、内臓や血管由来の腰痛は放っておくと命の危険になるような病気でもありますので、長引く腰痛は整形外科を受診されることをお勧めします。腰痛の治療は、病気や症状に合わせて薬物療法から装具療法、リハビリなどの理学療法、ブロック注射、そして手術療法まで多様にあります。まずはしっかりと整形外科医の診断を受けることが大切です。

## ■ 血管年齢って？ 中央検査室

血管年齢という言葉、聞いたことありますか？ テレビなどで「見たよ!」「聞いたよ!」という方、結構いらっしゃるのではないのでしょうか。聞いたことはあるけど、どんな病気と関係があるの? そんな方のために簡単に説明しますと、血管年齢とは血管の老化具合のことです。血管年齢が高いと動脈硬化が進んでいると言われていています。動脈硬化は自覚症状が無いことから、沈黙の殺人者とも呼ばれており早期発見が重要です。

血管年齢が沈黙の殺人者と関係している。聞いただけでも不安になってきますね。でも大丈夫。血管年齢や動脈硬化の程度を簡単に調べる方法があるのです。それが当院で行っているABI検査です。ABI検査は時間も5分程度ですぐ終わります。両腕両足の血圧や脈波を測定するだけなので痛くありません。朝ご飯を抜く必要もありませんのでいつでもできます。

「血圧高いなあ。」「健診でもコレステロール高かったなあ。」「糖尿病と言われたなあ。」そんな方は不安を払拭するためにも一度「ABI検査」を受けてみてはいかがでしょうか。

