



まんだらげ

ラムサール条約に登録された
串本沿岸海域(写真提供/串本海中公園)

vol. **21**
2012.6

CONTENTS

- 新任のごあいさつ
- スペシャリスト
- お薬の豆知識
- TOPICS/病院ボランティア募集
- 栄養ワンポイントアドバイス/
減塩を実践しましょう

■看護師・助産師募集

和歌山県立医科大学附属病院では看護師・助産師を募集しています。

※募集等詳細につきましては当大学ホームページをご覧ください。または下記までお問い合わせください。

<http://www.wakayama-med.ac.jp>

公立大学法人和歌山県立医科大学 和歌山市紀三井寺811-1

電話:073-441-0711 事務局総務課

広報誌「まんだらげ」の名称について

和歌山を代表する江戸時代の外科医・華岡青洲が全身麻酔薬として用いた植物「曼陀羅華(まんだらげ)」から引用しています。花に「医」の文字をデザインしたものは、本学の校章にも採用されています。

理念

私たちは安全で、質の高い医療を提供し、地域の保健医療の向上に貢献します。

基本方針

1 患者さんとの信頼関係を大切に、安全で心のこもった医療を行います。

2 高度で先進的な医療の研究をすすめ、その成果を反映した医療を行います。

3 豊かな人間性と優れた専門技術を持った医療人を育成します。

4 和歌山県の基幹病院として、地域の保健医療に貢献します。

新任のどあいさつ

看護部長

岡本 恭子

今年4月1日に和歌山県立医科大学附属病院看護部長に就任しました。これまで以上に責任の重さを実感しています。現在看護スタッフは、補助員と臨時の看護師・補助員も全て含めて



800人近く。命を預かる医療の現場に立っているという自覚と、常に患者さんの立場になって安心できる看護を提供するという高い志をもち、一人一人が働きがいを感じられる職場づくりが重要だと考えております。また、県唯一の大学病院として看護の分野でもリーダーシップを取れるよう、どんな場面にでも対応できる知識と判断力、そして行動力を備えた人材を育成するのも務め。部署ごとに専門性を高めながら、それぞれが連携した教育体制を強化し、地域医療への貢献に取り組めます。

Specialist スペシャリスト

【リハビリテーション部】

リハビリテーション部では病気の治療が完了しても様々な障害に悩む患者さんを医師、看護師、理学療法士、作業療法士など複数の医療従事者が共通の目標を持ち、それぞれの専門の立場から最適な方向に導いていきます。大学病院ですので、急性期にかかわるあらゆる疾患に対応できるリハビリのスペシャリストとして専門的な知識を身につけようと、基礎系、神経系、内部障害系の知識を学び、各専門理学療法士に認定されました。患者さんが回復して喜ぶ顔を目の当たりにできるのがこの仕事の喜びです。現在リスクマネージャーとして医療の安全体制の強化をめざすと共に、各種疾患や障害を対象とした運動生理学の研究をし、地域に貢献したいと思っています。



理学療法士
専門理学療法士
(基礎系、内部障害系、神経系)
木下 利喜生

理学療法士として今年で6年目の勤務になります。日々患者さんの日常生活が行えるように、低下した機能の回復を促すとともに残存する能力を最大限に引き延ばすための医療を行い、患者さんが家庭復帰や社会復帰ができるよう援助しています。急性期の患者さんが多いので、一般病院への転院までの間、おしつけのリハビリではなく、患者さん自らが大事であると気づいてくれるリハビリをめざしています。昨年「心臓リハビリテーション指導士」の資格を取得しました。運動心臓病学や運動生理学を学び、運動に伴う循環器動態の変化を深く理解することができました。安全かつ効果的な持続性のある運動や生活の指導を行っています。



理学療法士
心臓リハビリテーション指導士
森木 貴司

お薬の豆知識

シリーズ⑩

「痛み止め」～薬剤部から～

痛みにはズキズキした痛み、ピリピリした痛み、鋭い痛み、鈍い痛みなどさまざまな感じ方があり、夜間に眠れなかったり、痛くて早朝に目が覚めたり日常生活に支障を来します。痛み止めの薬には鎮痛作用だけでなく炎症作用、解熱作用もあり、薬によっては粉末・顆粒、錠剤、坐薬、貼り薬、塗り薬と形もさまざま。軽度な

らアスピリン、強い痛みにはボルタレン、その中間がロキソニン。このほかにもポンタールやハイペン、そしてがんの疼痛治療によく使用されるモルヒネなど、痛み止めの薬は病気の症状によって多種多様です。しかし、患者さんによってはボルタレンよりロキソニンの方がよく効く場合もあり、薬の効き方には個人差があります。また、胃が荒れるなど副作用もありますので医師と相談しながら自分にあった薬を見つけることが大事です。

病院ボランティア募集

和歌山県立医科大学附属病院では、外来または病棟で、患者さんが安心して治療を受けることができるようお手伝いして下さるボランティアの方を募集しています。

○活動内容

外来：玄関ホールにおいて、外来患者さんのサポートや院内のご案内が中心となります。

具体的には…

受付案内、病院内の施設案内、車イスの患者さんをはじめ身体の不自由な方などの誘導や介助など

病棟：生活の世話、お話し相手、子どもとの遊びや本読み、季節のイベント手伝いなど

その他：車イス等の整備

○活動時間 平日(月曜日から金曜日、希望の曜日に活動していただけます)

外来：① 8時50分～11時50分 **病棟：**病棟と調整の上で決定します。
② 11時50分～14時50分

活動をご希望の方は…

和歌山県立医科大学附属病院 (代表:073-447-2300)
医事課 ボランティア担当

ご連絡ください。詳しい資料をお送りします。みなさまの温かいお力をおまちしております。



栄養ワンポイントアドバイス【病態栄養治療部】

★心臓・血管病(心筋梗塞・脳梗塞など)予防のため減塩を実践しましょう

国民健康・栄養調査結果では、医療機関や検診で「高血圧」といわれたことがある人の割合は、男性37.2%、女性31.3%で男女とも増加傾向にあります。

塩分のとり過ぎが血圧をあげる原因となることは、多くの研究で判明しています。調理での塩分の使い過ぎや加工食品のとりすぎには注意することが大切です。

そこで、塩分の過剰摂取を避けるために計量して使う事が大切です。しかし、計量スプーンを使っている方も少なく、指先でつまんだ塩の重量やカレースプーン、コーヒースプーン一杯のしょう油の中にどの程度の塩分が含まれているのかなどを量ってみましたので、参考にして下さい。



濃口醤油

カレースプーン1杯で9g→塩に換算して1.3g
コーヒースプーン1杯で3g→塩に換算して0.4g



カレースプーンすり切り1杯→塩8g
コーヒースプーンすり切り1杯→塩3.5g

箸にのせた塩0.3g

3本の指(男性)ひとつまみ→塩0.6g



2本の指(男性)ひとつまみ→塩0.4g

塩分を少なくして美味しく調理するポイント

- ・砂糖やみりんの使いすぎは、しょう油や味噌の使いすぎになります。
- ・少量の塩は野菜の甘みや肉・魚の旨みをひきたてます。
- ・酢がきついと塩や砂糖の量が増えます。酢は煮立ててからつかいましょう。

1日の塩分摂取目標量

男性 9.0g未満 女性 7.5g未満

高血圧の方は6g未満

栄養成分表示から塩分を算出する方法

- ・次の式で加工食品のナトリウム量から塩分を計算できます。
- ナトリウムmg÷400=塩分相当量(g)
- ナトリウムg ÷0.4=塩分相当量(g)

予約センターからのお知らせ

～診察予約のご案内(初めて受診される方)～

当院の外来受診は、原則として「予約制」とさせていただきます。
ご予約は、できるだけかかりつけの医療機関などからFAXでお申し込みください。

■医療機関からのご予約

- ① かかりつけの医療機関などから当院所定の「予約申込書」にて地域連携室にFAX送信してください。
- ② 20分以内を目途に予約をお取りし、予約日時・医師名を記載した予約票を発信元の医療機関にFAX返信いたします。
- ③ 予約当日は、予約票・紹介状・保険証・診察券(受診歴のある方)をご持参のうえ、外来受付に直接お越しください。

地域連携室

FAX番号：073-441-0805
受付時間：月～金 9:00～17:00
(土・日・祝日・年末年始を除く)

※毎週金曜日は試行的に18:00まで受付しています。

■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、自己の意思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保護される権利があります。

※当院では、患者さんの安全を守ることを第一に診療を行っておりますが、他の患者さんや職員への暴力・暴言・大声・威嚇などの迷惑行為があった場合は診察をお断りすることや退去を求めることがあります。著しい場合は警察に通報いたしますのでご了承ください。

■ご本人からのご予約

- ① かかりつけの医療機関などで紹介状をご用意ください。
※特定の医師による診療をご希望の場合は必ず「〇〇科〇〇医師」と明記した紹介状をご用意ください。
- ② 当院予約センターに直接お電話ください。
- ③ 予約当日は、紹介状・保険証・診察券(受診歴のある方)をご持参のうえ、外来受付に直接お越しください。

電話予約センター

電話番号：073-441-0489
受付時間：月～金 8:30～16:00
(土・日・祝日・年末年始を除く)

※電話だけでなく9:00～17:00まで院内の予約窓口も開設しています。

■患者さんへのお願い

当院では、さまざま医療を提供しておりますので、次のことを十分ご理解いただき、ご協力くださいますようお願い申し上げます。

- 1.適切な医療を実現するために、患者さんご自身の健康に関する情報をできる限り正確にお話してください。
- 2.医療に関する説明を受けられて理解できない場合は納得できるまでお聞きください。
- 3.治療上必要なルールはお守りください。また治療を受けていて不安を感じましたらすぐにお知らせください。
- 4.すべての患者さんが適切な医療を受けられるようにするため、他の患者さんのご迷惑にならないようご協力ください。
- 5.当院は教育・研究機関でもありますので、医学生・看護学生などが実習や研修を行っております。ご理解とご協力をお願い申し上げます。

和歌山県立医科大学附属病院広報誌 まんだらげ〈vol.21〉

2012年6月発行

発行／和歌山県立医科大学附属病院
〒641-8510 和歌山市紀三井寺811-1

TEL 073-447-2300

外来受付時間

- ・受付時間 午前8時50分～午前11時30分
- ・再診で予約のある方は指定時間(予約票の記載時間)
- ・休診日/土曜日・日曜日・祝日・年末年始(12月29日～1月3日)

次号発行は
9月です。

【ホームページアドレス】 <http://www.wakayama-med.ac.jp/hospital> ※診療スケジュールは、ホームページからご覧いただけます。