

紀北分院 外来診療医担当表

2025年6月1日現在

		月		火		水		木		金	
		AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM
総合診療	2診			呼吸器 中西	総合診療（循環器） 羽野	総合診療 廣西				総合診療（循環器） 羽野	
	3診	糖尿外来 芝		糖尿外来 芝		リウマチ・膠原病 田中 [第1・3・5週] 泌尿器外来 倉本 [第2・第4週]	肝臓 佐藤 ※再診のみ	脳神経内科 小上		消化器 川口	
	4診	循環器 武田	皮膚科 神人 [第1・3・5週] 田端 [第2・4週]	脳神経内科 梶本		脳神経内科 梶本			皮膚科 木村 [第1・3・4・5週] 川端 [第2週]	認知症センター 梶本	
	新患5診	小上		川口		応援医師		上野山		武田	
脳外	6診			認知症センター 深井	脳神経外科 深井	脳神経外科 深井		脳神経外科 深井			
整形外科	7診	整形 前田		整形 中川	足の専門外来 浅井 [奇数週]	整形 太地		整形 佐々木		整形 中川	
	8診	整形 南野		整形 佐々木		整形 南野		整形 太地		整形 前田	
眼科	1診	中田		岡田	安田 岩西 住岡 [第1週] [第2週] [第3週] 笹賀 鈴木 [第4週] [第5週]	中田	子ども外来 石川	黄斑外来 小門	太田	岡田	術前外来
	2診			小門	太田			中田		小門	
小児科				樋口			応援医師			青柳	
リハビリ		笠松		笠松		笠松		笠松		笠松	

診察受付 月曜～金曜：午前8時45分～11時30分 再診で予約のある方は指定時間（予約表の記載時間）

※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。

紀北分院 予約センター（受付時間8時45分～15時） TEL:0736-22-4600

紀北分院 認知症疾患医療センター 診療予約・介護相談（9時～17時） TEL:0736-26-3004

※最新の情報は

紀北分院ホームページにも

記載しています。



健康レシピ ～毎日コツコツ カルシウムレシピ～ 揚げ茄子の桜エビあんかけ

夏野菜の季節になりました。今回は茄子を使ったカルシウムが豊富なレシピをご紹介します。

【栄養価 1人分】

エネルギー 163kcal カルシウム 145mg
たんぱく質 5.9g 食塩相当量 1.5g
脂質 10.9g

【材料 2人分】

- ・茄子 1～2本（150g）
- ・桜エビ（みじん切り） 13g
- ・生姜（みじん切り） 大さじ1/2
- ・水 カップ1（200ml）
- ・調味料④（酒・みりん・濃口醤油 各大さじ1）
- ・水溶き片栗粉（片栗粉小さじ2・水小さじ2）
- ・青ネギ（小口切り） 1本

【作り方】

- ①茄子はへたを落として長さを半分に切り、縦4等分に切って170℃の揚げ油でほんのりと焼き色が付くまで素揚げする。
- ②あんの生姜、桜エビはみじん切りにする。鍋にサラダ油適量を熱し、桜エビ、生姜を入れて中火で香りが出るまで炒める。
- ③②に水と調味料④を加え、ひと煮立ちしたらアクを取り、水溶き片栗粉でとろみを付ける。
- ④器に茄子を盛り、③のあんをかけて青ネギのをせる。

【アレンジ】

- ・桜エビは値段が高いので、安価な小エビ（原材料名：オキアミ）やむきエビ（2～4尾：50g程度・粗くさざむ）でも代用できます。その際、旨味が少なくなるので、水カップ1の代わりにだしを入れると良いでしょう。（顆粒だしを追加する場合は小さじ1/2程度）



かつらぎ町役場と共同で、フレイル・骨粗しょう症予防チラシを作成しました。
栄養相談室前、外来待合のチラシスタンドにて配布しておりますので、興味のある方は是非ご利用ください。

お知らせ 紀北分院広報誌「あじさい」は春夏秋冬の年4回発行します。

和歌山県立医科大学附属病院 紀北分院
分院長 岡田 由香

〒649-7113 和歌山県伊都郡かつらぎ町妙寺219
TEL/0736-22-0066(代) FAX/0736-22-2579

紀北分院
ホームページ



紀北分院広報誌
「あじさい」
バックナンバー



ホームページURL▶http://www.wakayama-med.ac.jp/med/bun-in/index.html

2025年6月発行



あじさい

和歌山県立医科大学附属病院 紀北分院 広報誌

2025
Vol.51

和歌山県立医科大学附属病院 紀北分院東館 7月14日(月) 開業



紀北分院東館 内覧会開催

東館開業に先立ち、以下のとおり内覧会を開催します。
ご予約は不要です。どなたでもお気軽にお越しください。

日時：令和7年7月6日(日) 13:00～15:00

場所：紀北分院東館（本館に隣接しています）

お知らせ 内視鏡検査休止期間について

この度、当院の改修に伴い、下記の期間において内視鏡検査を休止させていただきます。

利用者の皆様には大変なご不便をお掛けすることになりますが、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

内視鏡検査休止期間

令和7年8月1日(金)～令和8年1月31日(土)

掲載内容

- 7月14日(月) 紀北分院東館開業
- お知らせ 内視鏡検査休止期間について
- 元気に長生きするために ～その1～
- 看護部長新任のご挨拶
- 新任ドクターの紹介
- 外来診療医担当表
- 健康レシピ
～毎日コツコツ カルシウムレシピ～



元気に長生きするために ～その1～

リズムカルな音が響く中で、患者さんたちが所狭しと汗をかきながら運動する姿が目に入ります。療法士の先生とともに患者さんが筋力トレーニングをしたり、運動の負荷量を設定するテンポを決めるリズムに合わせて自転車エルゴメーター運動などを行っている紀北分院リハビリテーション室の様子です。

令和4年の我が国の平均寿命と健康寿命との差は、男性で8.49年、女性で11.63年です。健康寿命というのは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことです。元気に長生きするためには、この健康寿命を延ばし、平均寿命との差を縮めることが大切です。寝たきりを予防し、元気に長生きするために運動が良いということは皆さんご存じだとは思いますが、どんな運動がよいか、ご紹介していきます。



まずは、おもりや抵抗負荷を加えて行う「レジスタンス運動」で重力に抗する筋肉の筋力トレーニングを行いましょう。おしりの筋肉やふとももの筋肉、ふくらはぎの筋肉などを強くします。ここで筋肉が収縮するタイプと注意をご説明しますと、筋肉の長さが変化しない運動、いわゆる「いきむ運動」を続けると、その場で心拍数や血圧が上昇し、危険です。そこで、筋肉の張力は変化せずに関節の動きを伴う運動を行います。筋肉が収縮しながら伸ばされる運動の方がトレーニング効果は高いです。例えば、ふとももの筋肉（大腿四頭筋）を鍛えるためのスクワットは、ゆっくりゆっくり膝を曲げて腰を落としていくようにします。素早く行っても効果が少なく、膝を痛めてしまうおそれもあります。正しく行えば、継続は力なりで、年齢に関係なく筋肉は太くなっていきます。

今回はその1として、筋力トレーニングについてご説明しました。紀北分院では短期間の入院で集中的に訓練を行う強化型のリハビリテーション治療を行っています。高齢でも、何かご病気や障害があっても、筋力を強くしたり持久力を高める運動が重要です。

紀北分院リハビリテーション科には令和7年4月から笠松優衣（かさまつ ゆい）助教が着任しました。リハビリテーション科専門医で、県内で地域医療に従事した経験を活かし、外来と入院の診療にあたっています。装具療法、薬物療法、神経ブロック、ボツリヌス療法など幅広く対応いたしますので、リハビリテーション科外来でお気軽にご相談ください。

和歌山県立医科大学リハビリテーション医学講座 教授 **こうだ けん 幸田 剣**



ボツリヌス療法



リハビリテーション



装具療法

看護部長新任のご挨拶

令和7年4月1日付で看護部長を拝命いたしました内芝秀樹（うちしば ひでき）と申します。

和歌山県立医科大学附属病院紀北分院は、「安全でご安心いただける医療を提供し、地域の保健医療の発展に貢献する」ことを理念としています。

私たち看護師は、「トリプルA（安全・安心・安楽）」「change your mindset（意識や考えを変える 発想を転換する）」をスローガンとし日々看護に取り組んでいます。

トリプルAでは、患者さんに寄り添い、丁寧に関わり、互いに納得できる看護を実践し、安全・安心・安楽を感じていただければと思っています。

change your mindset では、高齢化社会が進む中、予防と治療の両面から暮らしを支える視点を持ち、院内・院外多職種との連携を密にし、高齢者が住み慣れた地域での生活を継続できるよう先を見据えた看護ケアの提供を心がけていきます。

時代が移り変わりゆく中で、医療も高度化し、いろんな機械が使われ患者さんを多方面から看ることができるようになりました。疾病の予防や早期発見に繋がられ、とてもメリットを感じる反面、看護師が患者さんに直接触れる手の有用性を忘れていくように感じることもあります。私たちは、患者さんに直接触れる看護の手を大切にし、常に温かな人間的配慮を持ってその人らしい健康な生活の実現に貢献できるよう努めてまいります。

皆様のご指導を賜りますよう、どうぞよろしくお願いいたします。



看護部長
うちしば ひでき
内芝 秀樹

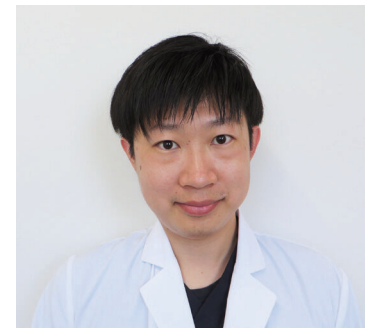
新任ドクターの紹介



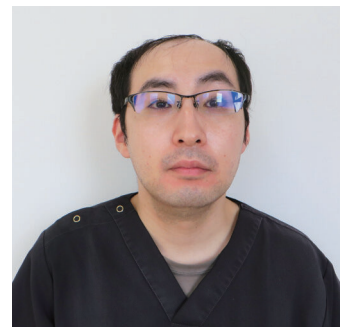
脳神経外科
ふかい じゅんや
准教授／深井 順也
診察日：火、水、木



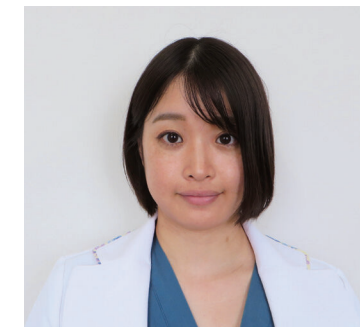
内科
しば みる
助教／芝 みちる
診察日：月、火



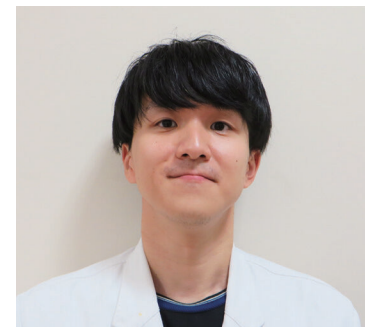
内科
うえの やま
助教／上野山 郁人
診察日：木



内科
おがみ しゅうへい
助教／小上 修平
診察日：月、木



リハビリテーション科
かさまつ ゆい
助教／笠松 優衣
診察日：月～金



眼科
おお た
学内助教／太田 勝久
診察日：火、木