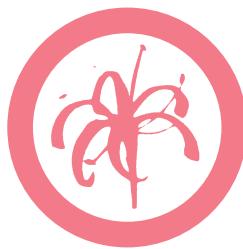


# はまYU



開院時の施設（1994年2月）



現在の施設

Vol.  
11

2009.春号

開院15周年記念  
SHIRAHAMA HAMAYU HOSPITAL

## CONTENTS

理念 ..... 2

開院15周年を迎えて ..... 2~3

### 整形外科

人工膝関節置換術県下一 ..... 4~5

2008年診療実績 ..... 5

あなたの「いびき」は大丈夫? ..... 6

療養病床患者家族の集い ..... 7

### 院内研究活動

看護部研究発表 ..... 8

院内研究発表大会 ..... 8

寄稿「白良浜素足ウォーク」その効果を検証 ..... 9

田辺・西牟婁地域リハビリテーション

広域支援センター連絡協議会発足 ..... 10

管理栄養士おすすめの  
レシピです ..... 11

●白浜はまゆう病院 外来診療担当表

### 腎臓内科専門外来

診療日／火曜日 午前  
受付時間／午前8時半～11時半  
診療時間／午前9時～12時

担当 : 齊藤 豊 所長

### アレルギー・呼吸器専門外来

診療日／水曜日 午前  
受付時間／午前8時半～11時半  
診療時間／午前9時～12時

担当 : 中川 武正 所長



薬剤師・看護師募集中

白浜はまゆう病院は、夜間・休日を問わず  
「365日・24時間の救急医療」に対応しています。

(財)日本医療機能評価機構 認定施設複合病院(一般・療養)Ver.5.0



# 理念

## 基本方針

私たちは、地域に根ざした医療機関として、最高の誠実さと最大限の努力で、親切で質の高いサービスを提供し、健康・福祉のレベルの高い地域づくりを行います。

### 1. 利用者の権利の尊重

私たちは、健康増進から看取りまで、利用者の状態のいかんにかかわらず、利用者の皆様の気持ちや権利を大切にした医療とケアを提供します。

### 4. 利用者とのパートナーシップ

私たちは、患者・利用者の皆様との協働作業として、安全で質の高い医療・ケアを提供します。

### 2. 地域に開かれた存在

私たちは、24時間いつでも、誰でも、困った時は気軽に受診・相談していただける、地域に開かれた医療機関・サービス提供機関を目指します。

### 5. 事故・災害への対応

私たちは、大規模な自然災害や事故に対応できるように、普段から備えを強め、いざと言うときに頼りになる病院を目指します。

あんしん みんな だいぶ  
みんな だいぶ  
れつて  
なで  
がも  
ん。  
も



### 3. 協力と連携

私たちは、院内各職種が手を携え、地域の他機関とも協力連携し、健康増進・診断と治療・リハビリテーション・看取りまでの一貫した包括的な地域医療と福祉を提供します。

# 開院 白浜はまゆう病院 開院15周年を迎えて

15  
周年

おかげさまで、白浜はまゆう病院は開院15周年を無事迎えることができました。1994年2月1日47床 医師3名、職員総数46名で開院したことが昨日の事のように浮かびます。今まで歩んでくる事が出来たのも、一重に利用者の皆様・地元住民の方々・白浜町はじめ関係各位の御理解ご支援の賜物であり、この場をお借りして心より感謝を申し上げます。



白浜はまゆう病院  
顧問 松尾 晃次  
(財団副理事長)

この15年で医療を取り巻く環境は激変しました。開院当初、現在のDPC(医療費定額支払い制度)や介護保険制度は夢のような話でした。そういう中で、当院は設立の理念を忠実に具体化し、白浜町に過大な負担をかけず、地域の方々に対する医療提供を充実するという方針で運営してまいりました。現在、当地でも有数の消化器疾患診療体制、県内でも1、2を争う人工関節手術件数やリハビリテーションの体制、そして充実した神経内科診療体制などを整えることができ、町内にとどまらず紀南地方全体の医療資源として活用をいただくに至りました。

# 開院 15 周年

また一方で、過疎化著しい当地域に対する医療提供を維持するべく、財団として5カ所の診療所を運営し、病院も含めてネットワーク化し、外来診療から入院診療やリハビリテーション・在宅療養支援まで総合的に提供し、町内どこでも均一化された医療を受けていただける体制を整えることにより、高齢化の進む限界集落での人々の生活を支えています。

業務の近代化も推進し、開院当初より紀南地方初のヘリカルCTや本州最南端のMRIなど話題には事欠かず、常に最新最高レベルの医療機器を整備し、県下ではまだ少ない電子カルテの導入やフィルムレス化なども実現しております。

それらの結果として、病院の機能を第3者機関が認定する、日本医療機能評価機構の認定でも県下ではトップランナーとして認定を継続しています。

現在、国の進める療養病床の廃止や、財団そのもののあり方の見直しなど重要な課題が目前に控えておりますが、今後も、今まで以上に地域の状況に寄り添い、地域に必要とされる、地域を支えることができる存在として歩んでいく決意です。何卒変わらぬご支援のほど宜しくお願い申し上げます。

## 地域のみなさまと共に歩んだ15年



# 人工関節置換術 膝関節 手術件数 県内1位

(2007年1月～12月)



整形外科担当医師  
金本 成熙 部長



整形外科担当医師  
政田 俊明 医長

最初に、2009年いい病院ランキング(週刊朝日調べ)人工膝関節置換術部門で近畿14位、和歌山県1位に掲載されましたことをご報告させていただきます。これも患者さまや病院スタッフの皆さまのご協力の賜物と感謝いたしております。

さて、人工膝関節置換術とは傷んだ膝関節軟骨の変わりに人工の関節を設置する手術です。手術になる患者さまの多くは、日常生活に支障をきたすような痛みを自覚して来院されます。具体的には、歩行時疼痛・膝関節可動域制限・O脚変形などです。

手術症例数の多い病院で手術を受けることは非常に利点があると考えます。医師・看護師・理学療法士はいろいろなケースを経験しているため、患者さま個々に合わせた、診療・手術・看護・リハビリが施行できるのです。

また、何か問題が起ったときの対応は、経験がものを言います。経験が豊富であれば、それだけ引き出しが多く迅速な対応ができます。

当院では、人工関節手術は月・火・木・金の午後から週4日施行しております。手術後は、1日目より車椅子へ移乗し、2日目から歩行・可動域訓練を開始します。リハビリの進行具合は患者さま個々に差がありますが、平均5週間で退院が可能となります。退院時には、ほとんどの患者さまが笑顔で痛みが取れまっすぐになった脚を眺め喜んで帰られます。このように手術を受けられた患者さまに、多くの満足を提供できる人工関節置換術は整形外科領域の20世紀最大の発明ともいわれています。

最後に、最近の人工膝関節の寿命は、10年で95%、15年で90%以上保つといわれており耐久性はかなり向上しております。耐久性が向上したからといって、安易に人工関節を入れることは慎重に考えなければいけません。人工関節の設置期間が長くなると、それだけ再置換術の可能性が増えるからです。よく主治医と相談の上、インフォームドコンセント(説明と同意)を十分に理解し手術を受けるようにしましょう。

今後とも、はまゆう病院スタッフ一丸となり地域に密着した医療を行うと同時に、人工関節分野では和歌山県全域から患者さまに慕われる病院になれるよう日々精進していく所存でございます。

((追記))人工股関節置換術も年間40件と県下でもトップクラスの実績をあげております。股関節痛にお悩みの患者さまも整形外科外来で相談してみましょう。

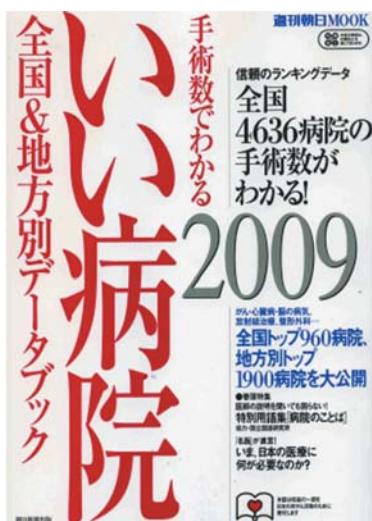
# 整形外科に専門医師着任!

2009年4月1日より前任の政田俊明医師に代わり、当院整形外科に赴任いたしました岩切健太郎です。これまで、大阪労災病院、大阪市立大学付属病院、市立吹田市民病院で、関節外科(股関節、膝関節)を中心に診療を行ってまいりました。これからも地域に根ざした診療を目指して頑張りますので、関節疾患でお困りの方、お気軽にご相談下さい。



整形外科  
岩切 医師

当院整形外科では、2007年の一年間で人工膝関節置換術を126件行い、和歌山県下で1番、近畿でも14番の手術件数となり、朝日新聞出版発行の『手術数でわかる いい病院2009』に掲載されました。また、人工股関節置換術も40件行い、人工関節置換術において県内屈指の実績を誇っています。当院では、手術だけでなく患者様にとって最善の治療を、患者様とともにに行っていきます。



## 『手術数でわかる いい病院2009』

162ページに掲載されました!

近畿地区 人工関節置換術 膝関節

⑭白浜はまゆう病院 126件  
和歌山県白浜町1447 TEL 0739-43-6200  
常勤医師数 2人 金本 成熙、政田 俊明

※①～⑯は他府県

2007年 手術件数  
人工膝関節置換術 126件 (和歌山県 1位)  
人工股関節置換術 40件  
合計膝関節置換術 166件

## 2008年診療実績 ~早期発見・早期治療が重要です~

当院では以下の手術・検査を行っています。



| 主な検査     |        |
|----------|--------|
| 胃内視鏡検査   | 2,141件 |
| 大腸内視鏡検査  | 312 件  |
| 脾胆系内視鏡検査 | 10 件   |
| 気管支鏡検査   | 10 件   |

| 主な手術              | 主な手術                |
|-------------------|---------------------|
| 人工関節置換術（膝、股） 156件 | 胃内視鏡下粘膜切除術 3件       |
| 胃切除、全摘出術 8件       | 内視鏡的静脈瘤結紮術(EVL) 3件  |
| 大腸悪性腫瘍切除術 9件      | 内視鏡的静脈瘤硬化療法(EIS) 1件 |
| 腹腔鏡下手術 6件         | 肝悪性腫瘍ラジオ波焼灼療法 6件    |
| 胃瘻造設術 27件         | 経尿道的前立腺切除術 14件      |
| 大腸内視鏡下粘膜切除術 60件   | 経尿道的レーザー前立腺手術 4件    |
| 大腸ポリープ切除術 7件      | 経尿道的膀胱腫瘍切除術 18件     |

# あなたの「いびき」は大丈夫??

～睡眠時無呼吸症候群について～

睡眠時無呼吸症候群とは、文字通り「睡眠中に息が止まる」病気です。

典型的には、肥満体型の男性で、隣の部屋まで聞こえる位の『大きないびき』をかいて、そのいびきが時々止まる様な方が要注意です。

この無呼吸・または呼吸の減少が、1時間あたり5回以上あること、そして「日中の強い眠気」「熟眠感がない」「睡眠中の頻回の覚醒(夜中に何度もトイレに起きる)」「日中の倦怠感」などの自覚症状があれば、睡眠時無呼吸症候群と診断されます。太っている方がなりやすい病気ですが、鼻が詰まる、のどが狭い、扁桃腺が大きい、下あごが小さいといった場合には、痩せた方でも睡眠時無呼吸症候群になる事があります。



内科  
田中 不二雄

この病気は、いくつかの問題を引き起こします。強い眠気・集中力の低下のため、居眠り運転による交通事故や、労災事故に関係することがあります。

また治療しないまま放置すると、高血圧や、狭心症・心筋梗塞・脳梗塞といった、動脈硬化の関係した合併症を発症する危険性が高くなります。また、重症の睡眠時無呼吸を長年放置すると、死亡率が2～3倍上昇すると報告されています。

高血圧や糖尿病などと似て、放置すると怖い睡眠時無呼吸症候群ですが、しっかり治療すれば合併症を防ぐことができます。

また、治療により睡眠の質が良くなるため、ぐっすりと眠って、すっきりと目覚めた状態に戻ることができます。治療は、鼻から空気を送る圧力で睡眠中に塞がった上気道を広げるCPAP療法や、マウスピースといった方法があります。

分からぬことがありますたら、お気軽に外来へお問い合わせ下さい。

## 紀南地区で最先端の検査機器導入予定!

～終夜睡眠ポリグラフ検査装置～

- 終夜睡眠ポリグラフ検査装置では次のようなことがわかります。



- ①睡眠中の呼吸状態(胸腹部の呼吸状態<胸腹部の呼吸運動・口鼻の気流・いびき音>・SpO2の変動と体位)
- ②睡眠の質(睡眠深度・覚醒反応の頻度、NREM/REM睡眠の区別)
- ③心拍数・不整脈の有無
- ④脚動

これらの結果によって睡眠時無呼吸症候群なのか、他の病気なのかの診断に用いられます。気になる症状等がございましたら、お気軽にご相談ください。

# 療養病棟入院患者・家族の集いを開催

2月26日(木)当院会議室に、入院患者家族31名が参加して、患者・家族の集いを開催しました。

この会は、患者・家族の交流と病棟運営へのご意見をいただくことを目的にして2004年から毎年開催しています。今回、介護療養病床の廃止が3年後に迫る中で実施したアンケート結果の報告を兼ねて開催されました。

谷口院長の挨拶に続き、西浦事務長よりアンケート結果の報告と質問への説明を行いました。

アンケートの結果では、介護療養病床廃止後、在宅志向のある方は、92名中3名であり、病院や施設での療養を希望される方が62%を占めるなど、次の表のように病床廃止後の患者様の生活や療養の場確保の課題が浮き彫りになっています。



あいさつする谷口院長

## 介護療養病床アンケート結果 在宅への移行希望92名中3名

| 介護療養病床入院患者の地域別割合 |              | 介護療養病床廃止の認知度 |          | 介護療養病床廃止後の療養について |          |
|------------------|--------------|--------------|----------|------------------|----------|
| 白浜町              | 入院患者数<br>50人 | 割合<br>54%    | よく知っている  | 12人              | 13%      |
| 田辺市              | 28人          | 30%          | 知っている    | 38人              | 41%      |
| 上富田町             | 7人           | 8%           | 聞いたことはある | 30人              | 33%      |
| すさみ町             | 4人           | 4%           | 初めて知った   | 10人              | 11%      |
| 串本町              | 1人           | 1%           | 無回答      | 2人               | 2%       |
| その他              | 2人           | 2%           | 合計       | 92人              | 100%     |
| 合計               | 92人          | 100%         |          |                  |          |
|                  |              |              |          | 在宅へ移行            | 3人 3%    |
|                  |              |              |          | 施設入所の継続          | 56人 62%  |
|                  |              |              |          | まだ決めかねている        | 28人 30%  |
|                  |              |              |          | その他              | 4人 4%    |
|                  |              |              |          | 無回答              | 1人 1%    |
|                  |              |              |          | 合計               | 92人 100% |

**Q.** 注入食の患者に対応できる施設と、できない施設があると聞いたが？

**A.** 患者様の状態は個々に異なり、施設により対応も違うので、地域ケア室で個別に相談に応じています。

**Q.** 「出て行ってくれ」方式になっていないか。介護者も高齢になっている。どの施設も待機者が多く、申し込みしてもどうなるか分からぬ。

**A.** 国では医療療養病床の必要数を15万床から22万床に見直しており、紀南地域でも特別養護老人ホームを増やす動きもあります。既存の施設はどこも入所待ちの状況ですが、入所申請準備を進めておいていただくことは必要と思います。

当院では、介護療養病床の転換先の検討を進めていますが、先行き不透明な医療政策の中で、経営見通しも立たないため、転換先を決め切れない状態にあります。

今後は、医療・介護保険制度の動向を見極め、地域のニーズを踏まえ、白浜町等関係機関と協議し、地域の社会資源として病床の有効活用を図っていきたいと考えています。

また、これから療養・介護等についての相談には、各病棟師長・地域ケア室の医療ソーシャルワーカーが窓口になってお受けし、一緒になって考え、ご支援させていただくことを約束して集いを終えました。

# 第12回看護研究発表

2008年度看護研究発表会は1月22日(木)に、看護部、コメディカル88名参加して開催しました。発表は診療所1題、病棟3題で、研究発表終了後、発表者とフロアでの活発な意見交換が行われました。

1題 人工関節置換術患者のニードに沿った術前オリエンテーション 本館4階

3題 梅酢の使用による手浴の消臭効果 新館5階

2題 日常のケアにおける拘縮予防を考える 新館3階

4題 診療所における禁煙外来

鮎川診療所

## 発表終了後のアンケートより

- いろいろな点に着目していて良かった。自分の業務とは違う内容で興味深く学ぶことが出来た。
- 日々の業務に取り入れて少しでも改善できれば良いと思った。禁煙外来は指導を行い成果を感じられるやりがいのある職場であり、コミュニケーション能力が必要だと学んだ。

その他、沢山の意見をいただきました。

参加者は、看護研究を複雑なものと捉えるのではなく、日頃の臨床の現場を振り返ることで研究に結びつくことを改めて理解する機会になったと思います。今後も看護の質の向上に繋がるよう研究への取り組みを継続していきたいと思います。

# 第9回院内研究発表大会

2009年2月19日18時30分よりコガノイベイホテルにて第9回目になる院内研究発表大会が開催されました。大会には病院職員や関係者、地域の医療機関などから総勢240名が参加し、第二部の講演には一般の方の来場もあり、盛会の内に終了しました。



永年勤続表彰  
被表彰者氏名  
(勤続10年)

|              |        |                |        |
|--------------|--------|----------------|--------|
| 放射線科         | 裕 保之   | 医事課            | 太田 洋子  |
| リハビリテーション室   | 北本 健太郎 | 医事課            | 鈴木 千史  |
| 新館5階         | 中田 全紀  | 訪問看護ステーションたんぽぽ | 藤若 由紀子 |
| 新館5階         | 花尻 雅子  | 在宅介護支援センター     | 中 忍    |
| 人間ドック・健診センター | 原 孝司   | 西富田クリニック       | 森山 典子  |
| 食養科          | 玉置 公子  |                |        |

## 第一部 研究発表

- 
- ①「人工関節置換術患者のニードに沿った術前オリエンテーション」 本館4階 川北愛
  - ②「鮎川診療所における禁煙外来」 鮎川診療所 中田美幸
  - ③「呼吸リハビリテーションに対する意識調査 ~看護師へのアンケートを実施して~」リハビリテーション室 阿部友則
  - ④「DPC導入に伴う調査への参加 ~2007年度調査結果および評価の報告~」医療の質管理室 野口文
  - ⑤「高齢者の体力改善について ~シニアエクササイズの取り組み~」訪問看護ステーションたんぽぽ 上村美喜
  - ⑥「軽症うつ病の診断と治療」 医局 田中不二雄

## 第二部 講演

第二部では富澤敏彦先生をお招きして、「簡単ルールできれいな字を書く～自身のリハビリ体験を通して～」の講演が行われました。

富澤先生が推奨する「六度法」、3つのルールを守れば誰でもきれいな字が書けるということで、配付された練習用シートで熱心に練習する姿が会場内で見られました。



# 「白良浜素足ウォーク」その効果を検証

和歌山県立医科大学保健看護学部助教 石井 敦子

和歌山県立医科大学保健看護学部では、白浜温泉旅館協同組合の依頼を受け、砂浜などでの歩行運動がメタボリックシンドロームの改善にどのような影響をもたらすのかを明らかにするために、2008年4月から同年11月までの約8ヶ月間に及ぶ調査を白浜はまゆう病院のご協力を得て実施しました。

調査は、メタボリックシンドローム及びその予備群となるモニター47名を2グループに分け、それぞれ互いに時期をずらして2ヶ月間歩行してもらい、その前後に検診を行いました。その結果、歩行群の1日平均歩数は9692歩で、非歩行群の1日平均歩数は6386歩、2ヶ月後の体重、腹囲、BMIの変化は歩行群においてはそれぞれ体重61.8kg→後60.7kg、腹囲87.7cm→後85.5cm、BMI24.3→後24.1と有意に変化しました。また、T-Chol206mg/dl→後191 mg/dl、LDL-Chol116 mg/dl→後108 mg/dl、Hb-A1c6.1%→後5.4%といずれも有意な変化がみられ、33%の人がメタボリックシンドロームを脱することができました。

モニターの方々からは、「浜でのウォーキングがこれ程までに気持ちがよく、特に足の裏がいい感触で砂のよさを改めて実感した」「沈む夕陽の素晴らしい気分だった」「いつも浜を歩いていると自然とあいさつを交わすような仲間ができてよかった」といった感想が多く聞かれ、メタボリックシンドロームの改善効果だけではなく、“白良浜”という自然を活かした健康づくりの輪の広がりといった大きな効果もあったようです。

現在、日本各地で地域資源を活用した健康づくりが盛んに取り組まれています。白浜には美味しい海の幸や温泉、そして素足でも歩けるきれいな白良浜があります。今回の調査研究により、白良浜が健康づくりの重要な地域資源として見直され、地域の健康づくりに活用されることによって、健康なまちづくりに貢献できることを期待しています。



モニターの検診



白良浜での素足ウォーキング

# 地域リハビリテーション広域支援センターの活動

2007年4月に和歌山県から、田辺・西牟婁の「地域リハビリテーション支援センター」の指定を受けています。

リハビリテーション室長 中本 佳代子

## ■地域リハビリテーション広域支援センターの役割

傷害のある人や高齢者をはじめすべての県民が、住み慣れた地域において、生涯を通じてできる限り自立した生活を送ることができるよう、それぞれの状態に応じ適切なリハビリテーションが提供される体制作りをすることです。

- 具体的には、①地域のリハビリテーション実施機関の支援
- ②リハビリテーション施設の協同利用
- ③リハビリテーション実施機関の従事者に対する技術援助
- ④地域関係団体、患者の会等からなる連絡協議会の設置・運営

などの事業を行っていくことです。

## 医療従事者向け公開講座より

～認知症リハビリテーションの在り方について～講師：甲南大学理学療法学科阿部和夫教授

2008年11月9日(日)9:30～11:30コガノイハイホテル2階会議室にて、医療従事者に向け第5回研修会を開催致しました。

講師は甲南女子大学、看護リハビリテーション学部理学療法学科阿部和夫教授をお招きし、『認知症のリハビリテーション』についてご講演頂きました。

参加者は、11施設 69名(医師1、看護師24、保健師1、理学療法士23、作業療法士13、言語聴覚士3、ケアマネ2、学生2)でした。

内容は、認知症(痴呆)に対する非薬物療法への関心が高まる中、「認知症のリハビリテーション」の報告が増加しています。しかし、明らかなエビデンスや定説はなく、認知症に対してリハビリテーションを行うこと自体にも疑問が投げかけられています。

これまでに行われてきた「認知症のリハビリテーション」その現況と問題点についてまとめ、認知症に対するリハビリテーションの在り方についてお話を下さいました。



阿部教授

### 【研修会参加者からの感想：アンケートより】

- ・症状を理解した上で対応が大切だと改めて思いました。
- ・施設(ミックス)での個別的な認知症の方の対応は分かっていても難しい。
- ・認知症の定義から症例は有効であろう(EBMないからわかりませんが…)リハビリテーションの紹介など興味深い御話で大変おもしろかったです。
- ・認知症の病態の説明は非常に分かりやすかったです。
- ・治療、リハビリに対するものは、個人的差がありエビデンスを確立することは困難だが、何かヒントが得られるように感じます。



研修風景

## 田辺・西牟婁地域リハビリテーション広域支援センター連絡協議会発足

地域のリハビリテーション実施機関の支援、従事者に対する技術援助・研修を通して適切なリハビリテーションが提供される体制づくりを目的に発足しました。

### ■田辺・西牟婁地域リハビリテーション広域支援センター連絡協議会の発足

会長に谷口友志白浜はまゆう病院院長、

副会長に田辺市医師会榎本晃芳理事、西牟婁郡医師会植山雅博理事が就任

第1回田辺・西牟婁地域リハビリテーション広域支援センター連絡協議会を2008年12月3日(水)白浜はまゆう病院2階会議室にて開催致しました。

委員は、田辺医師会、西牟婁医師会、理学療法士協会、作業療法士協会、言語聴覚士会、介護支援専門委員協会等の各団体からの推薦者、田辺保健所、各地域包括支援センター（みなべ、田辺、白浜、上富田、すさみ）、訪問関係者、患者の会等の18名です。当日会議に出席して頂いた委員は16名でした。

第1回連絡協議会では、地域の介護予防事業、訪問リハビリテーションの現状などのお話を頂き、地域リハビリテーションの課題について意見交換を行いました。参加頂いた委員からは、「この支援センターが駆け込み寺の存在になると心強いのではないか」、「予防的リハビリ等の相談にのつて欲しい」、「病気だから仕方がないと思わない、思わせない環境を」等の御意見を頂きました。今後は連絡協議会にて地域リハビリテーション推進、連携について協議し、地域のリハビリテーション施設における従事者への援助・研修や、現場レベルでの、顔の見える連携を目指して運営していきたいと考えております。



## ～春の息吹を感じる、“春野菜たっぷり”メニュー～

暖かい日が段々と増えてきました。

雨水が温み草木が芽吹き、気候に恵まれる春です。春野菜には、春キャベツ・菜の花・せり・ふき・そら豆・えんどう豆・新玉ねぎ・セロリ・たけのこ等があり、独特の歯応えや柔らかさ、甘みやにがみが好まれます。

今回は春野菜を使った簡単メニューを紹介します。

白浜はまゆう病院 食養科副主任（管理栄養士） 玉置 公子

### 春野菜のチーズオムレツ

|         |          |        |
|---------|----------|--------|
| <2人分>   | サ ダラ油    | 大さじ1/2 |
| 卵       | 塩・白こしょう  | 少々     |
| 新玉葱     |          |        |
| むきえんどう  |          |        |
| 春キャベツ   | スナックエンドウ | 3本     |
| ロースハム   | ブチトマト    | 3個     |
| プロセスチーズ | 白ワインビネガー | 大さじ1   |
| 粉チーズ    | オリーブ油    | 大さじ1   |
| バター     | 砂糖・塩コショウ | 少々     |

|               |
|---------------|
| 栄養価(1人分)      |
| エネルギー…334kcal |
| 蛋白…15.6g      |
| 脂質…25g        |
| 塩分…1.3g       |
| 食物繊維…2.6g     |



①ハムは細かく刻む。

②プロセスチーズ・玉葱は5mm幅に切る。

③キャベツは太目の千切りにする。

④むきえんどう、添えのスナックエンドウはすじを取り、塩を入れたお湯でゆで冷水にとる。

⑤卵を割ってときほぐし①のハム・粉チーズを加えて混ぜる。

⑥フライパンを中火にかけバターを熱し、玉葱、キャベツを順に加え炒める。むきえんどうも加えさっと炒め、軽く塩コショウして味を調整一度取り出す。

⑦フライパンをさっと拭いて中火にかけサラダ油を熱し、⑤の卵液をひとまぜ流す。半熟状になったところへ、プロセスチーズ、⑥の具を入れ包む

添え

①ブチトマトは水洗いし半分に切る、スナックエンドウは冷水より取り出し水をきり半分にくる。

②ドレッシングの材料を合わせ、①の野菜とあえる。

# 白浜はまゆう病院診療担当表

電話 43-7880(受付) 43-6200(代表)

| 診療科                |         |     | 月         | 火      | 水     | 木     | 金       | 土         |  |
|--------------------|---------|-----|-----------|--------|-------|-------|---------|-----------|--|
| 内科                 | 内科1(初診) | 午前  | 山崎        | 立田     | 伊藤揚   | 藤井    | 田中      | 高村        |  |
|                    |         | 午後  | 藤井        | 木下     | 松本    | 木下    | 立田      |           |  |
|                    | 内科2(再診) | 午前  | 木下        | 伊藤浩    | 松尾    | 松尾    | 山崎      |           |  |
|                    |         | 午後  | 松本        | 伊藤浩    | 松尾    | 松本    | 山崎      |           |  |
|                    | 内科3(再診) | 午前  |           |        |       |       |         |           |  |
|                    |         | 午後  |           |        |       |       |         |           |  |
|                    | 内科4(再診) | 午前  | 佃         | 齊藤     | 中川    | 佃     | 伊藤浩     |           |  |
|                    |         | 午後  | 佃         |        | 立田    |       | 伊藤浩     |           |  |
|                    | 内科5(再診) | 午前  |           | 伊藤揚    | 谷口    | 伊藤揚   | 谷口      |           |  |
|                    |         | 午後  | 田中        |        | 谷口    |       | 木下      |           |  |
| 外科 胃腸科             |         |     | 午前        | 当番医    | 岡山    | 氏家    | 岡山      | 氏家        |  |
| 脳神経外科              |         |     | 午前        |        |       |       | 中北      |           |  |
| 整形外科               | 整形1(初診) | 午前  | 当番医       | リウマチ外来 | 岩切    | 金本    | 岩切      | 金本        |  |
|                    |         | 午後  | ギプス装具外来   |        |       |       |         |           |  |
| 整形2(再診)            | 午前      | 金本  | 金本        |        |       |       |         |           |  |
|                    | 午後      | 古久保 | 古久保       | 古久保    | 古久保   | 古久保   | 古久保     | 古久保       |  |
| 小児科                | 午前      | 古久保 | 古久保       | 古久保    | 古久保   | 古久保   | 古久保     | 古久保       |  |
|                    | 午後      |     |           |        |       |       |         |           |  |
| 産婦人科               | 午前      | 國部  | 國部        | 國部     | 國部    | 國部    | 國部      |           |  |
|                    | 午後      |     | 國部        | 國部     | 國部    | 國部    | 國部      |           |  |
| 皮膚科                | 午前      |     |           |        |       |       |         | 県立医大 京都大学 |  |
|                    | 午後      |     | 県立医大 京都大学 |        |       |       |         |           |  |
| 眼科                 |         |     | 午後        |        | 井上    |       |         |           |  |
| 耳鼻咽喉科              |         |     | 午後        |        |       | 県立医大  |         |           |  |
| 循環器外来              | 午前      |     | 伊藤浩       |        |       |       | 伊藤浩     |           |  |
|                    | 午後      |     | 伊藤浩       |        |       |       | 伊藤浩     |           |  |
| 呼吸器外来              | 午前      |     |           | 松尾     | 松尾    |       |         |           |  |
|                    | 午後      |     |           | 松尾     |       |       |         |           |  |
| アレルギー・呼吸器専門外来      |         |     | 午前        |        | 中川    |       |         |           |  |
| 腎臓内科               |         |     | 午前        |        | 齊藤    |       |         |           |  |
| 泌尿器科外来             |         |     | 午前        | 柏木     | 柏木    | 柏木    | 柏木      | 当番医       |  |
| 神経内科・リハビリテーション専門外来 | 午前      | 小口  | 廣西        | 小口     | 佐藤    | 石口    |         |           |  |
|                    | 午後      | 廣西  |           | 佐藤     | 小口／中西 |       |         |           |  |
| 緩和ケア外来(予約制)        |         |     | 午後        |        | 伊藤浩   |       |         |           |  |
| 心療内科 漢方外来          |         |     | 午後        | 田中     | 立田    |       |         |           |  |
| 膠原病・糖尿病専門外来        |         |     | 午前        |        | 伊藤揚   | 伊藤揚   |         |           |  |
| 糖尿病専門外来            |         |     | 午後        |        | 井神    |       |         |           |  |
| 消化器専門外来            | 午前      | 山崎  |           | 谷口     |       | 山崎／谷口 |         |           |  |
|                    | 午後      |     |           | 谷口     | 木下    | 山崎    |         |           |  |
| 腫瘍内科               | 午前      | 佃   |           |        | 佃     |       |         |           |  |
|                    | 午後      | 佃   |           |        |       |       |         |           |  |
| 循環器・高血圧専門外来        |         |     | 午前        |        |       |       | 有田(月2回) |           |  |
| 関節専門外来             |         |     | 午前        |        |       |       |         | 金         |  |

|                        | 受付時間        | 診療時間        | ●休診 土曜日午後・日・祝  |
|------------------------|-------------|-------------|----------------|
| 午前(月～土)                | 8:30～11:30  | 9:00～12:00  | ※診療時間外(夜間・休日)に |
| 午後(月～金)                | 13:30～16:30 | 14:00～17:00 | 具合が悪くなったときは、   |
| 眼科(火)                  | 12:00～14:30 | 12:30～15:30 | 日時に関係なく受付しま    |
| 皮膚科(火)                 | 13:00～15:45 | 13:30～16:00 | すので、白浜はまゆう病院   |
| 糖尿病外来(火)               | 14:00～16:00 | 14:00～16:00 | へ電話で連絡ください。    |
| 耳鼻咽喉科(木)               | 14:00～16:30 | 14:30～17:00 |                |
| 循環器・高血圧専門外来(土)         | 8:30～11:00  | 9:00～12:00  |                |
| 神経内科・リハビリテーション専門外来(中西) | 13:00～16:00 | 13:00～16:00 |                |

## (財)白浜医療福祉財団

白浜はまゆう病院 ●理事長 立谷誠一 ●院長 谷口友志

〒649-2211 和歌山県西牟婁郡白浜町1447番地

TEL.0739(43)6200 FAX.0739(43)7891 [E-mail] hamayu@mb.aikis.or.jp [URL] http://www.hamayu-hp.or.jp/

■西富田クリニック 〒649-2334 和歌山県西牟婁郡白浜町才野1番地  
 ■鮎川診療所 〒646-1101 和歌山県田辺市鮎川1583番地の3  
 ■日置診療所 〒649-2511 和歌山県西牟婁郡白浜町日置206番地の1  
 ■三舞診療所 〒649-2532 和歌山県西牟婁郡白浜町安居3番地  
 ■川添診療所 〒646-0301 和歌山県西牟婁郡白浜町市鹿野1103  
 ■訪問看護ステーションたんぽぽ 〒649-2211 和歌山県西牟婁郡白浜町1447番地 白浜医療・保健・福祉総合センター1F  
 ■白浜はまゆう病院在宅介護支援センター 〒649-2211 和歌山県西牟婁郡白浜町1447番地 白浜医療・保健・福祉総合センター1F

