

はま Y U



Vol.
22
2012.冬号



平草原公園バラ祭

膠原病・糖尿病専門外来

診療日 / 火・木曜日 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 : 伊藤 揚 部長
いとう ようぞう

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
さいとう ゆたか



薬剤師・看護師・理学療法士
作業療法士・言語聴覚士 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。



CONTENTS

- 理念・基本方針…………… 2
- 小児の病気・インフルエンザ………… 2～4
- DMAT(災害派遣医療チーム)の発足… 5
- 消化器科のご案内…………… 6～7
- 鮎川診療所10周年記念事業
鮎川・健康まつり…………… 7
- 白浜町議会・白浜町との懇談会…… 8
- 病棟秋祭り…………… 8
- こころの相談室…………… 9
- 医療情報システムの更新…………… 10
- 病院協会ソフトボール地区大会優勝… 10
- 管理栄養士のおすすめレシピ………… 11
- 患者さまからの声…………… 11

理念

私たちは、地域に根ざした医療機関として、誠実さと思いやりをもって、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に努めます。

基本方針

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、利用者の皆様の気持ちや権利を大切にされた医療とケアを提供します。

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。

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。

4. 利用者とのパートナーシップ

私たちは、患者・利用者の皆様と手を携え、安全で質の高い医療・ケアを提供します。

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。

6. 質の維持と改善

私たちは、常に研修を行い、時代の水準を維持するとともに、お互いに注意し合い、サービスの質の向上に努めます。

7. 観光地の病院としての対応

私たちは、観光客の人々が安心して訪れられるよう、不慮の事故や病気に対しての診療体制を整備します。

あみだ
あんしん。
みんなが、
だれでも
いつでも

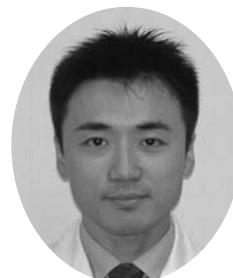


インフルエンザQ&A ～小児科医の立場から～

今年もインフルエンザの季節がやってきました。

インフルエンザは普通の風邪に比べ人にうつりやすく、症状も急激に発症する上にきつい症状のことが多いです。特に乳幼児、高齢者では症状が重くなりやすく、症状が軽く済む様予防接種は重要と思いますので、ぜひ受けることをお勧めします。

よくある質問を小児関連中心にQ&Aにまとめてみました。



小児科医長
古久保 和洋

Q1. 去年インフルエンザにかかったので、今年はワクチンを接種しなくてもよいですか？

A1. インフルエンザウイルスは常に少しずつ変化しています。数年前にはやった新型インフルエンザも変化したウイルスです。したがって、ワクチンも違うものでなくてははいけません。予防のためには、過去にインフルエンザにかかったことがある人もインフルエンザワクチンを接種することをおすすめします。

ワクチンの基となるウイルス(ウイルス株)は、毎年WHO(世界保健機構)が発表する推奨株を基に、日本国内の専門家による会議でその年の流行を予測・検討し、決定されています。したがって、実際に流行するものと違う可能性もあります。

Q2. 生後何カ月からインフルエンザワクチンを接種することができますか？

A2. 通常は生後6カ月以降とされています。
理由として

- ・6カ月未満の乳児に対しては、インフルエンザワクチンに関するデータがまだ少ないこと。
 - ・この月齢までは母親由来の免疫の効果が多少期待できること。
 - ・外出する機会が少なく家族以外からうつされる危険が少ないこと。
- が挙げられます。

したがって、赤ちゃんをインフルエンザから守るためには、同居の家族の方がインフルエンザワクチンを接種して、家庭内にインフルエンザを持ちこまないようにすることも有効な手段の一つです。

Q3.インフルエンザワクチンはいつ頃接種したらよいでしょうか？

A3. インフルエンザワクチンは、接種してから効果が現れるまで、通常2週間ほどかかります。一方、インフルエンザは日本では、毎年11月下旬から12月上旬にインフルエンザのシーズンが始まり、1～3月にピークを迎えますので、予防接種は12月中旬頃までに2回終了するように受けたほうがよいでしょう。

Q4.ワクチンはどのような間隔でうてばいいですか？

A4. 6カ月以上13歳未満の方は2回接種、13歳以上の方は1回または2回接種となります。

接種間隔は、6カ月以上13歳未満の方は2～4週間、13歳以上の方は1～4週間になっていますが、免疫効果を考慮すると4週間くらいあけることが望めます。当院では3～4週間隔を推奨しています。これは早すぎると1回目の効果が表れる前に、また遅すぎると1回目の効果がなくなってしまう、結果的に1回しかうたないのと大差なくなってしまうからです。

Q5.インフルエンザワクチンを接種したのに、病院でインフルエンザと診断されました。本当にインフルエンザワクチンには予防効果があるのですか？

A5. 一般的に65歳未満の健康成人の場合、インフルエンザ有効率は60～90%とされています。ただし、小児の場合これより少なく、小児科学会のデータでは1～6歳児で2～30%とされています。インフルエンザワクチンの有効率70%というのは、100人にワクチン接種をする

と70人は罹患しないという意味ではありません!!

ワクチンを接種した人達の発病が3%、接種しなかった人達の発病が10%の場合、非接種者の発病率を1とすると接種者の発病率は0.3だったら、その差の0.7が有効率です。つまり有効率70%とは、ワクチン接種を受けず発病した人の70%は、ワクチンをしておけば発病しなかった、発病を避けられたという意味です。

また、A1でも触れましたが、インフルエンザワクチンは製品を作るまでにある程度の時間がかかるため、冬に流行するインフルエンザウイルスのタイプを予想して、あらかじめ作っておく必要があります。その予想と実際に流行したウイルスが違えば、発症する確率も高くなります。流行株の予想が当たったとしても、実際流行しているもウイルスがごくわずかに異なっていることも多いため、ワクチンの効果が期待したものより小さくなることもあります。



小児の場合、インフルエンザへの感染、あるいはワクチン接種の回数が少ないことが有効率が低い理由の一つです。一度もインフルエンザウイルスの進入を受けていない人の場合は、インフルエンザに対する備えが不十分で、ワクチンの誘導する免疫もうまく作動しません。

そのため、インフルエンザウイルスの増殖をゆるし、結果として発病してしまいます。

インフルエンザ予防接種の基本的な考えは、高齢者や小児、基礎疾患を持っている人などの「ハイリスク者(インフルエンザ感染によって健康被害を受ける危険性が高い人)」がインフルエンザにかかること

を予防することですので、これらの方々はもちろんのこと、特に小さいお子さんがいらっしゃる家庭では、周りの人々がインフルエンザワクチンを接種することが重要になってくると考えます。

Q6.インフルエンザ脳症をワクチンで予防できますか？

A6. いいえ。予防できません。

また、インフルエンザの特効薬であるタミフルやリレンザを投与しても、インフルエンザ脳症は予防できないとされています。

しかし、インフルエンザ脳症はインフルエンザに罹ったお子さんが発症するものですので、インフルエンザにかかるお子さんが減れば、インフルエンザ脳症にかかるお子さんも減ることになります。

Q7.インフルエンザかどうか調べるには、どのような検査を受けるのですか？

A7. 「迅速診断法」という診断キットを使った簡便な検査方法があります。

のどや鼻などの粘膜を綿棒で擦り取った拭い液(ぬぐいえき)や洗浄液、鼻かみ液(鼻汁)などを使って検査をします。約10～15分で結果が出ます。ただし、流行状況や発症から検査までの経過時間が短いなどの条件によっては、インフルエンザであっても検査陰性となることもあります。他にも何種類かの検査がありますが、時間のかかる特殊な検査なので、通常は迅速診断法のみが利用されています。

Q8.インフルエンザにかかってしまったら、どのような治療をするのですか？

A8. 病気の治療の基本は安静にすることです。

無理に食事をする必要はありませんが、水分摂取は心がけてください。寒気のあるときは保温して、体熱感があるときは身体を冷やして体力の消耗を防ぎます。

薬物療法では、抗インフルエンザウイルス薬と対症療法の薬剤が利用できます。

抗インフルエンザウイルス薬(インフルエンザウイルスの活動を抑える薬)を使うことにより、病気の期間を短縮し合併症を減らすことができます。年齢や症状によって使える抗インフルエンザウイルス薬の種類に制限が加わることもあります。具体的にはタミフルという飲み薬は現在のところ10歳～19歳では使えません。医師の指示に従って使用して下さい。インフルエンザにかかることで起こりやすい細菌感染を防ぐために抗菌薬(抗生物質など)と一緒に使われることもあります。

また、鼻水・くしゃみ・熱・咳・のどの痛みなどには、それぞれの症状を抑える薬が処方されます。

かかってからあわてないよう、準備はしっかりしておきましょう。

当然のことながら、感染を予防するうがい手洗い、日常の食生活の気配り、日ごろから体づくりをしておくことも大切です。



小児科診療時間のご案内

	白浜はまゆう病院 (☎43-6200)		日置診療所 (☎52-2002)	西富田クリニック (☎45-3600)		
受付時間 曜日	午前 (8:30～11:30)	午後 (13:30～16:30)	午前 (8:30～11:30)	午前 (8:30～11:30)	午後 (14:00～16:30)	夕方 (16:00～18:30)
月	古久保	古久保	宇佐美	—	—	宇佐美
火	古久保	古久保	—	宇佐美	宇佐美	—
水	古久保	—	宇佐美	—	—	宇佐美
木	古久保	古久保	—	宇佐美	—	—
金	古久保	古久保	宇佐美	—	—	宇佐美
土	古久保	—	—	—	—	—

DMAT (災害派遣医療チーム) 発足

～DMAT研修に参加して～

内科医長 辻 淳

私が白浜はまゆう病院で働き始めてから約3年が過ぎました。日常診療は一般内科を担当させていただいております。



シミュレーション訓練の会場

今回、私は他の4人の仲間(リーダー:佐藤内科医長、須崎看護師、林副主任看護師、布袋係長)とともにDMATの研修に行っていました。DMATとはDisaster Medical Assistance Team;簡単に言うと災害時に活動する医療チームのことです。日本では今後、首都直下型地震や東海・東南海・南海地震が起こるとされており、白浜でも他人事ではないのが事実です。今回の研修では、災害現場での医療活動、災害現場

近くに設置された救護所での医療活動、災害拠点病院での病院支援、さらには大災害時に必要とされるSCU;staging care unit(災害時には被災地外への患者搬送が必要となり、そのときに設置されるもので、南海地震では白浜空港など)での医療活動を講義とともに実地訓練をして学んできました。

実地訓練では数多くの人をいかに効率良く治療・搬送するかを目的として訓練してきました。実際がれきの下をほふく前進して、閉じ込められた人にその場で治療すべきか、先に救出すべきかなどを考えて行動することを経験しました。災害では救出する人の順番も含め何を優先すべきかを常に考えながら行動しなければならないのです。DMATの活動はpreventable death(防ぎ得た死)をゼロに近づけるためのシステム作りと医療活動なのです。



災害現場での実践訓練



DMATメンバー

明日にもどこでどのような災害が起こるかもしれません。

白浜はまゆう病院におけるDMATはこれから出動できる準備を進めながら少しでも被災地のために動けるチームに向上していきたいと思います。今回研修をともにした他の4人のメンバーは、価値観を共有でき、信頼し合いながらチームとして災害活動ができる仲間と感じております。この5人で研修を無事に終え(試験もありましたが全員合格でした)日本DMAT隊員として今後活動できることは非常に心強く、また今後の出動のことを思うと身が引き締まる思いです。

消化器科のご案内

～胃食道逆流症(GERD)について～

最近、「胸やけ、呑酸(どんさん)は逆流性食道炎の症状なので注意しましょう」といった啓蒙活動がテレビコマーシャル・新聞広告・駅のポスター等で盛んに行われるようになりました。その影響からか、診察中に患者さんから逆流性食道炎について質問を受ける事が多くなったように感じます。そこで今回は逆流性食道炎についてお話しします。



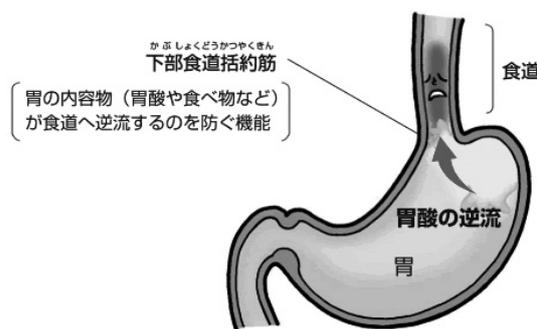
日置診療所 所長
船曳 秀

●逆流性食道炎とは・・・●

胃の内容物が食道へ逆流しておこる病気を我々医師の間ではGERDと呼んでいます。これはgastro-esophageal reflux diseaseの頭文字をとったものですが、日本語では胃食道逆流症といいます。胃食道逆流症のうち内視鏡で食道炎が認められるものを逆流性食道炎、認められないものを非びらん性胃食道逆流症と呼びます。すなわち、逆流性食道炎は胃食道逆流症の一部という事になります。これからは胃食道逆流症について話を進めて行きます。

●胃食道逆流症の原因と症状●

胃食道逆流症の原因は、その定義にあるように、胃の内容物(特に胃酸)の食道への逆流です。ではその逆流はどのように起こるのでしょうか。食道と胃の継ぎ目は噴門と呼ばれています。噴門には下部食道括約筋(LES)がありこれが締まることにより逆流するのを防いでいます。逆に言うとこれが緩むと逆流しやすくなります。食べ過ぎるとげっぷが出るのはLESが一過性に緩んで胃に溜まった空気を出す現象です。このとき空気だけでなく胃酸も逆流します。暴飲暴食、高脂肪食、よく噛まずに食べる(早食い)等のほか胃の働きが悪くいつまでも食べ物が胃に残っている場合もLESの緩みが生じやすくなります。その他の原因としては腹圧のかかる前かがみ姿勢、腹部を締め付ける服装、妊娠、胃の上部が胸部に脱出している食道裂孔ヘルニアがあります。



胃食道逆流症の症状では胸やけと呑酸が有名です。胸やけは胸骨(喉元からみぞおちにかけて胸の中央にある15cm程の縦長の骨)の後ろに感じる灼熱感のことをいいます。上記のように酸性の胃酸が食道に逆流して起こる感覚です。逆流が喉や口にまで及ぶと喉や口に酸味や苦い感じがします。これが呑酸です。他の症状としては食道のつかえ感、胸痛、喉の違和感、しわがれ声、咳、喘息様症状等があります。

●診断と治療法●

診断は症状による診断(問診)、内視鏡による診断、24時間pHモニタリング検査、PPIテスト(試しに胃食道逆流症の治療薬であるPPIを内服してみる)によって診断します。このうち24時間pHモニタリング検査は特殊な検査で一般的ではありません。実際には問診と内視鏡での診断が中心になっています。問診やPPIテストだけで診断されることも多いのですが、悪性疾患(癌)や他の疾患がないことを確認するために、一度は内視鏡

検査を受けることを御勧めします。

治療については先ほど出てきたPPIという薬の内服で大部分の患者さんは症状が消失し、食道炎も治癒させます。いったん症状がとれて食道粘膜の炎症も治ったあとに、薬を続けるかどうかは一概ではありません。症状や食道の粘膜の炎症が軽い場合には、日常生活の注意・改善を心がけるだけで、不快な症状なく過ごせることが出来る場合もあり、このような場合には薬は不要です。一方、食道粘膜の炎症が高度の場合は薬をやめると厄介な合併症（食道狭窄、バレット食道、食道腺癌）につながる可能性があるため、症状がよくなっても薬を続けることが勧められます。薬の効果がない場合には噴門形成術という外科的手術をすることもありますが、日本ではまれです。

●もし胃食道逆流症と診断されたら●

それでは、胃食道逆流症や逆流性食道炎と診断された場合に日常生活でどのような点に注意すれば良いのでしょうか。まず、食生活や嗜好品についてですが、先ほど原因のところでお話した様に、暴飲暴食、早食い、高脂肪食、炭酸飲料、アルコール、タバコを控え目にしてください。また、食後すぐに横にならないようにしましょう。食生活以外では前かがみの姿勢、大きな声を出すこと、腹部を締め付ける服装に注意してください。



最後に、胃食道逆流症は比較的内服薬での治療が奏効する疾患です。また、頻度は高くはありませんが、食道の炎症が長期間に及ぶと狭窄（狭くなること）等の合併症が引き起こされることもあります。したがって、上で述べたような症状があれば早めの内科・消化器科受診をお勧めします。

消化器外来 診療日

●白浜はまゆう病院

	月	火	水	木	金
午前	山崎(初診)	—	谷口(予約診)	—	山崎/谷口(予約診)
午後	—	—	谷口(予約診)	—	山崎(予約診)

●日置診療所

	月	火	水	木	金
午前	船曳	船曳	船曳	船曳	—
午後	谷口	—	—	—	船曳

鮎川診療所10周年記念事業 鮎川・健康まつり

2012年10月21日(日)、鮎川診療所10周年記念事業として「鮎川・健康まつり」を開催しました。日頃、健診を受けられない忙しい方にも受けていただけるようにと日曜日に行い、当日は午前の部と午後の部、併せて53名の方に受診いただきました。

内容は『無料健康診断』と『ワンコイン健診』でしたが、来院された方からは、「気軽に申込ができて良かった」「詳しく説明してもらえて良かった」「また機会があれば参加したい」といった感想をいただきました。



53名に来院いただきました

白浜町議会・白浜町との懇談会

2012年9月4日(水)、白浜町議会・白浜町役場・財団関係者33名が出席し、懇談会を開催しました。

本財団より、2011年度経営状況及び2012年度事業計画の概要、整形外科診療の縮小、白浜はまゆう病院新本館建設(Ⅱ)工事の説明を行い、介護療養病棟の運営や在宅医療、第三者評価の指摘事項や人件費率、患者様からの苦情等について質問があり活発な意見交換が行われました。

最後に、谷口友志院長より「胃がん 大腸がん こわくない」と題した講演を行い、早期発見のため定期的に検診を受けることを勧め、談話も交えた和やかなうちに会は終了しました。

お忙しい中ご出席いただきました白浜町議会議員・白浜町役場職員の方々、ご指導ありがとうございました。



懇談会の様子

今年も病棟秋祭りを開催

本館三階病棟 介護福祉士 高村 錬次郎



ハッピーでお祭りムードに

毎年恒例となりつつある秋祭りですが、今回は予定していた2012年9月30日(日)は台風直撃という事態にみまわれ、規模を縮小してレクリエーションの一貫として実施となりました。

レクリエーション委員が主体となり患者様・ご家族様に「季節感を味わっていただくと共に、各階との交流を図る」を目的とし、会議にて計画、各部署、各病棟で当日まで準備を行い開催しているのですが、台風直撃は避けられず残念に思います。

しかし、いざ始まると病棟を行き交う患者様は多く、笑顔や笑い声もみられ、「懐かしい」や「楽しいよ」の言葉も頂き、患者様、スタッフ共に有意義な時間が過ごせたと感じています。

今年は、食養科も参加し、嚥下状態が良好ではない患者様にも、普段味わえない物が口にできたのでは、と自己満足しています。

最後になりましたが、今回、こうして無事にレクリエーションを出来たのは悪天候の中、来院して頂いたご家族様、秋祭り有無の確認電話を頂いたご家族様のおかげだとスタッフ一同感謝しております。有り難うございました。

今後は今回の教訓を生かし更に安心・安全・そして満足していただけるような秋祭り、レクリエーションの実施に努めていきたいと思えます。

ピアノコンサートも行いました

療養中の患者様への音楽療法ボランティアとして、10月24日の午後2時から赤阪由規薬剤師によるピアノ演奏が行われました。「赤とんぼ」や「ふるさと」といった童謡や「川の流れるように」などの名曲がながれ、利用者の方々も曲に合わせて歌ったり手拍子をし、素敵なひと時を過ごすことができました。



新館3階 デイルームでのひととき

こころの部屋

～こころの健康について～



臨床心理士
森口 浩司

年の瀬も迫り、街中にも華やかな空気を感じる季節となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。こんな季節にはこたつにこもって、暖かいお鍋でも食べて、そのまま寝てしまうなんて感じが幸せですね。だから、ごろごろ過ごしたいと思ってしまいます。

と、いうように毎日の生活の中にもちょっとした幸せや楽しみというのは転がっていると思うのですが、最近何か楽しかったこと、小さな幸せを感じたことはありましたか？

こういった、毎日の生活の中でちょっとした幸せを感じたり、ふと楽しいなと思える時間をもつことはこころの健康にとってはとても大切なことです。仕事や学校生活の中で、ずっと気を張って、がんばり続けると、風船がはじけるように張り裂けてしまいます。普段の何気ない暮らしの中で「ふっ」と緩む瞬間が誰にでも必要なのではないのでしょうか。

最近、テレビや新聞でもこころの健康について取り上げられることが多く、皆さんも「うつ病」とか「メンタルヘルス」とか「ストレス」なんていう言葉を聞いたことがあるのではないのでしょうか。こころの健康はこの10年ほどでだいぶ注目されるようになってきたのですが、もしそのこころの健康が乱れてきたらどうなるのでしょうか。

人は身体の調子が悪くなるように、こころも調子が悪くなります。こころの調子が悪くなると気分が沈んだり、不安に思うことが多くなったり、イライラしたりという気持ちの変化や、頭痛や耳鳴り、めまいなどの身体の変化がおこってきます。こころの健康が損なわれると、気分も身体も調子が悪くなってしまいます。



こころの健康を保つために少し普段の生活を振り返ってみませんか。今の自分の生活はどうですか？仕事は楽しいですか？家族や友人と過ごす時間はありますか？暇な時間はありますか？もし、気持ちがしんどくなって、どうしたらいいかわからなくなったら、立ち止まって普段の生活を振り返ってみましょう。そうしたら、ちょっと楽になりませんか？

白浜はまゆう病院の心理相談室では普段の生活の中や、入院生活の中にある様々なこころの問題について、ご相談をお伺いいたしております。焦ったり、いらいらしたり、落ち込んだり…。何か困ったことがございましたら一度ご相談いただければと思います。

カウンセリング外来のご案内

- | | |
|-----------|---|
| 対象 | 中学生以上で言葉でのコミュニケーションが可能な方 |
| 受付方法 | 完全予約制 |
| 予約受付 | 月～水、金曜日 9:00～17:00
電話番号 0739-43-6200(代表) |
| カウンセリング時間 | 時間に関しましてはご相談に応じます。 |

病院と5つの診療所を結ぶ医療情報システムを更新

情報管理室長 尾崎 伸次

本財団の医療情報システム(電子カルテ等)は、2005年9月に導入し、7年が経過しておりました。

この間、財団が運営する各診療所とネットワークで接続し診療情報の共有を図るなど、診療に活用してきましたが、データの蓄積によるレスポンス(反応速度)の低下や、機器の老朽化による故障が起き、時に診療に支障をきたす状況となりました。

当初の計画では、新本館の完成と同時に医療情報システムの更新を行う予定でしたが、新本館建設工事遅延のため、本施設内での更新作業を行わざるを得なくなり、今年11月に更新作業を行いました。

作業は、3日間にわたり医療情報システムに係るすべてのコンピューターを停止させた上で行ったため、外来診療の休診や救急の診療もできなくなり、皆様には大変ご迷惑をお掛けして申し訳ございませんでした。



大画面のディスプレイ



医療情報ネットワーク

新しい医療情報システムは、患者誤認や投薬ミスなどの医療過誤防止の機能や、放射線画像や生理検査結果などの診療情報を統合し、一元管理を行なうシステムなど最新のシステムを追加し、より有効に医療に活用できる総合システムとなっております。

財団では、最適な医療サービスを継続的かつ効率的に提供し、より安全に安心して医療を受けて頂くために、最新の医療情報システムを使用し、各診療所との診療情報を共有して、医療の標準化・質の向上に努めて参ります。

ソフトボール大会御坊・田辺地区予選優勝 県大会出場



森本主将を中心とした優勝メンバー

2012年9月22日(土)に田辺市神島台グラウンドで行われた和歌山県病院協会主催のソフトボール大会御坊・田辺地区予選に出場し、見事優勝を果たしました!

御坊・田辺地区の代表として、県下決勝大会にも出場しました。白浜はまゆう病院チームは奮闘しましたが、残念ながら準決勝で角谷整形外科病院に敗退し三位タイの結果となりました。

私たちが
おすすめする

カラダにいい とっておきレシピ

第14回

～冬のあつあつメニュー～

すごしやすい秋もあっという間に過ぎ、冷たい冬がやってきました。店頭にならぶ冬の食材からも季節を感じる事ができます。今回は、かきを使ったグラタンを紹介します。かきは冬の食材の定番、鉄分や亜鉛などのミネラルを豊富に含み、お鍋やフライなどとして美味しく食べられています。具材には旬のほうれん草も使用していますが、小松菜や春菊、かぶなど他の旬の具材も合いますので、お試しください。具材の調理と一緒にソースを作れますので簡単に出来ます。



食養科副主任・管理栄養士
尾崎 公子

かきとほうれん草のグラタン

(1人分)

かき……………5個(約75g)	小麦粉……………9g(大さじ1)
ほうれん草……1/2わ(約150g)	バター……………6g(大さじ1/2)
じゃが芋…………50g	味噌……………6g(小さじ1)
玉葱……………1/4個50g	牛乳……………150cc
ピザ用チーズ…20g	④ 水……………100cc
コンソメ(固形)…1/4個(約2.5g)	パン粉……………適量
サラダ油…………4g(小さじ1)	

栄養価(1人分)

エネルギー…439kcal タンパク質…21g 脂質…22g 炭水化物…40g
カルシウム…453mg 鉄…5mg 亜鉛…12.5mg 塩分…3.5g

作り方

- ①ほうれん草は根元を切り、幅3cm程度に切る。じゃが芋は皮をむいて幅5mm程度の細切りにし、水に3分ほどさらして水けをきる。玉葱は縦に薄切り。かきは塩水で洗い、よく水をきって塩、こしょうを少々ふる。
- ②鍋に水2～3カップ、塩少々を入れ沸かす。ほうれん草を加えてゆで、しんなりしたら冷水にとって水けを絞る。
- ③フライパンにサラダ油を入れ中火で熱し、かきに小麦粉を薄くまぶして並べ入れ、両面を色よく焼き、ふくらしたら取り出す。
- ④フライパンをきれいにし、バターを入れ、じゃがいも、玉葱を入れ透き通ってくるまで炒める。
- ⑤フライパンに小麦粉をふり入れ、じゃが芋と玉葱にまぶしつけるように炒める。④を加えて混ぜながら煮立て、コンソメ、味噌を入れる。煮立ったら蓋をして弱火でとろみが出るまで約2分ほど煮る。塩コショウ少々で味をととのえる。
- ⑥耐熱の器に5を半量入れ、ほうれん草、かきをのせ、さらに上から残りの5をかける。チーズをのせ、パン粉をふる。
- ⑦200度に予熱したオーブンで5分焼き、160度に下げ、さらに20分程焼いて中まで十分火を通す。



患者さま からの 声 Voice



病室での携帯電話の使用を禁止して欲しい。

大きな声で喋るし、マナーモードにしていけないので、とてもうざい。前に入院していた病棟は、使用できる場所が決まっていたのに、ここではそうではないのはなぜ？



療養環境の保持が行き届かず、申し訳ありませんでした。入院生活の決まりごとについては、患者様が入院された時に「入院案内」でご説明しておりますが、周知出来ておらず、ご迷惑をおかけいたしました。

携帯電話の通話可能区域は、正面玄関風除室・各病棟個室・本館スロープおどり場・新館階段おどり場・公衆電話付近・本館一新館間の渡り廊下とさせて頂いております。

これらの場所以外で携帯電話を使用されている方には、スタッフより注意し、少しでも快適な療養環境を保ち、安心して療養していただけよう病棟運営に努めます。患者様には、入院生活の決まりごとを守っていただきますようお願い致します。 院長

お褒めの言葉 今回、人間ドックでは最後の問診で先生に色々と説明してもらい、よく分かりました。とても良かったです。

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 幸茂	佐藤 啓	伊藤 揚荘	榎本 宗浩	高井 恵美	高村 竜一郎
		午後	伊藤 揚荘	赤松/松本	松本 潤	辻 淳	赤松 功博	
	内科2(再診)	午前	木下 正博		松尾 晃次	松尾 晃次	山崎 幸茂	
		午後	松本 潤			松本 潤	山崎 幸茂	
	内科3(再診)	午前			赤松 功博			
		午後			佐藤 啓	榎本 宗浩		
	内科4(再診)	午前		齊藤 豊	中川 武正			
		午後	中村 信男		立田 秀明			
	内科5(再診)	午前		伊藤 揚荘	谷口 友志	伊藤 揚荘	谷口 友志	
		午後	辻 淳	井神 仁	谷口 友志		木下 正博	
外科	午前	当番医	曾我 耕次	原田 恭一	曾我 耕次	原田 恭一	当番医	
脳神経外科	午前				中北 和夫			
整形外科	午前	当番医	当番医	休診	当番医	岩切 健太郎		
	午後	当番医	当番医	休診	当番医	岩切 健太郎		
装具外来	午前	装具外来			装具外来			
小児科	午前	古久保 和洋	古久保 和洋	古久保 和洋	古久保 和洋	古久保 和洋	古久保 和洋	
	午後	古久保 和洋	古久保 和洋		古久保 和洋	古久保 和洋		
婦人科	午前	國部 久也	國部 久也	國部 久也				
	午後	國部 久也	國部 久也	國部 久也	國部 久也	國部 久也		
皮膚科	午前						県立医大・京大	
	午後		県立医大・京大					
眼科	午後			芦田 淳				
耳鼻咽喉科	午後				県立医大			
循環器外来	午前							
	午後	中村 信男						
呼吸器外来	午前			松尾 晃次	松尾/榎本			
	午後				榎本 宗浩			
消化器外来	午前	山崎 幸茂		谷口 友志		山崎/谷口		
	午後			谷口 友志		山崎 幸茂		
アレルギー・呼吸器専門外来	午前			中川 武正				
腎臓内科	午前		齊藤 豊					
泌尿器科外来	午前	柏木 秀夫	柏木 秀夫	柏木 秀夫	柏木 秀夫	柏木 秀夫	当番医	
神経内科・ リハビリテーション専門外来	午前	小口 健	廣西 昌也	石口 宏	(内科)佐藤 啓	中崎 繁明		
	午後		石口 宏	中崎 繁明	小口 健			
リウマチ外来	午前		大阪市大					
心療内科 漢方外来	午後			立田 秀明				
膠原病・糖尿病専門外来	午前		伊藤 揚荘		伊藤 揚荘			
糖尿病専門外来	午後		井神 仁					
循環器・高血圧専門外来	午前						有田 幹雄(月2回)	

※火曜日午後 内科1診…第1・3・5(赤松)、第2・4(松本) ※診療担当医が変更になることがあります。ご了承ください。

H24.12.1~

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
午後(月~金)	13:30~16:30	14:00~17:00
整形外科(午後)	13:00~16:00	13:30~16:00
循環器外来(月)	14:00~16:30	
皮膚科(火)	13:00~15:45	13:30~16:00
糖尿病外来(火)	14:00~16:00	14:00~16:00
眼科(水)	12:00~14:30	
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

※診療時間外(夜間・休日)に
具合が悪くなったときは、
日時に関係なく受付します
ので、白浜はまゆう病院へ
電話でご連絡ください。



公益財団法人白浜医療福祉財団

白浜はまゆう病院 ●理事長 井潤 誠 ●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	TEL.0739(45)3600 FAX.0739(45)3678
■鮎 川 診 療 所	〒646-1101 和歌山県田辺市鮎川583番地の3	TEL.0739(48)0031 FAX.0739(48)1005
■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	TEL.0739(52)2002 FAX.0739(52)4192
■三 舞 診 療 所	〒649-2532 和歌山県西牟婁郡白浜町安居3番地	TEL.0739(53)0001 FAX.0739(53)0001
■川 添 診 療 所	〒646-0301 和歌山県西牟婁郡白浜町市鹿野1103	TEL.0739(54)0037 FAX.0739(54)0037
■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	TEL.0739(43)5226 FAX.0739(43)0682