

# 紀北分院 外来診療医担当表

		月		火		水		木		金	
		AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM
総合診療	1診			脳神経内科 梶本		脳神経内科 梶本				認知症センター 梶本	
	3診	糖尿病外来 芝		糖尿病外来 芝		リウマチ・膠原病 田中 [第1・3・5週]	肝臓 佐藤 ※再診のみ	脳神経内科 小上		消化器外来	
	4診	循環器 小松	皮膚科 神人 [第1・3・5週] 田端 [第2・4週]	呼吸器 中西	総合診療(循環器) 羽野	総合診療 廣西		皮膚科 木村 [第1・3・4・5週] 川端 [第2週]	総合診療(循環器) 羽野		
	新患5診	小上		川口		応援医師		上野山		坂口	
	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		認知症外来	
	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 古梅	整形 佐々木		整形 古梅		整形 太地		整形 前田		
眼科	1診	田村	岡田	安田 岩西 [第1・5週] 住岡 雜賀 [第3週] [第4週]	田村	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		田村		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	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

※1月より変更予定あります。  
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。▶

## お知らせ 本館改修についてお知らせとお詫び

令和7年7月に竣工した紀北分院東館の移転により生じた空きスペース等について、医療体制の充実や機能の確保・向上を行い地域に密着した質の高い医療を提供するため、令和8年6月の完成を目指して改修工事を進めています。具体的には、旧リハビリテーションエリアにアイセンター（現眼科）を整備することに加え、耳鼻科の新設や脊椎ケアセンターの拡張工事も行っています。

令和7年5月から開始した長期にわたる工事により、来院者・入院者の方々には、騒音等のご迷惑をお掛けしておりますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。



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▶



2025年12月発行



和歌山県立医科大学附属病院 紀北分院 広報誌



10月25日（土）に、紀北分院東館にて「第2回紀北健康のつどい」を開催しました。2部構成で、1部は、認知症疾患医療センター 第6回地域住民向け公開講座として、愛媛大学大学院医学系研究科地域システム看護学講座 老年精神地域包括ケア学講座 教授の谷向 知先生をお迎えして、「認知症になつても、ならなつても、健やかに生きる～しあわせなかけ方～」というテーマで講演をしていただきました。認知症に対するイメージが、講演を聴いた後に少しでもよいイメージに変わったと感じてもらえるように…という思いを込めてお話ししていただきました。聴いていただいた方からは、「認知症にならなつないようにではなく、認知症になった時のための備えが大切だと思った」などの声がきかれました。

2部は、来場された方々に、糖尿病や骨粗鬆症、認知症、感染対策、栄養等について、知識や理解を深めたり、気軽に相談できる機会にしていただけるように、紀北分院の医療チーム等が趣向を凝らしたブースを準備してお迎えしました。例えば、緩和ケアチームのブースでは、“人生会議”の進め方についての紹介があり、参加された方からは「もしもの時について考える機会になった。話すだけでなく、書き残しておくことが大切だと知った」という声がきかれました。認知症予防のブースでは、和気あいあいとした雰囲気の中で、歌を歌いながら手を叩くという二重課題を行い、参加された方もスタッフも笑顔あふれるひと時を過ごすことができました。

## 掲載内容

- 第2回紀北健康のつどい
- 元気に長生きするために～その2～
- 世界糖尿病デーin紀北分院
- 令和7年度 笠田中学校職場体験学習を終えて
- 新任ドクター紹介
- 外来診療医担当表
- 本館改修のお知らせ



## 元気に長生きするために～その2～

中に入った瞬間、高く見える天井と、体育館のように広く感じる空間が目に入ります。令和7年7月14日に開業となりました東館（リハビリテーション棟）1階の新しいリハビリテーション室です。本館の訓練スペースが1.7倍に拡張され、担当の療法士とともに患者さんが筋力トレーニングをしたり、自転車エルゴメーター運動などをしていて、ますます活気を感じます。

前回はその1として、筋力トレーニングについてご説明しました。今回は筋力と持久力を高めることができる運動をご紹介します。

すでに健康に気をつけておられる皆さまは、ウォーキングなどに取り組まれていると思います。しかし、たとえ毎日1万歩のウォーキングをしても、脚の筋力が強くなったり、体力が高まるという効果は得られないことが分かっています。もちろん、エネルギーを消費するという意味での運動にはなりますが、筋力や体力を高めるためには「インターバル速歩」が有効です。最大の歩行強度を100%とした場合の70%のスピードで歩く速歩と、40%のスピードでゆっくり歩く緩歩を約3分間ずつ交互に繰り返します。速歩の総時間を15分とし、週4日以上実施します。速歩のみでは筋肉に乳酸が蓄積して、筋肉痛と息切れが起きて継続できません。この運動だと時間としては1回あたり30分で完了し、実際に膝を伸ばす筋力が強くなり、持久力が高まる効果が証明されています。

今回はその2として、インターバル速歩についてご説明しました。次の機会には、膝の痛みなど身体の痛みがある、あるいは麻痺などの障害があってこのような運動が難しい方でもできるイス座位運動をご紹介したいと思います。

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。日頃は住み慣れた地域で過ごしておられる高齢の方、何か病気やケガで障害がある方で、今までより歩けなくなってきた、痛みにより動きにくくなってきた、疲れやすくなってきた、といった症状の方を対象としています。今回紹介したインターバル速歩のような運動は難しくても、専門の医師と療法士が担当して、筋力を強くしたり持久力を高める運動を行い、在宅期間の延長、介護予防により、「元気に長生き」を実現します。

他にも装具療法、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 幸田 剣



## 世界糖尿病デー in 紀北分院



当院では、11月14日（金）の世界糖尿病デーに合わせて「世界糖尿病デー in 紀北分院」を11月12日（水）に開催しました。このイベントでは、地域の皆様に糖尿病を正しく理解していただき、予防や治療継続の大切さを知ってもらうことを目的としています。

当日は36名の方にご参加いただき、医療スタッフによる講話や体操体験、展示コーナーなどを通じて健康への意識を高めていただきました。

糖尿病や生活習慣で気になることがあれば、いつでも外来にご相談ください。



### 糖尿病教室開催のご案内

当院では、糖尿病について楽しく学べる「糖尿病教室」を週1回開催しています。医師、看護師、薬剤師、管理栄養士、理学療法士、臨床検査技師などの多職種が交代で、約30分の講義を行います。参加は無料でどなたでもご参加いただけます。開催日時は院内掲示をご覧ください。

## 令和7年度 笠田中学校職場体験学習を終えて



10月29日（水）、30日（木）の2日間、かつらぎ町立笠田中学校の2年生4名が職業体験に来てくれました。紀北分院で働く医療専門職のうち、看護師、薬剤師、臨床検査技師、診療放射線技師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、管理栄養士の仕事をそれぞれ体験しました。

「病院ではさまざまな医療専門職が働いている。どの職種もみんな患者さんのためにと思って仕事をしていることがよくわかった」「今回の体験で初めて知った職業もあり、自分の将来の選択肢が広がった」「将来なりたい職業につけるよう、まずは今できることをしっかりとやろうと思う」などの感想をいただきました。

地域の若者たちがしっかりと将来を見据えている姿に、たいへん勇気をいただきました。将来紀北分院と一緒に働く日を心待ちにしています。

## 新任ドクター紹介

■眼科 助教／田村 忠彦 診察日：月、水、木  
■内科 学内助教／坂口 勇太 診察日：金

よろしくお願いします。