

# 外来診療予定表(2月)

★:女性の医師 赤字:変更となった診療

診療科	月	火	水	木	金	土	
総合診療部 (内科・外科 内視鏡 等)	午前	塩田総院長(外科) 第2.4	大野(外科)	大野(外科)	鈴木(外科)	吉村和泰(外科)	★間宮(内科) 第1 ★山田(内科) 第3
	午後	小坂 (下肢静脈腫専門外来) 第2.4	吉村智士(内科) 初診受付15:30まで	大野(外科・予約制)	吉村智士(内科) 初診受付15:30まで	中川(内科)	—
	午前	★清原(内科)	—	★渡部(内科) 受付15:30まで	★清原(内科)	佐久間(外科)	大木 (肝臓内科・内科) 第2.4
	午後	—	—	—	—	—	—
	午前	吉村和泰(外科)	後藤(内科) 第2.4	—	—	—	—
	午後	吉村和泰(外科) 第1.3 (肛門外来) 第2.4	—	由井(糖尿病外来) 初診受付16:00まで	—	—	—
脳神経外科	午前	綾部	—	石和田	青柳	青柳	石和田 第1.3 青柳 第2.4
	午後	—	—	—	—	—	—
整形外科	午前	塩田院長	石井(予約制) 第1.3	塩田院長	塩田院長	塩田院長 第1.3	塩田院長 第1.3 石井(予約制) 第2.4
	午後	—		石井(予約制)		塩田院長 (脊椎・脊髄外科外来) 第3	—
	午前	—	柴田 初診受付16:00まで	—	—	石井(予約制) 第1.4	加藤 第1 蔵本 第2.4 山田 第3 ※午後休診※
	午後	—		石井(予約制)			
	午前	—	—	—	—	金城 第1.3	金子(予約制) 第1 今井 第4
	午後	—	—	—	—	—	—
循環器内科	午前	中津副院長	増田	—	大橋	中津副院長	中津副院長 第1.3 増田 第2.4
	午後	—	—	—		—	—
	午前	※予約なしの患者さまは、担当医師が変更になる場合があります。					水上(不整脈外来) 第1
婦人科	午前	遠藤名誉院長	遠藤名誉院長	—	遠藤名誉院長 第2.4	—	遠藤名誉院長
	午後		—	遠藤名誉院長 診療14:30から	—	—	
サイバーナイフ 外来	午前	—	—	—	宇野 第2.3.4	—	—
	午後	—	—	—	—	—	—
脳神経内科	午前	—	片多	平田	—	—	—
	午後	—	—	—	—	—	—
耳鼻咽喉科	午前	—	小谷 初診受付16:00まで	—	★スミス 第1.3 初診受付16:00まで	河合 初診受付11:00まで	—
	午後	—		—		—	—
泌尿器科	午前	—	井熊 初診受付16:00まで	—	—	—	—
	午後	—		—	—	—	
皮膚科	午前	—	—	—	—	—	—
	午後	—	河原 受付14:30から	—	—	—	—

- ◎診療予定は変更となる場合があります。院内『お知らせコーナー』や『ホームページ』または、電話にてご確認ください。
- ◎当日のご予約はお取りすることができません。必ず前日までにお取りください。
- ◎当日、急連休診になる場合がありますので、ご了承ください。
- ◎保険証は毎月確認させていただきますのでお持ちください。また、お薬手帳もございましたら必ずお持ちください。
- ◎外来受診に関する詳しい案内は『ホームページ』よりご確認ください。

受付時間:(月~金)8:30~11:30/13:30~16:30 (土)8:30~11:30

予約専用ダイヤル:0475-35-0002 (月~金)8:30~17:00

※お電話をおかけの際、診察券をお持ちの方はお手元にご用意ください。  
※当日予約なしで受診希望の際はお電話にてご確認ください。



## 塩田記念病院だより Vol.103 2022年2月号

医療法人SHIODA塩田記念病院 総務課発行 ホームページ: <https://www.s-fmc.jp>  
〒297-0203 千葉県長生郡長柄町国府里550-1 Tel:0475-35-0099 Fax:0475-35-0098

### 病気の豆知識~ヒートショック~

今年の冬は一段と寒さが厳しく感じられます。暖かい部屋から寒い風呂場やトイレに行ったとき、思わず震えあがってしまうぐらいです。この気温差が「ヒートショック」を引き起こす原因になります。急激な温度差により血圧が大きく変動することで失神や心筋梗塞、脳梗塞などを引き起こしてしまいます。暖かい部屋から寒い場所へ移動すると、体は血管を細くして流れる血液の量を減らし、体の熱を外に逃がさないように調節します。血管が縮むと、血液が流れにくくなるので血圧は急上昇します。しかし浴槽につかることで血管は拡張し、血圧が急激に低下してしまうのです。この血圧の乱高下が問題で、とくに動脈硬化が進行した高齢者では心筋梗塞、致命的な不整脈、脳梗塞などを引き起こしやすくなりますし、めまいやふらつき、または意識を失って転倒や溺水という結果につながることもあるのです。

ヒートショックが原因で死亡する人は年間1万7千人にもものぼるといわれています。この恐ろしいヒートショックを起こさないための対策としては、以下のようなことが挙げられます。

- ・脱衣所に暖房器具を設置して暖かくしておく
- ・まだ冷え切らない夕方の中に入浴する
- ・湯船の温度は40℃ぐらいまで、長湯をしすぎない
- ・入浴前と入浴後に十分な水分を補給する
- ・飲酒後の入浴はひかえる

高齢者とそのご家族が、トイレや入浴時にヒートショックが起こりやすいことを認識しておくことがとても大切です。浴室に手すりを設置したり、入浴時に他の家族が声をかけることも効果的です。

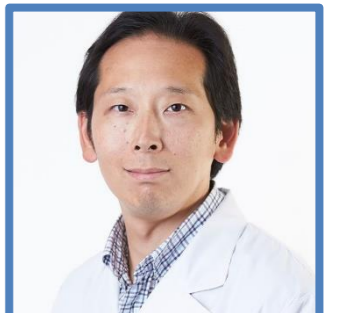


塩田記念病院 副院長  
循環器内科  
心臓血管センター長  
中津 裕介

### 4月からサイバーナイフ常勤 大木隆正医師 着任のお知らせ

#### ■サイバーナイフについて

サイバーナイフとは腫瘍を切らずに治療ができる定位放射線治療装置です。手術のように切らず、また麻酔を必要としないため患者様の体への負担を少なく治療が行えます。受診をご希望される場合は下記のダイヤルにてご予約の上、ご受診ください。



サイバーナイフセンター部長  
肝臓内科部長  
大木 隆正(おおき たかまさ) 医師

【診療日】月曜日、水曜日、金曜日、第2・4土曜日 (全て午前のみ診療)

【受付時間】8:30~11:30

【予約専用ダイヤル】0475-35-0002 (月曜日~金曜日※祝日を除く 8:30~17:00)

## 栄養士のひとりごと

立春を迎えると、暦の上では春。  
寒い日が続いていますが、澄んだ空気に梅の香を感じられる季節となりました。  
珍しいお野菜やおしゃれなお野菜を皆様にご紹介する今年の独り言。  
今月も野菜で巡る世界旅にどうぞお付き合ってください。  
2月と言えば紅白の梅が咲き始めるころ。  
街ではバレンタインの赤いハートの花が咲きます。  
そんなこの時期、赤色が鮮やかな珍しいお野菜をご紹介します。

「タルティーボ」というイタリアの野菜をご存知ですか。  
リーフチコリー（アンディーブ）と同じ仲間のキク科の野菜です。  
葉の形が一般的なチコリーよりも細長く、結球せずに先が内側に巻き込むような形をしています。  
菊の花びらのような形に似ています。  
外側の縁が真っ赤なのが特徴で、高級野菜としてサラダなどに使われます。

原産はイタリアのヴェネト州トレヴィーゾ。  
特産品として日本にも輸入されています。  
国内では栽培が難しく手間がかかるので一部でしか栽培されていないこのお野菜、イタリアでも生産量は限られていて、産地や生産方法などの基準を満たしたもののみ「ラディッキオ・ロッソ・ディ・タルティーボ」として出荷できるというブランド野菜で、認定されないものはこの名称では販売できないことになっているとのこと。  
ですから日本で栽培されたものにはこの正式名称は使えず、タルティーボとして販売されます。  
輸入も国内も1月中旬から3月中旬に限られ、出回る時期も短いため、希少価値が高く季節感の強い食材とされています。  
味はやさしい苦みと甘味のバランスがよく、旨みとして感じられます。

ではタルティーボの栄養価はどうでしょうか。栄養価としてはチコリーとほぼ同様です。  
水溶性食物繊維の一部であるイヌリンを多く含みます。整腸作用が期待できますね。  
せっかくなので、バレンタインには赤いお野菜を集めたサラダはいかがでしょうか。  
タルティーボや赤カブ、赤玉ねぎやラディッキョ・赤パプリカなど。  
ビーツを使ったスープなども一緒に。  
赤紫はアントシアニンという成分が含まれているので抗酸化作用があります。  
アンチエイジングや活性酸素抑制による生活習慣病予防のためにも、赤い食材を摂りましょう。

今月はタルティーボについてお話ししました。来月はどんなお野菜に出会えますでしょうか。  
まだまだ寒い日が続きます。感染症対策も気が抜けませんが、どうぞご自愛くださいませ。  
次回もお楽しみに。

栄養科 管理栄養士 戸矢 静華

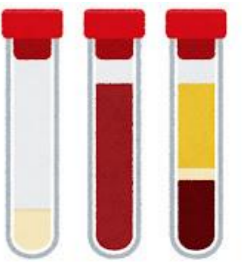
参考資料：Wikipedia 日本食品成分2020 厚生労働省 日本人の食事摂取基準2020年版



## 腫瘍マーカー検査

腫瘍マーカーとはがんの診断や治療の経過や効果をみることができます。  
がん細胞やがん細胞に反応した細胞は健康のときにはほとんど見られない特殊なたんぱく質を作ります。  
それが腫瘍マーカーです。腫瘍マーカーだけではがんの有無や場所は特定できません。  
画像検査など組み合わせて総合的に判断します。

検査は血液を測定します。  
腫瘍マーカーはがん細胞の数や作るたんぱく質の量が増えると値は高くなります。  
しかし、喫煙などの生活習慣やがん以外の病気などで高くなることもあります。  
反対にがんであっても値が高くないこともあります。  
このように腫瘍マーカーだけで診断は確定できないため、ほかの検査などと合わせて使います。  
また、すべてのがんの腫瘍マーカーは見つかっていません。



### 主な腫瘍マーカーの種類

CEA：大腸がん、直腸がん、胃がん、肺がん、乳がん、膵がん、子宮がんなど  
CA19-9：膵がん、胆管がんなど  
PSA：前立腺がん  
CA125：卵巣がん、子宮体がん

PSAは市町村のがん検診で行っていることがあります。（対象は男性、50歳以上）  
腫瘍マーカーが高値のときはそのままにせず、受診しましょう。

検査科 臨床検査技師 齋藤 登志子

## 受診について

当院では待ち時間軽減の為、初診・再診に関わらず診察のご予約を承っております。  
当日のご予約は受け付けておりませんので、ご予約の際はご受診希望される日の前日までに下記にある予約専用ダイヤルへお電話ください。  
予約の変更・キャンセルについても予約専用ダイヤルでの対応となります。  
その他、ご不明な点がございましたらお気軽にご相談ください。

予約専用ダイヤル：0475-35-0002  
受付時間：月～金（祝日を除く）8：30～17：00

※当日の受診希望の際は来院前にお問い合わせください。  
※お持ちであれば、診察券・紹介状をお手元にご用意の上お電話ください。  
※お昼の時間帯などはお電話が混み合うこともございますので、繋がらない場合は少しお時間を空けて再度お電話ください。



## 感染対策へのご協力をお願い

当院では引き続き新型コロナウイルス・インフルエンザなどの感染症対策を行っております。来院される方は正面玄関での手指消毒、マスクの着用、検温のご協力をお願い致します。  
また、入院されている方への面会は、**原則禁止**とさせて頂いております。  
ご理解の程よろしくお願い致します。

感染症拡大防止にご協力ください

