

外来診療予定表(6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 (外科・内科)	午前	吉村(外科)	大野(外科)	大野(外科)	鈴木(外科)	吉村(外科)	
	午後	—	—	—	吉村(外科) 第1.3.5 (肛門外来)第2.4	—	
	午前	塩田総院長(外科) 第2	—	—	—	—	
	午後	小坂 (下肢静脈腫専門外来) 第2.4	—	—	—	—	
	午前	★清原(内科) 第1.3.4	★清原(内科)	★渡部(内科) 受付15:30まで	★清原(内科)	—	★酒井(内科) 第1 藤本(内科) 第3
	午後	—	★渡部(内科) 第1.3 受付15:30まで	—	—	—	
	午前	大木 (肝臓内科・内科)	—	大木 (肝臓内科・内科)	—	—	大木 (肝臓内科・内科) 第2.4 ※午後休診※
	午後	—	—	由井(糖尿病外来) 初診受付16:00まで	大木 (肝臓内科・内科) 第2.3.4	—	—
脳神経外科	午前	綾部	—	石和田	青柳	石和田 第1.3 青柳 第2.4	
整形外科	午前	塩田院長	塩田院長 第2.4	塩田院長	塩田院長 第1.3	塩田院長 第3 ※午後休診※	
	午後	—	—	塩田院長	塩田院長 (脊椎・脊髄外科外来) 第3	—	
	午前	—	石井(予約制) 第1.3	—	—	石井(予約制) 第2.4 ※午後休診※	
	午後	—	—	石井(予約制)	石井(予約制)	—	
	午前	—	—	—	—	金城	金子 第1 加藤 第1 今井 第4 ※午後休診※
	午後	—	—	—	—	—	—
循環器内科	午前	中津副院長	中津副院長	中津副院長 (予約制)	大橋 第1.2.3.5	中津副院長	水上(不整脈外来) 第1
午後	—	—	—	—	—	—	
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	—	
サイバーナイフ 外来	午前	大木	—	大木	宇野	—	大木 第2.4
午後	—	—	—	—	—	大木 第2.3.4	—
脳神経内科	午前	—	片多	平田	—	—	
耳鼻咽喉科	午前	—	小谷 初診受付16:00まで	—	★スミス 第1.3.5 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	—	—	—	—	日本医大(交代制) 第1.3	
午後	—	—	—	—	日本医大(交代制) 第2.4	—	

- ◎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。必ず前日までにしてお取りください。◎当日、急遽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電話にてご確認ください。



医療法人SHIODA塩田記念病院広報誌

塩田記念病院だより Vol.107 2022年6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～災害の中での体調維持～

令和元年の豪雨災害。令和2年から始まった新型コロナウイルス感染症はいまだに続き、間もなく梅雨となり豪雨も懸念されています。近年続いた災害の中で普段スポーツクラブやリハビリ施設に通って体調を維持していた方が、施設の閉鎖や感染を恐れて自分で中止したり、毎日行っていた散歩を止めて体調を崩された方が多くみられました。これからも様々な災害が発生すると思います。環境が変化しても、日々の運動と生活のリズムをできるだけ保つように工夫して体調を維持してください。



整形外科 部長
石井 薫

病院からのお知らせ

■予約について

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。

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



※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。**
 ※朝や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。

■予約なしでの受診について

予約のない方でも受診はできますが、**当日でない**と**受診可能か確認することができません。**また、診察は予約されている方優先となる為、待ち時間が長くなる場合がありますのでご了承ください。当日の受診希望の際は**朝8:30以降**に代表電話(0475-35-0099)、もしくは予約専用ダイヤルへお電話ください。

■高齢者肺炎球菌ワクチン・子宮頸がんワクチンについて(完全予約制)

当院では高齢者肺炎球菌ワクチン・子宮頸がんワクチン接種予約ができます。ご希望の方は代表電話へお問い合わせください。
 ※ワクチンに関する市町村からのお手紙をお持ちの方はお手元にご用意ください。

看護師になるには

看護師になるには、高校卒業後3年課程の看護学校や4年生の看護大学、看護過程のある高校へ進むことで最短で受験資格を得られます。また2年間准看護学校の資格を取ってから、更に2年間看護学校へ通うなど様々なコースがあります。働きながら通信課程の看護学校に通い看護師資格を取得したスタッフの一例を紹介します。

働きながら看護師になった話

高校で進路を決めなくてはならない時期、将来について何も考えていなかった私に対し父親から「看護師はどうだ」と勧められました。父の妹が看護師だったので思いついた職業なのですが、特に何も考えていなかった私は、父に言われた事が頭に残っていたのでしょう。募集を見つけ病院と准看護師学校を受験し受かりました。ということで、働きながら資格を取得できる准看護師への道を選んだ私。午前中は病院で勤務をし、午後は大原にある医師会が運営する看護学校へ2年間通い卒業・資格取得をしました。学校でかかった費用はすべて当時の病院に負担していただき0円ですみました。その代わりに、いわゆる御礼奉公と言われるもので給料は通常通りもらえるが2年間辞めずに働くという拘束期間がありました。(今は3年になっているところが多いようです)

さらに准看護師の上に、看護師になるための学校がありますが、そのまま進学すれば朝から夕方まで学校へ通わなければなりません。決して裕福な家庭で育ったわけではなく自身の収入がなくなることへの不安、なにより学生時代、勉強を学ぶということがあまり好きではなかった私は、当時この近隣の看護師事情を見直し、看護師：准看護師の割合で、准看護師比率は50%を超えていたことと、提示されていた給料も高卒の同年代より高かったことを覚えています。父には「学校に行った方がいいぞ。なんとかしてやるから」と小言を言われましたが…准看護師のままで行く道を選択します。

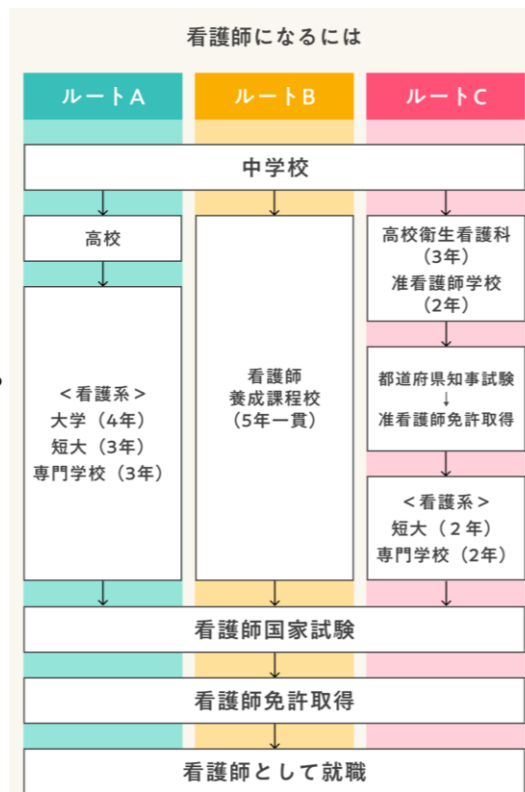
それから准看護師として17年働きました。結婚し、娘、息子が生まれ、犬を飼う。そんな中で父が亡くなり…父に対してもっと何かできていればという後悔と病気への理解が浅かった自分を恥じる後ろ向きの気持ちが続きました。この時、父の記憶を辿り、思い出した言葉は「学校に行った方がいいぞ。なんとかしてやるから」亡くなった今、親の力は借りることはできないけれど、回り道をした分、頑張ってみようと思い正看護師の道へ進みました。准看護師としての10年以上の勤務経験があったため働きながら通える通信制の看護学校を選択することができました。

学校では、若者と違い1回では覚えられない記憶力の衰えを実感しながら必死に勉強し、そこで劣っているぶん経験からくるコミュニケーション力を駆使したり、自分にあるものを全部使ってなんとかこなすことができました。学校から2年間毎週毎週、休みなくひたすら課題を与えられ、それをこなしていく。どんなに少なくとも週20時間、多いときは週40時間課題に費やしていく。勤務をしながら。努力したおかげで課題は高評価を得られ、卒業、合格。さらに文章力があることに気が付ける副産物もありました。

正看護師となり働いてみると、今まで1つしか見えていなかったものが2つ3つと関連付け考えられるようになっていました。理論、行動、そして目的を設定する目的意識の明らかな違いがあり成長を感じています。働くには常に学ばなければ続けられないですが、齢を取ってから教育を受けた経験は代えがたいものとなりました。

父の話で思い出したことがもう一つ。私の結婚式で父親の挨拶「本人は不満があるかもしれないが、特に不自由のない生活をさせてきたつもり」と言われたことを思い出します。親になり衣食住と教育が親の責任だと私は考えています。今、高校生の勉強が嫌いな息子がおり、「大学へ行くならお金はなんとかしてやるから行ったら。行ったほうがいいよ」と進学を勧めた父と同じような事を言っています。息子はそれに対し「嫌、いいよ」とまるでデジャヴのような、自分を見ているような恥ずかしいブーメランが返ってきている最中で、只今奮闘中です。

※右面へ続く



同じように現在この病院にも学校に通いながら看護師資格を取得した人はもちろん、取得しようとしている人が複数名います。働き終わってから業務以外の勉強をするのは心身共に大変ですが、医療に携わるには勉強を続ける必要があり、看護師としての理想に向かい努力を続けます。

手術室 看護師 吉野 典寛

栄養士のひとりごと

紫陽花に雨粒がきらりと輝く季節となりました。梅雨の時期も木々の緑や花々に目をやると、うっとうしい気分も和らぐような気がします。皆様いかがお過ごしでしょうか。

おしゃれな野菜を見つけに旅をしている今年の独り言、今月は葉の色が鮮やかなスイスチャードについてお話しします。



スイスチャードはほうれん草に似た葉野菜で、和名をフダンソウ(不断草)といいます。日本でも昔から栽培されており、冬の時期を除いて季節に関係なく栽培できるので不断草と呼ばれるようになったようです。関西では「うまい菜」と呼ばれ、他には「いつも菜」、「常菜」など全国で食されてきました。

日本でも昔から食べられていたスイスチャードの特徴としてはカラフルな葉柄や葉脈でしょう。赤やピンク、オレンジ、朱色、黄緑色、黄色など鮮やかな彩りが特徴です。

味は早獲りすると青臭さやクセがなく、成長するとアクが少しあるので生で食べると少し苦みを感じます。食感もほうれん草に似ています。

先ほど名前の由来でもお話ししましたが、冬場を除き栽培できるスイスチャード、旬の時期は4月から10月。暑さに強いので、通年青野菜として食べられる貴重な野菜です。沖縄では逆に冬の野菜として栽培されているとのこと。

では彩り鮮やかなスイスチャードの栄養成分について。まずはβカロテンから。緑黄色野菜に多く含まれる栄養素ですが、植物に豊富に含まれる天然の赤橙色色素のひとつです。

天然色素であるβカロテンに含まれるプロビタミンAカロテノイドは、体内でビタミンAに変換されるプロビタミンAカロテノイドと、ビタミンAに変換されないリコピンやルテインなどがあります。スイスチャードに含まれるβカロテンのプロビタミンAカロテノイドは体内に必要なだけビタミンAに変換されるので、ビタミンAの過剰摂取が起こらないようになっています。残りのリコピンやルテインなどは体内の活性酸素を除去し、免疫力UPに効果を発揮します。

またカリウムも多く含まれています。含まれるカリウム量は同様のほうれん草の2倍ほど。葉野菜の中でもトップクラスです。カリウムの働きは皆さんご存知のことと思いますが、おさらいを。体内の余分なナトリウムと結合して排泄する働きがあります。高血圧予防やむくみ予防に効果がありますが、腎臓の機能が低下している場合などは摂取に注意が必要です。

他には抗酸化作用のあるビタミンEも豊富に含まれています。食物繊維も多く含まれているので便秘予防にも効果的です。ビタミンやミネラルも多く含むスイスチャードは夏バテ予防にもおすすめです。他の野菜やお肉やお魚などをまいたラップサラダや少量の油でさっと炒めるなど、彩りと食感を楽しんではいかがでしょうか。

雨でなんとなく気持ちがふさぐこの時期に目にも鮮やかなお野菜をご紹介します。体調を崩しやすくなりますが、気分転換をうまく行い、暑い夏に備えましょう。ご自愛くださいませ。来月は見た目も涼しげなお野菜をご紹介します。次回もお楽しみに。

栄養科 管理栄養士 戸矢 静華