

# 外来診療予定表(8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) 第1.2.4	大野(外科) 第1.2.4	鈴木(外科) 第3.4	吉村(外科)	—
	午後	—	—	—	吉村(外科) 第1.3 (肛門外来)第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1.3.5	★清原(内科) 第1.2.3.5	★渡部(内科) 第1.2.4.5 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1.4.5 受付15:30まで	—	—	—	—
	午前	大木 第3.4 (肝臓内科・内科)	—	大木 第2.3.4.5 (肝臓内科・内科)	—	—	大木 (肝臓内科・内科) 第2 ※午後休診※
	午後	—	—	由井(糖尿病外来) 初診受付16:00まで	—	大木 第2.3 (肝臓内科・内科)	—
脳神経外科	午前	綾部 第1.2.3.4	—	石和田	青柳	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2.4 ※午後休診※	
	午後	—	—	—	塩田院長 (脊椎・脊髄外科外来) 第3	—	
	午前	—	石井(予約制) 第1.3.5	—	—	石井(予約制) 第1.3 ※午後休診※	
	午後	—	—	石井(予約制)	石井(予約制) 第1.3.4	石井(予約制) 第1.2.3.4	—
	午前	—	—	—	—	加藤 第1 金子 第2 山田 第3 今井 第4 ※午後休診※	
	午後	—	—	—	金城	金城 第2 初診受付16:00まで	—
循環器内科	午前	中津副院長	中津副院長	—	大橋	中津副院長	—
午後	—	—	佐藤	—	—	—	—
婦人科	午前	遠藤名誉院長	遠藤名誉院長	—	遠藤名誉院長 第4	遠藤名誉院長	
午後	—	—	—	—	遠藤名誉院長 第1.3.4	—	
サイバーナイフ 外来	午前	大木 第3.4	—	大木 第2.3.4.5	宇野	—	大木 第2
午後	—	—	—	—	—	大木 第2.3	—
脳神経内科	午前	—	片多	平田 第1.2.3.5	—	—	—
耳鼻咽喉科	午前	—	小谷 初診受付16:00まで	—	★スミス 第1.4 初診受付11:00まで	河合 初診受付11:00まで	—
午後	—	—	—	—	★スミス 第1.4 初診受付16:00まで	—	—
泌尿器科	午前	—	—	—	日本医大(交代制)	日本医大(交代制) 第3.4	
午後	—	—	—	—	—	—	

- ◎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お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.109 2022年8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～心房細動～

史上最速の梅雨明け宣言から40度を超える猛暑日が続いております。暑い日にはおいしいお酒やおつまみがついつい進んでしまいますね。さて、今回ご紹介する心房細動という病気は私たちが日常診療で遭遇するもっとも一般的な不整脈です。心房細動の有病率は年齢が進むにつれて上昇し、脳卒中/心筋梗塞/心不全などと関連が報告されております。有病者は年々増加傾向にあり、日本ではおよそ72万人の有病者が推定されております。(2005年時点)そしてなんと2050年には100人に1人が心房細動を罹患してしまうと予測されております。

実は心房細動の原因は年齢だけとは限らず、喫煙、アルコール、高血圧、糖尿病、肥満、慢性腎臓病などもリスクになると言われており、特に強調しておきたい報告をいくつかご紹介いたします。暑い日に「クイツ」と一杯行きたくなるお酒は1日のアルコール摂取量が10g増えるごとに心房細動新規発症リスクが5%上昇すると報告されております。また、皆さまが気にされているBMIは体重kg ÷ (身長m)<sup>2</sup> で計算されますが、10年間のBMI変動と心房細動との関連を調べた研究でBMIが低下すると心房細動リスクが減少することが報告されております。お酒にはおつまみがセットですが、塩辛やあん肝などおいしいおつまみにはプリン体が豊富に含まれており高尿酸血症の原因となってしまいます。日本の研究で高尿酸血症も心房細動のリスクとなってしまうことが報告されております。タバコの値上げで禁煙される方が増えましたが、ストレス社会のなかまだまだ喫煙されている方も多いのではないのでしょうか。喫煙も心房細動のリスクとして報告されております。注目すべきは心房細動を患う喫煙者の入院と死亡のリスクが高いと報告されていることです。



循環器内科 医師 佐藤 允俊

このようにいくつか具体例を挙げてみましたが、アルコールや喫煙、肥満など生活習慣を改善することで心房細動の予防に繋がります。これから夏も本番になりますが、是非この機会に生活習慣を見直してみるのはいかがでしょうか。

### 病院からのお知らせ

- 8月の診療予定について  
8月は診療予定の変更が多くあります。当日受診希望や予約希望の際は、ホームページまたは院内の診療予定表・診療予定変更のお知らせをご確認ください。
- 予約について  
ご予約の際は診察券をご用意の上、予約専用ダイヤル(0475-35-0002)へお電話ください。また、当日のご予約は承ることができませんのでご了承ください。 ※代表電話(0475-35-0099)では予約を承ることはできません。 ※予約の受付は月曜日～金曜日8:30～17:00(祝日を除く)の対応となります。



## 栄養士のひとりごと

早い梅雨明けのあとの雨模様に植物や虫たちも戸惑っているようでした。ようやく夏本番の太陽の輝きが夏の到来を感じさせてくれます。皆様体調を崩されていないかと心配でした。

さて、おしゃれで珍しいお野菜をご紹介します今年の独り言。今月は日本生まれのかわいいお野菜をご紹介します。

その名も「コリンキー」。山形県の山形セルトップとサカタのタネによって2002年に品種登録されたかぼちゃの一種で、オーストラリアのかぼちゃと日本のかぼちゃを掛け合わせて作られた生食用のかぼちゃです。オーストラリアのかぼちゃは水分が多いのが特徴とのこと。生食用のみずみずしいかぼちゃが開発されました。

コリンキーは畑で完熟させず、若取りすることでクセが少なく皮ごと食べることができます。大きさは500gから1kgほど、果皮は鮮やかなレモン色で形は少し縦長の玉ねぎの様な形です。食べてみると歯ざわりがよく、コリコリとした歯ごたえがあります。普通のかぼちゃのような生臭い感じがないので、薄切りにしてサラダや浅漬けにも最適。瓜と同じような食べ方ができます。

では、かわいいだけじゃないコリンキーの栄養価について。他のかぼちゃと同様βカロテンを多く含みます。体内でビタミンAに変わり、眼やお肌の調子を整え、体内で発生した活性酸素除去に働く抗酸化作用でアンチエイジングにも期待できます。

さらに食物繊維や水分を他のかぼちゃより多く含むのでお通じの改善にも。腸内環境を整えるデトックス効果も期待できますね。

さらにビタミンB1、B2などビタミンB群も含みます。炭水化物やタンパク質の代謝のサポートをしてくれるビタミンB群が取れるのもうれしいですね。

他にももちろんビタミンCやカリウム・カルシウム・鉄などのミネラルも含まれているので、野菜不足が気になる方は付け合わせにいかがでしょうか。

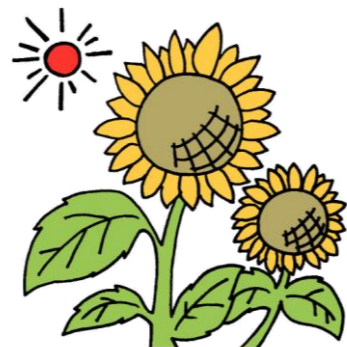
他にもコリンキーはハチミツや砂糖を加えてジャムとして楽しんだり、普通のかぼちゃと同じように加熱してもおいしくいただけます。

コリンキーのレモン色を活かして、トマトやバジル、モッツアレラチーズなどをオリーブ油と塩・胡椒で和えたイタリアンサラダなどいかがでしょうか。バジルの葉を散らせば夏の食卓の彩りとなりますね。

最後に今月は暑い夏を乗り切るために水分補給のワンポイントアドバイス。水分補給は熱中症にすでになっていたり、なりそうとき以外はあまり冷えた飲み物ばかりでなく、涼しい室内等では常温や暖かいものがお勧めです。内臓を冷やさないようにしてください。飲み物の種類は、カフェインの含まれていない飲み物の方が利尿作用が少なく、効率的に水分補給できます。お茶やコーヒーなどはお好みで、水分補給は麦茶やお水や白湯でと目的別に飲み分けるといいと思います。そして飲むタイミングも大切。何かをする前と後に。例えばお風呂に入る前と後、運動の前と後、おやすみになる前と起きたときに。特にお風呂に入る前にコップ1杯のお水！と覚えて下さい。

夏本番を迎えます。猛暑が予想されますので、たくさん食べて(アイスやビールは控えめに(笑))元気にお過ごしください。ご自愛くださいませ。次回もお楽しみに。

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



## 変形性膝関節症について

### 症状

男女比は1:4で女性に多くみられ、高齢者になるほど罹患率は高くなります。主な症状は膝の痛みと水がたまることです。初期では立ち上がり、歩きはじめなど動作の開始時のみに痛み、休めば痛みが取れますが、正座や階段の昇降が困難となります。末期になると、安静時にも痛みが取れず、変形が目立ち、膝をピンと伸ばせず歩行が困難になります。

### 原因と病態

原因は関節軟骨の老化による事が多く、肥満や素因(遺伝子)も関与しています。また骨折、靭帯や半月板損傷などの外傷、化膿性関節炎などの感染の後遺症として発症する事があります。加齢によるものでは、関節軟骨が年齢と共に弾力性を失い、遣い過ぎによりすり減り、関節が変形します。

### 予防

○日常生活での注意点

- ・太もも前の筋肉(大腿四頭筋)を鍛える。
- ①椅子に腰かけ、片方の足を水平に伸ばす。(太ももは椅子から浮かないようにし、足首は立てる)。
- ②しっかり伸ばした状態で5~10秒間そのまま保持する。
- ③元に戻し、反対の足も同様に行う。

- ・膝の筋肉の柔軟性を上げる。
- ①膝が痛くならない程度に前に伸ばして座る。
- ②足首を遠くに伸ばすように倒す。
- ③膝を伸ばしたまま、足首を手前に立てる。②、③を繰り返す。

- ・膝に負担がかかりにくい生活様式を心がける(正座をさける、洋式トイレを使用する等)。
- ・適正体重を維持する(肥満であれば減量する)。
- ・膝を冷やさず、温めて血行を良くする。

運動によって膝を支える筋肉を鍛えることは、膝の安定性を高めるとともに膝の動きをよくする効果があります。しかし、注意しなければならない事もあります。

- ・痛みなどの症状がある人は医療機関に相談してから行いましょう。
- ・変形性膝関節症の診断は整形外科医の診察とレントゲンなどの検査を受けましょう。
- ・症状は人によって異なります。運動は続けることが大切ですが、詳しい運動の内容や回数はかかりつけの先生と相談してください。
- ・トレーニングの際は、息をこらえないように注意してください。

やみくもに運動をすることは、かえって症状を悪化させることもあります。無理のない範囲で続けていくことが大切です。出来るだけ長く自分の足で元気に歩き続けられるように、適度な運動習慣をつけましょう。

