

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	★塩田美桜(外科) 第1.4 塩田総院長(外科) 第3	大野 第1.2.3	大野 第1.2.3	鈴木副院長(外科) 第1.2.4.5	鈴木副院長 (炎症性腸疾患専門外来) 第1.2.4.5	★塩田美桜(外科) 守(禁煙外来) 第1.4.5 ※午後休診※
	午後	小坂 (下肢静脈瘤専門外来) 第4	—	守(外科)	—	—	—
	午前	守(肛門外来)	—	★渡部(内科) 第1.3.4 受付15:30まで	鶴岡(内科)	★大友(内科)	内田 第1 松原 第3 ※午後休診※
	午後	—	★渡部(内科) 第1.3.4 受付15:30まで	—	—	—	—
	午前	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) 第1.3.4 初診受付16:00まで	—	大木 (肝臓内科・内科) 第2.3.4.5	—
内視鏡 (胃・大腸)	午前	★塩田美桜・守(胃) 第1.4 塩田総院長(胃) 第3	—	鈴木副院長(胃) 第1.3.4	大野(胃) 第1.2.3.4	大木(胃) 第2.3.4.5 ★塩田美桜(胃) 第1	—
	午後	守(大腸) 第1.4 塩田総院長(大腸) 第3	—	鈴木副院長(大腸) 第1.3.4	大野(大腸) 第1.2.3.4	★塩田美桜(大腸)	—
	◎内視鏡検査は事前に診察が必要となります。検査の予約のみをお取りすることはできませんので、予めご了承ください。						
脳神経外科	午前	近藤	—	★金岡	青柳	青柳	★金岡 第1.3.5 青柳 第2.4
整形外科	午前	塩田院長	塩田院長 第2	塩田院長	—	—	塩田院長 第2.4.5 ※午後休診※
	午後	—	—	—	—	—	—
	午前	—	石井(予約制) 第1.2.3	—	—	丸岩	石井(予約制) 第1.3 ※午後休診※
	午後	—	—	石井(予約制)	石井(予約制)	—	—
	午前	—	山之内 第1.2	—	—	金城	金子 第2 山田 第3 和才 第4 ※午後休診※
午後	—	—	—	—	金城 第1.4.5	—	
循環器内科	午前	亀田総合病院 (交代制)	—	中津	亀田総合病院 (交代制)	大橋 第1.2.4.5	—
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	—
	午後	—	—	遠藤名誉院長 第2.4	遠藤名誉院長	—	—
サイバーナイフ 外来	午前	大木	—	—	宇野 第2.3.4.5	—	大木 第2.4
	午後	—	—	—	—	大木 第2.3.4.5	—
脳神経内科	午前	—	片多(予約制)	平田	—	—	—
耳鼻咽喉科	午前	小谷 初診受付16:00まで	—	—	★スミス 第1.5 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	—	—	—	★谷内	—	勝 第3.5
	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.133 2024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～食中毒について～

年々、夏の暑さが増している為、食中毒についてお話します。食中毒とは、何らかの有毒・有害物質が入った飲食物を摂取することで、胃腸炎などの急性障害を引き起こす疾患です。

症状としては腹痛・吐き気・嘔吐・下痢などが多く、頻回な嘔吐・下痢で脱水状態に陥り、救急要請となる場合があります。生牡蠣等に含まれるノロウイルスによる食中毒は冬場に多いですが、夏場に多い食中毒は細菌によるものです。細菌による食中毒は「感染型」と「毒素型」に分けられており、「感染型」は体内で増殖した細菌自体が原因で、「毒素型」は細菌が食品中で作り出した毒素が原因です。また「感染型」は加熱で予防できますが、「毒素型」は加熱で予防することが出来ません。そこで今回は「毒素型」について紹介させていただきます。代表的な原因菌として、黄色ブドウ球菌・ウェルシュ菌などがあります。

黄色ブドウ球菌は約3割の健常人の皮膚に常在しているため、素手で握ったおにぎりなどを食べた時に発症することがあります。そのため、なるべくビニール手袋でおにぎりを握るか、ビニール手袋がない場合は手を石鹸で丁寧に洗ってから握るようにしましょう。

ウェルシュ菌はカレーなどの煮込み料理に含まれます。またウェルシュ菌は高温になると芽胞を形成します。芽胞は100℃の加熱に耐え、12-50℃で通常の細菌に戻ります。例えばカレーを作る時の加熱で芽胞が形成され、残ったカレーを冷蔵庫に冷やし、不十分な加熱で2日目のカレーを食べると、ウェルシュ菌が増殖した状態のカレーを食べることになり、食中毒となります。そのため、なるべくカレーは1回で食べきるか、残ったカレーを再加熱する時に鍋底までかき混ぜ、中心までしっかりと加熱するようにしましょう。

以上が「毒素型」の食中毒を予防するための方法ですが、「感染型」も加熱しても生の鶏肉や豚肉などを触った手で調理器具や料理に触ることで、食中毒を起こすことが多いので注意する必要があります。皆様、食中毒には気を付けましょう。



内科 医師
鶴岡 淳

病院からのお知らせ

■外来診療予定の変更のお知らせ

8月より外来診療予定に下記の通りの変更があります。
 整形外科 塩田院長 第2.4火曜日午前 ⇒ 第2火曜日午前
 整形外科 石井部長 第1.3.5火曜日終日 ⇒ 毎週火曜日終日
 外科 守医師 第2.4月曜日午前 ⇒ 毎週月曜日午前

■内視鏡検査のご案内

内視鏡検査をご希望される患者さまは、外科医師までお気軽にご相談ください。

【予約専用ダイヤル】 0475-35-0002 (月～金)8:30～17:00 ※祝日除く
 ※お手元に診察券をご用意の上お掛けください。
 ※内視鏡検査は、一度医師の診察を受けてからとなります。



栄養士の独り言

夏があつという間にやってまいりました。強い日差しに照らされて一気に夏景色に。先日、自宅ベランダのオリーブの枝先で一休みしていた青いトンボ。私に夏を届けてくれました。調べてみると糸トンボの仲間のように(違うかもしれませんが)。本来トンボの季語は秋ですが、歳時記ではこちらは夏の季語とのこと。夏を届けてくれる涼しげな姿でした。皆様いかがお過ごしでしょうか。

さて今月は旬のイチジクについてお話しします。イチジクはクワ科イチジク属の落葉高木、西アジア原産で果樹として世界中で広く栽培されています。イチジクは漢字で「無花果」と書きます。花を咲かせずに実をつけるように見えることから名づけられました。花がないわけではなく、実の中にたくさんの小さな花が入っています。果実を半分に切った時の赤いたくさんのつぶつぶがイチジクの花で、この花の部分で独特の食感が味わえるのです。アラビア半島で遙か昔誕生したイチジクはヨーロッパからペルシャ、中国へと伝わり、日本には江戸時代に長崎に伝えられたといわれます。当時南蛮柿(なんばんがき)や唐柿(とうがき)とも呼ばれていたとか。当初薬用として栽培されていましたが生産量が増加すると食用としても親しまれるようになりました。日本では生で食べられることが多いイチジクですが欧米では干しイチジクが多く流通しています。パンやケーキなどに練りこまれたり、ジャムやコンポート、ソースの材料として、またワインや酢などの醸造用などとしても生産されています。日本では甘露煮にする地方もありますが、欧米では料理の素材として使われることが多い印象ですね。

国内生産上位は愛知県と和歌山県です。千葉県は10位前後ですが、東日本には主な生産地のひとつで昭和初期から栽培されていました。上位は西日本が多い傾向です。

では美味しいイチジクの見分け方について。イチジクはデリケートな果実、傷つかないように大切に扱きましょう。皮は張りがあり、香りと色づきが良いもの、お尻が割れかけているのが完熟のしるしです。では美味しく食べるための保存方法のポイント。ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保管します。その時キッチンペーパーに包んでおくと乾燥が防げます。割れ具合の大きいものからいただきます。長期保存には冷凍がお勧めです。量が多い時はジャムやコンポートに。

イチジクにはカリウムと食物繊維が多く含まれています。カリウムは高血圧や動脈硬化、脳梗塞、心筋梗塞などの予防効果が期待できます。カリウムには体内のナトリウムを排泄する働きがあり、むくみの改善にも効果的。ただし腎臓病と診断されている、またはカリウムの数値が高めの方には注意が必要です。主治医や管理栄養士に相談しましょう。他にはペクチンをはじめとした食物繊維も多く含みます。こちらは便秘予防に効果が期待できます。フィシンというたんぱく質分解酵素も含まれるので、消化促進が期待できます。食後のデザートにこの時期旬のイチジクをお勧めします。料理素材としてレシピをご紹介しますのでこちらも是非ご覧ください。

今回はイチジクについてお話ししました。美味しくてみずみずしい鮮やかな赤い果実を楽しんでくださいね。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

栄養科 管理栄養士 戸矢 静華

キャッチアップ接種2025年3月まで (平成9年～平成19年生まれの女性対象)

キャッチアップ接種とは子宮頸がん予防ワクチンの積極的な個別勧奨が一時的に差し控えられていた間、定期接種の対象であった方々で、ワクチンの接種機会を逃した方を対象とする予防接種です。対象の方は**2025年3月まで無料**で予防接種を行えるのですが3回接種が必要なため、1回目の接種から接種完了までは約半年間かかります。その為**9月末までに1回目を接種しましょう**。

※地域における接種方法などの詳細については、お住まいの市区町村の予防接種担当課にお問い合わせください。

※すべてのワクチン接種には、効果とリスクがあります。厚生労働省の「子宮頸がん(HPV)ワクチンに関するQ&A」をQRコードにてご覧いただき、自分が納得したうえで接種を受けていただくようお願いいたします。



参考資料 厚生労働省 子宮頸がんワクチンについて

病院の栄養士・管理栄養士について

栄養士には2種類あります。管理栄養士と栄養士。この違いについて説明します。栄養士は栄養士養成施設を卒業し、都道府県知事から免許を受けることで資格が取得できます。

一方で管理栄養士は4年制の管理栄養士養成施設を卒業し、栄養士の資格取得をしたうえで国家試験に合格する必要があります。または、栄養士養成施設を卒業後、実務経験を経て国家試験の受験資格を得る方法もあります。免許は厚生労働大臣から与えられます。



病院で働く栄養士は主にバランスのとれたメニューの作成や調理など食事の提供業務を担います。管理栄養士の業務は、主に患者様1人1人の病状に合わせた栄養管理や、入院および外来の栄養指導など、病棟での業務がメインとなります。

当院でも入院患者様に対しては病態にあった栄養管理を行い普段の食事背景を考慮しながら、食べられそうな食事形態を多職種で相談しながら決めていきます。他にも、病気を患っている方や高齢で食事がとりづらくなっている方、ひとりひとりに合わせて専門的な知識と技術を持って栄養指導や給食管理を行い、栄養状態の改善から病態・病状の改善につなげる事を行っています。生活の楽しみでもある食を通じて、患者様が食べることで元気が出るよう最善を尽くして行っています。ご相談があればお声かけください。



栄養科 管理栄養士 徳永 萌

季節の果物レシピ

【イチジクの白和え】<材料> 作りやすい量

イチジク 2個、小松菜100g~150g位(他の青菜でも可)、絹豆腐 300g(1丁)、塩少々
いりごま(白)適量、調味料:白すりごま…大さじ2、醤油…小さじ2、砂糖…小さじ1

<調理法>

- ① イチジクは食べやすい大きさにくし切りにする
 - ② 小松菜を少量の塩を入れた湯でゆで、冷水にとり水気を切って3cmほどに切る
 - ③ 豆腐はキッチンペーパーで包み耐熱容器にのせて600Wのレンジで2分加熱する
 - ④ 豆腐を崩して混ぜて調味料を加えて滑らかになるまで混ぜる
 - ⑤ 豆腐のボウルにイチジクと小松菜をいれてあえ、白ごまを加え盛り付けて完成
- ※春菊で作ると香りも楽しめますね

【鶏肉とイチジクのソテー 青じそ味噌風味】<材料> 作りやすい量

鶏もも肉250g(1枚)、イチジク3個、塩コショウ少々、ごま油大さじ1、青じそ5枚
ソース:酒・みりん・味噌…各大さじ2、砂糖…小さじ1

<調理法>

- ① イチジクは半分に、鶏肉は食べやすい大きさに切る 青じそは千切りに
 - ② ソースの材料を混ぜておく
 - ③ 鶏肉に焼き色がついたら肉に火が通るまで中火で4~5分ほど焼く
 - ④ ②の調味料を加えて混ぜながら味をなじませる。焦げやすいので注意する
 - ⑤ 火を止めてから仕上げに青じそを加えてサッと混ぜたら完成
- ※パセリやパクチーなど香草を変えても美味しい

