

# 外来診療予定表(11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3.4 塩田総院長(外科) 第2	大野	大野	鈴木副院長(外科) (炎症性腸疾患専門外来) 第1.4.5	★塩田美桜(外科) 守(禁煙外来) 第1.2.5 ※午後休診※	
	午後	小坂 (下肢静脈瘤専門外来) 第2.4	—	守(外科)	—	—	
	午前	守(肛門外来)	—	★渡部(内科) 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) 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 ※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2.3.4.5	—	
内視鏡 (胃・大腸)	午前	★塩田美桜・守(胃) 第3.4 塩田総院長(胃) 第2	—	鈴木副院長(胃)	大野(胃)	大木(胃) 第2.3.4.5 ★塩田美桜(胃) 第1	
	午後	守(大腸) 第3.4 塩田総院長(大腸) 第2	—	鈴木副院長(大腸)	大野(大腸)	★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	
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2.5 ※午後休診※	
	午後	—	—	—	塩田院長	—	
	午前	—	石井(予約制)	—	—	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1.2.3	丸岩	
	午前	—	加藤	—	—	金城 金子 第2 山田 第3 ※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	
午後	—	—	—	—	大橋 第2.4	—	
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	—	—	宇野 第1.2.4	大木 第2	
午後	—	—	—	—	—	大木 第2.4.5	
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1.3	河合 初診受付11:00まで	
	午後	—	—	—	★スミス 第3	—	
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.136 2024年11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～切らずに治すサイバーナイフ治療～

サイバーナイフ治療は定位放射線治療というがんに対して放射線を照射して治療する最新の医療機器のひとつです。一般的な放射線治療と異なり、がんの部分に対してピンポイントに放射線を照射することができます。その一方で、放射線を当てたくない臓器への照射を極力抑えることが可能です。そのため治療効果が高いにも関わらず、副作用が非常に少ないという特徴があります。

1回の治療時間は約30分、それを連続して3日間～7日間(がんの状態によって異なります)行います。治療効果は徐々に現れ、約9割の方で3～6ヶ月にがんが壊死した状態となります。治療自体は通院で行えるほど負担の少ないものですが、遠方の方は入院での治療も可能です。サイバーナイフ治療は以下のがん種に保険適応を有します。肺癌、肝癌、腎癌、前立腺癌、脾癌、脳腫瘍、遠隔転移など、いずれも大きさが5cm以下かつ病変の数が3～5個までとなっています。

がんには様々な種類があります。それぞれのがんに対して、標準治療と呼ばれる現時点で最も有効とされる治療方法が決まっています。サイバーナイフ治療はまだ新しい治療方法であるため、治療の「実績」が少なく標準治療として定められているがん種が少ない状態です。がんの治療は標準治療から受けるのが鉄則ですが、標準治療と呼ばれる治療は体に対して負担が大きいものも多いです。

手術がその代表になります。本来は手術が一番良い選択肢であっても、年齢や併存疾患の兼ね合いでそれが難しい場合も多くなっています。そのような場合に、サイバーナイフ治療のような体に負担の少ない治療はとても良い選択肢になり得ます。

ご自身の病気にサイバーナイフ治療に適応があるかの判断はとても難しいと考えるので、その際はぜひご相談いただければと思います。外来は月曜日(終日)、金曜日(午後)となっています。



サイバーナイフセンター部長  
肝臓内科部長  
大木 隆正

### 移動交番開設のお知らせ

当院では先月より千葉県警察と連携をとり、移動交番を開設しました。周辺の警戒、巡回パトロールなどを行い、地域の実情に沿った情報発信や犯罪抑止活動を展開しています。また、お困りごとの相談などを行っていますので、見かけた際には是非ご相談してみてください。

また右側QRコードより千葉県警の移動交番の開設場所一覧を確認できます。



千葉県警HP



## 地域医療連携室からのお知らせ

近年長生地区での高齢化率が上昇している中、出来るだけ住み慣れたご自宅で過ごしていきたいと希望される方は多いと思います。

この長生地区でも在宅で過ごされている方のご希望に寄り添う形で、在宅医療を行って頂けるクリニックが増えてきています。

「在宅医療」とは具合が悪くなった時に訪問をしてもらうのではなく、おひとりで通院が困難な方のご自宅に医師が定期的に伺い、診察や検査を行い必要な治療を行うことです。

おひとりで通院することが難しい方、認知症や寝たきりの方、病気の治療が終了し最後まで自宅で過ごしたい方などが対象となります。

在宅で過ごされる方の為に地域の医師、看護師、薬剤師、理学療法士・作業療法士、栄養士、ケアマネジャーなどの専門職が連携して必要とされるサービスを切れ目なく提供していくサポート体制を取っていきます。

当院受診中の方でも、ご希望のある方には在宅診療を行っているクリニックを紹介することや当院での診療経過を提供するなど、在宅医との連携を取るお手伝いをさせていただきます。

また入院や通院中の様々な問題(福祉制度の利用、経済的な問題、退院後の生活不安など)についても、医療ソーシャルワーカーや看護師が医療と福祉の立場からご相談をお受けしております。ご希望される方は当院地域医療連携室までお気軽にご相談ください。

地域医療連携室より



## 栄養士の独り言

今年は秋の訪れが例年より遅く、紅葉も遅れて色づき始めています。今月は秋が深まると旬を迎える柿についてお話しします。

柿はカキノキ科カキノキ属の落葉小高木で、東アジア原産の同地域固有種。日本や中国、韓国に多くの在来品種があります。熟した果実は食用とされ、日本では果樹として北海道以外で多く栽培されています。葉は加工されてお茶として飲まれており、幹は家具材としても使われています。

柿の実には甘柿と渋柿があり、柿の未熟な若い実は甘柿にも渋柿にも渋味の成分のタンニンが含まれています。品種によってタンニンの量やタンニンが含まれる細胞の形状などが異なり、甘柿のように渋がもともとないものがあります。果実中のタンニンは水に溶ける可溶性の間は渋く感じ、果実が成熟する過程で水に溶けない不溶性に代わると味覚として渋味を感じなくなり甘柿となります。実が熟しても甘くならない種類の渋柿はアルコールや炭酸ガスで渋抜き処理をして出荷したり、干し柿にして食べられています。

そんな柿の食べ方は多様で、生でいただくのが一般的ですが、完熟して崩れそうなものをスプーンですくって食べる楽しみ方もありますね。渋柿は干し柿にしたり、羊羹などのお菓子の材料に加工され、菓子店の店頭で秋を感じさせるお菓子として並びます。中国ではシャーベットにする食べ方もあるそうです。

常温で保管すると熟してしまうのも早いので、上手に保存したいですね。保存方法についてお話しします。冷蔵庫で保存する場合は水で湿らせたキッチンペーパーをヘタにあてて柿をラップに包んで食品保存袋やポリ袋に入れて乾燥を防ぎできれば野菜室で保存します。熟しすぎた柿は冷凍保存もお勧めです。

では柿の栄養成分と効果についてお話しします。柿に含まれる栄養成分としてはビタミンC、カリウム、食物繊維です。ビタミンCは皮膚や細胞のコラーゲンの合成に必要な栄養素。ビタミンCは骨や血管などのあらゆる場所で細胞と細胞をつなげる働きがあります。抗酸化作用や動脈硬化予防、老化防止等、免疫機能の維持にも大切な栄養素です。成人1日当たりビタミンCの摂取推奨量は100mg、柿1個(200g)中ビタミンCは140mgです。他の食品からも摂取できるので、半分位を目安に召しあがって下さい。柿に含まれる食物繊維の多くは不溶性食物繊維です。水分を吸収して便の量を増やし、便秘対策に効果的。腸内環境も整えます。カリウムはナトリウム排泄に関与しますが、腎臓病などの場合には制限が必要な場合もあります。生野菜や生果物を制限されている方は注意が必要です。柿を使ったレシピはレシピコーナーでご紹介します。急ぎ足で秋がやってきて、気温の変化も激しい時期です。皆様体調には十分ご注意くださいませ。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 千葉県庁HP

栄養科 管理栄養士 戸矢 静華

## 医療公開講座のご報告

10月12日(土)に当院にて医療公開講座を開催しました。

今回は、サイバーナイフセンター部長・肝臓内科部長 大木隆正医師より「がんとサイバーナイフのお話し」について、栄養科 戸矢静華管理栄養士より「免疫アップ食事術」についての講演を行いました。今回は定員を上回る65名の方にご参加いただき、ありがとうございます。

またのご参加をお待ちしております。

次回、医療公開講座の日程が決まりましたらホームページ、ポスター、塩田記念病院だより等でお知らせいたします。お楽しみに。



感謝

## 季節の果物レシピ

【柿とかぶのサラダ】 旬のかぶと柿の甘さを味わうサラダ

<材料>(2名分) 柿 1個、かぶ 2個、ドレッシング(砂糖…小さじ1 塩…小さじ1/4 お酢…大さじ1 マヨネーズ…大さじ1 オリーブオイル…大さじ2)、お好みで白こしょう少々

<調理法>

- ① 柿は皮とへた、種を取り除き、薄切りにする(いちよう切でも可) 同じくかぶも薄切りにする。葉があるようなら粗刻みにする。
- ② ドレッシング材料をボウルに移して混ぜ合わせる
- ③ ②に柿とかぶを入れて和える

※オイルをごま油に変更してもよい



【白和え】

<材料>(2名分) 柿 1個、木綿豆腐150g(1/2丁)、しめじ50g(1/2パック)、醤油…小さじ1 砂糖…小さじ1、味噌…小さじ1、白ごま…大さじ1

<調理法>

- ① 柿は食べやすい大きさに切る
- ② 耐熱容器に木綿豆腐を入れて600Wでレンジで3分加熱し、水切りをする
- ③ ボウルに調味料を入れて混ぜ②の木綿豆腐を入れて潰し、柿を加えて和えて完成

※白とオレンジ色を活かすにはうすくち醤油に変更を、その際は小さじ1杯弱に、少しの豆乳で豆腐をのばすと滑らかな口当たりに、春菊を合わせても香り豊かに美味しくいただけます。