

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1.3	鈴木副院長(外科) 第1.2.4	鈴木副院長 (炎症性腸疾患専門外来) 第1.2.3.5	守(禁煙外来) 第1.2.4.5
	午後	小坂 (下肢静脈瘤専門外来) 第4	—	守(外科) 第1.3.4	—	—	—
	午前	武田(内科)	—	★渡部(内科) 受付15:30まで 第1.3.4	鶴岡(内科)	★大友(内科)	木下 第1 金谷 第3 (内科)
	午後		★渡部(内科) 受付15:30まで 第1.3.4	—	—	—	—
	午前	大木(内科) 第3.4	—	—	—	—	大木(内科) 第2.4
	午後		千葉大(内科)	由井(糖尿病外来) 初診受付16:00まで	—	大木(内科) 第2.3.4	—
内視鏡 (胃・大腸)	午前	★塩田美桜(胃) 第1.4 塩田総院長(胃) 第3	—	鈴木副院長(胃) 第1.2.4	大野(胃) 第1.2.3	大木(胃) 第2.3.4	—
	午後	★塩田美桜(大腸) 第1.4 塩田総院長(大腸) 第3	千葉大(大腸)	鈴木副院長(大腸) 第1.2.4	大野(大腸) 第1.2.3	—	—
	◎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	西澤	—	★金岡	★金岡 第1.3 青柳 第2.4	青柳	團 第2.3.4.5
整形外科	午前	塩田院長	八木(脊椎・骨髄専門外来) 第1.2.3	塩田院長	塩田院長	—	塩田院長 第1.2.5
	午後	—	—	—	—	—	—
	午前	—	石井(予約制)	—	—	伊藤	石井(予約制) 第3.4
	午後	—		石井(予約制)	石井(予約制)		—
	午前	—	加藤 第1.2.3	—	—	金城	金子 第2 山田 第3 肩外来 第4 ※午後休診※
	午後	—		—	—		
肝臓内科	午前	大木 第3.4	—	椎名(予約制) 第2.3.4	—	大木 第2.4	
午後	—		—	—	大木 第2.3.4	—	
循環器内科	午前	亀田総合病院 (交代制)	—	中津 第1.3.4	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	—	—	★山中	遠藤名誉院長
午後	—	—		—	—	—	—
リハビリ 外来	午前	大木 第3.4	—	—	宇野	—	大木 第2.4
午後	—		—	—	—	大木 第2.3.4	—
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		鈴木	—		—	—
泌尿器科	午前	—	—	—	—	★井上 第2 勝 第3.5	
午後	—	—	—	★谷内	—	—	

◎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。

塩田記念病院だより

Vol.145 2025年8月号

病気の豆知識 ~正常圧水頭症~

「最近、よく転ぶようになった」「話がかみ合わず、ぼんやりしている」「トイレが間に合わない」——周りにそんな症状のある方はいませんか？一つでも当てはまる場合、「正常圧水頭症(せいじょうあつすいとうしょう)」という病気が隠れているかもしれません。

脳は豆腐のようにやわらかい組織のため、衝撃から守るために脳脊髄液という水に浮かぶような状態で存在しています。この水(脳脊髄液)がうまく流れず、脳の内部にある「脳室」という空間にたまってしまふ病気が「水頭症」です。水がたまっているのに頭の中の圧はあまり高くないため、「正常圧」と呼ばれます。特徴的な症状は次の3つです。

1. 歩行障害: 足が前に出にくい、小刻みなすり足で歩く、転びやすくなる。
2. 認知機能の低下: 会話が噛み合わない、ぼんやりして集中力が続かないなど。
3. 尿失禁: 急な尿意、トイレまで間に合わず漏れてしまう。

この病気は高齢の方に多く、認知症やパーキンソン病と間違われやすいため、見逃されることもあります。しかし、手術で改善が見込める病気です。水頭症が疑われる場合、まずはタッピングという背中から水(脳脊髄液)を抜いて症状が良くなるかを確認する検査を行います。効果があれば、たまった水をお腹の空間に流すためのチューブを入れる手術(シャント手術)を行います。



脳神経外科 医師
金岡 杏純

症状が出始めの段階であれば、改善が見られる可能性が高く、早期診断・早期治療が非常に重要です。年齢のせいと決めつけず、お心当たりのある方は、ぜひ一度脳神経外科にご相談ください。

INFORMATION

お知らせ

■ 整形外科医師診療日変更のお知らせ

土曜日の整形外科医師の診療日が8月より変更になります。

塩田院長 変更前⇒第2.4 変更後⇒第1.2.5
 石井医師 変更前⇒第1.3 変更後⇒第3.4



■ 内科(糖尿病外来) 由井医師は8月末をもって退職となります。

■ 8月は診療科の休診が多い為、院内掲示物またはホームページをご確認の上ご来院ください。



熱中症予防として水分補給のポイントについてご説明します。

人間の身体は成人で60%が水分。赤ちゃんで80%、高齢者では50%です。高齢の方は身体の水分が少なくなっているため、容易に脱水症を引き起こす危険があります。

一日に必要な水分量は、汗をかかなくても2～2.5ℓ必要です。成人で1日1.5ℓを尿や便として排出していますので、水分摂取には飲み物から1～1.2ℓ、食べ物から1ℓを目安に摂取する必要があります。3食の食事でも1ℓくらいは摂れるので、500mlのペットボトルで2本分目安に飲むと良いでしょう。

水分と言ってもどんな水分を飲むのが重要で、身体にはナトリウム、カリウム、カルシウム、マグネシウムという大切なイオンと言われる成分があり、大量に汗をかいたときなどは急激にこれらの大切なイオンが排出されてしまいます。この時水やお茶だけを飲むと水分量は増えますが、体液も薄まってしまいます。このような場合には体液に近い成分が入っているイオン飲料、いわゆるスポーツ飲料を飲むことで補充ができます。しかしあくまでもスポーツ飲料を飲むのは大量に汗をかくような運動や、屋外・ビニールハウス内での作業、熱中症のような症状がある場合です。冷房の効いた屋内では水やお茶などでの水分補給で十分です。また、アルコールには利尿作用があるので、飲んだ分以上に体内の水分が排出されてしまいます。飲酒の間でアルコール以外の水分を摂るのも脱水予防です。屋外の飲酒の場合は特に注意が必要。糖尿病や心疾患、腎臓病などの方は制限があるので水分摂取について医師や管理栄養士にご相談の上摂取するようにしてください。

日頃から心がけていただきたいことは水分摂取のタイミングです。のどが渇いたときにはタイミングとしては遅いので、「水分摂取は何かをする前と後」と皆さんにお伝えしています。お風呂に入る前と後、運動や作業をする前と後、就寝前と起床後などです。皆さん〇〇後には水分補給をされますが、「前」がポイントです。減っていく前に足しておけば、減っても正常な水分量を保つことができます。是非お試しください。

最後に夏バテ防止のためのお勧めの飲み物をご紹介します。それは夏の季語でもある「甘酒」です。飲む点滴と言われている甘酒は夏の疲れた身体にはやさしい飲み物です。ここでの甘酒は米麹から作られるノンアルコールの甘酒の事。そのままだと少し甘いので、牛乳や豆乳割りがお勧めです。レモン汁やカボスなどちょっと絞っても爽やかな味わいに。運動後のタンパク質摂取は疲労回復や筋力維持にも効果的です。是非お試しください。

2019年7月の塩田記念病院だよりの栄養士の独り言で詳しくご紹介しています。当院HPからご覧いただけますので合わせてご参考になさっていただけたら嬉しいです。

熱中症予防の水分補給のポイントについてお話ししました。暑い日をお元気にお過ごしください。

参考資料：環境省熱中予防情報サイト

栄養科 管理栄養士 戸矢 静華



栄養士の独り言 「暑い夏こそ 香辛料が必要？」

「今年の夏も暑いですよ」とお知らせしているような太陽の日差しを感じています。皆様いかがお過ごしでしょうか。今月は病院食や治療食のお話をお休みして、暑い国の知恵をお借りしてそんな暑い夏を元気に過ごすポイントをお話しします。

暑い国の食事の特徴は冷たいものばかりでなく熱いものや香辛料をきかせた辛いものが多いということをご存知と思います。でもなぜ？と思いませんか？暑い時は冷たくてさっぱりした物というのが日本人には馴染みの日本食。氷菓子や冷やしたおそうめんをさらっといただくのが涼しい夏の演出です。ではなぜ暑い国で温かい料理や香辛料をつかった辛い料理が食べられているのか、理由は大きく2つあります。

ひとつ目は辛い料理は身体を温め、発汗を促すことがポイント。かいた汗が蒸発することで、体温が下がり涼しく感じるができるからというもの。辛いものとして代表的な唐辛子のカプサイシンという辛味成分は発汗を促す作用や血行を良くする作用があります。この働きにより一時的に身体は温められますが、汗をかくことで身体を冷やすことができます。

もうひとつは食中毒の予防です。気温が高くなると食中毒の危険が高まります。香辛料の防腐効果は食中毒予防には効果的です。

暑いこの時期は冷房の効いた室内で過ごすことも多いと思います。逆に身体を冷やしてしまうことも。そんな時、血行を促進し身体を温める辛い料理は効果的と言えるでしょう。たくさん食べると胃腸を痛めてしまう可能性もあるためご自身の辛さの強さに合わせて、辛い料理を楽しみましょう。

温かい料理も食べるようにして、身体の芯を冷やさないように心がけてはいかがでしょうか。

最後に暑い時期にぴったりなのが、火を使わない調理器具を使用した温かいお料理です。最近は具材を容器に入れて電子レンジにかけるだけで美味しい煮込み料理を作ることができたり、材料を入れるだけで料理が完成する家電も多くあります。トマトたっぷりの無水カレーなど夏にぴったりな煮込みずに作れるレシピも紹介されています。ぜひ便利家電を利用して暑い夏、食事から元気を。

参考：日本栄養士会HP 日本人の食事摂取基準2020 日本病態栄養学会編

栄養科 管理栄養士 戸矢 静華



編集後記

パティシエール ナオに行ってきました



第4回長柄町名所として私が訪れたのは、「パティシエール ナオ」です。パティシエール ナオは、茂原街道沿いにあるお菓子屋さんです。まず、お店の外観からとても素敵な雰囲気があり、商品を見る前からとてもワクワクした気持ちになりました。ショーケースには季節のフルーツを使ったケーキや、濃厚そうなチョコレートケーキなどが整然と並べられており、どれも繊細で丁寧に作られているのが伝わってきます。店主の方もとても気さくに笑顔で丁寧に接客してくれました。購入したケーキは美味しく、タルト生地もサクサクでとても食べ応えもありました。皆さんも是非パティシエール ナオに行ってみてください。

