



# 塩田記念病院だより

## Vol.27 2015年10月号

医療法人SHIODA塩田記念病院 総務課発行 ホームページ: <http://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

### 外来診療予定表

平成27年10月更新

診療科		月	火	水	木	金	土
総合診療部 内科・外科 内視鏡 等	午前	塩田総院長	住吉	★篠崎 第1.2.3 村中 第4 初診受付16:00まで	鈴木 初診受付16:00まで	佐久間	高橋 金田 第1 斉藤 第3
	午後	白銀 初診受付16:00まで	住吉 (予約制)			—	—
	午前	長島	君塚 初診受付16:00まで	君塚 初診受付16:00まで	—	正木 初診受付16:00まで	大木 第2.4 (内科・肝臓内科)
	午後	—					—
脳神経外科	午前	足立 初診受付16:00まで	青柳副院長	小幡	—	青柳副院長	小幡 第1,3,5 青柳副院長 第2,4
	午後			小幡 (予約制)		〔 青柳副院長 髄膜腫・ 神経鞘腫外来〕	—
整形外科	午前	塩田副院長	石井	塩田副院長	塩田副院長	石井 塩田副院長 第1,3,5	石井 塩田副院長 第1,3
	午後	—		石井		塩田副院長 第1,3,5 (脊椎・脊髄外科外来) 石井 第4	—
	午前	—	—	—	—	吉峰 第2.4	山田 第1,3 蔵本 第2,4 金子 第5
	午後	—	—	—	—	金子(予約制)第3 吉峰 第2.4 初診受付16:00まで	—
循環器内科	午前	中津センター長	大橋	森口	〔 高木 中津センター長 第3,5(予約制)〕	中津センター長	大橋 第1 高木 第2,4 中津センター長 第3 森口 第5
	午後	高木	交代制			森口	大橋
婦人科	午前	遠藤院長	遠藤院長	—	遠藤院長	—	遠藤院長
	午後		遠藤院長 第2,4,5			—	—
サイバーナイフ 外来	午前	—	—	—	宇野	—	—
	午後	—	—	—	—	—	—
脳神経内科	午前	—	—	太田 第1,3,5	西山 (予約制)	—	—
	午後	—	—	太田 第1,3,5(予約制)		—	—
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	—	交代制 第1,3,4,5
	午後		—	—		交代制 第2.4 初診受付16:00まで	—
泌尿器科	午前	—	—	—	飯ヶ谷 初診受付16:00まで	—	—
	午後	—	—	—		—	—

★印は女性の医師です。◎赤字は変更となった診療です。◎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、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。

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

サイバーナイフ専用ダイヤル:0475-35-0109 (月~金)8:30~17:00

### 病気の豆知識~徐々に進行する心不全の気づき方~

日本人の死因として心不全は常に上位にあり、その兆候を知っておくと役立つと思います。徐々に進行する慢性心不全では、患者様自身が気付くケースが多いため、今回の話題としました。

慢性心不全は心臓の様々な病気が原因となります。その兆候として、尿量が減って徐々に体に水分が溜まって体重が増えます。水分は重いので、昼間には重力に従って足に向かうため、足の浮腫(むくみ)として出やすいです。

他には、今まで普通にできていた行動で息切れや疲れ易さを感じるようになります。そして夜になって横になって寝ると、体内では水分の大移動が始まります。つまり昼間は足に溜まっていた水分は体が横になるため、重力に従って上半身に上がって来て、肺の水分が増えます。肺の中は呼吸で空気が入り出すため、肺に水分が入ってくれば弱っているような状態で呼吸困難になります。苦しくて思わず起き上がると水分が肺から足の方に戻るため、少し楽になることがあります。

この現象は夜間呼吸困難発作と呼ばれ、心不全が進行して重症な状態であり救急車を要請する対象です。

その一方で、この症状は咳(せき)が出るが多いため、喘息や風邪と間違われがちです。

喘息は以前から持病として診断されていることが多く、風邪では喉の痛みや発熱があることが多いため、これらの特徴がなければ重症心不全が疑われますので注意が必要です。

心不全が徐々に進行する場合は患者様自身でかなり気付くことができ、「体重増加、息切れ、むくみ」に気付けば心不全の可能性が高いです。

心不全の原因では心筋梗塞や不整脈、弁膜症などの心臓病や、腎臓病が挙げられます。上記のような特徴に気付けば、肥満や風邪などと安易に判断せず、循環器科の受診をお勧めします。

なお急性心筋梗塞などが原因となる心不全では、ゆっくりした進行ではなく、急激に進みます。

この場合はより危険な急性心不全であり、予兆として体重増加や浮腫は認めないことが普通です。御注意下さい。



循環器内科  
高木 英爾

### 病院からのお知らせ

#### ■脳神経外科 佐藤医師が着任しました。

脳神経外科 佐藤 陽人(さとう あきひと) 医師 が新たに常勤で着任しました。今後は、外来診療等も行っていき、脳神経外科のさらなる充実を図ってまいりますので、よろしくお願いいたします。

#### ■総合診療部に4名の医師が着任しました。

総合診療部に4名の医師が着任し、診療日が増えました。症状等お困りの際は、ご相談ください。

篠崎 美樹子(しのぎき みきこ) 医師	第1.2.3水曜日	帝京大学ちば総合医療センターより
鈴木 英之(すずき ひでゆき) 医師	木曜日	日本医科大学武蔵小杉病院より
高橋 良太(たかはし りょうた) 医師	土曜日	東京大学より
金田 遼(かなた りょう) 医師	第1土曜日	がん研有明病院より

#### ■総合診療部 診察日変更のお知らせ。

新しい医師による診療の他に現在の診療が変更となります。詳しくは、裏面「診療予定表」をご覧ください。

白銀 大二 医師	金曜日午後	⇒	月曜日午後
村中 清春 医師	水曜日	⇒	第4水曜日
斉藤 圭 医師	水曜日内視鏡	⇒	第3土曜日診療・水曜日内視鏡

## リハビリテーションコラム～腰椎症(ようついしょう)について②～

先月に続き、腰椎症のお話です。今回は、筋肉の説明と腰痛体操の紹介です。

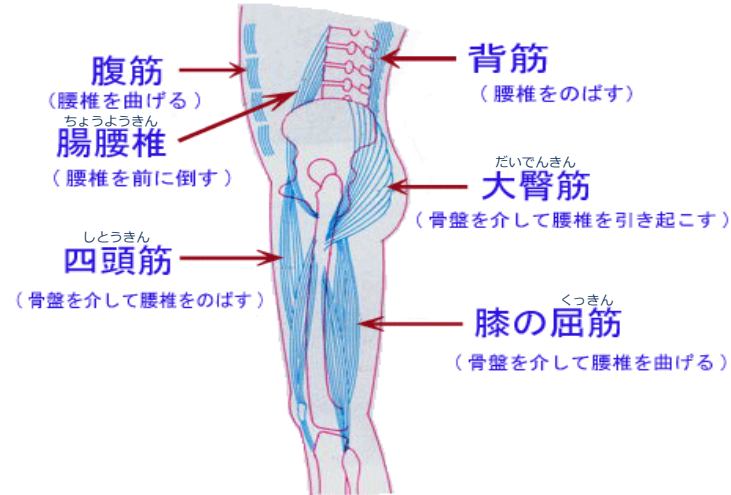
腹筋が弱くなってゆりみ、腰椎を伸ばす(後へそらす)筋肉【背筋・腸腰筋(ちようようきん)・四頭筋(しとうきん)・膝屈筋(ひざくつきん)】が緊張すると、腰椎の前彎(ぜんわん)が強くなり、腰痛を起し易い状態になります。

逆に、腰を伸ばす筋肉が弱くなり、腰曲りの傾向が出て腰痛を生じます。また、腹筋と共に、背筋の力も低下していることが多く、腰椎を支える力が全体的に低下しています。

これらの不良姿勢、筋肉のアンバランスを治す目的で次のような運動を行ないましょう。

- ▶体幹・下肢の筋肉を柔軟にする運動
- ▶腹筋・背筋・大臀筋の力を強くする運動

リハビリテーション科 石渡 正浩



〔 脊柱を支えている筋肉と、脊柱の彎曲に影響を与えている下肢の筋肉 〕



(腰痛体操)

## イベントのご案内

### ■医療公開講座「脳神経外科疾患に関するお話」

【日時】平成27年11月28日(土) 15:00～(受付開始14:30～)

【会場】塩田記念病院 1階ロビー

【講師】脳神経外科医師

【申込・問い合わせ】0475-35-0031(月～土曜日 9:00～17:00)

10月5日(月)より申込開始

参加無料  
申込制

### ■いきいき教室

10月14日(水)「病原菌(ウイルス)をやっつける! 予防も大切」【薬剤科 元吉喜信】

11月18日(水)「感染症に負けない体作り」【リハビリテーション科 長谷川肇・兼岡浩史】  
「免疫力がUPする食事のポイント」【栄養科 戸矢静華】

【時間】14:30～(1時間程度)

【会場】塩田記念病院 2階カフェスペース

【問い合わせ先】0475-35-0099(代表) 栄養科 戸矢静華宛

参加無料  
申込不要

## 栄養士のひとりごと

食欲の秋がやってまいりました。

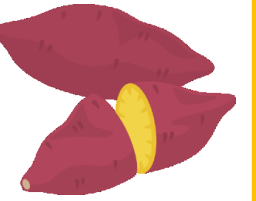
たくさん美味しい食材がありますが、今回は「さつまいも」についてお話しします。

収穫時期は8～11月くらいまでですが、余分な水分を逃がしてからの方が甘みが強く、旬は10月から1月頃とまります。

原産地は中米ですが、1600年ごろに薩摩(鹿児島県)に伝わり、「薩摩芋」といわれるようになりました。生産量が多いのは鹿児島(約4割)ですが、こちらは焼酎の原料となる種類が多いようで、次いで茨城県、千葉県となっています。

さつまいもの栄養成分ですが、食物繊維、ビタミンCを多く含みます。ほかにもカリウムや紫の色素に含まれるアントシアニンも多く含みます。

食物繊維	: 整腸作用
ビタミンC	: コラーゲンの合成や抗酸化作用
カリウム	: ナトリウム排泄効果あり、高血圧への効果を期待
アントシアニン	: 活性酸素を抑える働きや肝臓の働きを助けるポリフェノールの一種



では、おいしいさつまいもの選び方もご紹介。

表面に傷や変色した部分がないもので、ずっしり重みのあるもの、全体的に太くて紫色(紅色)の鮮やかなものを選びましょう。

調理法も様々、焼き芋はもちろんですが、煮物や味噌汁の具、てんぷらやかきあげ、素揚げでも美味しく頂けます。スイートポテトなどのおやつにしても自然の甘さを生かします。

美味しい焼き芋のコツはじっくり加熱すること。焼き芋の甘さは加熱によってでんぷんが麦芽糖に変化することで感じます。その温度帯が60-70度。石焼き芋がおいしいのはこの温度帯が保たれているからです。

ただし、糖尿病の方やダイエットをしている方はさつまいもはご飯と同じ仲間なので、さつまいもを食べる時にはご飯量を調節しましょう。またカリウムを多く含むので、慢性腎不全などカリウムを制限されている方は注意が必要です。

食べる量などは主治医の先生や管理栄養士にご相談ください。

次回もお楽しみに。

栄養科 戸矢 静華

## 塩田記念病院レポート

### ■医療公開講座「今話題の『災害医療』と『検査』について」

平成27年8月29日(土)院内1階ロビーにて、救急科 二宮医師と検査科 野田主任による講演会を開催しました。参加した方からは、「わかりやすい検査の説明だった」や「ユーモアたっぷり楽しく聞かせてもらった」、「災害医療の大切さが理解できた」など好評をいただきました。



検査科主任 野田 直



救急科部長 二宮 宣文



### ■長柄町60周年記念「長柄町の健康づくり・介護予防の明日を考える」

平成27年9月13日(日)長柄町公民館で長柄町主催の講演会が開催されました。

清田町長のもと、当院から遠藤院長、聖光会病院 齋藤院長、エアロビクスクリニック 清水院長の3名の先生方から超高齢化社会を迎えるにあたって貴重なお話を聞くことが出来ました。

会場である公民館は幅広い世代の参加者で溢れ、先生方の話に熱心に耳を傾けうなづきながら、聞き入っていました。

