

外来診療予定表

平成28年3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 (外科)	住吉 (外科) 受付10:30まで	★篠崎(内科) 第1,2,3 村中(内科) 第4 初診受付16:00まで	鈴木 (外科) 初診受付16:00まで	佐久間 (外科)	藤原(内科) 受付11:00まで 金田(内科) 第1 斎藤(内科) 第3
	午後	白銀 (外科) 初診受付16:00まで	住吉 (外科) (予約制)			—	—
	午前	—	君塚 (内科) (予約制)	君塚 (内科) (予約制)	—	正木 (内科) 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
	午後		佐藤	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	—	—	—	立岩 第3 初診受付16:00まで	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 中津センター長 第2 森口 第3 高木 第4
	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	—	—	—	西山 (予約制) 第1,2,3,4	—	—
	午後	—	—	—	—	—	—
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	—	—	—	—	—	—
皮膚科	午前	—	—	—	—	—	—
	午後	—	河原 受付14:30から	—	—	—	—

★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



塩田記念病院だより

Vol.32 2016年3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

病気の豆知識～山で起こりやすい怪我～

寒かった冬そろそろ終わり、間もなく春の訪れ。今回は春の行楽シーズンを前に山で起こりやすい怪我についてお話しします。

【打撲】

打撲は転倒したり足を滑らしたりして、膝や、肘に多い。また後ろに転倒すれば頭部打撲となる。冷たいタオル等で冷やすと痛みは軽減する。

【擦過傷】

擦過傷は、打撲とともにすれて出来たり、木の枝などに引っかかったりして出来る。擦過傷自体は浅い傷なので消毒していれば1週間ぐらいで治癒するが、痛みは強い。土などが付着していると化膿する。治療は、きれいな水で土などを洗い落とし消毒する。きれいなガーゼなどで覆うと良い。最近は大きな創傷被覆材が市販されており、それらを消毒した傷の上に貼付すれば痛みも軽減される。

【捻挫】

山での捻挫は、上りよりも下りで起きやすい。足場が斜めになっていたりして足首を捻ってしまう場合に起きる。ひどい場合には足関節の外側の靭帯を痛めてしまい習慣性になることがある。捻挫した場合の応急処置は、水で冷やして痛みを和らげシップを張って固定する。固定の方法は、市販のテーピング用テープを使用すると簡単である。足関節を固定し、さらに靭帯を痛めないようにする。

【骨折】

骨折には開放性骨折といって、骨折の部の上の皮膚も損傷しているものと、皮膚は損傷がなくて骨折だけの場合がある。

主に四肢が骨折するが、首に強い外力が働いた時に受ける頸椎骨折や、高いところから飛び降りたときに起こる脊椎圧迫骨折などがある。頸椎骨折や脊椎圧迫骨折は、四肢のしびれなどの神経症状を来すことがあり、神経症状がある場合は脊椎神経が損傷しているため、頸椎カラーや背板でしっかり固定して移動させる必要がある。いい加減な固定ではさらに二次損傷で神経を痛め取り返しのつかないことになる可能性がある。

四肢骨折は、骨折部位を中心に板などで固定する。主要血管の損傷を伴う場合は、出来るだけ早く血管の修復をしないと損傷血管部位以下の手足を切断しなければならなくなる。特に膝の裏側の血管は重要で圧迫止血と固定後に数時間以内に血管外科のある救急病院に搬送する必要がある。



救急科 部長
二宮 宣文

病院からのお知らせ

■4月より新しい医師が着任します

春より新たに常勤・非常勤の医師が着任し、患者様へよりよい医療を提供します。皆様、これからも塩田記念病院をよろしくお祈りします。

【常勤】

総合診療部(呼吸器内科・内科) **井上 明 医師** (前 千葉県循環器病センター 呼吸器科部長)
脳神経外科 **平井 作京 医師** (前 東京ベイ・浦安市川医療センター 脳神経外科医長)

【非常勤】

脳神経内科 **平田 秀爾 医師** 毎週水曜日午前 (安房地域医療センター)
総合診療部(内科) **松谷 正一 医師** 毎週木曜日 (前 千葉県立保健医療大学 教授)
耳鼻咽喉科 **清水 理花 医師** 毎週金曜日 (帝京大学ちば総合医療センター)



■総合診療部からのお知らせ

火曜日・水曜日の診療受付体制が変更となりました。詳しくは裏面「外来診療予定表」をご確認ください。

栄養士のひとりごと

日増しに暖かくなり、桜の開花が待ち遠しい時期となりました。今月も二十四節気にちなんだ食材や食文化をお話いたします。

3月(弥生)には啓蟄(けいちつ・5日)と春分(しゅんぶん・20日)があり、水がぬるみはじめるこの季節は山の幸も海の幸も次々と旬を迎えます。

今月は竹の旬と書いたまさに旬の味覚、【筍(たけのこ)】についてお話します。

筍には冬の弱った身体を元気にする栄養成分が多く含まれます。

ゆでた時に出る白い粒は「チロシン」というアミノ酸で、ほかにグルタミン酸やアスパラギン酸などうまみ成分であるアミノ酸も多く含みます。アミノ酸には疲労回復効果が期待できます。

また、ナトリウム(食塩)を排泄する役割のあるカリウムも多く含み、足などのむくみの改善も期待できますね。

ただし腎臓病などの持病がある場合には摂りすぎには注意しましょう。

さらに食物繊維を多く含み、便秘の症状の改善、糖の吸収を穏やかにするため、血糖値の上昇を防ぐ効果や、コレステロールの排出を促す効果があり、大腸がんや糖尿病、高血圧や動脈硬化予防が期待できます。

気をつけたいのはアクが多いこと。食べ過ぎるとアレルギーに似た症状を起こすことがあるので注意しましょう。

さて筍を使った旬のお料理と言えば「若竹煮」同じくこの時期に旬を迎える新わかめは和食の言葉で「出会いもの」といわれる食材です。

春の訪れを感じることでのお料理です。同じく春の香りを届けてくれる木の芽を添えて、春満載の一鉢を楽しんではいかがでしょうか。

つぎのお話のころはもう桜が満開の季節。次回もおたのしみに。



管理栄養士 戸矢 静華

リハビリテーションコラム～認知症について～

かつては痴呆症と言われていました。原因は様々ですが脳細胞の活動が低下したり、細胞自体が死滅してしまうことで生活に支障が出てしまっている状態のことを指します。

2012年調べでは認知症の全国推定患者数は462万人。65歳以上の高齢者の約7人に1人は認知症とされています。2025年には700万人前後に達し、65歳以上の高齢者の約5人に1人を占める見込みとされています。(10年で1.5倍)

認知症になりにくい生活習慣を心がけるのに大切なものとして食習慣、運動習慣、行動習慣、睡眠習慣などが挙げられますが昨今の認知症予防の研究において運動と脳トレーニングを重ねて行うことが認知症予防として効果的であるということがわかってきました。

今回は2つの運動をご紹介します。ぜひ参考にして、認知症の予防や改善に役立ててください。

理学療法士 松原 亮太

①腕を使った体操



右手をパー/左手グー

右手をグー/左手パー

上記の運動を交互に素早く繰り返す。

②3の倍数でステップ



1,2,3...と数を数えながら足踏みをします。3の倍数の数字を数えるときだけ横に片足をステップをします。

いきいき教室 絶賛開催中!

今回のいきいき教室は「糖尿病」をテーマに開催しております。前回の栄養士による講演はいかがだったでしょうか。今月は臨床検査技師と診療放射線技師による講演を予定しております。興味のある方はこの機会に参加し、一緒に糖尿病について学んでいきましょう。

3月23日(水) 14:30～ 塩田記念病院2階カフェスペース
「糖尿病の検査について」 検査科 池田睦美・西川沙希
「画像で見る糖尿病合併症」 放射線科 市原龍雄

参加無料
申込不要

【今後の「いきいき教室」講演スケジュール】

4月27日(水)
「糖尿病とくすり」
薬剤科 畝本賜男・足立かおり

5月25日(水)
「糖尿病と運動療法」
リハビリテーション科 神崎慎也・新堀健士
「足に気になる症状はありませんか?～フットケアについて～」
看護部 中川原里美



※全ての講演は、14:30より塩田記念病院2階カフェスペースで行います。