



# 塩田記念病院だより

Vol.35 2016年6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28年6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)	井上部長 (呼吸器内科・内科)	井上部長 (呼吸器内科・内科)	松谷 (内科)	正木 (内科)	赤松 第1.5 (内科) 小森 第2.4 (内科) ※午後休診※
	午後	白銀 (外科) 初診受付16:00まで	外松 (内科)	—	初診受付16:00まで	初診受付16:00まで	—
	午前	君塚 (内科) (予約制)	青木 (外科) 受付10:30まで	★篠崎(内科) 初診受付16:00まで	鈴木 (外科) 初診受付16:00まで	君塚 (内科) (予約制)	大木 第2 (肝臓内科・内科)
	午後		青木 (外科) (予約制)				—
	午前	—	—	—	—	佐久間 (外科)	—
	午後	—	—	—	—	—	—
脳神経外科	午前	足立 初診受付16:00まで	青柳副院長	平井	—	青柳副院長	平井
	午後		佐藤	平井 (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	★大見 第3	吉峰 第2,4	山田 第1,3,5 蔵本 第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	中津センター長 第1 高木 第2 森口 第3 大橋 第4 ※午後休診※
	午後	高木	交代制		森口	大橋	—
婦人科	午前	遠藤院長	遠藤院長	千葉大(交代制)	遠藤院長 第1,3,4,5	千葉大(交代制)	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	—	—	平田	—	—	—
	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	★清水 初診受付16:00まで	帝京大(交代制)
	午後	—		—	★スミス第 1,3,5 原田第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、急休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～呼吸器内科外来で多い症状～

咳漱(がいそう)、呼吸苦が続くとの自覚症状で受診される患者さんが圧倒的に多数です。単なる感冒などのことも多いですが、背景に最近の時代背景を反映してか、アレルギーのある患者さんが増加していることもあり、気管支喘息が隠れていることが多いです。この場合、朝方から深夜などの喘鳴(ぜんめい)があつて目が覚めるなどの症状があります。

また、かつての高い喫煙率(終戦前後はおそらく、喫煙率は80%前後)を反映してか、たばこを吸っていた人が高齢化してCOPD、肺気腫を発症して受診されることが当院では多いです。歩行時の息切れ、坂道がづらいなどの症状がないか、やせてきていないかなどの確認が必要です。COPD、肺気腫は国の調査によると、レセプト(病院での診療情報請求の伝票で使用する書類)での調査によると潜在有病者540万人前後の患者さんがいるはずなのに、実際に診療を受けている方は80万人前後とのデータがあります。ここ10年、吸入薬による格段の治療の進歩があり、自覚症状が顕著に改善する治療方法が普及しつつあります。

2～3週間以上、咳漱が持続する場合には、専門医の受診をお勧めします。自覚症状があまりなくても、胸部エックス線検査は半年に1回程度の精査をすることが望ましいです。更なる異常が疑われる場合には、胸部CT、血液検査、肺機能検査、喀痰培養検査、喀痰細胞検査などを追加します。実際にまったく無症状で施行した胸部CTで早期肺癌が見つかる場合もあり、早めの検査をお勧めします。お気軽に受診して下さい。



呼吸器内科 部長  
井上 明

### 病院からのお知らせ

#### ■電子カルテ更新のお知らせ

6月11日(土)から6月12日(日)にかけて電子カルテ更新工事を行います。  
**6月13日(月)以降、新しい電子カルテによる診療を行うため、診療時間が長くなり待ち時間も長くなる**  
**ことが予想されます。また、診療中に医療者以外の職員が出入りする場合があります。**  
 患者様には、大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力の程よろしくお願い申し上げます。

#### ■総合診療部 君塚医師の診療日が変更となります

【診療日】毎週月曜日・火曜日 ⇒ **毎週月曜日・金曜日**

※君塚医師の診療は**予約制**となっております。診療希望の際は予約センターまでお問い合わせ下さい。

予約センター：0475-35-0002 (月～金)8:30～17:00

## 栄養士のひとりごと

雨が似合う紫陽花の時期となりました。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。

六月(水無月)は芒種(ぼうしゅ/5日)と夏至(げし/21日)です。

芒種とは稲の穂先のように芒(のぎ、とげのようなもの)のある穀物の種まきをする頃という意味ですが、現在ではだいぶ早まっていますね。西日本が梅雨に入る時期です。夏至とは一年中で昼がながくなる、「日長きことに至(きわま)る」日のこと。日本の大部分が梅雨の時期であるため、あまり実感がありませんが。

そんな六月でも極めて短い期間を旬にもつ果物、「枇杷(びわ)」が今回のテーマです。

枇杷の代表的な産地は長崎と、そしてご当地、千葉の「房州枇杷」です。初夏の風物詩といってもいいですね。そんな枇杷の効果としては疲労回復・咳や痰を和らげるなど呼吸器系統を守る働き、食欲増進や利尿、皮膚炎や抗酸化予防などにも効果が期待できるといわれています。

具体的には多く含まれるβカロテンで、これは体内でビタミンAに変換され、皮膚の健康維持や視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、呼吸器系統への効果が期待できます。枇杷のβカロテン含有量は果物の中でもトップクラスです。気温が上がり、体調を崩しやすいこの時期に健康維持のために役立つ成分を多く含んでいるとは、自然の力のすばらしさを感じますね。

果実だけではなく、葉にはビタミンB1などが多く含まれ、これらも呼吸器系統への効果が期待できる栄養素です。そして枇杷茶を飲めば、風邪予防、疲労回復、食欲増進、利尿効果などが期待できます。入浴剤の成分にも使われるなど、皮膚への効果もあります。

このように、枇杷は実だけでなく葉にもそして花も利用でき、暑気払いにはぴったりの食材です。一瞬の旬を逃さず、初夏の味覚を味わいましょう。次回もお楽しみに。



管理栄養士 戸矢 静華

## 血液検査で分かること

健診や病院で血液検査をしますが、検査結果の見方はわかりますか？専門用語が多くてちょっと難しいですよね？当院で検査している検査の一部を紹介します。

### ①脂質

#### ●トリグリセライド(中性脂肪)

体脂肪が多いほど血液中の濃度が上がる傾向があります。増えすぎると動脈硬化の原因となります。検査の結果は食事に関係しますので、空腹時に検査しましょう。

#### ●HDLコレステロール(善玉コレステロール)

血管にたまったコレステロールを肝臓に運ぶ働きがある。善玉コレステロールともいわれこの数値が低いと動脈硬化のリスクが高くなります。

#### ●LDLコレステロール(悪玉コレステロール)

コレステロールを体の各部に運ぶ働きがある。悪玉コレステロールともいわれ、増えすぎると動脈硬化の原因になります。検査結果が、トリグリセライド150mg/dl以上、HDLコレステロール40mg/dl未満、LDLコレステロール140mg/dl以上のときは、脂質異常症(高脂血症)に注意しましょう。

### ②血糖

#### ●血糖

血液中のブドウ糖を調べます。食事によって大きく結果が変わりますので、基本的には空腹時に検査します。

#### ●HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)

長期的な血糖の様子を見る検査としてHbA1cという検査があります。過去1~2か月の平均血糖値がわかります。

検査結果が空腹時血糖値126mg/dl以上、HbA1cが6.5%以上は糖尿病の疑いがあるかもしれないので注意しましょう。



最後に、ここに載せたものは一部の検査です。血液検査だけですべての病気が診断できるわけではありません。他の画像検査等も定期的に検査し、生活習慣の改善、早期発見、早期治療に努めましょう。

検査科 臨床検査技師 齋藤 登志子

## 医療公開講座「もっと詳しく！整形外科疾患」 絶賛申込受付中！！

毎回好評をいただいている“医療公開講座”。18回目を迎える今回は、整形外科医師である塩田副院長と石井医師による、脊髄・脊椎と肩について講演します。

特設コーナーでは講演前に無料測定、講演後には個別相談を予定しております。

夏の行楽シーズンを前に参加してみたいかでしょうか。

申込制  
参加無料

【演題・講師】①15:05~15:35

「症状からみた整形外科疾患～脊髄・脊椎疾患を中心に～」

塩田記念病院副院長 整形外科部長 塩田 匡宣

②15:40~16:10

「肩の痛み」整形外科 石井 薫

【特設コーナー】①アップアンドゴーテスト無料測定(14:30~14:50)

②整形外科医師による個別相談(講演終了後)

【日時・会場】平成28年7月16日(土)15:00~(受付 午後2時30分) 塩田記念病院 1階ロビー

【申込・問い合わせ】0475-35-0031(9:00~17:00 ※日・祝を除く)



## いきいき教室のご案内

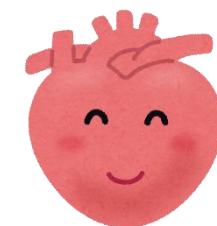
7月より3ヶ月間に渡り“いきいき教室”を開催します。今回のテーマは「心臓の病気」です。詳細は決まり次第、院内掲示板にてお知らせします。皆様、ご期待ください。

【テーマ】心臓の病気

【開催日】7月27日(水)、8月24日(水)、9月28日(水)

【時間】14:30~15:30

【問い合わせ】0475-35-0099(代表) 栄養科 戸矢宛



申込不要  
参加無料