

外来診療予定表(12月)



塩田記念病院だより Vol.41 2016年12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

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) 第1.2.3 (予約制)	井上部長 (呼吸器内科・内科) 第1.2.3 (予約制)	松谷 (内科) 初診受付16:00まで	佐久間 (外科)	赤松(内科) 第1.3 新野(内科) 第2.4 ※午後休診※
	午後	白銀 (外科) 初診受付16:00まで	外松(内科) 第2.4 初診受付16:00まで	—	—	—	—
	午前	君塚 (内科) (予約制)	青木(悠) (外科) (予約制)	★篠崎 (内科) 初診受付16:00まで	鈴木 (外科) 初診受付16:00まで	青木(信)第2.4 (内科)	大木 (肝臓内科・内科) 第1.2.4
	午後	—	青木(悠)(外科) 第1.2.3 受付16:00まで	—	—	—	—
	午前	—	—	—	—	君塚 (内科) (予約制)	—
	午後	高柳 (糖尿病外来) 初診受付16:00まで	—	★土屋 (糖尿病外来) 初診受付16:00まで	—	—	—
脳神経外科	午前	足立	—	平井	—	青柳副院長	平井
	午後	佐藤 足立 初診受付16:00まで	—	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	—	塩田副院長	—	石井 塩田副院長 第1.3	石井 第1.2.3 塩田副院長 第2.4
	午後	—	石井	石井	塩田副院長	塩田副院長 (脊椎・脊髄外科外来) 第1.3	—
	午前	—	大伴 初診受付16:00まで	立岩 第3 初診受付16:00まで	★大見 第3	吉峰 第2	山田 第1.3 蔵本 第2.4
	午後	—	—	—	—	金子 第3(予約制) 吉峰 第2 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 第1.2.4	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 (予約制)	—	森口 (予約制)	森口 (予約制)	大橋 (予約制)	—
	午前	—	—	—	—	—	水上 (不整脈外来) 第1
婦人科	午前	遠藤院長	遠藤院長	千葉大(交代制)	遠藤院長 第1.2.4.5	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	—	—
脳神経内科	午前	—	—	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 ★スミス 第1 原田 第2.4 初診受付16:00まで	★細萱 初診受付16:00まで ※清水医師の名字が 変わりました	帝京大(交代制)
	午後	—	—	—	—	—	—
泌尿器科	午前	—	—	—	飯ヶ谷 初診受付16:00まで	—	—
皮膚科	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

※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。

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～手のしびれ～

手の「しびれ」を起こす原因は脳から手に至る神経のどの部位でも起こる可能性があります。頸椎症【頸椎症性脊髄症(けいついしょうせいせきずいしょう)、頸椎症性神経根症(けいついしょうせいしんけいこんしょう)】と末梢神経障害【肘部管症候群(ちゅうぶかんしょうこうぐん)、手根管症候群(しゅこんかんしょうこうぐん)】が手の「しびれ」をきたす2大疾患です。

1. 「しびれ」がどこにあるか

小指側がしびれる場合は「くすり指」がしびれるか否かがポイントになります。「くすり指」の小指側だけに障害があるのか、母指側にあるのか。前者の場合は肘部管症候群の可能性が高く、後者の場合は頸椎症の可能性が高くなります。また後者の場合は手だけでなく上肢の小指側も障害される場合もあります。親指側がしびれる場合も「くすり指」の親指側だけの障害か、小指側にも障害があるのがポイントになり、前者の場合は手根管症候群の可能性が高く、後者の場合は頸椎症の可能性が高くなります。後者の場合は上肢も障害される場合があります。



整形外科 医師 石井 薫

2. 「しびれ」の悪化軽減因子

夜間～朝方に強くなるのであれば手根管症候群の可能性が高く、手の動作でも悪化し、しびれた時に手をふると軽快します。うがい、缶飲料を飲む動作、目薬の点眼、美容院での洗髪、歯科治療などで悪化すれば頸椎症の可能性が高く、また朝は楽で夕方に強くなることが多く、入浴により軽減する場合があります。

3. 外来での診療では、この他に誘発テスト筋萎縮や反射画像検査、電気検査などで総合的に診断します。

病院からのお知らせ

■循環器内科の診療体制が変更となります

12月より循環器内科の診療体制が下記の通り、変更となります。午前診療では予約をとられてない患者様でもスムーズな診療がおこなえるようになりました。胸の痛み、動悸などの症状にお困りの際はお気軽に当院までお問い合わせください。

- ・月曜日から金曜日までの午前診療は、予約外での診療の際、担当医師が変更になる場合があります。
 - ・午後の診療はすべて予約制となります。※紹介状のある患者様や急に具合が悪くなった場合は対応可能です。
- 詳しくは、裏面「外来予定表」をご確認ください。

■年末年始 外来診療のお知らせ

年内の外来診療は**12月29日(木)まで**となります。年明けは**1月4日(水)から**診療を行います。ご注意ください。中面には、「12月の診療予定変更のお知らせ」を掲載しております。合わせてご確認ください。

※日曜・休日当番医は、中央消防指揮情報係(0475-24-0119)または、茂原市長生郡医師会ホームページ(<http://www.mcshikai.com/touban.html>)にてご確認ください



栄養士のひとりごと

本格的な冬の到来です。皆様いかがお過ごしでしょうか。
二十四節気にちなんだ食材や食文化についてお話ししてきた1年も、今月で最後となりました。
最後のひと月、十二月(師走)には「大雪(7日)」と「冬至(21日)」があります。「大雪」とは、朝夕には氷がはるのを見る頃で大地には霜柱が立ち始めます。地方の山々は雪衣をまとって冬の姿となります。「冬至」とは一年中で最も日が短い日。この日以降は日が伸び始めることから、古くはこの日を年の始点と考えることもありました。南瓜を食べたり、柚子湯の習慣も現在に残っていますね。

そこで今回は「柚子」についてお話しします。
「柚子」はミカン属に分けられる柑橘類の一種で、花が咲くのは5月ごろ、7月には実が付き、秋の終わりから冬にかけて実が成熟してきます。
奈良時代にはすでに日本でも栽培されていたといわれています。中国から伝わったといわれており、日本では古くから山口県、徳島県に野生の柚子が生息していたといわれています。
現在は全国各地で栽培されています。みなさんのお庭にも実っているのではないのでしょうか。

そのさわやかな香りと酸味で料理を引き立てる名わき役の柚子ですが、薬味などに使用され栄養効果も抜群です。温熱効果・リラックス効果・血流改善効果・減塩効果などが期待できます。
何だか前半は入浴剤の効用みたいですね。

次に具体的にご説明します。まずは「ビタミンC」レモンの2倍含まれており、抗酸化作用や食欲増進、風邪予防や歯肉炎予防、うれしい美肌効果も期待できます。

そして、「クエン酸」こちらは疲労回復や整腸作用の効果が期待でき、みかんの3倍含まれています。クエン酸不足は疲労や体脂肪の蓄積を招くともいわれ、ダイエットには大事な成分です。

そして「リモネン」は皮の部分に多く含まれ、血行促進効果が期待でき、血流がよくなり、体を温めるともいわれています。抗酸化作用もちろんです。冷え症に効果的です。また柚子湯などに入ることによって皮膚に粘膜を張り、肌の水分を逃さないという保湿効果も期待できます。リモネンの香りは脳に働きかけ、ストレスを和らげるといわれ、リラックス効果が期待できるのです。

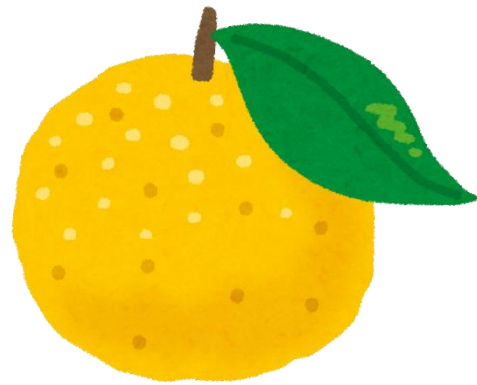
このようなことから、冬至の柚子湯は邪気を払い、無病息災を祈るという行事ですが、お湯に溶け出した精油成分が抜群の効果を発揮するなんて、あながち迷信とは言えませんね。

上手に摂取するにはスライスしてはちみつやホワイトリカーにつけて楽しめます。
この際に皮や種も一緒に漬けることが大切です。先にあげた栄養価は皮や種にも豊富に含まれているからです。食べても、お風呂に入れても身体にいい、素敵な食材ですね。

12回にわたり、お付き合いいただきましてありがとうございました。
来年は1年かけて千葉県の行事とそのハレの食事をテーマにお話しさせていただければと思っております。楽しみにしていただけましたら幸いです。

今年一年、皆様にとってそのような1年でありましたでしょうか。
来年も皆様にとって素敵な一年となりますようお祈り申し上げます。
寒さも厳しくなりますので、ご自愛いただき、良いお年をお迎え下さい。
来年もお楽しみに。

管理栄養士 戸矢 静華



看護師の倫理について

いきなりですが、問題です。
「車で通勤途中、倒れた自転車のそばに血を流した人が倒れていました。辺りを見回しましたが、その人の近くにはあなたしかいません。あなたならどうしますか。」



- ①すぐに駆けつけて救護する。
- ②ひとまず110番に通報する。
- ③一人ではどうしたらよいかかわからないので誰かが通りかかるのを待つ。
- ④急いでいたので見なかったことにして通り過ぎる。

おそらく、④を選んだ人はいないのではないのでしょうか。この問題には、倫理的視点が含まれています。倫理とは、「人として守り、行うべき道」、「正邪(善と悪)の判断において、普遍的な規準」また道徳、モラルです。この倫理が私たち看護師(看護職の免許の有無を問わず、看護する人々をさす)に、求められています。

具体的には、看護職の職能団体である日本看護協会から「看護師の倫理綱領」というものが示されています。この倫理綱領は、看護師にとっての行動指針、あるいは実践の基盤となるもので、15条からなっています。中でも、1条にある命、尊厳、権利を尊重することは、看護師にとっていうまでもありません。また信頼関係を築き、平等に看護を提供することも、日頃私たちは心がけていることです。

しかしながら、5条の守秘義務を遵守し個人情報の保護に務めるに関しては、時々ご意見をいただくことがあります。そのつもりはなくても、家族や友人との会話で、プライバシーに抵触していることがあるからです。患者さんや家族などに関する個人情報は、たとえ家族でも絶対に漏らしてはならないのです。

倫理というと、難しい気がするかもしれませんが、医療を受ける側にとっては、非常に大事なことであり、医療をする側にとってはいつも肝に銘じておかななくてはならない事です。専門職としての倫理綱領に沿い、自律性と責任のある看護に心掛けたいと思います。

看護部 副部長 亀田 日出子

「看護師の倫理綱領(日本看護協会)」

1. 看護師は、人間の命、人間としての尊厳及び権利を尊重する。
2. 看護師は、国籍、人種・民族、宗教、信条、年齢、性別、性的指向、社会的地位経済的状態、ライフスタイル、健康問題の性質にかかわらず、対象となる人々に平等に看護を提供する。
3. 看護師は、対象となる人々との間に信頼関係を築き、その信頼関係に基づいて看護を提供する。
4. 看護師は、人々の知る権利及び、自己決定の権利を尊重し、その権利を擁護する。
5. 看護師は、守秘義務を順守し、個人情報の保護に努めるとともに、これを他者と共有する場合は適切な判断のもとに行う。
6. 看護師は、対象となる人々への看護が阻害されている時や危険にさらされているときは、人々を保護し、安全を確保する。
7. 看護師は、自己の責任と能力を的確に認識し、実施した看護について個人としての責任を持つ。
8. 看護師は、常に、個人の責任として継続学習による能力の維持・開発に努める。
9. 看護師は、他の看護師及び保健医療福祉関係者とともに協働して看護を提供する。
10. 看護師は、より質の高い看護を行うために看護実践、看護管理、看護教育、看護研究の望ましい基準を設定し、実施する。
11. 看護師は、研究や実践を通して専門的知識・技術の創造と開発に努め、看護学の発展に寄与する。
12. 看護師は、より質の高い看護を行うために看護師自身の心身の健康の保持増進に努める。
13. 看護師は、社会の人々の信頼を得るように個人としての品行を常に高く維持する。
14. 看護師は、人々がより良い健康を獲得していくために、環境の問題について社会と責任を共有する。
15. 看護師は、専門職組織を通じて看護の質を高めるための制度の確立に参画し、より良い社会づくりに貢献する。

いきいき教室 開催日のご案内

来月より新シリーズ「呼吸器」をテーマに開催するいきいき教室。
今回は平成29年1月25日(水)、2月22日(水)、3月22日(水)に開催予定です。
講演内容は決まり次第お知らせします。ご期待ください。

12月の診療予定変更のお知らせ

※診療予定は変更となる場合があります ※11月25日時点

総合診療部	大木医師	3日(土)	診療
	外松医師	6日(火)、20日(火)	休診
	青木悠人医師	27日(火)	午後休診
	井上部長	27日(火)、28日(水)	休診
耳鼻咽喉科	スミス医師	15日(木)	午後休診
		29日(木)	休診
整形外科	石井医師	24日(土)	休診

12月17日(土) クリスマスコンサートを開催します

今月、地域の方々より好評をいただいているクリスマスコンサートを開催します。
今回は、ソプラノ歌手とピアニストにお越しいただき、皆様と一緒に楽しめるコンサートを予定しております。
参加料、事前申込は不要です。ご家族や、友人知人お誘いあわせで、どうぞご来場ください。

【日時】平成28年12月17日(土) 15:00~16:00

【会場】塩田記念病院 1階ロビー

【出演】



ソプラノ
二宮 望実



ピアノ
四條 智恵

