



塩田記念病院だより

Vol.45 2017年4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 (4月)

| 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) (予約制) | 井上部長 (呼吸器内科・内科) (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1.2.4 初診受付16:00まで | ★土屋 (糖尿病外来) 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) | — | 鈴木(外科) 初診受付16:00まで | 君塚(内科) (予約制) | 大木 (肝臓内科・内科) 第1.4 |
| | 午後 | | 青木(悠)(外科) 受付16:00まで | — | — | — | — |
| | 午前 | — | — | — | — | — | — |
| 午後 | 高柳 (糖尿病外来) 初診受付16:00まで | — | — | — | — | — | |
| 脳神経外科 | 午前 | 足立 | — | 平井 第1.2.4 | — | 青柳院長 | 平井 第1.2.3 |
| | 午後 | 佐藤 足立 初診受付16:00まで | — | 平井 第1.2.4 (予約制) | 交代制 (要問合せ) 診療15:00から | 青柳院長 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 第2 石井 | 塩田副院長 | 塩田副院長 | 塩田副院長 第3 石井 第1.2.4 | 塩田副院長 第1.2.4 石井 |
| | 午後 | — | | 石井 | | — | 塩田副院長 第3 (脊椎・脊髄外科外来) 石井 第1.4 |
| | 午前 | — | 松林 | — | 立岩 第1 ★大見 第3 | 金城 | 山田 第3 蔵本 第4 |
| | 午後 | | 松林 第2.4 初診受付16:00まで | — | — | 金城 金子 第3(予約制) 初診受付16:00まで | — |
| 循環器内科 | 午前 | 中津センター長 | 大橋 第1.2.3 | 増田 | 高木 第1.2.4 | 中津センター長 | 増田 第1 大橋 第2 中津センター長 第3 高木 第4 ※午後休診※ |
| | 午後 | 高木 (予約制) | — | — | — | 大橋 (予約制) | — |
| | 午前 | ※予約外の患者様は、担当医師が変更になる場合があります。 | | | | | |
| 婦人科 | 午前 | 遠藤名誉院長 | 遠藤名誉院長 | 千葉大(交代制) 第2.3.4 | 遠藤名誉院長 第1.2.4 | — | 遠藤名誉院長 |
| | 午後 | | | — | | — | — |
| 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 | ★細萱 初診受付16:00まで | 帝京大(交代制) |
| | 午後 | — | | — | ★スミス 第1.3 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

※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。

病気の豆知識~頸部内頸動脈狭窄症について~

総頸動脈という太い血管から、脳を直接栄養する内頸動脈と、顔面の皮膚や筋肉を栄養する外頸動脈という血管に分岐します。丁度、この部分は動脈硬化が進行して血管の内側の壁が肥厚しやすい部位として知られています。糖尿病や高脂血症や加齢といった動脈硬化の影響で、粥状動脈硬化が生じやすい部位でもあります。血管の内側がえぐれて潰瘍になり、この部分に血栓などができると、できた血栓が血流に乗って脳に飛んでしまい、脳梗塞の原因になることがあります。また、動脈硬化が進行してしまうと、血管が閉塞して、脳に血流が行かなくなって脳梗塞を起こしてしまうこともあります。元々、欧米人に多い病気でしたが、近年の食生活の欧米化により日本人でも非常に多い病気になってきています。

診断は、頸部エコーやMRIなどにより可能です。治療は、飲み薬で血栓がつくのを抑える治療が主体になります。それ以外にも、糖尿病や高脂血症などの全身の内科的疾患の治療も大事になります。内服の治療で効果が不十分、あるいはこの病気が原因で脳梗塞を起こしたような人に対しては、手術治療が勧められます。動脈を切開し、内部のプラークを摘出する頸動脈内膜剥離術が一般的で、非常に高い治療効果が得られます。それ以外に、カテーテルの治療で、狭くなっている部分にステントを留置する方法もあります。

当院では、診断から治療に至るまで、非常に高いレベルでの診療を提供できます。脳梗塞などになったことがあり、血管の病気が不安な方は、是非、脳神経外科の外来を受診していただきたいと思います。



脳神経外科 医師
平井 作京

病院からのお知らせ

■ 整形外科・総合診療部・婦人科 診療日変更のお知らせ

4月より整形外科では新たに2名の医師が着任し、より充実した診療を行わせていただきます。また、下記の通り3月を持ちまして退職された医師もおり、整形外科・総合診療部の診療に変更がございます。

婦人科は、火曜日の診療を遠藤名誉院長が毎週行います。詳しくは、裏面に掲載しております4月の診療予定表をご確認ください。

【着任】

整形外科 ^{かねしろ ながとし} 金城 永俊 医師 毎週金曜日
 整形外科 ^{まつばやしこうへい} 松林 紘平 医師 火曜日：午前 毎週、午後 第2・4

【退職】

循環器内科 森口 暁 医師
 総合診療部 篠崎 美樹子 医師、青木 信也 医師
 整形外科 吉峰 史博 医師、大伴 直央 医師



栄養士のひとりごと

うぐいすの美しい声で目が覚める、そんな春を味わえる季節となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。今月も独り言にお付き合いくださいませ。

4月となり、いよいよ春本番、桜の季節となりました。今月は桜をテーマにお話しします。桜といえばお花見。古来から日本人が楽しみにしていた春の行事です。奈良時代は花見と言えば梅を指していましたが、平安時代の貴族たちは桜を愛で、歌を詠み、宴を楽しんでいました。戦国時代に豊臣秀吉の吉野の桜の花見は有名ですね。また、農民の間ではお花見は豊作祈願の行事として行われてきました。桜は春になり山から下りてきた田の実りを司る「サ神」様が宿る場所を意味する「クラ」が語源となり、サクラと呼ばれ、神が宿る木とされていました。豊作を願い桜のもとで田の神様をお迎えし、料理や酒でもてなし、一緒におさがりをいただくことが本来のお花見の意味でした。

そんなお花見の料理としては花見弁当とお花見団子。江戸時代には日本酒も持ち運べる構造の段重ねの重箱が使われました。そしてお花見団子。江戸時代から庶民の花見の供として定番となっており、桜・白・緑色の三色にも意味があります。桜色は桜を表す春の色、白は白い雪で冬の名残を、緑はヨモギ色で夏への予兆を意味するといわれてきます。

現在は花より団子、宴会が楽しみで満開の桜の下に集う私たちですが、本来の春の訪れを楽しむ神様をお迎えする、そんな気持ちで今年はお花見をされてはいかがでしょうか。因みにお酒の適量は、ビールなら500ml、日本酒なら1合……。細かいことはやめておきましょう（笑）。楽しく過ごせる適量を守って、メインである「桜を愛でる」お花見をぜひお楽しみください。

当院付近では日本の桜の名所百選にも選ばれている茂原公園で2,850本の見事な桜を見ることが出来ますね。夜桜見物も神秘的で素敵です。春を満喫いたしましょう。

冬の間の身体のお疲れが出る時期でもあります。ご自愛くださいませ。次回もお楽しみに。

管理栄養士 戸矢 静華



糖尿病の予防と食事

わが国の糖尿病の患者数は316万6000人（平成26年患者調査の概況・厚生労働省より）で、前回（2011年）の調査より46万6000人増えて過去最高となりました。また、この年の国民健康・栄養調査では、糖尿病有病者（糖尿病が強く疑われる人）の割合は、男性で15.5パーセント、女性で9.8パーセントとなっており、糖尿病はとて身近な病気と言えます。

糖尿病とは膵臓から分泌されるインスリンホルモンの作用不足が原因で、糖が十分に体内で利用されず、血液中の糖が高くなる病気です。糖尿病は「Ⅰ型糖尿病」と「Ⅱ型糖尿病」、その他の糖尿病と妊娠糖尿病に分類されますが、生活習慣と密接に関わるのがⅡ型糖尿病です。過剰摂取や運動不足、ストレス、肥満などが引き金となり発症するといわれており、糖尿病の合併症は網膜症と神経障害と腎症で、特に糖尿病成腎症は新規の透析導入患者の主な原因となるほど深刻です。

「サイレントキラー」と言われている糖尿病は、知らないうちに進行し、気が付いた時には自由な生活を脅かしかねません。ですから、健康な毎日を送るためにも、しっかりと予防していきましょう。予防としては生活習慣の改善です。食事と運動が主な予防のポイントとなります。食事のポイントとしては、

1. 三食を規則正しく摂る

なるべく一回の食事量・エネルギーを均一にするのが理想ですが、毎日の朝・昼・夕ごとでの量やエネルギーにばらつきがないように心がけるだけでも有効です。また適正なエネルギー量を把握し、維持できるようにすることも大切です。まずは標準体重を知り、肥満傾向にある人は標準体重まで減量しましょう。標準体重は身長（メートル）×身長（メートル）×22で求められます。標準体重に25～30（活動量により異なる）をかけると、目安となるエネルギーが求められます。

2. たくさんの食材を献立に取り入れ、主食・主菜・副菜を食卓に並べるようにする

海藻・きのこ類・こんにゃくなども積極的に副菜に。よく噛むことも忘れずに。

3. タンパク質は1回に一品

肉・魚・大豆製品・卵は毎食一品に限定します。

4. 味付けは薄味を心がける

調味料のカロリーも意外に多いもの、素材の味を生かしましょう。

5. アルコール・間食は控えめに、習慣的に摂らないようにしましょう。

最後に適度な運動も大切です。無理をしない程度で長続きできる改善を目指しましょう。

管理栄養士 戸矢 静華



塩田記念病院無料送迎車時刻表

当院では、月曜日から金曜日まで無料送迎車を運行しております。下記の時刻で運行しますので、お気軽にご利用ください。

| 茂原駅発 | | 病院 着 | | 病院 発 | | 茂原駅着 |
|-------|---|-------|--|-------|---|-------|
| 09:05 | ⇒ | 09:25 | | 10:30 | ⇒ | 10:50 |
| 10:55 | ⇒ | 11:15 | | 11:40 | ⇒ | 12:00 |
| 12:05 | ⇒ | 12:25 | | 13:20 | ⇒ | 13:40 |
| 13:40 | ⇒ | 14:00 | | 14:50 | ⇒ | 15:10 |
| 15:10 | ⇒ | 15:30 | | 16:00 | ⇒ | 16:20 |

※茂原駅よりご利用の際は、南口バスロータリーからご乗車ください。
※土・日・祝日は運休とさせていただきます。また、諸般の都合により送迎を急遽中止することもございます。予めご了承ください。

2階・5階改修工事のお知らせ

2階リハビリ室移転、5階病棟病床拡大に伴う改修工事を下記の期間、実施します。工事期間中は、騒音等が発生します。患者様ならびに関係者の皆様には、大変ご迷惑をお掛けいたしますが、ご理解・ご協力の程、よろしくお願い申し上げます。

塩田記念病院 病院長

2階改修工事：平成29年4月～5月頃 5階改修工事：平成29年6月～7月頃