

外来診療予定表(12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)	大野(外科)	大野(外科)	—	佐久間(外科)	丸田(内科) 第1.3 帝京大(内科) 第4 ※午後休診※
	午後	—	吉村(内科) 初診受付16:00まで		吉村(内科) 初診受付16:00まで	伏見(外科) 初診受付16:00まで	—
	午前	—	青木(外科) (予約制)	大橋内科部長 〔糖尿病教育入院〕 外来 (予約制)(要紹介状)	—	—	大木 (肝臓内科・内科) 第1.4.5
	午後	高柳 (糖尿病外来) 初診受付16:00まで	青木(外科) 受付16:00まで	由井 (糖尿病外来) 初診受付16:00まで	—	—	—
脳神経外科	午前	足立 第2.3	—	石和田	青柳院長	青柳院長	石和田 第1.3.5 青柳院長 第2.4
	午後	足立 第2.3 初診受付16:00まで	—	石和田 (予約制)		〔青柳院長 髄膜腫・ 神経鞘腫外来〕	—
	午後	阿部	—	—	—	阿部 (予約制)	—
整形外科	午前	塩田副院長	石井	塩田副院長	塩田副院長	塩田副院長 第1.3 石井 第1.2.4	塩田副院長 第2.4 石井 第1.2.3.5
	午後	—		石井		塩田副院長 第3 (脊椎・脊髄外科外来) 石井 第1.2.3	—
	午前	—	大久保 遠田	—	立岩 第1 ★大見 第3	金城	山田 第1.3.5 蔵本 第2.4 金子 第5
	午後	—	大久保 第2.4 遠田 初診受付16:00まで	—	—	金城 第4 初診受付16:00まで 金子 第4(予約制)	—
循環器内科	午前	中津センター長	大橋	増田	高木 第1.2.4 増田 第3	中津センター長	中津センター長 第1 高木 第2.4 大橋 第3 増田 第5 ※午後休診※
	午後	高木 (予約制)	—	—	—	大橋 (予約制)	—
	午前	※予約なしの患者さまは、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	—	遠藤名誉院長 第1.2.4	千葉大(交代制)	遠藤名誉院長
	午後		—	遠藤名誉院長 診療14:30から		—	—
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11:00まで	—	★スミス 第1.3	一ノ瀬 初診受付11:00まで	帝京大(交代制) 初診受付11:00まで
	午後	—	小谷 初診受付16:00まで	—	原田 第2.4 初診受付16:00まで	一ノ瀬 初診受付16:00まで	—
泌尿器科	午前	柴崎 初診受付16:00まで	—	—	天河 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。



塩田記念病院だより

Vol.65 2018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

病気の豆知識～腰椎椎間板ヘルニア～

腰椎椎間板ヘルニアは、以前は腰椎疾患の中で最も多い疾患でしたが、社会の高齢化に伴い、第1位の座を腰部脊柱管狭窄症に譲りました。腰椎椎間板ヘルニアは、椎間板に損傷が生じ後方に突出して神経を圧迫し、発症します。腰椎椎間板は腰椎と腰椎をつなぐクッションの役割をする組織で、比較的柔らかい軟骨でできています。30代を中心とした若い世代に多く見られますが、10代から高齢者まで幅広い年齢に発症します。最も多い症状は下肢痛です。片方の脛の外側に痛みが走ることが最も多く、しばしば激痛となります。痛みのための歩行障害もよく見られます。腰痛を伴うこともあります。全くない場合も珍しくありません。重症になると、足首や足指の筋力低下や、尿が近い、出にくいなどの膀胱直腸障害をきたします。症状は発症年齢により多少異なります。前かがみができにくくなる前屈制限は、発症年齢が若いほど著明で、高齢者ではほとんど見られません。

治療は、薬物療法、理学療法、ブロック注射などの保存療法がまず選択されます。以前は比較的早期に手術が行われていましたが、MRIの出現で、ヘルニアの自然消滅が画像で容易に明確に確認できるようになり、手術件数は大幅に減少しました。腰椎椎間板ヘルニアは、自然に治る可能性のある病気なのです。但し、強い痛みがあり、筋力低下や膀胱直腸障害を伴う場合は早期に手術が検討されます。

先に挙げた歩行障害を伴う下肢痛、前屈制限、筋力低下、膀胱直腸障害など腰椎椎間板ヘルニアを疑う症状が出現したら、早期に専門医を受診しましょう。



塩田記念病院 副院長
整形外科 部長
塩田 匡宣

病院からのお知らせ

■ 整形外科からのお知らせ

第3金曜日 金子医師の診療日が、12月より第4金曜日に変更となりました。それに伴い、金曜日の診療体制が一部変更となっております。詳しくは、裏面の外来診療予定表をご覧ください。

■ 年末年始休診のご案内

12月30日(日)～翌年1月3日(木)は休診とさせていただきます。1月4日(金)からは通常通りの診療となります。また、12月、1月は大変混雑が予想されます。予約をされていない患者さまは当日お電話にてお問い合わせいただきますようご協力をお願い致します。

※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.mcishikai.com/touban.html>) にてご確認ください



栄養士のひとりごと

冷え込みが厳しくなる季節となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。一年もあっという間に師走を迎えてしまいました。

今月はカモミールティーをご紹介します。

ギリシャ語で「大地のリンゴ」という意味のカモミールは、キク科の一年草。その名の通りリンゴのようなフルーティーな香りが特徴です。ヨーロッパでは万能薬として薬草やスパイスに使われ、ハーブとして現在も使われています。主にジャーマンカモミールとローマンカモミールがハーブに使われる種類です。

そんなカモミールを使ったお茶についてお話しします。

カモミールにはリラックス効果・鎮静効果、花粉症・炎症を抑える効果や、胃腸症状を抑える効果、冷えの緩和効果などが期待できます。

まずはリラックス・鎮静効果から。カモミールに含まれる甘いリンゴのような香りが副交感神経の働きを活性化させ、自律神経のバランスを整えます。安眠の目的なら1～2時間前に香りを楽しみながら飲みましょう。

次に花粉症・炎症を抑える効果について。カモミールティーの蒸気には吸い込むとヒスタミンを抑える働きが期待されています。またアズレンという消炎作用で炎症を抑えます。

カモミールの成分には内臓の平滑筋という筋肉に作用し、胃痛や胃けいれんなどを落ち着かせる効果もあります。他にもカモミールは別名マザーハーブと言われており、身体を温め血行促進を流し、冷え症の辛い症状を緩和してくれます。

また抗酸化作用もあるため子供の初期風邪予防などにヨーロッパでは愛飲されています。ノンカフェインであることと穏やかに効くハーブであることから、子供にも安心のハーブティーです。

ただし、そんなカモミールティーの副作用にはご注意ください。妊娠中やキク科の植物のアレルギーをお持ちの方の飲用は避けましょう。平滑筋に作用し子宮を収縮させてしまう作用があり、またアレルギーのある方はアナフィラキシーショックを起こす可能性もあります。

カモミールの花はとてもかわいらしく、お茶の色も琥珀色できれいです。12月の寒さを和らげる温かく香り高いカモミールティーはいかがでしょう。

平成30年も今月で終わりです。1年にわたりお茶の世界旅行をお届け致しました。お楽しみいただけましたでしょうか。皆様の身体と心のリラックスにお役に立てましたら幸いです。

来年も皆様に楽しんでいただけるような独り言をお届けしたいと思います。

くれぐれもご自愛いただき、よいお年をお迎えくださいませ。

来年もお楽しみに。

栄養科 管理栄養士 戸矢 静華



参考資料：Wikipedia・www.fancl.co.jp

インフルエンザについて

インフルエンザの流行は、感染症情報センターが感染症発生動向調査を419か所（2018年10月現在）のインフルエンザ定点医療機関から、

(A) 突然の発症・高熱・上気道炎症状・全身倦怠感等の全身症状を全て満たす

(B) 症状を全て満たさなくても迅速診断キットにより病原体の抗原が検出され、インフルエンザ患者と診断に該当する患者を集計した結果、毎年12月から3月に約1,000万人が感染していると報告されています。

症状について

風邪と違い呼吸器の症状だけでなく高熱、倦怠感、関節痛、筋肉痛等の全身症状を伴い、

- ① 高齢者（65歳以上）
- ② 小児（5歳未満）
- ③ 妊娠中
- ④ 肥満
- ⑤ 慢性呼吸器疾患(喘息、慢性閉塞性肺疾患)
- ⑥ 慢性心疾患(先天性心疾患、冠動脈疾患等)
- ⑦ 代謝性疾患（糖尿病等）
- ⑧ 免疫機能不全（ステロイド内服等）の基礎疾患

がある方は、重症化しやすいので注意が必要です。

予防法について

- ① ワクチンの接種
- ② 外出から帰ったら「手を洗う」「うがいをする」を心掛ける
- ③ ヒトに感染させないように心掛ける
- ④ 咳・くしゃみなどの飛沫を「遠くに飛ばさないこと」「吸い込まないこと」に配慮することは、咳エチケットとして大切です。



治療について

以下のインフルエンザ治療薬は、発症から48時間以内に治療を開始しますが、①～⑤で使用方法について簡単に特徴を説明し、(表1)に年齢別に使用できる目安を一覧表にしました。

- ① タミフルカプセル・ドライシロップ（内服薬で、小児にはドライシロップを使用）
治療：1日2回、5日間服用 予防：1日1回10日間服用
- ② リレンザ吸入剤（吸入剤のできる人が対象、飲み薬ではないので水なしでの使用）
治療：1日2回 1回2吸入、5日間使用 予防：1日1回 2吸入、10日間使用
- ③ イナビル吸入剤（リレンザ吸入剤を簡便にした製剤）
治療：1日1回2吸入で終了（10歳以上） 予防：1日1回吸入を2日間使用（10歳以上）
- ④ ソフルーザ錠
治療：1日1回の服用で終了 予防：現在の所、効果は認められていません。（年齢・体重によって服用量を変更）
- ⑤ ラピアクタ注射剤
治療：入院が必要な患者さまに使用されます。

(表1) 商品名	①タミフル	②リレンザ	③イナビル	④ソフルーザ	⑤ラピアクタ
一般名	オセルタミビルリン酸塩	ザナミビル水和物	ラニナミビルオクタン酸エステル水和物	ロキサビルマルボキシル	ペラミビル水和物
剤形	カプセル ドライシロップ	吸入剤	吸入剤	錠剤	注射剤
0-1歳未満	◎	×	×	×	入院治療
1-5歳未満	◎	×	△	×	入院治療
5-10歳未満	◎	○	○	○	入院治療
10-20歳未満	△	◎	◎	○	入院治療
20歳以上	◎	◎	◎	○	入院治療

お子さんに対する重要な注意事項

お子様が罹患した場合は、異常行動を起こす恐れがあり、発熱から2日間は注意が必要です。

- 玄関や全部屋の窓の施錠を確実に行いましょう。
- ベランダに面していない部屋で寝かせましょう。
- 出来る限り1階で寝かせる対応が望まれます。
- 基本的に予防はワクチン接種（罹患時の重症化の低減にも効果あり）で行います。
- タミフル、リレンザ、イナビルの予防的投与は、保険外診療となります。

お薬手帳の活用について

お薬手帳は、薬を服用されている患者様にとって重要な情報になります。

お薬の情報だけでなく、アレルギーの情報（例えば卵アレルギーとか）、副作用歴なども記載しておけば、災害時などでも安心です。

ご不明な点があれば、お気軽に薬剤師までご相談下さい。



塩田記念病院 薬剤科 吉野 正康
塩田病院 薬剤科 畝本 賜男

医療公開講座開催のご報告

10月27日(土)に当院にて第24回医療公開講座を開催しました。

今回は、「整形外科疾患の診かた」と題しまして、整形外科 塩田匡宣副院長より「腰椎・頸椎疾患」についての講演。整形外科 石井薫医師より「歩行障害」についての講演。リハビリテーション科 伊藤祐子作業療法士より「転倒予防」についての講演を行いました。

今回は、約110名の方にご参加いただきました。

次回もお楽しみに。



講演中の塩田副院長



講演中の石井医師



講演中の伊藤作業療法士



質問に答える塩田副院長



会場の様子



ストレッチを行う参加者