

外来診療予定表(1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2.4
	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	—	石和田	青柳院長	青柳院長	石和田 第1.3 青柳院長 第2.4
	午後	足立 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1.3 石井 第1.3.4
	午後	—		石井		塩田副院長 第3 (脊椎・脊髄外科外来) 石井 第2.3	—
	午前	—	大久保 遠田	—	★大見 第3	金城	蔵本 第2.4 山田 第3
	午後		大久保 第2.4.5 初診受付16:00まで 遠田 受付16:00まで		—	金城 第1.2.4 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2.4 増田 第3.5	中津センター長	中津センター長 第1 増田 第2 大橋 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。					水上(不整脈外来) 第1 ★小川(不整脈外来) 第2.3.4
婦人科	午前	遠藤名誉院長	遠藤名誉院長	—	遠藤名誉院長 第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3.5	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		★スミス 第3.5 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。

医療法人SHIODA塩田記念病院広報誌



塩田記念病院だより

Vol.66 2019年1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

新年のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。

旧年中は、当院への変わらぬご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

私どもは、地域の1医療機関として、安心、安全の良質な医療をより多くの患者さまに提供することを心がけて日々努力しております。

私どもの病院では、脊椎、膝などの変性疾患、骨折などの整形外科外傷疾患、脳血管障害、脳・脊髄腫瘍、循環器内科疾患、婦人科疾患などの急性期治療を行っております。平成30年度は、近隣の大きな公的医療機関の診療体制が変更となり、山武、長生、いすみの地域医療は大きな影響を受けることが予想されました。当院では、平成29年8月より、病床を整備し、4階、5階病床共に、重症治療室を配備し、重症疾患に十分に対応できるようにしております。また、平成30年6月からは、循環器、脳疾患について、月、水、木曜日に、20時までの救急対応の延長を行っております。平成30年秋以降、長生、茂原、いすみ地域からの重症例の救急搬送が増加してきており、多くの重症患者さまが、治療により回復されています。

当院は、すべての疾患に対応可能な大きな総合病院ではありませんが、反面、細かな配慮の行き届いた診療が行える環境にあります。近隣の医療機関の皆様、塩田病院・亀田総合病院とのこれまでの連携をさらに緊密にして、私どもの役割を十二分に果たせませう様工夫して参りたいと存じます。

本年も、皆様のご要望にお答えし、患者さま一人一人に工夫をこらした誠実な地域医療を実践できるように努力を重ねる所存です。引き続き、皆様のご支援を賜われます様、どうぞよろしくお願い申し上げます。



医療法人SHIODA
塩田記念病院
病院長 青柳 傑

病院からのお知らせ

■整形外科からのお知らせ

土曜日 山田医師の診療日が、1月より第3土曜日のみに変更となりました。それに伴い、土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。

■患者さま・ご面会の方へご案内

11月よりインフルエンザ対策を行っています。来院の際は下記の項目につきましてご協力をお願いします。

- マスクの着用をお願いします。
マスクは2階売店または1階出入口・4階病棟・5階病棟の自動販売機にて販売しております。
- 手洗い・手指消毒を行ってからお入りください。
- 面会制限を行っております。
*発熱・風邪症状のある方 *15歳以下の方
- 入院予定が決まった患者さまは、入院前にインフルエンザ予防接種を行うようにしてください。

患者さま及び面会の方々への安全のため、ご理解ご協力をお願いします。

栄養士のひとりごと

新年明けましておめでとうございます。

本年も皆様にとって素敵な年でありますことをお祈りいたします。

今年は日本の発酵食品についてご紹介したいと思います。食品の歴史や上手に食生活に取り入れられるような、皆様に役立つお話を考えています。今年も1年間お付き合いくださいませ。

まず1月は日本酒についてお話しします。

年末年始にたくさん飲んだ方も多いかと思います。日本酒と言っても種類は様々。

まずは歴史から。

古事記と前後して奈良朝時代(700年代)に編纂(へんさん)されたといわれる「播磨風土記」にあるのが、米を原料とした酒についての最も明らかな記述とされています。1000年以上も前に現状の製法が確立し、地方ごとに特色が生まれてきました。

また四季を通じて日本酒を楽しむ習慣が古くからあります。ご紹介します。

春といえば欠かせないのが「花見酒」。桜の花見は奈良・平安時代から行われていました。秀吉の「醍醐の花見」は有名ですね。娯楽の少ない庶民にとって花見は最大の楽しみでした。

「夏越しの酒」は6月の晦日に半年の汚れを流すために飲む暑気払いのお酒です。

中秋の名月といえば旧暦の八月十五日。満月の光を浴びながらの「月見酒」。月を愛でながらしみじみと季節の変わり目を味わうお酒です。

平安の頃にはしんと降り続く雪を見ながら「雪見酒」を楽しむ、なんとも風流な習慣が流行ります。

ちなみに10月1日は日本酒の日。十二支の10番目、酉の月の「酉」の字は、もともと壺を表す象形文字でお酒を表したものだ。このころ新米が収穫され、酒造りが始まることから定められました。

それでは日本酒の基本的な作り方をご紹介します。

日本酒はお米を発酵させて作られる醸造酒です。発酵とは酵母が糖分を食べてアルコールを出すことですが、お米には糖分がなく発酵しません。そこで日本酒はまずお米を米麹の酵素によって糖分に変え、そこに酵母を加えて発酵させます。日本酒の製法は極め巧妙で複雑な仕組みです。

では日本酒の定義はというと、酒税法によって定められています。日本酒は使用できる原料が定められており、必ず米を使うこと。そして「濾す(こす)」という工程を必ず入れなければならないことが特徴で、酒税法第3条第7号に規定されています。そこには清酒は米・米麹・水を原料として発酵させたもの、他、清酒粕その他政令で定める原料を発酵させたもの等、細かく定められ、アルコール分が22度未満のものとされています。

エネルギーは適量と言われている1合(180ml)で約180kcal。飲んだ量がそのままカロリーになると覚えて下さい。

次に日本酒の健康効果について。

「酒は百薬の長」といいますが、さまざまな効果が期待できます。まず飲酒はストレスの軽減や食欲増進、睡眠促進や動脈硬化予防にも。日本酒には7種類のアミノ酸が含まれており、バリン・ロイシン・イソロイシン・ヒスチジン(ここまでが必須アミノ酸)・プロリン・アルギニン・アラニンです。甘みや苦みはこれらアミノ酸が含まれているからです。特に4種類の必須アミノ酸を含んでいることは日本酒の特徴です。

最後になりますが皆さん気になる酔わない飲み方について。

一番大切なのはご自身が酔わない量を知ること。味と香りを楽しみながらゆっくり飲みましょう。また料理とともに味わうのも楽しみの一つ。そして「和らぎ水」という酒と酒の間に水を飲む方法です。

温かいお部屋でいただく冷酒、好みの温度に燗にして香りを楽しむにも良い季節です。適量を知り、お好みの銘柄を見つけたり。日本酒をもっと楽しんでみてはいかがでしょうか。

お伝えきれないことがたくさんあるのが今回の日本酒でした。機会があればまた続きをお話ししたいと思います。

栄養士の独り言も6年目を迎えます。今年もよろしくお願いいたします。

寒い日が続きます、ご自愛くださいませ。次回もお楽しみに。

栄養科 管理栄養士 戸矢 静華



参考資料：厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)」
Wikipedia www.fancl.co.jp
日本酒造組合中央会HP (http://www.japansake.or.jp)

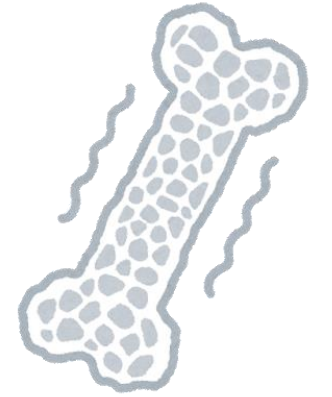
骨粗鬆症(こつしょうしょう)と骨塩(こつえん)定量検査について

骨粗鬆症という言葉を目や耳にする機会が多いかと思いますが、それはどんな病気です、どういった検査方法があるのでしょうか？

骨粗鬆症とは？

骨粗鬆症とは、長年の生活習慣などにより骨の量(骨量)が減ってスカスカになり、骨折を起こしやすくなっている状態、もしくは骨折を起こしてしまった状態のことをいいます。

粗(そ)は“あらう”という意味です。鬆(しょう)は“す”とも読みます。つまり、“す”の入った大根のように内部が粗くなった状態を指します。



骨粗鬆症の原因は？

骨はずっと同じ状態ではなく、新陳代謝を行っています。新陳代謝には、かなりの部分で女性ホルモンが関係しています。女性の場合、閉経を迎え更年期に差し掛かると骨の量が減ってきます。他の要因として、日光浴不足・運動不足・栄養不足などでも減ってきます。また、骨の量が一番多いと言われている15～30歳代に、食事が十分でなかったりすると元々の骨の量が少なくなり、少し骨の量が減っただけで骨粗鬆症になりやすくなります。特に更年期を迎えた女性の方に多い病気です。

骨粗鬆症は、日本国内の男性が約100万人に対して、女性では800万人と推定されています。

骨塩定量検査とは？

骨密度の測定には次の方法があります。

D X A 法：エネルギーの低い2種類のX線を使用して測定をします。測定部位は前腕部、腰椎、大腿骨があります。

超音波法：かかとの骨に超音波をあてて測定します。

M D 法：X線を使って、手の骨と暑さの異なるアルミニウム板とを同時に撮影し濃度を比較し測定します。

当院の骨密度の測定(骨塩量測定)はDXA法です。

DXA法による骨密度評価は、躯幹骨(腰椎)における評価が骨折リスクの検出と再現性の観点から総合的に判断して高く、「骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2011年版」において腰椎/大腿骨の2部位評価が推奨されていることから、当院ではDXA法による腰椎/大腿骨の2部位にて評価しています。又、検査時間も短く検査台に寝たまま約5分程で検査が終了します。

骨の量が気になる方は整形外科や婦人科等を受診していただいて、骨塩量測定の検査を受けてみることをお勧めいたします。



放射線科 診療放射線技師 須藤 智

患者さまへお願い



健康保険証および各種受給者証などに変更が生じましたら、その都度、新しい保険証を添えて、1階総合受付 医事課窓口までお知らせください。また、**ご住所や電話番号(携帯)番号などに変更**がございました時にも、必ず**お申し出**ください。

交通事故など**第三者の行為によって傷病を受けた場合**、健康保険証で治療を受けるには、ご加入の**保険者に連絡・届出**をしていただく必要がございます。

詳しくは、1階総合受付 医事課窓口でご相談ください。