

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)	大野(外科) 第2.3.4	大野(外科) 第2.3.4	鈴木(外科)	佐久間(外科)	丸田(内科) 第1.3
	午後	—	吉村(内科) 第1.2.3.4 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) 第1.2.3.4 (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	—	青木(外科) 第1.2.3.4 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	青柳	石和田 第1.3 青柳 第2.4
	午後	足立 初診受付16:00まで	—	石和田 (予約制)	—	青柳 〔髄膜腫・ 神経鞘腫外来〕	—
	午後	★今村	—	—	—	—	—
整形外科	午前	塩田副院長	石井 第1.2.3.4	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
	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	—	伊藤 第1.2.3.4 遠田 第1.2.3.4	今井 第1.3	立岩 第1	金城	蔵本 第2.4 山田 第3
	午後	—	伊藤 第1.4 初診受付16:00まで 遠田 第1.2.3.4 受付16:00まで	—	—	金城 第1.4 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 第1.2.3.4	増田	高木 第1.2.4 増田 第3	中津センター長 第1.3.4	中津センター長 第1 大橋 第2 増田 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。					
婦人科	午前	遠藤名誉院長	遠藤名誉院長 第1.2.3.4	—	遠藤名誉院長 第1.2.4	—	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 第1.3	—	—
脳神経内科	午前	—	—	平田	—	—	—
	午後	—	—	—	—	—	—
耳鼻咽喉科	午前	—	小谷 第1.2.3.4 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 第1.2.3.4 初診受付16:00まで	—	★スミス 第1.3 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 第1.2.3.4 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 第1.2.3.4 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。◎当日のご予約はお取りすることができません。必ず前日までにお取りください。◎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。また、お薬手帳もございましたら必ずお持ちください。

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.69 2019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

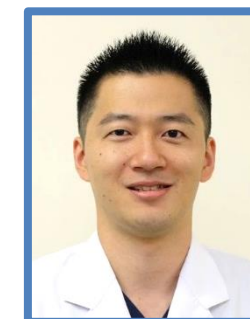
病気の豆知識～脳梗塞について-最近の話題-～

脳梗塞とは、脳に栄養や酸素を送る動脈が狭窄あるいは閉塞することにより、脳細胞が障害される病気です。脳梗塞を発症すると手足の麻痺などの後遺症が残り、介護が必要になることも多いです。近年、高齢化に伴い脳梗塞の患者さまは年々増加しており、より重症なタイプの脳梗塞が増加していることも問題となっております。

脳梗塞を疑う典型的な症状は顔の片側の麻痺、片側の手足の麻痺、ろれつが回らない、会話が出来ない、物が二つに見える、視野の半分が欠けるなどです。突然発症することが多いですが、一時的で改善することや徐々に悪くなることもあります。家族など周囲の人に指摘されて発覚することもあります。

そんな脳梗塞の治療ですが、近年、新規薬剤や治療機器の開発により飛躍的に進歩しております。発症してから4.5時間以内では点滴から血栓(血のかたまり)を溶かす薬が使用できます。また、発症8時間以内では血管内治療で血栓を直接除去できます。特に、ステント型血栓回収機器や吸引カテーテルを用いた血管内治療は良好な治療成績を収めており、治療を受けた方の約半数に良好な症状の改善を認めております。また、病状によっては発症してから24時間まで治療効果があることが示されており、治療適応が拡大しております。いずれにしても、脳梗塞を発症してからできるだけ早く治療することが最も重要で、早ければ早いほど効果があると言われております。

現状では血管内治療を行える施設は限られておりますが、当院では最新のMRIや血管内治療を行うための治療機器が充実しており、迅速に治療を開始できる体制が整っております。脳梗塞を疑った場合には自宅で様子を見ることをせずなるべく早く受診して頂きたいと思っております。



脳神経外科 医師
石和田 幸弘

医師の着任・退職のお知らせ

4月より新たに医師が着任いたしました。症状等お悩みの際は、お気軽にご相談ください。また、3月をもちまして退職された医師もおり、それに伴い、予約患者さまの担当医が変更になっていることがございます。予めご了承ください。詳しくは、裏面に掲載しております外来診療予定表をご覧ください。

【着任】

脳神経外科

いまむら まゆこ
今村 繭子 医師

毎週月曜日 午後 東京医科歯科大学より

整形外科

いまい たけし
今井 洸 医師

第1・3水曜日 午前 塩田病院より

整形外科

いとう しゅうへい
伊藤 修平 医師

毎週火曜日 終日(第2・3週午後を除く) 慶應義塾大学より

総合診療部(外科)

すずき ひでゆき
鈴木 英之 医師

毎週木曜日 午前 日本医科大学千葉北総病院より

【診療体制変更】

泌尿器科

柴崎 幹生 医師

診療日を毎週火曜日に変更

【退職】

脳神経外科

阿部 大数 医師

整形外科

大見 博子 医師

総合診療部

高柳 佑輔 医師

整形外科

大久保 寿樹 医師

総合診療部

帝京大学医師

婦人科

千葉大学医師



栄養士のひとりごと

景色は桜色に染まり、若葉萌える季節となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。

今年は日本の発酵食品を取り上げておりますが、今月は発酵食品としてすぐに思いつかないかもしれませんが、日本を代表する食品である鰹節についてお話しします。

鰹節とは鰹の肉を加熱してから乾燥させた日本の保存食品です。この鰹節を削ったものを削り節といい、おかかとも呼ばれます。

その歴史は古く、縄文時代にはすでに食べられていた形跡も見つかっているとのこと。現在の鰹節とは異なりましたが、素干しにした「堅魚(カタウオ)」、煮干しにした「煮堅魚(ニカタウオ)」、それらを煮て煮汁を煮詰めた「堅魚煎汁(カツオノイロリ)」などが調味料としても使われていました。

日本列島の太平洋沿岸、黒潮領域で漁獲される鰹はタンパク源として重宝され、献上品として流通し、特に煎汁は味噌や醤油などと肩を並べる純国産調味料として、飛鳥時代から室町時代まで重用されました。

室町時代に干し鰹や煮干し鰹に「焙乾(ばいかん)」という、燻製して魚肉中から水分を除去するという方法の技術が導入され、鰹節ができました。江戸時代になるとこれらの技術が確立され、国内のみならず外国にも輸出されました。その後、汁物の旨みを追求し、生産技術も進歩し、紀州で作られた「熊野節」が有名となり、調味料としての鰹節が広まり、その後、技術は全国に。土佐藩は積極的に製造しました。

実は江戸と大阪では食に関しての文化の違いは大きく、鰹節の歴史にも東西文化の違いがあります。西の主要生産地である土佐・薩摩は天下の台所である大阪への鰹節を輸送する際に発生するカビが問題でした。長年の製造経験の中から鰹節の表面に良いカビを生やすことにより、悪性のカビが生えない環境を整え、現在も受け継がれています。一方江戸では大阪からの「下りもの」として流通しました。輸送期間も1か月ほどで、海路での行程では潮風等にあたり、また江戸に到着してからも蔵で保管している間にカビが発生し再三払い落とす作業が必要でした。この繰り返しの中で、実は鰹節が良質化し、魚臭さが抜け、旨みや風味が増し、だしが濁らなくなることに鰹節問屋が気付きました。こうして江戸の味文化に定着していきました。大阪は一度だけカビをつけた荒節、江戸の鰹節はカビを数回付けた枯節です。

この他にも漁獲海域や時期による品質の違いもありますのでご紹介します。日本近海の鰹は太平洋岸を春から秋にかけて移動します。時期により脂肪量が増え、4～7月に漁獲された鰹を原料にする「春節」は脂肪が少なく、乾燥する時期が真夏に重なり乾燥工程も適すことから8～10月に作られる「秋節」より品質が良いとされています。

ここまで歴史や製造工程などからお話ししましたが、ここで鰹節の旨み成分についてお話しします。鰹節の旨み成分は「イノシン酸」です。多くの魚に含まれますが、生きていうちには存在せず、加工される工程で魚の筋肉中の酵素により筋肉を分解する自己消化の過程で蓄積されます。その後自己消化が進むと腐敗へと進むため、煮ることで酵素の働きをとめ、イノシン酸を身の中にとどめることで鰹節は作られます。

最後に美味しいだしのとり方について。

まずは「一番だし」。豊潤な味と香り、そして濁りのない上品な琥珀色、お吸い物など汁物に最適です。とり方は水を鍋で沸騰させ、火を止めて削り節を入れ、1～2分置いて濾します。

続いて「二番だし」。香りはやや弱くなるものの、濃い旨み特徴。煮物や炊き込みご飯、鍋物に使います。一番だしで使った削り節と水を鍋に入れ沸騰させ、弱火で3～5分煮出し火を止めます。そこに新たに削り節を少量加えて1分。濾してできあがり。

たまには鰹節を削り、香りと旨みを味わうのはいかがでしょうか。

この地域ご自慢の旬のたけのこで若竹煮やたけのこご飯など、春の訪れを楽しめますね。

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



変形性膝関節症とは

体重や加齢などの影響から膝の軟骨がすりへり、膝に強い痛みを生じるようになる病気です。女性に発生することが多く、加齢、肥満外傷なども変形性膝関節症の発症に関与していると考えられています。膝は体重負担が大きくかかる部位であり、変形性膝関節症の発症を防ぐためには体重を増やしすぎないようにコントロールすることが重要です。さらに、膝周囲の筋力をしっかりと保持することも、膝への負担を軽減させるためには有効だと考えられています。また、病状が進行すると歩行が困難になることもあります。そのような場合には、手術を検討することになります。

疼痛の緩和と予防のストレッチを紹介したいと思います。

<膝の動きを滑らかにするストレッチ方法>

■足の関節を滑らかにするストレッチ

- ① 足を膝が痛くない程度に前に伸ばして座ります。
- ② 足首を体から遠くに離すように伸ばして、5秒間止めます。
- ③ 次に、足首を体に近づけるように曲げて、5秒間止めます。
- ④ ②、③の動作を20回繰り返します。



■膝の筋肉をのばすストレッチ

- ① あお向けになり、片方の太ももの裏を両手で抱えます。
- ② 抱えた脚を軽く痛みがない程度に胸に引き寄せて、5秒間止めます。
- ③ ②の動作を5～10回繰り返し、脚を変えて反対側の脚も同様に行います。



膝関節に対する簡単なストレッチを紹介しました。

痛みが強く、日常生活に支障を来す際は、当院整形外科の受診をおすすめします。

リハビリテーション科 理学療法士 石渡 正浩

ゴールデンウィークの診療について

4月28日(日)から5月6日(月)の通常診療は休診とさせていただきます。ご理解ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

各お知らせの最新情報について

塩田記念病院だよりに掲載している診療予定や医師の着任等の情報は、発行時点での情報になります。

最新情報につきましては、1階正面玄関・2階カフェスペースにありますお知らせコーナー、またはホームページのお知らせ一覧(塩田記念病院で検索またはQRコードからアクセス)よりご確認くださいませよう、お願いいたします。



ホームページ
お知らせ一覧
へのQRコード