

外来診療予定表 (9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)	鈴木(外科) 第1.3.4	佐久間(外科)	丸田(内科) 第1 (予約制)
	午後	—	吉村(内科) 第1.3.4 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) (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) 第1.2.3	—	★渡部(内科) 受付15:30まで	和氣(内科) 第1.3
	午後	—	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		—
	午前	—	加藤(内科) 初診受付16:00まで	—	—	—	大木 第2.3 (肝臓内科・内科)
午後	—	—	—	—	—	—	
脳神経外科	午前	足立 初診受付16:00まで	—	石和田	青柳	青柳	石和田 第1.3 青柳 第2.4
	午後		—	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	塩田副院長	塩田副院長	塩田副院長 第1.3	塩田副院長 第1
	午後	—		石井		塩田副院長 第3 (脊椎・脊髄外科外来)	—
	午前	—	伊藤	遠田	立岩 第1	石井 第1.2.4	石井
	午後	—	伊藤 第1.4 初診受付16:00まで	遠田 受付16:00まで	—	石井 第1.2.3	—
	午後	—	—	今井 第1.3	—	金城	金子(予約制) 第1 蔵本 第2.4 山田 第3 ※午後休診※
循環器内科	午前	中津センター長	大橋 第1.2.3	増田	増田 第3	中津センター長 第1.2.4	増田 第1.3 中津センター長 第2 大橋 第4 ※午後休診※
	午後	—	—	—	—	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1.2.4	—	—
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1.3.5 原田 第2.4 初診受付11:00まで	一ノ瀬 第1.3.4 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1.3.5 原田 第2.4 初診受付16:00まで	一ノ瀬 第1.3.4 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。◎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.74 2019年9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～手術室の過ごし方(眠るということ)～

仕事柄、「眠り」に関して、いろいろ調べたり、考えたりしますが、科学的にはほとんど解明されていないようです。では、なぜ麻酔が効くのか?この質問も、「わからない」が答えです。歴史的に、麻酔効果のある物質の中から、毒気のないもの、つまり副作用が少ない物質を選んで、現在の麻酔薬が開発されてきただけのようです。

「人はなぜ眠るのか?」「どのくらい眠ればいいのか?」「どのような眠りが良いのか?」「どんな目覚めが良いのか?」諸説あるものの、残念ながら、いずれも結論は出ていません。「8時間睡眠がいいとか」「寝つけないときには羊を数えるとか」「寝なくとも布団に入っているだけで睡眠と同じ効果が期待できるとか」これも迷信のようです。

何も解明されていないにも関わらず、「私は不眠症です」という高齢者がたくさんいます。若い頃は、「もっと寝ていたい」だったのが、年齢を増すごとに「眠れない」「眠りたい」という欲望に変わっているようです。「寝つきが悪いから睡眠薬を処方してほしい」「数時間で起きてしまうから、朝まで眠れるようにしたい」こんな理由で薬を欲する高齢者がいます。高齢者に睡眠薬や睡眠導入薬を安易に処方する医師もいるようです。

私が若かりし頃、ハルシオンという睡眠薬を服用し、朝方に狂暴になる御老人が問題になったことがあります。(暴れたことを服用した本人は覚えていない。)また、マイケル・ジャクソンは不眠を訴えて、プロポフォール(彼はこの麻酔薬をMilk"ミルク"と呼んでいました。)という薬を過剰投与されて、亡くなってしまいました。

「眠れないのに寝ようとしなくていい」「大地震のようなストレスがかかると睡眠時間を短くして生存確率を上げようとする」「年を取れば、生理的に睡眠時間は短くなる」「仕事や運転中などに寝てしまう事が問題であり、そうでなければ睡眠時間は足りている」「羊を数えるとむしろ入眠しにくくなる」「眠れないときには、無理に布団で過ごすのではなく、出てしまったほうがよい」「眠れなくとも、そのうちに寝るから大丈夫」「布団の中で携帯電話を見ているなどはもってのほか、もっと眠れなくなる」などの意見が最近では支持されているようです。ただし、うつ病や抑うつ状態が強い場合には睡眠障害を訴えることもあるので注意が必要ですが…。そうでなければ、無理矢理寝ようとしなくて、自然の流れに任せればよいようです。

昔々、麻酔からの覚醒は叩き起こしていました。しかし、麻酔が進歩した今は、本来眠りに近づけるべく、静かに入眠し、心地よく覚醒める、自然な睡眠を心がけています。



麻酔科 部長
中村 京一

医療公開講座のお知らせ

日時・会場: 令和元年10月26日(土) 15:00～16:30 塩田記念病院1階ロビー

演者: 塩田記念病院名誉院長 婦人科部長 遠藤 信夫
 塩田病院 総合診療科・心臓血管外科部長 小坂 眞一 他

栄養士のひとりごと

秋を運んでくれる涼風の爽やかな季節となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。今月は夏の疲れに効きそうなしょっぱい調味料、魚醤（ぎょしょう）についてお話しします。

魚醤は魚類または、他の魚介類を主な原料で、自己消化や好気性細菌の働きにより発酵させた調味料で、魚醤油（うおしょうゆ）または塩魚汁（しよつる）とも呼ばれています。魚醤は世界中にあり、日本では「しよつる」・「いしる」や「いかなご醤油」など。これらは日本の三大魚醤と言われています。東南アジアでは「ナンプラー」や「ニョクマム（ムクマム）」などが有名です。ヨーロッパにも「ウスターソース」や「ガルム」などがあります。

ではまずは日本の魚醤から。

「しよつる（秋田県）」

八タ八タを原料としています。くせがなく魚醤独特の生臭さが目立たないため食べやすい魚醤です。

「いしる（石川県）」

日本海側で獲れるイワシやサバが原料。野菜などを漬け込んだ「いしり漬け」が有名です。

「いかなご醤油（香川県）」

いかなごを原料とした魚醤。しよつるやいしるに比べて淡い色をしています。普通の魚醤が塩分濃度が20～25%に対して28～29%と飽和食塩水に近くなっています。でも他の魚醤同様うまみが強いのであまり塩味を感じないのが特徴です。

では次に世界の魚醤について。

「ナンプラー（タイ）」

カタクチイワシなどが原料。日本の魚醤よりも生臭さが強く独特の風味があります。タイ料理には欠かせない調味料。火を通すと香りが飛ぶので炒め物や煮物料理に使うのがお勧めです。

「ニョクマム・ムクマム（ベトナム）」

アンチョビなどが原料。ナンプラーよりも発酵度合いが低く、魚の香りが強い魚醤です。ベトナム料理では食卓調味料としてよく使われます。

「ウスターソース（イギリス）」

モルトビネガーや食酢に塩・砂糖・アンチョビの魚醤と野菜・スパイスなどを加えた万能調味料です。日本のウスターソースとの違いはアンチョビを原料に含んでいる点です。日本に伝えられた時にアンチョビの魚醤が加えられなかったからかもしれませんね。

「ガルム（イタリア）」

アンチョビの内臓などから作られた魚醤です。

代表的な魚醤をご紹介しましたが、これらは魚の動物性タンパク質が分解されてできたアミノ酸と魚肉に含まれる核酸を豊富に含むため、濃厚な旨みを持ちます。料理に塩味を加えるだけでなくうまみを加える働きも強いのが特徴。ミネラルやビタミン類も含まれます。

では魚醤の栄養について。前述したようにアミノ酸を多く含む魚醤は疲労回復効果が期待できます。また抗酸化作用などにも期待が持てる調味料です。但し塩分濃度の高い調味料であることはお忘れなく。血圧の高い方や心疾患・糖尿病・腎機能障害のある方は特に注意が必要です。一日に摂取する食塩量の一部として魚醤を取り入れて、夏バテ解消にお役立てください。

今月は魚醤についてお話ししました。使ったことがない方はぜひ調味料に加えてみてはいかがでしょうか。新しい風味を楽しめるかもしれませんね。

夏の疲れが出る頃となります。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



「嚥下（えんげ）」機能維持について

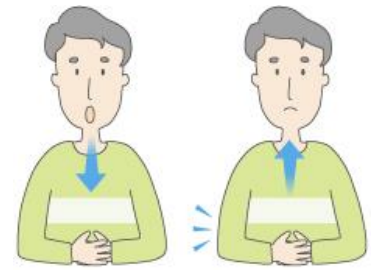
「食べたいものを口から食べる」ことは人間にとって大切なよろこびであり、あたりまえにできることのように思いがちですが、意識して維持していないと失われやすいものです。予防を気長に行い、「食べる」ことを楽しめる時間を少しでも長くしていきましょう。健康でずっと食べ続けられるための対策を案内させていただきます。

まず、基礎知識・・・「嚥下（えんげ）」とは私たちがものを食べるときには、まず食べ物を認識して、それを口のなかへと運び、歯で噛み砕いてから、舌と唾液でかたまりにして飲み込んで胃に送っています。この動作のことを「嚥下」といい、ごく自然に行っています。

しかし、じつは嚥下のメカニズムはとても複雑な過程を経ています。そして、これがうまく機能しないと、私たちはものを食べたり飲み込んだりすることが、うまくできなくなってしまうのです。口・舌・頬・声帯などの動きをよくして、「嚥下」をやすくします。食事の数分間、毎日行うことで、口腔周囲機能向上や維持に役立ちます。

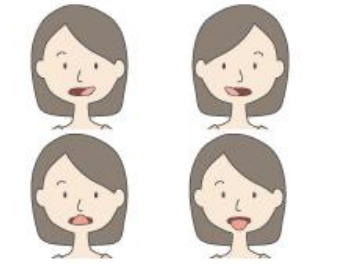
「深呼吸・腹式呼吸」

肺活量や腹筋の維持が期待できます。口から息を吐き、できるだけ全部息を吐きだします。お腹がへこむようにします。口を閉じ、ゆっくり鼻から息を吸い込みます。この時、お腹が膨らむようにします。



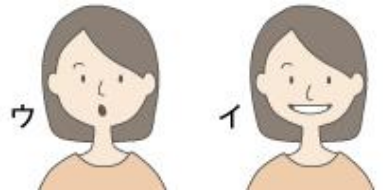
「舌の運動」

口の中で飲みやすい形づくりをします。舌を出したり、ひっこめたりを繰り返します。舌を左右に動かしたり、ぐるりと舌をまわしたりします。舌を上顎にあて舌打ちをします。



「口唇の運動」

食べ物を胃に送り込むことに役立ちます。ウの発音で唇を前に出し、イの発音で唇を横に引きます。(20回)



「発音」

口と舌の動きを滑らかにします。「ぱ・ぱ・ぱ」「た・た・た」「か・か・か」を繰り返して発音します。早く、ゆっくりと変化をつけながら発音します。早口言葉などで練習をすることもお勧めします。

日常生活の少しの時間で取り入れてみてはいかがでしょうか。

リハビリテーション科 言語聴覚士 奥岳 洋子

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よりご確認くださいませよう、お願いします。

