

# 外来診療予定表(7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1.2.3	大野(外科) 第1.2.3.4	鈴木(外科)	佐久間(外科)	★射矢(内科) 第1 天野(内科) 第3
	午後	—	吉村(内科) 初診受付16:00まで	大野(外科)(予約制) 第1.2.3.4	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	—	遠藤(外科) 初診受付16:00まで	大橋内科部長 (糖尿病教育入院 外来 (予約制)(要紹介状) 由井(糖尿病外来) 初診受付16:00まで	—	★渡部(内科) 初診受付16:00まで	大木 (肝臓内科・内科) 第1.2
	午後	—	—	—	—	—	—
	午前	—	加藤(内科) 初診受付16:00まで	後藤 (内科・循環器内科)	—	—	—
	午後	—	—	—	—	—	—
脳神経外科	午前	足立 初診受付11:00まで	—	石和田	青柳	青柳	石和田 第1.3 青柳 第2.4
	午後	★今村	—	石和田(予約制)	—	青柳 髄膜腫・ 神経鞘腫外来	—
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1.3.5	塩田副院長 第1.3 蔵本 第2.4
	午後	—		石井		塩田副院長 (脊椎・脊髄外科外来) 第3.5	—
	午前	—	富田	—	—	石井 第1.2	加藤 第1 石井 第2.3
	午後	—	富田 第1.4 初診受付16:00まで	—	—	石井 第1.2.3	—
	午前	—	—	—	—	金城	金子(予約制) 第1 山田 第3 今井 第4 ※午後休診※
	午後	—	—	—	—	金城 第1 初診受付16:00まで	—
循環器内科	午前	中津センター長	増田	後藤 (循環器内科・内科)	大橋	中津センター長	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。					★小川(不整脈外来) 第2.4
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	—	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	—	—	—	★スミス 第1.3.5 初診受付16:00まで	—	帝京大(交代制) 初診受付11:00まで
	午後	久保木 初診受付16:00まで	小谷 初診受付16:00まで	—	—	河合 初診受付16:00まで	—
泌尿器科	午前	—	井熊 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.84 2020年7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~大動脈解離~

みなさん、大動脈解離という恐ろしい病気をご存知ですか？  
ほとんどの場合、高血圧症を基礎に持つ患者さんに突如発生する病気です。  
大動脈の内側に亀裂が入り、その裂け目から血液が大動脈の壁を裂いて壁内に流れ込む病気です。  
(ちょうどケーキのバウムクーヘンが薄く剥かれるように大動脈の壁が分離してしまうのです。)  
薄い外側の膜は、高い血圧には耐え切れず、破裂したり血液が染み出してきたりして悪さをします。  
また、解離が発生して本来在るべきではない空間が大きくなると、大動脈から分岐する動脈の本来の血液の通り道を圧迫して、臓器血流障害を発生させます。  
そのため、脳梗塞、消化管壊死、下肢血流障害などが発生することがあります。  
Stanford A型解離と呼ばれる心臓から出る上行大動脈で発生した場合、  
保存的治療では非常に高い確率で急性期に死亡します。  
したがって緊急手術が必要となります。

これに対し、上行大動脈に大動脈解離が及んでいないもの(下行大動脈以下の解離)をStanford B型解離と呼びます。  
B型解離は、急性期に血圧を下げて安静にすることで、急性期死亡率は非常に低くなるために、一般的には手術をせずに降圧安静療法が第一選択となります。  
時に、破裂したり、消化管に流れ込む動脈が解離のために閉塞したり、足の動脈が閉塞したりして緊急手術が必要になることもあるため、油断はできません。  
突然の背部痛、胸痛を自覚したらすぐに受診しましょう！



循環器内科 内科部長  
大橋 潤一

### 病院からのお知らせ

#### ■感染防止対策について

院内感染防止対策の一環として、手術・入院される患者様に対し新たに導入した検体採取車を用いてPCRの検体採取を行っております。  
また、緊急事態宣言は解除となりましたが、正面玄関での検温・手指消毒や面会制限を引き続き行っております。  
今後また新たに変更等あった場合は院内掲示やホームページにて随時お知らせしますのでご確認ください。



検体採取車

患者様には少しでも安心して受診や入院・手術をしていただけるよう当院では様々な対策を行っております。  
患者様にはご理解・ご協力いただけますようお願い申し上げます。

#### ■寄贈品について

地域の方々や事業所の方より沢山のご寄付をいただきました。  
・N95マスク ・マスク ・防護服 ・フェイスシールド 等々  
頂いた品は感染防止対策などに役立たせていただきます。  
医療材料が不足している中、お心遣い誠にありがとうございます。



## 栄養士のひとりごと

梅雨の合間の晴れた青空と太陽の輝きを見上げると、もう夏はそこまで来ていると思います。皆様いかがお過ごしでしょうか。

早いものでもう7月、梅雨明けの知らせが届く頃、今年は7月21日土用の丑の日を迎えます。そこで今月は土用の丑の日にちなんだ食べ物のお話をしたいと思います。

土用の丑の日といえば皆さん鰻！と思いつかれると思います。夏の土用（7月20日から8月6日頃）は二十四節気の大暑に重なり非常に暑くなる時期です。梅雨明けにも重なり、古く日本では厳しい暑さを乗り切るための「食い養生」の習慣が生まれ、江戸時代には夏の土用の丑の日は夏バテ防止に「う」の付く食べ物を食すようになりました。その代表的な食べ物が「鰻」です。タンパク質や脂溶性ビタミン類を多く含み、鉄分等も豊富な食材です。万葉集にも夏に負けないようにと勧める歌があるとかな。

他にはクエン酸の豊富な「梅干し」食欲増進や塩分で熱中症予防にも。「瓜」はキュウリやスイカ、カボチャ、ゴーヤやトウガンなど。利尿作用があり、身体の熱を取る作用があります。

「うどん」も土用の丑の日に食された食品です。つるつとしたのど越しで食べられますね。「土用シジミ」シジミは冬も旬ですが、夏が旬の土用シジミがあります。肝臓を助ける働きも。「土用卵」こちらは土用に産み落とされた卵のこと。うなぎと同様栄養価が高い食品です。

そして、土用の丑の日に食べられる和菓子もありました。それが「土用餅」です。

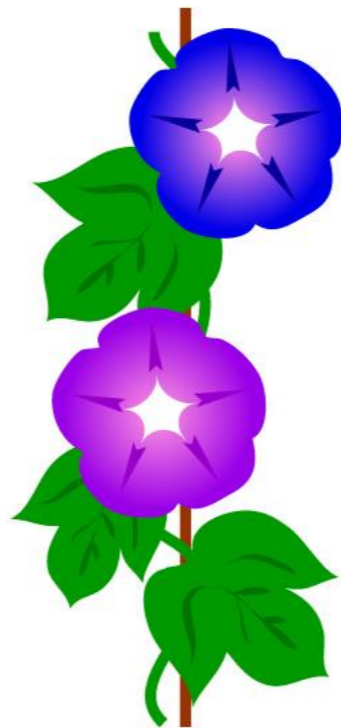
宮中では暑気あたりをしないようにと日本各地の山野に自生する植物で、葉が細長いハート型をしており、夏には淡紫色の花が咲き、秋には細長い身を結ぶ「ガガイモ」という植物の種や葉を乾燥させて煎じたお茶を疲労回復の効果があるとされて飲まれていました。

その煎じた汁で練ったお餅を味噌汁に入れて食していたものが、江戸中期になるとお餅を小豆餡で包んだあんころ餅に姿を代え、食べられるようになりました。あんころ餅の語源は、あんこがお餅を衣のように包んでいることから、あんころ餅になったという説があります。お餅は力餅、小豆は厄除けに通じるため、土用餅（あんころ餅）を食べて無病息災を願ったとされています。この習慣は関西や北陸地方が中心で、関東ではあまり馴染みがないかもしれませんね。

いつもの夏と違う生活で夏を迎える今年、無病息災を願う食品を鰻以外にも取り入れてみてはいかがでしょうか。

梅雨が明ければ日差しが眩しい夏が来ます。夏に旬を迎える食材は夏に負けない身体の素になります。水分摂取も心がけられ、暑い季節を乗り切る身体を整えましょう。皆様ご自愛くださいませ。次回もお楽しみに。

参考資料：Wikipedia 日本食品成分表2020



## 心臓病に負けない体づくり

～心疾患とは～

心臓に何らかの障害が起き、それにより血液の循環不全によって引き起こされる病気を心疾患といいます。

心疾患は日本人の死因の第2位、特に心筋梗塞は突然死の最大の原因といわれています。厚生労働省の調査によると心疾患は3年間で約10万人ずつ増加しているといわれています。これは茂原市の現在の人口約9万人以上に相当します。

～血管と心臓について～

足や腰の筋肉と同じで心臓や血管も年齢を重ねるごとに機能が低下していきます。さらに糖尿病や高血圧などの生活習慣病が重なると、この機能低下がさらに早くなります。加齢による心臓の変化には以下のものがあります。

### 【血管の老化】

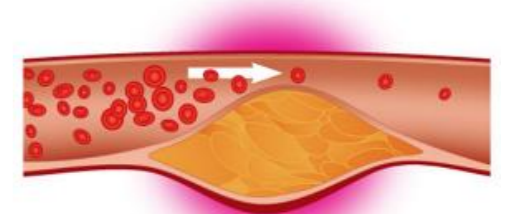
・血管は硬くなり内腔は狭くなる→動脈硬化の進行

### 【心臓の老化】

- ・ポンプ機能の低下
- ・不整脈の増加
- ・心臓の壁が厚くなる



### 動脈硬化になる血管の老化



血管の内側が盛り上がり、血液の通り道が狭くなって血流が滞る。

これらに対して、運動をすることで心不全の増悪を予防、死亡リスクの軽減、動脈硬化の危険因子の改善、自律神経機能の改善など様々な効果があるといわれています。

以下にご自宅でできるレジスタンストレーニング（筋力訓練）と有酸素運動（ウォーキング）の方法を紹介させていただきます。

### レジスタンストレーニング

①. 大腿を挙上



②. 膝の伸展



③. 椅子から立ち上がる



④. つま先立ち



#### 【留意点】

- ・息を止めず、呼吸をしながらゆっくりと行う
- ・[ゆっくり7回+1分休憩]×2-3セット×4-6動作=12-30分,週3回

### 有酸素運動



#### 【留意点】

- ・30分以上/日×3～4回/週
- ・会話ができるくらいのペース
- ・食後1時間以内は避ける

息を止める・歯を食いしばるような運動は、かえって心臓に負担をかけることがありますので注意が必要です。

また、有酸素運動に関して15分以上継続して運動することで効果が表れてくるので、これから運動を始める方はまず15分を目安に運動していただけたらと思います。

そして、何より大事なことは継続して行い習慣化することです。まずは無理なく御自身で続けられる回数や時間から行ってみてください。