

# 外来診療予定表(12月)



## 塩田記念病院だより Vol.89 2020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

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2,3,4	佐久間(外科)	★射矢(内科) 第1 天野(内科) 第3
	午後	—	吉村(内科) 第1,3,4,5 初診受付16:00まで	大野(外科)(予約制)	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) 受付15:30まで	大木 (肝臓内科・内科) 第2,4
	午後	—			—	—	—
	午前	—	加藤(内科) 第1,2,3,4 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	★石川	—	石和田	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〕	
整形外科	午前	塩田副院長	石井	塩田副院長	塩田副院長 第1,3	塩田副院長 第1,3 蔵本 第2	
	午後	—		石井	塩田副院長 (脊椎・脊髄外科外来) 第3	—	
	午前	—	富田	—	石井 第1,2,4	加藤 第1 石井 第2,3,4	
	午後	—	富田 第1,4,5 初診受付16:00まで	—	石井 第1,2,3,4	—	
	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1,4 初診受付16:00まで	—	
循環器内科	午前	中津センター長	増田 第1,2,3,4	後藤 (循環器内科・内科)	大橋	中津センター長 第1,4 増田 第2 大橋 第3 ※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1,4
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	遠藤名誉院長 第1,2	—	
サイバーナイフ 外来	午前	—	—	宇野 第1,3,4	—	—	
	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16:00まで	—	—	★スミス 第1,3 初診受付16:00まで	帝京大(交代制) 初診受付11:00まで	
	午後		河合 第1,2,4,5 小谷 第3 初診受付16:00まで	—	—	★木村 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。必ず前日までにお願いします。◎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。

### 病気の豆知識~血栓とは~

血栓とは、血管内で血液が凝固してできる塊のことです。健康な人であれば血液はスムーズに流れるため、血栓が形成されることはありません。しかし血管壁や血流に異常があると、血栓ができるようになります。この血栓形成の主要因のひとつが動脈硬化です。動脈硬化とは、加齢や肥満、喫煙、脂質異常症、高血圧、糖尿病といった原因で、動脈の壁が分厚く硬くなった状態です。健康な血管は、内側が正常な内皮で覆われているので血栓ができることはありません。しかし、動脈硬化は血管壁にコレステロールなどが蓄積し、プラークというコブができて、プラークが破れたところに血栓ができるようになります。血栓が血管に詰まったり、血流を悪化させたりすることを「血栓症」といいます。この血栓が脳の動脈に詰まると「脳梗塞」、心臓の動脈に詰まると「心筋梗塞」を引き起こします。足の静脈にできた血栓(深部静脈血栓)が肺の動脈を詰まらせる「肺塞栓症」は、一般的にはエコノミークラス症候群として知られています。

これらの疾患は命に関わる場合があります。血栓のできやすい人は動脈硬化だけでなく、喫煙・飲酒・ストレス・肥満・寝不足なども要注意です。特に喫煙は、血管を収縮させて血栓を作りやすくします。また心房細動という不整脈もまた、血栓症の大きなリスクとなります。最近では新型コロナウイルスに感染すると、血栓ができやすくなるという報告もされています。いまいちど生活習慣を見直すことで、血栓を予防しましょう。



循環器内科  
心臓血管センター長  
中津 裕介

### 病院からのお知らせ

#### ■年末年始休診のご案内

12月30日(水)~翌年1月3日(日)は休診とさせていただきます。1月4日(月)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るため、患者さまは事前に診療予約をお取りいただきますようご協力をお願い致します。

予約専用ダイヤル(0475-35-0002 月曜日~金曜日 8:30~17:00 ※祝日除く)

※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。

#### ■感染対策へのご協力をお願い

当院では引き続き新型コロナウイルス・インフルエンザなどの感染症対策を行っております。来院される方は正面玄関での手指消毒、マスクの着用、検温のご協力をお願い致します。また、入院されている方への面会は、原則禁止とさせていただきます。ご理解の程よろしくご協力をお願いします。



## 栄養士のひとりごと

冷たい風が寒い冬を連れてくる季節となりました。景色もすっかり冬模様です。皆様いかがお過ごしでしょうか。

今年は季節の和菓子についてお話ししておりましたが、今月が最後の月となりました。

今月は冬至の時期の和菓子。柚子餅と、冬至についてお話しします。

季節やその時々のお行事と供にある和菓子は、二十四節気とも深いつながりがあります。2016年の独り言で二十四節気をシリーズとしてお話ししたことを覚えて下さっている方もいらっしゃるかと存じますが、少し復習させていただきます。

二十四節気のひとつ冬至は冬の節気です。一年で一番昼が短く、夜が一番長くなる日のことで、今年は12月21日です。二十四節気の中でも起点となる立春と立夏、立秋、立冬の「四立」と夏至と冬至の「二至」、春分と秋分の「二分」の「八節」は季節の変わり目を示す言葉として使われています。

また冬至は別名「一陽来復（いちようらいふく）」の日とも言われます。夏至以降、日照時間が短くなり太陽も低くなるため、冬至は太陽の力が一番弱くなるとされていましたが、冬至以降、日照時間は徐々に長くなり、太陽が高く上がり力も強くなることから「一陽来復」と言われ、冬至を境に運が上昇すると考えられるようにもなりました。

日本では一陽来復の運が回復することを願い「ん＝運」が二つ重なる食材を食べる「運盛り(うんもり)」という縁起担ぎの風習があります。その食材はにんじん、ぎんなん、れんこん、きんかんなどです。冬至によく食べられるかぼちゃも南瓜（なんきん）と呼ばれ運盛りの食べ物のひとつです。南瓜は緑黄色野菜の少ない冬に旬を迎える野菜で、ビタミンAやカロテンが多く、免疫力・風邪予防に効果的です。

そして冬至と言えば柚子湯。では柚子についてもおさらいです。柚子はミカン属に分けられる柑橘類の一種で、花が咲くのは5月ごろ、7月には実がつき、秋の終わりから冬にかけて実が成熟してきます。奈良時代にはすでに日本でも栽培され、薬味などに使用され、日本では古くから山口、徳島県に野生の柚子が生息、現在は全国各地で栽培されています。さわやかな香りと酸味で料理を引き立てる名脇役の柚子ですが、栄養効果も抜群で、温熱効果・リラックス効果・血流改善効果・減塩効果などが期待できます。

では栄養効果について説明します。まずはビタミンC。レモンの2倍含まれており、抗酸化作用や食欲増進、風邪予防や歯肉炎予防、うれしい美肌効果も期待できます。そして、クエン酸。こちらは疲労回復や整腸作用の効果が期待でき、みかんの3倍含まれています。クエン酸不足は疲労や体脂肪の蓄積を招くともいわれ、ダイエットには大事な成分です。そしてリモネンは皮の部分に多く含まれ、血行促進効果が期待でき、血流がよくなり、体を温めるともいわれています。抗酸化作用もちろんあります。冷え症に効果的です。また柚子湯などに入ることによって皮膚に粘膜を張り、肌の水分を逃さないという保湿効果も期待できます。リモネンの香りは大脳に働きかけ、ストレスを和らげるといわれ、リラックス効果が期待できるのです。冬至の柚子湯はもともと一陽来復の運を呼び込む前に邪気を祓うための禊として考えられていたようです。無病息災を祈るという行事ですが、お湯に溶け出した精油成分が抜群の効果を発揮するなんて、あながち迷信とは言えません。

そしてこの柚子を使った和菓子がこの時期に多く楽しめます。柚子餅もそのひとつ、ご紹介します。柚子餅は皮や果汁を餡や皮に練りこんで作られる和菓子です。ようかんにも用いられることがあります。柚子の甘酸っぱさと香りが楽しめる和菓子ですね。

今年一年、和菓子についてお話させていただきました。心配なことも多くあった1年ですが、そんな時に皆様のお心にホッとするような温もりをお届けできていたら幸いです。

来年も皆様に素敵なひと時をお届けできればと存じます。

一年お付き合いいただきありがとうございました。

寒さも本番となります。ご自愛いただき、よい年をお迎えくださいませ。

来年もお楽しみに。

参考資料：Wikipedia 日本食品成分表2020

栄養科 管理栄養士 戸矢 静華



## 認知症とその予防

### 「もの忘れ」と「認知症」の違い

誰でも年齢とともに、もの覚えがわるくなったり、人の名前が思い出せなくなったりします。こうした「もの忘れ」は脳の老化によるものです。老化によるもの忘れの特徴としては、本人に忘れたことの自覚があること、体験の一部分を忘れること、ヒントを与えられれば思い出せること、などが挙げられ日常生活に大きく支障をきたしません。

しかし、「認知症」は老化によるもの忘れとは違います。認知症は、何かの病気によって脳の神経細胞が壊れるために起こる症状や状態をいいます。本人に忘れたことの自覚がない、体験そのものを忘れる、ヒントを与えられても思い出せないことがもの忘れと大きく異なる点で、次第に理解する力や判断する力が無くなって社会生活や日常生活に支障をきたします。

### 認知症にみられる中核症状とBPSD

認知症の症状は、記憶障害を中心とした認知症の方に必ず見られる中核症状と、そこに本人の性格や環境の変化などが加わって起こる周辺症状（以下BPSD）があります。

中核症状の代表的な症状は記憶障害です。また、筋道を立てた思考ができなくなる判断力の低下、時間や場所・名前などが分からなくなる見当識障害などがあります。

BPSDは、脳の障害により生じる精神症状や行動の異常をいいます。具体的には妄想、抑うつや不安などの精神症状と、徘徊、興奮、攻撃、暴力などの行動の異常が見られます。BPSDは、脳の障害を背景に、その人の性格や環境、人間関係などが絡み合っ起るものです。そのため、症状は人それぞれ異なり、また接する人や日時によっても大きく変わってきます。

### 認知症の予防

認知症予防を生活の一部に取り入れることで、認知症になった後でも症状の進行が緩やかになることや、QOL（生活の質）を保つことが期待できます。

適度な運動など腰や関節等を動かす習慣があれば、筋肉の低下や身体の可動域を保つことができます。運動は脳にも適度な刺激を与えるので認知症の予防に繋がります。また、他人との交流がなによりも脳を刺激し、生活の豊かさをもたらします。ご家族と会話する、同じ取り組みをする仲間と交流する、周りの人に成果を発表する機会をもつなどの工夫が大切です。

認知症予防で一番大切なのは、ご本人が無理なく続けられることです。裁縫や将棋など、元々好きな趣味があれば、それを続けられる環境づくりをすることがすなわち認知症予防になります。ご本人が無理なく取り入れ、楽しみながら継続できる予防法を選びましょう。



リハビリテーション科 作業療法士 鈴木 結加里

## 無料送迎車のご案内

当院では、茂原駅南口（セブンイレブン側）から当院までの無料送迎車を運行しています。時刻表は1階正面玄関お知らせ・ホームページにも記載がありますのでご利用の際はご確認ください。

※無料送迎車は平日のみ（土・日・祝日を除く）の運行となります。

### 塩田記念病院無料送迎車 時刻表（平成27年8月17日改正）

茂原駅 発	⇒	病院 着	病院 発	⇒	茂原駅 着
9:05	⇒	9:25	10:30	⇒	10:50
10:55	⇒	11:15	11:40	⇒	12:00
12:05	⇒	12:25	13:20	⇒	13:40
13:40	⇒	14:00	14:50	⇒	15:10
15:10	⇒	15:30	16:00	⇒	16:20

