

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)	鈴木(外科)	佐久間(外科)	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)	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11:00まで	大橋内科部長 〔糖尿病教育入院〕 外来 (予約制)(要紹介状)	—	★渡部(内科) 受付15:30まで	大木 (肝臓内科・内科) 第2.4
	午後	—	遠藤(外科) 第1.3 初診受付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) 第1.2.3.4	後藤 (内科・循環器内科)	—	—	—
	午後	—	加藤(内科) 第1.2.3 初診受付16:00まで	—	—	—	—
脳神経外科	午前	★石川	—	石和田	青柳	青柳	石和田 第3.5 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	—	塩田副院長	—	塩田副院長 第3.5	塩田副院長 第3.5 蔵本 第2.4
	午後	—	石井	石井	塩田副院長	塩田副院長 (脊椎・脊髄外科外来) 第3.5	—
	午前	—	富田	—	—	石井 第2.3	石井 第3.4.5
	午後	—	富田 第1.4 初診受付16:00まで	—	—	石井 第2.3.4	—
	午前	—	—	—	—	金城 第2.4.5	山田 第3.5 今井 第4 ※午後休診※
	午後	—	—	—	—	金城 第4.5 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	中津センター長 第2 大橋 第3.4 増田 第5 ※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。					
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	—	—
	午後	—	—	—	—	—	—
脳神経内科	午前	—	—	平田	片多 第1.3	—	—
	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 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.90 2021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。昨年1月末からの新型コロナウイルス感染症拡大により、山武、長生、茂原、いすみ地域においても、患者さまへの対応に苦慮する状況が続いています。4月からは、緊急事態宣言が発令され、都内では病床が逼迫(ひっぱく)し、同時に、多くの施設で院内感染が発生しました。5月末には、一旦、感染の拡大は抑制されましたが、7月末より第2波、11月中旬からは第3波と、首都圏を中心に全国的に感染が増幅し、医療体制が逼迫している状況です。

私どもは、地域の1医療機関として、循環器、脳・脊椎、整形外科、婦人科疾患の手術、カテーテルを含めた急性期治療を行っています。

新型コロナウイルス感染症では、十分な感染対策を行わないままの診療は、院内感染を引き起こします。私どもは、これまで、病院独自の感染対策を行って来ましたが、特に、積極的なPCR検査の拡充は重要と考えています。保健センターにお願いする行政検査に加えて、5月中旬より、検体採取車を整備し、病院内で検体を採取し、入院患者さまへの外注PCR検査を積極的に行っています。感染疑いの患者さまに対して、可能な範囲で救急、外来、病床などのゾーニング※を行っています。来院者には、職員が交代で、体温チェックなどのトリアージを行い、また、全ての入院患者さまに感染チェックリストを作成し記録しています。感染対策会議を頻繁に行い、経過を感染対策マニュアルとしてまとめて、各部署に情報共有しています。こうした感染対策により、患者さまへの安心・安全の診療が行えると確信しております。

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。

※空間をテーマや用途に分けて考えること



塩田記念病院 病院長
脳神経外科部長
青柳 傑

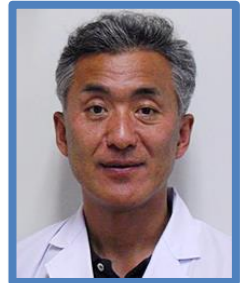
病気の豆知識~感染症拡大の中の生活~

新型コロナウイルス感染症の発生から1年が経過しましたが、感染はますます拡大しています。感染対策のために生活を変えていく必要がありますが、過剰に対応して体調を崩している方を多く診察しています。

毎日散歩をしていたが、感染を恐れて家に籠る生活となり体調を崩した方、介護リハビリを使って体調を維持していたが、リハビリを止めてしまい歩行能力が落ちて車イスとなった方、自立した生活が困難になった方々。人混みの中を歩くことは感染の危険がありますが、人口の少ないこの地域での屋外での散歩は感染の危険はゼロに近いと思います。

リハビリを行っている施設では感染対策が行われており、感染の危険はゼロではありませんが体調維持、生活維持に必要な事は感染対策をしながら維持する必要があります。

これからの社会活動、経済活動も全て感染対策なしには進まないと思います。



整形外科 医師
石井 薫

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。
いつもと違った新年をお過ごしになられた方も多いかと存じます。
暦の上では春を迎えました。本年も皆様にとって良い年でありますこと、そして皆様が安心して暮らせる春が一日も早く訪れますことをお祈りいたします。

今年は2019年に日本の発酵食品をご紹介したこともあり、その第2弾。
なかなか外出もできない毎日なので、独り言で皆様と再び世界旅行をしたいと思います。
その名も「世界を巡る発酵食品の旅!」。どんな発酵食品に出会えるか。
一年間お付き合いくださいませ。

ツアー第1回目は、ドイツの代表的なお漬物、ザワークラウトです。
千切りにしたキャベツを塩漬けにしてから乳酸発酵されたお漬物です。ソーセージや肉料理の付け合わせにして食されます。

ではまずはキャベツについて。キャベツの旬は年3回。冬に収穫される寒玉キャベツ（冬キャベツ）は千葉や愛知県が主な生産地で11月～翌2月までが旬です。

春に収穫される春玉（春キャベツ）は千葉や神奈川県、九州地方で栽培されます。そして夏に収穫される高原キャベツ（夏キャベツ）は群馬県、長野、北海道をはじめとする東北の高冷地で栽培されるキャベツを言います。

キャベツはビタミンC・Kを豊富に含み、ビタミンCは風邪予防や疲労回復、肌荒れに効果があり、ビタミンKは血液の凝固促進や骨形成に関わっています。またキャベツに含まれるビタミンU（キャベジンと言います）は胃腸の調子を整える作用があり、胃粘膜を強くしたり、修復したりする働きがあります。また、肝臓の解毒作用も期待できますので、二日酔い予防にも効果が期待されます。ビタミンCやUは熱に弱いので、生で食べるのがお勧めです。

ではお話をザワークラウトに戻します。
ザワークラウトの酸味は発酵の過程で乳酸菌が出す乳酸によるものです。お酢などは加えられていないので、酸味は乳酸の風味です。作り方は各家庭で様々ですが、基本的にはキャベツや赤キャベツを千切りにし、瓶や漬物樽に入れて、キャベツ重量の2%ほどの塩と香辛料を加えてよく混ぜて、漬物石などで押しをかけて常温保存します。夏なら3日、冬でも1週間程度で酸味が出て食べごろとなります。香辛料はディルシードやキャラウェイシードなどが良く使われます。塩と一緒に白ワインを加えることも香りがよさそうですね。

食べ方としてはソーセージなどの付け合わせが多いですが、油で炒めたり、スープやロシアのボルシチなどの煮込み料理の材料として使われています。サンドイッチに挟むのも一般的な食べ方。塩漬けした牛肉と一緒に挟んだルーベンサンドはニューヨークの名物料理とのこと。ドイツからフランスなどに移住したユダヤ人料理としても用いられています。ドイツで生まれたザワークラウトは世界中へ広まりました。

ザワークラウトの健康への効果についてもお話しします。
先にキャベツの効果をお話ししましたが、ザワークラウトは加熱しないので、ビタミンCは壊れず、乳酸発酵によってさらに生成されます。乳酸発酵の力はすごいですね。

冬の日本のお漬物と言えば白菜漬けですが、実はこちらと同じ乳酸発酵のお漬物です。腸内環境を整える嬉しい発酵食品ですね。

ザワークラウトと白菜漬け、野菜の違いはありますが、同じ仲間のお漬物でした。今年の冬はザワークラウトを食卓にプラスされてはいかがでしょうか。

今年で栄養士の独り言も8年目を迎えます。
旅行もなかなか難しいので、今年1年、世界中をご一緒に旅を致しましょう。寒い日がまだまだ続きます。ご自愛くださいませ。
来月はどの国のどの発酵食品に出会えるか。次回もお楽しみに。

参考資料：Wikipedia 日本食品成分2020 厚生労働省 日本人の食事摂取基準2020年版



sausages and sauerkraut

おくすりについて

薬は正しく飲めば症状や病気を治す助けになりますが、間違った飲み方、使い方をすると逆に症状や病気を悪化させることもあります。
薬の役割、上手な飲み方や使い方を知り正しい知識を身につけましょう。
以下に質問と答えの形でご説明します。

質問1 1日2回飲む薬の場合1回に2回分飲んだほうが早く効くか

回答1 一度にたくさん飲むと効きめが強く、長く効くようになってしまいます。これは市販の薬も同じです。そのためたくさん飲むと副作用を引き起こしやすくなり、かえって具合が悪くなるので指示されたとおり服用して下さい。もし改善しないとか、調子が悪くなったらかかりつけの医師又は薬剤師に相談して下さい。

質問2 薬の効果を十分に発揮するには

回答2 飲み薬が効果を発揮するためには、薬が作用を及ぼす体の場所に届かなければなりません。まずは血液中に運ばれてそれから目的とする場所に運ばれます。副作用なしに効率良く運ばれるように薬の飲み方や1回に飲む量、飲む時間が決まっています。用法・用量を守って服用しましょう。

質問3 ジェネリック医薬品（後発医薬品）とは

回答3 薬も一般の製品と同じく、新しく作られた薬は特許出願した日から一定の期間特許権が認められます。特許期間が切れるとその特許を持つ製薬会社以外の会社も同じ主成分の薬を製造し販売することができます。（勝手に製造販売するのではなく厚生労働省に認められないといけません）このような薬をジェネリック医薬品、又は後発医薬品といいます。

大日本製薬 健康情報サイト参照（吉野改変）

病院・薬局へ行くときはお薬手帳をお持ち下さい

診察時や調剤薬局で薬をもらうときにお薬手帳を提出すると

- ・複数診療科を受診した場合でも、多剤・重複投薬や相互作用が防止される。
- ・薬の副作用や期待される効果の継続的な確認を受けられる。
- ・在宅で療養する方も、行き届いた薬学的管理を受けられる。

等のメリットがあります。
薬をもらう調剤薬局を一箇所にすると、過去の服薬情報がわかる薬剤師が相談に乗ってくれ、かかりつけ薬剤師からの丁寧な説明により、薬への理解が深まり、飲み忘れ、飲み残しが防止されます。また、お薬手帳は、薬を服用されている患者さまにとって重要な情報になります。お薬の情報だけでなく、アレルギーの情報（例えば卵アレルギーとか）、副作用歴なども記載しておけば、災害時などでも安心です。

ご不明な点がございましたら、お気軽に薬剤師までご相談下さい。

薬剤科 薬剤師 吉野正康

病院からのお知らせ

■医師着任のお知らせ

1月より新たに医師が着任します。症状等お悩みの方はお気軽にお問い合わせください。

【非常勤】 脳神経内科 片多 史明（かただ ふみあき）医師 外来日：第1.3週木曜日午前
※外来日は変更となる場合がございますので、裏面の外来診療予定表にてご確認ください。

■受診について

ご受診ご希望の際はお電話にてご予約承れますので下記までお電話ください。
また当日のご予約はお取りできませんのでご了承ください。

予約専用ダイヤル：0475-35-0002（月～金※土・日・祝日を除く 8：30～17：00）

