

外来診療予定表(5月)

★:女性の医師 赤字:変更となった診療

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)	石野(内科) 第1 山田(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	—	小川(外科) 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	—	—	由井(糖尿病外来) 初診受付16:00まで	—	—	—
	午前	—	後藤(内科)	—	—	—	—
	午後	—	—	—	—	—	—
脳神経外科	午前	★石川	—	石和田	青柳	青柳	石和田 第1.3.5 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	塩田院長	石井	塩田院長	塩田院長	塩田院長 第1.3	塩田院長 第1.3.5 蔵本 第2.4
	午後	—		石井		塩田院長 (脊椎・脊髄外科外来) 第3	—
	午前	—	柴田 初診受付16:00まで	—	—	石井 第1.2.4	加藤 第1 石井 第2.3.4.5
	午後	—	—	—	—	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5 ※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	中津副院長	増田	—	大橋	中津副院長	中津副院長 第1.5 増田 第2.4 ※午後休診※
	午後	—	—	—		—	—
	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	—	片多	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 初診受付16:00まで	—		阪本 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	—	—	—	—

◎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。

◎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。

◎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。

◎外来受診に関する詳しい案内は『ホームページ』よりご確認ください。

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。

※当日予約なしで受診希望の際はお電話にてご確認ください。



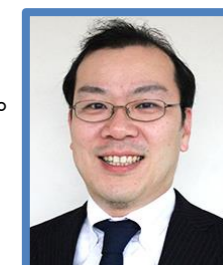
塩田記念病院だより Vol.94 2021年5月号

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

中津 裕介 新副院長より患者様へ

当院が塩田記念病院として再出発し、循環器内科の立ち上げ当初から診療に携わるようになって8年、このたび副院長の職を拝命いたしました。これまで広域にわたる茂原市長生郡ならびに夷隅医療圏内において唯一の心臓カテーテル検査・治療が可能な病院として、救命のために一刻を争う急性心筋梗塞をはじめ、狭心症、下肢閉塞性動脈硬化症、心臓弁膜症、不整脈等のさまざまな心血管疾患に対応してまいりました。その中で、依然として抱えつづける当地域の慢性的な医療資源不足をどうやったら改善して解決に近づけるのか、またそのために何をすべきなのかを日々模索している途上であります。

急性期疾患に強みを持つ当院の特徴を最大限に活かしながら、足りない部分をさらに工夫してどのような立場での地域貢献ができるかを改めて検討してゆくと同時に、新型コロナウイルスの出現によってこれまでとは一変してしまった社会情勢にも柔軟に対応しつつ、また病院そのものが自ら働きやすい環境を提供していかねばならないと考えています。昨今では地球規模でのSDGs(持続可能な開発目標)という概念がありますが、維持可能な長い視点での健全な病院内・病院外のマネジメント、ひいてはそれが結果として地域の皆様により豊かな健康生活の実現につながるものと考えております。少しずつではありますが、すべての方々の幸福に、より一層貢献できるよう今後も日夜邁進してまいります。どうぞよろしくお願いいたします。



塩田記念病院 副院長
循環器内科
心臓血管センター長
中津 裕介

新型コロナウイルスワクチン予防接種について

4月21日より当院では医療従事者への新型コロナワクチン予防接種が始まりました。現在は、職員をはじめ近隣の医療従事者への予防接種を行っております。長生地域では高齢者への予防接種クーポン券も手元に届き始めましたが、いつから接種できるかはまだ決まっておりません。市町村よりお知らせがあるまでお待ちください。また、ご自身が接種しても大丈夫かどうかご不安な方は「厚生労働省 新型コロナワクチンQ&A」をご確認いただき、医師への確認が必要な場合は受診時にお尋ねいただくようお願い致します。



厚生労働省 新型コロナワクチンQ&A



栄養士のひとりごと

新緑が眩しい爽やかな風を感じられる季節となりました。
毎年当院にはツバメがやってきますが、今年はずっとより早く来ているような気がします。
子ツバメの誕生が待ち遠しい、楽しい季節となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。
発酵食品で世界の旅をする今年の独り言、今月は世界のお茶についてお話しします。
これまでもお茶をテーマに世界旅行の企画もしてきましたが、発酵という点に注目してお話ししたいと思います。

まずはお茶について。「チャノキ」の葉から作られたもので、発酵の有無、発酵の度合いにより、日本茶などの緑茶や白茶、ウーロン茶などが代表的な青茶、紅茶、プーアル茶などの黒茶などに分類されます。
ご存知とは思いますが、すべて同じ茶葉から作られます。

これらは不発酵茶、弱発酵茶、半発酵茶、発酵茶、後発酵茶という発酵の度合いで分けられます。
調べていくうちにたくさんお話がしたくなり、2回に分けてお話しすることにいたしました。
もしかしたら3回かもしれませんが、今回は不発酵茶と弱発酵茶についてお話しします。

不発酵茶は蒸して作られる緑茶と釜で煎られて作られる緑茶に分けられます。
多くの日本茶は蒸製の緑茶です。どちらも摘み取った茶葉を加熱することで、発酵を妨げる作り方です。
収穫した茶葉を蒸して揉み潰し、茶葉の形を整えながら乾燥させる工程をとります。日本茶の多くが蒸すという加熱方法なのに対し、中国緑茶や日本の玉緑茶（ぐり茶）などは釜で煎って加熱します。

日本茶の場合、八十八夜を過ぎたころに茶摘みの最盛期を迎えます。最高級茶と言われる一番茶は二番茶・三番茶に比べてカテキンやテアニンが豊富なために滋味が強くなります。日本では一般的に一芯二葉が最高級とされていますが、中国では茶摘みの際に芯芽しか使わない一芯摘み、または一芯一葉が最高級とされています。

日本茶の多くの蒸す緑茶の80%ほどは煎茶です。他には玉露・かぶせ茶・番茶・てん茶などがあります。以前お話しした中国茶のジャスミン茶は緑茶にジャスミンの香りを移した花茶に分類されます。

緑茶と言えば日本という印象がありますが、実は世界生産の75%程は中国で生産されています。中国というと烏龍茶という印象がある方も多いと思いますが、中国国内で生産されているお茶の60%程が緑茶類で、国民の多くの方が緑茶を好んで飲んでいて、ちょっと意外ですね。

日本と中国以外でも緑茶は飲まれています。ベトナムではタイグエン茶というお茶が飲まれており、製法は中国緑茶と同じく釜炒り方式です。北アフリカや中東でも中国緑茶がたくさん飲まれています。モロッコでは緑茶にミントとお砂糖を加えた「ナナミントティー」があります。

では弱発酵茶に分類される白茶について。白茶は茶葉の若葉や若芽を選んで摘み、わずかに発酵させ、とろ火で乾燥させたお茶のことを言います。揉みこむ工程がないために発酵はゆっくりと進みます。若葉の産毛が白いことから白茶と言われていて、一芯一葉で摘まれることが多いので高級品で、「白牡丹」や「銀針白毫」という種類が有名です。お茶好きな方なら目にされてことがあるかもしれません。名前からも香り豊かなお茶の印象がありますね。中国茶はガラスの茶器に入れた茶葉に湯を注ぎ、茶葉の開く様子を楽しむという味わい方もあります。

今回はここまで。緑茶・白茶の魅力が伝わりましたでしょうか。
お好みのお茶をぜひお楽しみください。
朝晩の気温差もまだ心配な頃。皆様自愛くださいませ。
次回もお楽しみに。

栄養科 管理栄養士 戸矢 静華



歩くことの大切さ

◎歩くことで得られる効果

人間にとって「歩く」ことは単なる動作の一つだけでなく、以下のような効果があるとされています。歩く機会や頻度が減ることで健康面だけでなく生活などにおいても影響を与えることが考えられます。

- ◆有酸素運動によるダイエット効果・肥満防止
- ◆心肺・血管強化
- ◆骨太効果
- ◆生活習慣病の予防
- ◆免疫力強化
- ◆脳活性化効果による認知症予防
- ◆リラックスや気分転換
- ◆地域コミュニケーションの形成・熟成

◎推奨される歩き方

- ①猫背にならないように背筋を伸ばし遠くを見るように意識します。
- ②腕は肩に力が入らないように軽く曲げ、しっかりと前後に振る。
- ③足は普段よりも少し大きく出すようにします。

1日1万歩を目安

※厚生労働省より引用

ウォーキングは
20分～1時間

※運動に慣れてなければウォーキングは短時間から始め、徐々に負荷をあげましょう。

◎注意点

コロナ禍となっている昨今でウォーキングを始める方は感染対策も大事です。
対策として国のスポーツ庁からは以下のことが推奨されています。

★人との距離の取り方や位置取り(※) ★マスクの着用 ★人が多いところを避ける

※位置取りとして人の後ろではなく並走あるいは斜め後方に取りましょう。
これは人の吐いた息は空気の流れにより後方に流れるとされているからです。
これらのことを踏まえ、しっかりと感染対策を行いながら自身の健康管理の一環として取り組んでみてください。



リハビリテーション科 理学療法士 渡邊 準也

受診について

当院では待ち時間軽減の為、初診・再診に関わらず診察のご予約を承っております。
当日のご予約は受け付けておりませんので、ご予約の際はご受診希望される日の前日までに下記にある予約専用ダイヤルへお電話ください。

予約専用ダイヤル：0475-35-0002

受付時間：月～金（祝日を除く）8：30～17：00

※当日の受診希望の際は来院前にお問い合わせください。
※お持ちであれば、診察券・紹介状をお手元にご用意の上お電話ください。
※お昼の時間帯などはお電話が混み合うこともございますので、繋がらない場合は少しお時間を空けて再度お電話ください。

