

# 外来診療予定表(6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	★清原(内科)第1.3	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	—	—	—	—	—	—
	午前	—	後藤(内科)	—	—	—	—
	午後	—	—	由井(糖尿病外来) 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	塩田院長	石井第1.3.5	塩田院長	塩田院長	塩田院長第1.3	塩田院長第1.3 石井第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 蔵本第2.4 山田第3 ※午後休診※
	午後	—	—	石井	石井	石井	—
	午前	—	—	—	—	金城	金子(予約制)第1 今井第3
	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	増田第1.4 中津副院長第2.3
	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	—	片多第1.3.4.5	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.95 2021年6月号

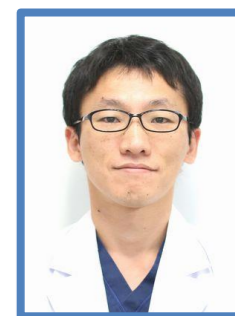
医療法人SHIODA塩田記念病院 総務課発行 ホームページ: <http://www.s-fmc.jp>  
〒297-0203 千葉県長生郡長柄町国府里550-1 Tel:0475-35-0099 Fax:0475-35-0098

### 病気の豆知識~胸痛の症状のポイント~

胸痛を来す重篤な病気は、狭心症、急性心筋梗塞、肺血栓塞栓症、気胸、大動脈解離があります。ここでは、個々の病気の説明をするのではなく、医療機関に直ぐ相談すべき胸部症状のポイントを説明させていただきます。

- ①強い症状(胸痛・呼吸困難感)、特に汗を伴う場合は、迷いなく、救急要請をして医療機関を受診しましょう。
- ②心配な症状は、すぐに治まる胸部症状です。症状が治まるために自宅で様子を見る方が少なくありません。そしてそのような病気の代表が狭心症です。症状が消えたからといって放っておいてはいけない病気です。狭心症は、心臓を栄養する血管の動脈硬化で起こる症状です。特徴は、数分続く、胸全体の胸痛です。胸痛は、「痛み」と書きますが、痛みと認識せず、締め付けられる・ぎゅーっとされる感じ・抑えつけられると訴える方も少なくありません。これらを総称して胸痛といいます。急ぎ足などで毎回起こり、安静で治るという状態は、より狭心症を強く疑います。更に心配な症状は、安静でも同様の症状が起こる場合、もしくは10分以上続き、汗を伴う場合は危険です。決して数分で症状が消えたからといって、病気が治ったと判断せず、必ず医療機関に御相談して下さい。
- ③では、数秒の胸痛や500円玉サイズの胸痛を感じられた場合は、どうしたら良いかという・・・、焦る必要はないことが多いのです。その他、チクチクする数秒の胸痛や一瞬の胸痛が数分の間に何度か起こる症状は、重篤な心臓の病気を疑う症状ではなく、期外収縮という不整脈が原因である場合があります。焦る必要はないのですが、初めての胸の症状のため不安を抱かれると思いますので、困っていれば医療機関に問い合わせをして下さい。①②のような直ぐ相談すべき症状でないことを判断出来るだけでも、少しでも不安は除くことができます。

病気のことを深くまで理解するのは難しいかもしれませんが、命に関わる病気は一刻を争うこともあります。前述した①~③のポイントを念頭において相談して頂けると、医療機関でも速やかに適切な診療やアドバイスが可能となります。とはいえ、もっと大切なことは、狭心症の原因となる糖尿病、脂質異常症、高血圧、肥満、喫煙などのリスクファクターを可能な限りなくすことです。いつまでも皆様が健康な人生を送れることを願っています。困ったことがあればご連絡して下さい。可能な範囲でサポートさせていただきます。



循環器内科 医師  
増田 太一

### 新型コロナワクチン接種について

当院では、茂原市・一宮町・睦沢町・長生村・白子町・長柄町・長南町に住居がある、65歳以上の方を対象に新型コロナワクチン予防接種を行っています。お住まいの市町村より届いております「新型コロナワクチン接種予約開始のお知らせ」をご確認いただき、長生郡市予防接種予約受付センターにて予約をお取りください。※当院では予約を受け付けておりませんのでご注意ください。

【長生郡市予防接種予約受付センター】

電話番号: 050-3815-4790 受付時間: 8時30分~17時00分



## 栄養士のひとりごと

今年の新緑の季節が早足で過ぎているような気がします。  
紫陽花の色彩が楽しみな季節となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。  
発酵食品で世界を旅していますが、先月に引き続きお茶の魅力をお話します。  
今月は青茶・紅茶・黒茶について。



青茶としてお馴染みなのは烏龍茶です。半発酵茶に分類されます。  
発酵部分の褐色と不発酵部分の緑色が混じり、青っぽく見えることからこう呼ばれています。発酵の度合いは20%から80%と大きく異なります。発酵を進ませてから加熱処理を行い作られます。烏龍茶の名前の由来は色が烏のように黒く、揉みこまれた茶葉が龍の姿に似ているからとも言われています。凍頂烏龍茶、鉄観音・黄金桂・湄煎茶などは目にしたこともあるかと思えます。

次は紅茶について。紅茶は茶葉を乾燥させ、揉みこんで完全に発酵させて再び乾燥させたお茶です。発酵と言っても微生物による発酵ではなく、茶葉自身の酸化発酵によって発酵させます。紅茶というとダージリンやアッサムなど英国の紅茶文化が思い浮かびますが、中国紅茶としても有名なものがたくさんあります。中国茶も一般的な紅茶もその名は茶葉の産地を示すものが多く、中国茶は産地により製法の違いがあります。

日本における紅茶の生産は明治時代に紅茶用の茶樹の種子が渡り、鹿児島県・福岡県・静岡県・東京に紅茶伝習所が作られました。昭和30年代半ばまでは年間1500トン以上生産されていましたが、1971年の紅茶輸入自由化以降、国内の紅茶の生産は急激に減りました。現在は静岡県や長野県等で生産された国産紅茶が若干流通しています。近年これらの紅茶は地域のブランド茶として確立し、高品質な国産紅茶として差別化されて販売されているのを多く見るようになりました。

では最後に黒茶について。黒茶として代表的なのはプーアール茶です。後発酵茶に分類されます。紅茶と同じように加熱処理を行ってからさらに発酵させたお茶のことです。完成した茶葉に微生物を植え付けてさらに発酵させた茶葉は長期保存ができる特徴があり。年代物には高い値が付きます。保存期間は通常2年から30年。百年以上にも及びワイン同様ヴィンテージとして扱われます。プーアール茶には天然の状態では発酵を促す「生茶」と麹カビによって後発酵をさせた「熟茶」があります。独特の風味が特徴です。

2か月に渡りお茶の魅力をお話ししました。皆様のお好みは見つかりましたか？  
好きなお茶を探してリラックス、そんなおうち時間をお過ごしいただくのはいかがでしょうか。  
気温も湿度も高くなり体調を崩しやすい時期となりました。皆様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：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

## 病院からのお知らせ

### ■医師の着任のお知らせ

6月より新たに医師が着任します。症状にお悩みの方はお気軽にご相談ください。

【非常勤】 総合診療部(内科) 清原 聡子 (きよはら さとこ) 医師 外来日：第1.3.5週月曜日午前

### ■診療日変更・退職のお知らせ

以下の医師の診療が変更となります。

また、6月をもちまして退職される医師もおり、それに伴い担当医が変更となる場合がございます。ご理解・ご了承の程お願いします。

【診療日変更】 総合診療部 渡部 志保医師 毎週金曜日終日 → 毎週水曜日終日  
整形外科 石井 薫 医師 毎週火曜日終日 → 第1.3.5週火曜日終日  
毎週木曜日休診 → 毎週木曜日午後診察

【退職】 総合診療部 伏見 航也医師

## 一般的な予防接種について

予防接種は様々な病原体に対して、抵抗力を持たない人へ免疫(抵抗力)を付けたり、免疫の増強効果(ブースター効果)を目的としています。  
そのため、感染予防、発症予防、重症化予防、感染症の蔓延予防、感染症の排除・根絶が期待されます。  
妊娠前の女性に接種する事で、妊婦自身の発症予防、重症化予防、胎児への影響を予防することを目的とした予防接種もあります。  
また、ある種のがんを予防する目的の予防接種もあります。  
ワクチン接種にあたっては、母体からの移行抗体の減衰や感染症の発生状況、罹患或いは重症化しやすい年齢、集団生活の有無、兄弟姉妹の有無、海外への渡航予定等を考慮し、標準的な接種時期の中で、できるだけ早期に接種を進め、全体の接種率を高める必要があります。

### ○ワクチン接種前の注意

予防接種を希望する人がその必要性を理解しているか、接種不適合者又は接種要注意者に該当しないか、当日の体調が良いか等を判断するために予診票があります。  
問診事項は安全に予防接種ができるかを判別する重要な内容であり、本人が十分把握してから接種する必要があります。

### ○接種不適合者と接種要注意者

接種不適合者は接種を受けることができません。  
明らかに発熱している(通常は37.5℃以上)、重篤な急性疾患に罹っている、当該予防接種の接種液の成分によってアナフィラキシーを起こしたことがある、などが該当します。  
接種要注意者に対しては、接種を受ける人の健康状態、体質を勘案した上で、総合的に判断し接種の可否を決定します。  
基礎疾患(心臓血管系、腎臓、血液疾患、発育障害など)がある、予防接種後2日以内に発熱したことや全身性発疹等のアレルギーを起こした事がある、過去にけいれんを起こした事がある、免疫不全の診断をされた事がある、接種しようとする接種液の成分でアレルギーを起こした事がある、等が該当します。

### ○ワクチン接種後の注意

接種後はその場でしばらく(30分程度)経過観察が必要です。アナフィラキシー等の重篤かつ緊急対応が必要な副反応が起こる可能性があるからです。  
また、血管迷走神経反射による失神が起こる可能性もあります。接種直後は背もたれのある椅子にゆっくりこしかけて、少なくとも30分は体調の観察をする事が必要です。  
注射に際して特に緊張している場合や、これまでに採血や注射等で気分が悪くなった事がある場合は、ベッドに横になって接種する方法もあります。

### ○異なるワクチンの接種間隔

生ワクチンの注射薬どうしは中27日以上あける必要があります。  
また、新型コロナワクチンは他のワクチンと2週間以上間隔をあける必要があります。  
その他のワクチンどうしは、特に決まりはありません。

### ○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様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

