

# 外来診療予定表(11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 (外科・内科)	午前	吉村(外科)	大野(外科)	大野(外科)	鈴木(外科)	吉村(外科)	
	午後	—	—	—	吉村(外科) 第3 (肛門専門外来) 第2.4	—	
	午前	塩田総院長(外科) 第2	—	—	—	—	
	午後	小坂 (下肢静脈腫専門外来) 第2.4	—	—	—	—	
	午前	★清原(内科) 第1.3.4	★清原(内科)	★渡部(内科) 受付15:30まで	★清原(内科)	—	★酒井(内科) 第1 藤本(内科) 第3
	午後	—	★渡部(内科) 第1.3.5 受付15:30まで	—	—	—	
	午前	大木 (肝臓内科・内科)	—	大木 (肝臓内科・内科)	—	—	大木 (肝臓内科・内科) 第2.4 ※午後休診※
午後	—	—	由井(糖尿病外来) 初診受付16:00まで	—	大木 (肝臓内科・内科)	—	
脳神経外科	午前	綾部	—	石和田	青柳	青柳	
整形外科	午前	塩田院長	塩田院長 第2.4	塩田院長	塩田院長	塩田院長 第1.3	
	午後	—	—	—	塩田院長 (脊椎・脊髄外科外来) 第3	塩田院長 第2.4 ※午後休診※	
	午前	—	石井(予約制) 第1.3.5	—	—	石井(予約制) 第1.2	
	午後	—	—	石井(予約制)	石井(予約制) 第2.3	石井(予約制) 第1.2.3	石井(予約制) 第1.3 ※午後休診※
	午前	—	—	—	—	金城	
	午後	—	—	—	—	金城 第1 初診受付16:00まで	加藤 第1 金子 第2 山田 第3 今井 第4 ※午後休診※
循環器内科	午前	中津副院長	中津副院長 大橋 第2	—	大橋 第3.4	中津副院長	
	午後	越田 (循環器内科・内科)	大橋 第2	佐藤	—	水上 第1 佐藤 第2	
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	遠藤名誉院長	
	午後	—	—	—	遠藤名誉院長 第2.4	遠藤名誉院長	
サイバーナイフ 外来	午前	大木	—	大木	宇野 第3.4	—	
	午後	—	—	—	—	大木 第2.4	
脳神経内科	午前	—	片多(予約制)	平田 第1.2.3	—	—	
耳鼻咽喉科	午前	—	小谷 初診受付16:00まで	—	★スミス 第3 初診受付16:00まで	河合 初診受付11:00まで	
	午後	—	—	—	—	—	
泌尿器科	午前	—	—	—	日本医大(交代制)	日本医大(交代制) 第3.4	
	午後	—	—	—	—	—	

- ◎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。必ず前日までにしてお取りください。◎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電話にてご確認ください。



医療法人SHIODA塩田記念病院広報誌

# 塩田記念病院だより

Vol.112 2022年11月号

医療法人SHIODA塩田記念病院 総務課発行 ホームページ:https://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～糖尿病の話～

平安時代に栄華を極めた藤原道長は糖尿病であったと推測されています。当時、貴族たちは高カロリーの食事やお菓子を好んで食べていたようです。それから1000年経った現代、糖尿病は私たちにとって最も身近な疾患の一つになりました。2016年の厚生労働省のデータによると、「糖尿病が強く疑われる者」が1000万人、「糖尿病の可能性を否定できない者」が1000万人います。そして、「糖尿病が強く疑われる者」のうち、実際に治療を受けているのは76.6%だそうです。

糖尿病は一昔前まで「ぜいたく病」などと呼ばれていましたが、原因は決してそれだけではありません。ここでは糖尿病患者の多くを占める2型糖尿病について解説します。食事をすると血糖値が上昇しますが、これを抑える役割をするのが膵臓から分泌されるインスリンです。しかし、インスリンが分泌されても血糖値がなかなか下がらないインスリン抵抗性や、インスリンそのものの分泌が低下するような遺伝的素因があります。それに加えて、過食(とくに高脂肪食)、運動不足、肥満、ストレスなどの環境因子および加齢によって、発症することがわかっています。

特徴的な症状は口渇、多飲、多尿ですが、それ以外の場合自覚症状に乏しく気付かないことが多いです。高血糖状態が続くと、網膜症、腎症、神経障害、および全身の動脈硬化を引き起こし、悪化させます。動脈硬化により、たとえば脳梗塞の発症は、非糖尿病患者の2～4倍高頻度となります。

糖尿病治療の目標は、血糖・血圧・脂質代謝の良好なコントロールと、適正体重の維持、および禁煙により、これらの合併症を予防することです。そのためには、まず今の自分の血糖値やHbA1c(最近1～2か月の血糖値の平均)がどれくらいなのかを知ることが大事です。健診などで「血糖値が少し高いですよ」と言われた場合には、すでに糖尿病への道を歩み始めている可能性があるため、食事や運動、禁煙といった生活改善をしてみましょう。たとえば、食事は野菜を多くとりカロリー控えめにする、運動は体に負担の少ない有酸素運動(散歩など)です。高齢者の方では、食事や運動について制約も出てくると思われるので、個別に相談するとよいです。すでに高血糖を指摘されている方は、早目の受診をお勧めします。



総合診療部 内科 医師 清原 聡子

## 病院からのお知らせ

### ■非常勤医師着任のお知らせ

循環器内科 越田 直也(こしだ なおや)医師 毎週月曜日午後  
 ※診療は循環器内科と内科の併診となります。

### ■外来診療についてのお知らせ

11月より循環器内科 佐藤 允俊(さとう まさとし)医師が第2土曜日午前の診療を開始いたします。症状にお悩みの方はお気軽にご相談ください。

## 栄養士のひとりごと

山の木々の紅葉が美しい季節となりました。今年は夏から急に冬の陽気になり、秋を楽しめませんが、今年も私の大好きな銀杏の木は黄金に輝いてきました。皆様いかがお過ごしでしょうか。

おしゃれで色鮮やかなお野菜をご紹介します今年の独り言も残すところあと2回。11回目となりました。

今月は「リーキ」というネギをご紹介します。リーキはネギ属に属するネギの仲間「西洋ネギ」「ポロネギ」「ポワロ」と呼ばれています。地中海沿岸原産で起源は古代エジプト時代から栽培されていたと言われていました。ウェールズの国花・国章で郷土料理には多く使われているとか。

下仁田ネギの様に太くて短く、長ネギの様に円筒状の白い部分を食します。長ネギのような特有の臭みは少なく、芳香があり、葉は硬くて平らにつぶれています。

栽培は春蒔き品種と秋蒔き(越冬型)があり、越冬型の方が香りが強く、旬は11月～3月とされています。日本の根深ネギと同様に軟白化した部分を煮込んだり、スープにしたり、刻んでサラダなどにします。緑色の部分も香りを活かすために煮込み料理の風味づけに利用されます。

ではリーキの栄養価と健康効果について。リーキにはアミノ酸の代謝や脂質代謝をサポートする補酵素であるビタミンB6が多く含まれています。同じ可食部100g中で、根深ネギの0.11mgに対して約倍の0.24mg。そして止血作用のある血液凝固因子を助ける作用のあるビタミンK。こちらは9μg。こちらも根深ネギ7μgより多いですね。

それから果物などに多い印象のあるビタミンCも多く含みます。リーキには11mg。ビタミンCの抗酸化作用については皆さんご存知ですが、他にもコラーゲンの生成をするためには大切なビタミンです。皮膚のメラニン生成を抑えるため、日焼け対策、シミ対策にも。

そして赤血球の生成やDNA合成にも関係する葉酸も多く含みます。100gあたり、76μg含まれます。葉酸は特に妊娠を望む女性や妊娠中は胎児の成長に関わる栄養素のため、積極的に摂る必要があります。他にも疲労回復に役立つビタミンB1、粘膜の健康維持に欠かせないビタミンB2、カルシウムやリンなども含みます。

これらを踏まえて、栄養効果について。抗酸化作用はもちろんですが貧血対策にも効果を発揮します。貧血予防としては赤血球の基となるヘモグロビンの材料となる鉄を摂ることが大事ですが、この鉄を生成するために葉酸やビタミンB1、B2が必要です。リーキは葉酸を多く含むので、貧血対策のサポート野菜とも言えますね。

リーキには上記のようにビタミン類を多く含むますが、脂溶性ビタミンが多く、これらは油との相性が抜群です。ヨーロッパでは秋にネギ祭りとして丸ごと焼いただけのネギを食べるお祭りがあります。グリルすると甘味も増し、オイルと塩だけで食すのも美味。

耐熱容器にぷっくり太ったリーキとパプリカやナスなどをオーブンや手軽に魚焼きグリルで焼き、塩とオリーブオイルでグリルサラダはいかがでしょう。温かいサラダは身体を温めます。

旬のお野菜やきのこ類、果物を取り入れて、冬本番に備えましょう。来月はとうとう最後の珍しいお野菜。何をご紹介しますでしょうか。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2020 厚生労働省 日本人の食事摂取基準2020年版

栄養科 管理栄養士 戸矢 静華



## 地域医療連携室からのお話

みなさんは病気にかかったり、怪我をして救急車で運ばれたりしたときに困ったことはありませんか。病院には困った時に相談をする窓口があります。当院では患者さまサポート相談窓口として「地域医療連携室」があります。相談員(室長)、看護師、事務員の計3名で業務を行っています。

いくつか例を挙げて説明します。例えば「高齢者で転倒し、骨折をして、病院でリハビリを受けたが、もう少しリハビリをして、家での生活を考えたい」という相談があった場合、まず介護保険の介護度があるかないかを確認します。もし介護保険の申請をされていない場合、介護保険とはなにか、どのようなサービスがあり、どのように申請し活用できるかを説明します。また、利用できる施設の案内、紹介、情報のやり取りも行い、入所出来るようお手伝いをします。

「脳梗塞を発症し、左手足に麻痺の症状がある。脳梗塞治療の入院の必要性はないが、リハビリをもう少しすれば歩けるようになるのではないか」という相談があった場合、医師やリハビリスタッフと相談し、リハビリ専門の病院への転院をご案内、転院のお手伝いをします。

「今回入院してしまったけれど、今後は自宅で先生に診てもらいながら、自宅で最期まで看取ってあげたい」との相談であれば、介護保険や利用できるサービスの説明、介護支援専門員(ケアマネージャー)の調整、相談、訪問診療、訪問看護への情報提供などご本人様、ご家族様の希望に添えるようお手伝いします。

その他、「手術が必要だがお金がない」「自分が入院してしまうと夫(または妻)の介護は誰がするのか」など相談内容はさまざまです。

この医療過疎と言われている地域で可能な医療・介護資源を十分に活用し、患者様、ご家族、利用者の方々の希望に寄り添えるお手伝いが出来ればと思っています。



地域医療連携室 看護師 大橋 清美

## 外来患者様アンケートご協力をお願い

当院では、患者様により一層ご満足していただける医療を提供するため、皆様からのご意見をいただき、改善に役立てていきたいと考えております。

下記日程で職員よりアンケート用紙をお渡しいたしますので、ぜひ皆様のご意見をお聞かせください。ご協力をよろしくお願い致します。

◀ 期間 ▶  
令和4年11月7日(月)～令和4年11月19日(土)  
◀ アンケート配布時間帯 ▶  
午前10時頃～午前11時半頃

よろしくお願いします

