

# 外来診療予定表(12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1.3.5 (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 千葉大(内科) 第3
	午後	—	★渡部(内科) 第1.3 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	石和田 第1.3 青柳 第2.4
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 第1.3	塩田院長 第2.4 ※午後休診※
	午後	—	—	—	塩田院長	塩田院長 (脊椎・脊髄外科外来) 第3	—
	午前	—	石井(予約制) 第1.3	—	—	石井(予約制) 第1.2	石井(予約制) 第1.3 ※午後休診※
	午後	—	—	石井(予約制)	石井(予約制) 第1.2.3.4	石井(予約制) 第1.2.3	—
	午前	—	—	—	—	金城 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※
	午後	—	—	—	—	—	—
循環器内科	午前	中津副院長	中津副院長	—	—	中津副院長	水上 第1 佐藤 第2
	午後	越田 (循環器内科・内科)	—	佐藤	大橋	—	—
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	—
サイバーナイフ 外来	午前	大木	—	大木	宇野	—	大木 第2.4
	午後	—	—	—	—	大木	—
脳神経内科	午前	—	片多(予約制)	平田	—	—	—
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	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
	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.113 2022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:<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～脳梗塞(のうこうそく)～

「脳卒中」と呼ばれる病気の中でも、脳の血管が詰まって起こる「脳梗塞」は、脳を養う血管(小さい血管から大きい血管まで)の一部が閉塞して起こります。血管が詰まる原因としては、動脈硬化で細くなった血管が詰まる場合(ラクナ梗塞)、血管にコレステロールなどの脂の塊や石灰が出来て詰まる場合(アテローム血栓性脳梗塞)、心房細動と呼ばれる不整脈が原因で心臓に血の塊(血栓)が生じて脳の血管に詰まる場合(心原性脳塞栓症)などがあります。

脳梗塞の症状は多岐にわたり、軽症から重症まで様々です。一般的に多い症状としては、片方の手足の運動麻痺やしびれ、呂律が回らない、言葉が出てこない、視野が欠ける、めまい、意識障害などがあります。自分では気づきにくいこともあり、家族や友人からの指摘で発見されることも多々あります。基本的には突然発症であり、程度は様々ですが多くの方が後遺症を残します。脳梗塞を含めた脳卒中は、日本国内の死因の第4位で、亡くならないとしても後遺症が残り、要介護認定を受ける原因疾患の第1位となります。

脳梗塞の発症を防ぐこと(高血圧などの生活習慣病の改善)も大切ですが、発症した場合でも可能な限り早期の治療介入が重要です。「Time is brain」(脳は時間なり)という言葉があるように、例えば血管が詰まったとしても、治療介入が早ければ早いほど予後が良くなります。当院では最新のMRIなどによって迅速に診断し治療を開始し、脳梗塞患者様を毎日受け入れております。脳卒中を疑う症状があれば、まずは病院にご相談下さい。



脳神経外科 医師  
綾部 風雅

### 病院からのお知らせ

#### ■年末年始休診のご案内

12月30日(金)～翌年1月3日(火)は休診とさせていただきます。

1月4日(水)からは通常通りの診療となります。

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。また、年末年始の休診期間中に服用されているお薬が切れることがないよう必ず残薬をご確認ください。

ご予約希望の際は、診察券をお手元にご用意の上、下記へお電話ください。

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、長生郡市広域市町村圏組合ホームページ(<https://choseikouiki.jp>)にてご確認ください。



## 栄養士のひとりごと

冷たい風が冬を連れてきました。花屋の店先には冬を彩る花々が並んでいます。皆様いかがお過ごしでしょうか。おしゃれなお野菜をご紹介してきた今年の独り言も最終月です。今月はコールラビというお野菜についてお話しします。

コールラビはアブラナ科の球状の野菜です。かぶや大根に似ていますが、キャベツの仲間です。原産地は地中海北部、祖先植物はキャベツやカリフラワーと同様にケールに似た不結球性の植物です。中国でも古くから栽培されており、日本へは明治初期に入ってきましたが、当時はあまり普及せず、近年中国野菜として再び入り、知られるようになりました。

それでは詳しく。キャベツの仲間地面に近い茎がかぶのように5センチから10センチ程度の球形に膨らみます。これを球茎と呼びます。球茎の上部や側部から小型の卵型の葉が直接まばらに生えていて、下部には根とひげ根が生えています。

コールラビは色も様々。薄緑色のものは主にグリーンコールラビと呼ばれ、ホワイトビエンナという品種が代表的です。他にはパープルビエンナという紅紫色の品種もあります。日本での生産はまだ少なく、欧米や中国からの輸入品がほとんどです。

それでは気になるそのお味と栄養価について。見た目はかぶや大根に似ていますが、味はかぶとキャベツを合わせたような淡泊な味です。肥大化した茎の皮はかたいので厚めに皮をむいて白く柔らかい中身をいただきます。生のまま薄切りにしてサラダや、酢漬けや塩漬けなどでも楽しめます。加熱するとやわらかくなり、甘味が増します。スープ料理や炒め物でも美味しくいただけます。日本料理ではかぶと同様に料理されることが多いようです。

次に栄養価について。栄養価はキャベツに似ています。かぶや大根よりもビタミンCが多く、他にはビタミンB1、B2、食物繊維、カリウムなどです。ただし、キャベツにはカルシウムが多いのに対して、コールラビにはカリウムが多いという特徴があります。また共通してビタミンUも含まれます。ビタミンUは様々な胃腸薬の成分として利用されていて、胃酸分泌を抑える効果があります。傷んだ胃粘膜の修復を助ける効果もあり、胃潰瘍予防に働きます。ただ、加熱によって壊れやすい栄養なので、加熱ではなく、サラダやピクルスなどで摂るのがお勧めです。他にはカリウムを多く含むので、ナトリウム排泄の働きにより高血圧予防にも。

ここでコールラビのすばらしい特徴について。実は加熱に弱いビタミンCやビタミンU、コールラビなら加熱しても大丈夫。その理由は加熱しても栄養成分が出にくい組織構造になっており、かつ火が通りやすいので加熱時間が短縮され、これら加熱に弱い栄養素も残りやすいのです。手早く調理していただければ、生と同様に栄養成分の損失を気にせずいただくことができます。

生ではカナッペのパンやクラッカーの代わりにサーモンやオリーブ、エビなどをきれいに飾ってカロリー控えめのオードブルに。ポトフなどの具材にすれば、コールラビの甘味を楽しめます。冬の食卓の彩りにいかがでしょうか。

一年を通して珍しくておしゃれなお野菜についてご紹介してまいりました。新しい食材との出会いは食生活を豊かにしてくれると思います。お楽しみいただけましたでしょうか。

来年はまた楽しんでいただけるようなテーマをご準備させていただいておりますので、引き続きお付き合いください。お風邪など召されませんようにご自愛くださいませ。良いお年をお迎えください。来年もお楽しみに。

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

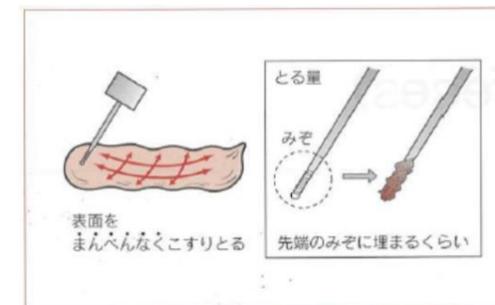
## 便検査について

皆さんは健康診断などでとった採血や尿、便などでのどのような検査を行っているのかご存知ですか？意外と知らない方も多いのではないのでしょうか。私もこの職業の勉強をしてから、初めて知りました。今回はその中の便検査をピックアップしてご紹介いたします。



健康診断で行う便検査は“便潜血検査”です。潜血とあるように、目視では見えない血液が便に混ざっていないか調べる検査で、下部消化管の出血を調べます。特に大腸末端のS状結腸と直腸は大腸癌が発生しやすいため、早期発見の指標として行われます。

採り方としては便器の土手に排便し、便の表面をまんべんなく擦り取るように採取します。症状によっては継続して出血しているわけではないので、2～3日間とることで検出率を高めることができます。



今回紹介した便潜血検査は下部消化管出血を調べられる検査です。もちろん、陽性だからといって必ず癌であるとは言えません。ポリープや痔でも陽性になりますので、下部内視鏡による精査が必要になります。便検査は比較的簡単に行える検査ですので、症状にお悩み・ご心配の方はお気軽にご相談ください。

検査科 臨床検査技師 田中 勇人

## 感染対策へのご協力をお願い

新型コロナウイルス感染症・インフルエンザの同時流行が懸念されるなか、当院においても引き続き以下の感染対策を続けて参ります。ご理解・ご協力の程よろしく申し上げます。

- ・正面玄関での手指消毒、検温
- ・入院患者様への原則面会禁止
- ・院内の消毒、清掃
- ・患者様を対応するスタッフのゴーグル、エプロン、手袋の着用
- ・患者様の症状により自車での診察

来院される際には布マスクではなく市販されている不織布マスクを着用いただけますようご協力お願いします。(不織布マスクの方がウイルスをろ過する機能が高い為)

