

# 外来診療予定表(1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 (肛門専門外来) 第2.4	—	
	午前	塩田総院長(外科) 第3	—	—	—	—	
	午後	小坂 (下肢静脈腫専門外来) 第4	—	—	—	—	
	午前	★清原(内科) 第4.5	★渡部(内科) 受付15:30まで	★清原(内科) 第2.3	★清原(内科) 第1.2.4	—	★酒井(内科) 第1.3
	午後	—		★渡部(内科) 第2.3 受付15:30まで	—	—	—
	午前	大木 (肝臓内科・内科)	—	大木 第2.3.4 (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 第1.3	塩田院長 第2.4 ※午後休診※	
	午後	—	—	—	塩田院長 (脊椎・脊髄外科外来) 第3	—	
	午前	—	石井(予約制) 第3.5	—	—	石井(予約制) 第1.2.4	
	午後	—	—	石井(予約制)	石井(予約制)	石井(予約制)	石井(予約制) 第1.3 ※午後休診※
	午前	—	—	—	—	金城	
	午後	—	—	—	—	金城 第1.4 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 第3.5	佐藤	—	中津副院長 第1.2.4	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	
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 第2.3.4	宇野	—	
午後	—	—	—	—	大木	大木 第2.4	
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3.4	
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.114 2023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: <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

## 新年のご挨拶

皆さま明けましておめでとうございます。  
 唐突ですが、サイバーナイフ治療をご存じですか。各種の癌に対して癌組織に焦点を絞って放射線を当て治療する方法です。サイバーナイフ治療は切らずに癌を治療する、いわゆる「低侵襲治療」です。当院は開院以来サイバーナイフ治療を行ってまいりましたが、2022年4月にサイバーナイフ治療の第一人者であり、日本のベストドクターズにも選ばれた大木隆正医師を常勤医として迎えました。大木医師は肝臓内科の専門家ですが、肝臓癌に限らず癌治療でお困りの方は是非ご相談ください。以上サイバーナイフ治療について述べましたが、脳神経外科などの他の診療科に関しても今まで通りご活用ください。



新型コロナ禍での3度目の新年を迎えるとは予想していませんでした。新型コロナウイルスを侮ってはいけません、無闇に怯えず、振り回されずに、しっかりと対策をとり日々の業務に邁進してまいります。

患者様には、去年と同様、外来対面診察時の距離の確保、救急患者への新型コロナウィルス抗原検査、入院前PCR検査、入院中の患者様に対する面会制限などをお願いしており、ご不便をおかけしておりますが、ご理解の程よろしくお願い申し上げます。

今年も地域の医療機関との連携を密にし、塩田記念病院のさらなる充実を図り、地域医療に貢献してまいりたい所存です。どうぞ宜しくお願い申し上げます。



塩田記念病院 院長  
塩田 匡宣

## 病気の豆知識～心不全～

心不全とは、『心臓が悪いために、息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなり、生命を縮める病気』と定義されています。一概に心不全と言っても、原因や自覚症状は人によって様々です。心臓の筋肉を養っている血管(冠動脈)が詰まってしまう心筋梗塞や狭心症、動脈硬化や塩分の摂り過ぎなどが原因の高血圧、心臓の部屋を分けている逆流防止弁が障害される弁膜症、心臓の筋肉に異常が起こる心筋症、拍動のリズムが異常になる不整脈、先天的な心臓の病気など様々な疾患が原因となって生じます。

心不全になると、心臓から十分な血液を送り出せなくなり、体に必要な酸素や栄養が足りなくなるので、坂道や階段で息切れがしたり、疲れやすくなります。腎臓に流れる血液が少なくなって尿の量が減り、水分が体内に貯留してくると、足の甲やすねのあたりがむくんだり、体重が1週間で2～3キロ増加したりします。やがて、体の中で血液が滞る「うっ血」が進むと、腹部膨満や、さらに呼吸が苦しくて横になって眠れない「起坐呼吸」といったような状態になることもあります。息切れや足のむくみは、心不全の患者さんで頻度の多い初期症状ですので、これらの症状が出現した際には、一度専門の医療機関の受診をお勧め致します。



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

## 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。  
本年も皆様にとって素敵な年でありますこと、そして穏やかな1年となりますことをお祈りいたします。  
今年は日本食が誇るだし文化についてお話しできればと思っております。そしてさらに世界へも目を向けてご紹介してまいります。一年お付き合いくださいませ。

早速日本のだしについてと思い調べて参りましたが、興味深いことを見つけました。それは日本全国のお雑煮について。新年特集として、日本列島をお雑煮で旅してみたいと思います。

まずはお雑煮とは。一般的にお餅の入った汁物、醤油や味噌などで味付けたつゆをはった日本料理とされています。日本では正月のハレの料理として多く食べられ、地域や家庭によって作り方や具材の違いがあり、その種類は100を超える程とされています。

お餅も丸餅、角餅の違い、さらに焼くか煮るかでも異なります。日本列島で分けてみると、雑煮文化圏マップが作れます。丸餅と角餅の分岐ラインは東日本と西日本のラインと重なります。北海道は特に両方が混在しているとか、明治以降に移り住んだ人たちによりそれぞれのお雑煮も持ち込まれたからとされています。最近はくっきり分けられず、混在していることが多いとのこと。地域での特徴もありますが、生まれ育った家のお雑煮があるからかもしれません。

お餅は形だけではありません。中に小豆あんが入っている物、中には餅の代わりにイモ類を具とする地域もあります。

だしはすまし仕立て(塩・醤油、醤油の種類でも変わります)、みそ仕立て、(味噌にも使う味噌の種類で変わります)、小豆仕立てなどに分かれます。

具にも違いが、鶏肉などを入れる地域、野菜などのみの地域、海産物を入れる地域など、またあごだしなど地域独特のだしを使用するお雑煮もあります。代表的なお雑煮をいくつかご紹介しましょう。

**北海道札幌:**鶏ガラだしのお雑煮 砂糖入りで少し甘いのが特徴

**岩手県宮古地域:**煮干しだしに焼いた角餅を入れるお雑煮。鶏肉などが入り具たくさんです。

雑煮のお餅を取り出して甘いクミ餡にからめて食べる地域もあるとか。

**東京:**関東風雑煮とも言われ、かつお昆布だしで焼いた角餅。鶏肉や小松菜、椎茸、人参、三つ葉など。醤油、みりんですっきり味をつけるのが特徴。

**名古屋:**かつおだしで焼かないもちを煮ます。戦国時代の縁起担ぎから白い餅を焼かないという伝統が受け継がれているとのこと。餅菜(小松菜の仲間)に醤油、塩で味を調え、鰹節を添えるだけのお雑煮です。

**京都:**かつおと昆布だしで白みそ仕立て。焼かずに丸餅を煮ます。里芋や金時人参、大根など。全て丸く切られています。

**山陰地方:**小豆雑煮。ぜんざいのようなお雑煮です。小豆の赤が邪気を祓うとされ、縁起物として食されます。

**香川県:**いりこだしであん餅を煮て、白味噌で仕立てたお雑煮。具材は里芋、金時人参、大根など。あん餅から小豆あんと白味噌仕立ての汁と相性抜群。

**福岡県:**大きなブリが入っている博多のブリ雑煮。あごだしの汁に煮た丸餅を入れます。具材はブリ、焼き豆腐、かつお菜(高菜の一種)、干しいたけ、かまぼこなど。かつお菜はお雑煮専用ともいわれるこの時期にのみでまわる青菜です。

いかがでしたか。故郷のお雑煮、住んでいる地域のお雑煮、我が家のお雑煮。もしかすると、日本中、1つとして同じお雑煮はないのかもしれないね。2023年1月はお雑煮についてお話ししました。来月からは日本列島だしの旅へ出かけます。春を迎えたとはいえ、寒さはこれからが本番です。

どうぞ皆様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 農林水産省HP

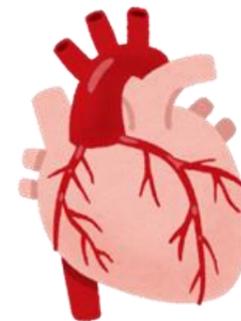


## 心筋梗塞とリハビリ

当院に入院される循環器内科の患者様で心筋梗塞の患者様も少なくありません。今回は皆様に少しでも心筋梗塞と当院でのリハビリについて理解して頂けると幸いです。

### ～心筋梗塞とは～

心臓は血液を全身の臓器にくまなく流しその血液が戻ってくる場所になりますが、そんな心臓も自らに血液を送って自分自身を働かせています。その心臓の筋肉に血液を送っている血管を冠動脈といいます。冠動脈は心臓に巻き付くように存在し心臓全体に血液を供給していますが、冠動脈が異常を来し、供給が完全に滞ってしまうことを心筋梗塞といいます。症状としては突然来る強い胸の痛み、押しつぶされる、強く締め付けられる、灼熱感といった強い胸の痛みを生じます。20分～数時間続く痛みがあり、安静にしても痛みが続きます。



### ～原因～

心筋梗塞の原因の大部分は動脈硬化によるものです。動脈硬化をきたす原因としては、①高血圧②喫煙③肥満④糖尿病などの生活習慣病が最重視されています。



### ～当院での取り組み～

心筋梗塞を発症してしまった場合、当院ではカテーテルによる手術を行っています。手術後、心筋梗塞の患者様は心臓リハビリテーションプログラムに沿ってリハビリを行っています。心臓リハビリは心臓に負担がかかり過ぎていないか確認しながら日々少しずつ負荷量を増やしています。リハビリの前後で心電図を確認してもらい、医師や看護師立ち合いのもと実施してまいります。心筋梗塞の重症度によってプログラム内容は異なることがありますが、基本的には約2週間の中でプログラムを進めていきます。始めはベッドに座る所から行っていき、立位保持、歩行、最終的には自転車漕ぎ(エルゴメーター)所まで行い問題がなければ退院という形になります。リハビリの時には今までの生活習慣の見直しや退院後の生活で気を付けるべき所等もリハビリと並行して指導を行っています。

### <心臓リハビリテーションプログラムの流れの例>

