

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 (外科・内科)	午前	★塩田美桜(外科) 第1.3.4 塩田総院長(外科) 第2	大野(外科)	大野(外科)	鈴木副院長(外科)	鈴木副院長(外科)	★塩田美桜(外科)
	午後	小坂 (下肢静脈瘤専門外来) 第2.4	鈴木副院長 (炎症性腸疾患専門外来)	—	—	—	—
	午前	★清原(内科) 第1.3.4	★渡部(内科) 第1.2.3	★清原(内科)	★清原(内科)	—	千葉大(交代制) 第1.3 石澤(内科) 第2.4 ※午後休診※
	午後	—	★渡部(内科) 受付15:30まで	★渡部(内科) 受付15:30まで	石澤(内科)		
	午前	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) 第1.2.4.5	
内視鏡 (胃・大腸)	午前	塩田総院長(胃) 第2	鈴木副院長(胃)	鈴木副院長(胃)	大野(胃)	大木(胃) 1.2.4.5	—
	午後	★塩田美桜(大腸) 第1.3.4 塩田総院長(大腸) 第2	—	鈴木副院長(大腸)	大野(大腸)	—	
	◎内視鏡検査は事前に診察が必要となります。検査の予約のみをお取りすることはできませんので、予めご了承ください。						
脳神経外科	午前	團	—	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	塩田院長 第1.3.5	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3.5	
	午前	—	石井(予約制) 第1.3	—	—	石井(予約制) 第1.2.4	石井(予約制) 第1.3 ※午後休診※
	午後		—	石井(予約制)	石井(予約制)	石井(予約制) 第2.4	
	午前	—	—	—	—	金城	岡崎 第1 金子 第2 山田 第3 今井 第4 ※午後休診※
	午後					金城 第4 初診受付16:00まで	
循環器内科	午前	亀田総合病院 (交代制)	—	中津	亀田総合病院 (交代制)	大橋	水上 第1
	午後			—		大橋 第1.3.4.5	—
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	—	—	宇野	—	大木 第2.4
	午後				—	大木 第1.2.4.5	—
脳神経内科	午前	—	片多(予約制)	平田 第1.3.4	—	—	—
耳鼻咽喉科	午前	小谷 初診受付16:00まで	—	—	★スミス 第1.3.5 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	—	—	—	大林	—	柳 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。



医療法人SHIODA塩田記念病院広報誌

塩田記念病院だより Vol.119 2023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: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

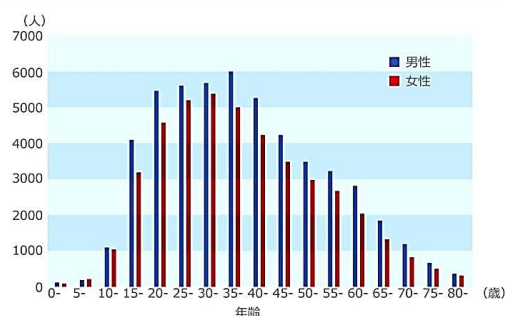
病気の豆知識～炎症性腸疾患について～

【1】炎症性腸疾患ってどんな病気？

炎症性腸疾患は比較的若年層に多く発症する腹痛・下痢・血便を主症状とする慢性疾患で、近年わが国で急速に患者数が増加しています。1)潰瘍性大腸炎と2)クローン病に分けられ、病状が悪い時期(再燃)と落ち着いている時期(寛解)を繰り返す難治性の疾患で治療は薬物療法が主体ですが、重症例では手術が必要になることもあります。再燃したまま放置していると全身の合併症や癌が発症したり、劇症化により緊急手術を要したりすることから、早期診断と適正な治療がとても重要です。

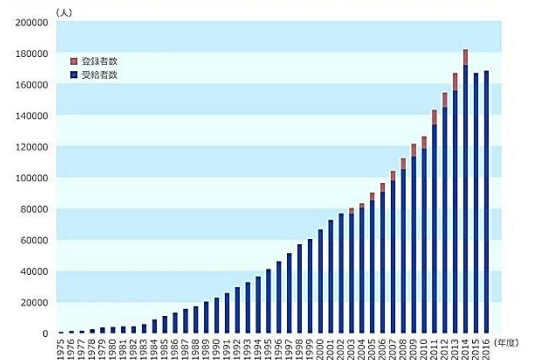
最近どうも腸の調子が悪いとか、便通が安定しないなどの症状をお持ちの方はぜひご相談においでください。

臨床調査個人票に基づく発病年齢分布(2012年度)

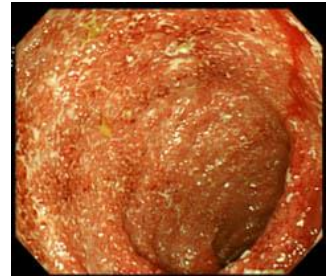


難病情報センターホームページより

潰瘍性大腸炎の医療受給者証・登録者証交付件数の推移



正常な大腸粘膜



潰瘍性大腸炎の大腸粘膜

【2】炎症性腸疾患の最新治療

炎症性腸疾患の治療薬5-ASAと呼ばれる基本薬と副腎皮質ステロイドが中心でしたが最近は生物学的製剤と呼ばれる新薬が次々開発され、高い治療効果を上げています。炎症性腸疾患は国から難病に指定されています。

認定されると医療受給者証が交付され医療費の補助を受けることができます。

炎症性腸疾患専門外来 外来日:毎週火曜日午後

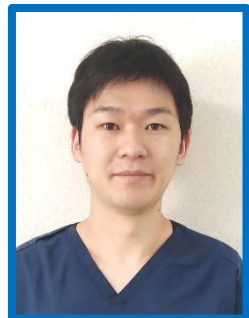
受診希望される方は下記番号へお問い合わせください。

予約専用ダイヤル0475-35-0002(月曜日～金曜日)8:30～17:00



塩田記念病院 副院長
総合診療部 外科部長
鈴木 英之

脳神経外科 團 裕之(だん ひろゆき)医師よりご挨拶



脳神経外科
團 裕之 医師

脳卒中や頭部外傷だけでなく、腰痛や末梢神経障害による手足の痺れも対応します。
命に関わる病気もありますが、QOLに関わる病気の診療も丁寧に対応し、歳のせいだと言われた症状も一緒に原因を考えますのでお気軽にご相談ください。よろしくお願い致します。

外来日:毎週月曜日午前

総合診療部 内科 石澤 耕太(いしざわ こうた)医師よりご挨拶



総合診療部 内科
石澤 耕太 医師

皆様はじめまして。
帝京大学ちば総合医療センターから来ました石澤と申します。
専門分野は内分泌・代謝ですが、それに限らず内科疾患に幅広く対応したいと考えております。
1年という短い期間ではありますが、全力で地域医療に貢献したいと考えております。
どうぞよろしくお願い致します。

外来日:毎週木曜日午後、第2・4土曜日午前

非常勤医師着任のお知らせ

この度下記のとおり、消化器外科 女性医師が着任致しました。
外来診療だけでなく内視鏡検査も行いますので、症状等お悩みの方はお気軽にお問い合わせください。

総合診療部 外科 塩田 美桜(しおだ みお)医師 (専門:消化器外科)

外来日:第1・3・4・5月曜日午前、毎週土曜日午前

内視鏡日(大腸):第1・3・4・5月曜日午後

受診希望される方は下記番号へお問い合わせください。

予約専用ダイヤル0475-35-0002(月曜日～金曜日)8:30～17:00



特定健康診断予約受付中！

特定健康診断の予約受付をしております。ご希望の方は下記内容をご確認ください。

実施期間:12月23日(土)まで

実施曜日:月曜日～土曜日

時 間:9:00(月曜日～土曜日)/ 14:00(月曜日・火曜日・木曜日・金曜日)

受付またはお電話(予約専用ダイヤル)にてご予約をお願い致します。

予約専用ダイヤル:0475-35-0002 (月曜日～金曜日)8:30～17:00

☆**お手元に診察券・市町村からの案内をご用意の上、お電話ください。**

※当院では特定健康診断を**完全予約制**で行っております。

※**追加検査のご希望はご予約時にお申し出ください。当日の追加はできません。**ご了承ください。

※**当院は眼底検査対象外施設です。**眼底検査ご希望の場合は、実施施設でご予約下さい。



栄養士のひとりごと

雨のしずくが紫陽花を輝かせる美しい季節となりました。ポキッと折れてしまった新芽から育てている真っ白な紫陽花。二年目の初夏を迎え元気良く育っています。来年は花芽がついたらいいなと思っています。皆様いかがお過ごしでしょうか。

先月から独り言は「昆布だし」についてお話をしています。

今月は昆布の健康効果・美容効果・そして料理法についてお話しします。

先月栄養素についてお話ししましたので、詳しくは先月号をご参考に。

今月は効果から。昆布にはビタミンB1やB2が多く含まれています。

これらのビタミン類は疲労回復効果の働きがあります。また昆布に含まれるアルギン酸は頭の回転力アップに欠かすことができない栄養素です。またナトリウム排泄を促す効果もあり高血圧や動脈硬化予防にも。DHAと一緒に食べると良いとされているので、お魚を巻いた昆布巻きなどはいかがでしょうか。またカルシウム含有量も多いので、少量でも効果的に摂取できます。昆布に含まれるヨウ素は成長促進や新陳代謝調整を行う大切な栄養素です。また食物繊維は血糖上昇を抑える働きがあります。そしてうま味成分である「グルタミン酸」は塩分摂取量を減らす効果が期待され、こちらも高血圧予防に。

そしてうれしい美容効果も。ねばねば成分の水溶性食物繊維で糖質・脂質吸収を抑え便秘予防にも。うまみ成分のグルタミン酸は胃腸の働きを良くしてしかも過食予防に。また美肌効果も期待できます。甲状腺ホルモンの低下は肌あれの原因に。甲状腺ホルモンの材料となるヨウ素が昆布には豊富に含まれています。またビタミンB2も美肌を保つ効果が期待できるので、昆布の摂取は効果的。ただしヨウ素の過剰摂取には注意が必要。通常食べる範囲で摂取しましょう。甲状腺疾患等の方は特に注意が必要です。医師や管理栄養士に摂取量を確認してください。そしてストレス解消にもカルシウムが効果的です。またビタミンB1は新陳代謝を高める働きがあるので、艶髪や爪の健康維持にも効果があります。

では次に料理法について。基本のだしの取り方や、時短のだしの取り方について。そしてだしを取った後の昆布の美味しいレシピをご紹介します。

まずは基本のだしの取り方から。昆布の表面を硬く絞ったふきんでさっと拭き、分量(今回は昆布10g～20gに対して水1Lでだしを取ります)の水に30分くらい漬けます。その後中火にかけ、沸騰直前で取り出して完成。

では時短の昆布だしの作り方をご紹介します。一つは水1.5Lに対して20g程の昆布を3時間以上(できれば一晩)漬けるだけ。そして電子レンジを使う方法も。耐熱カップに昆布5g程、水500mlを入れて30分ほど置き、電子レンジ500Wで5分間加熱して完成。他にも昆布を粉末にして保存容器に入れてそのまま使う料理法もあります。是非試してみてください。

最後にだしを取った後の活用法について。

だしを取った後の昆布には食物繊維が多く残っています。そのまま冷凍保存ができるので、ある程度の量になったら佃煮などにしてみてはいかがでしょうか。またすぐに細切りにして味噌汁の具などにするのもおいしくいただけます。

ではレシピをいくつかご紹介。

・昆布の佃煮・・・だしを取った昆布25gを1～3cm角に切る(千切りでも可)。小さめのフライパンにしょうゆ・みりん(各大さじ1～2)、酢(大さじ1弱)を加えてサッと炒めます。全体に調味料がまわったら鰹節をいれてからめます。お好みでゴマなどを入れるものおいしくいただけます。

・昆布のふりかけ・・・小さく切って乾燥させただしを取った後の昆布をフードプロセッサーなどで粉末にします。そこに鰹節、いりごま、青海苔や海苔、塩、七味唐辛子などを加えてさらに回して完成。煮物に細切りにして加えてもおいしくいただけます。是非お試しください。

雨の季節、気持ちも晴れない日が続きますが、季節野菜や果物なども食卓に取り入れて健やかに過ごしてください。どうぞ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

農林水産省HP 日本うま味調味料協会HP 一般社団法人日本昆布協会

