

外来診療予定表(10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1.4 塩田総院長(外科) 第3	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4	鈴木副院長 (炎症性腸疾患専門外来)	—	—	—	—
	午前	—	★渡部(内科) 第1.2.3.5	—	石澤(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	—		
	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)	
内視鏡 (胃・大腸)	午前	塩田総院長(胃) 第3	鈴木副院長(胃)	鈴木副院長(胃)	大野(胃)	大木(胃)	—
	午後	★塩田美桜(大腸) 第1.4 塩田総院長(大腸) 第3	—	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 第1.2.3	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	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・骨髄外科外来) 第3	
	午前	—	石井(予約制) 第1.3.5	—	—	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) 第3	石井(予約制)	石井(予約制)		
	午前	—	山之内	—	—	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1.4	
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 第2.3.4	水上 第1
	午後			—			—
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 第3.4	—	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	—	—	—	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

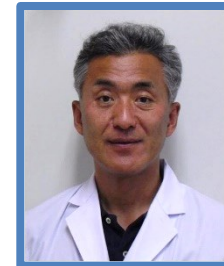
塩田記念病院だより Vol.123 2023年10月号

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～災害時の体調管理～

2019年の台風による風水害、その後新型コロナウイルスの流行と、災害のたびに体調を崩す患者さんが増えました。いずれも外出を控え、室内に長時間座っている生活が原因と考えられました。

今年の夏は災害級ともいえる猛暑の為外出せずに室内で過ごし、体調を崩す患者さんが増えています。一方で気温の下がる朝夕に屋外へ出て散歩を続けている患者さんは体調を維持できています。災害時こそ、体調を崩さないように体を動かす必要があります。避難所では食べて寝るだけではなく、運動やゲームなどの設備が必要なのかもしれません。



整形外科 部長
石井 薫

病院からのお知らせ

■外来診療についてのお知らせ

①整形外科に新たに医師が着任しました

10月より新たに整形外科に非常勤医師が着任します。症状にお悩みの方はお気軽にお問い合わせください。
【非常勤医師着任】 **整形外科 山之内 健人(やまのうち けんと)医師 毎週火曜日終日**

②診療予定変更のお知らせ

10月より以下の医師の診療予定が変更となります。
【予 定 変 更】 整形外科 塩田 匡宣 院長 第2・4火曜日午前 → **診察なし**
総合診療部 石澤 耕太 医師 毎週木曜日午後 → **毎週木曜日午前**

※総合診療部 清原聡子医師は9月末にて当院退職となります。

■医療公開講座開催のご報告

9月9日(土)に当院にて医療公開講座を開催しました。

今回は、肝臓内科部長・サイバーナイフセンター長 大木隆正より「脂肪肝」について、副院長 総合診療部・外科部長 鈴木英之より「潰瘍性大腸炎」について、リハビリテーション科 作業療法士 永井龍雅より「虚弱高齢者にならないための予防体操」についての講演を行いました。

今回は約43名の方にご参加いただきました。またのご参加をお待ちしております。



肝臓内科部長・サイバーナイフセンター長
大木 隆正



副院長 総合診療部・外科部長
鈴木 英之



リハビリテーション科 作業療法士
永井 龍雅



会場の様子

続けてみよう！腰痛体操

腰は上半身と下半身を繋ぐ土台部分といえます。その分日常生活で負担がかかりやすく多くの人が腰痛で悩まされていると言われています。**腰痛体操は短い時間でも毎日の継続が大切です。**

- 原因となる場面
- ・姿勢不良:背中が丸まった姿勢や腰の反りすぎ
 - ・長時間の同姿勢:デスクワークやスマホの操作など
 - ・身体の使い過ぎ:仕事やスポーツでの疲れ
 - ・運動不足:循環不良や骨盤を支える筋力(インナーマッスル)の低下

【腰痛体操を行う上での注意点】

- ① 痛みのない範囲で行うこと

② ゆっくりとしたリズムで行うこと

③ 疲れたときは少し休んでから行うこと

④ 時間が短くともできるだけ毎日行うこと

⑤ 腰や足の痛み、痺れが出現したときは中止すること

【ストレッチ】

腸腰筋のストレッチ



片足を抱え胸に引き寄せるように20～30秒保持する。(左右)

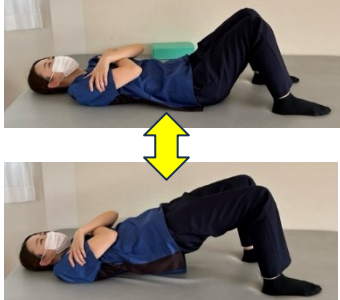
ハムストリングスストレッチ



片足の膝をのばしたまま上げる。ももの裏が気持ちよく伸びる程度で20～30秒保持する。(左右)

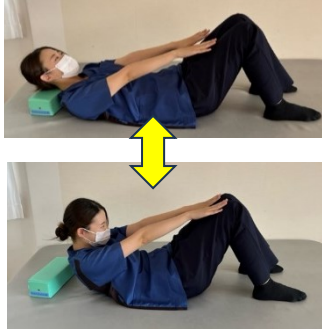
【筋力トレーニング】

臀筋筋力トレーニング



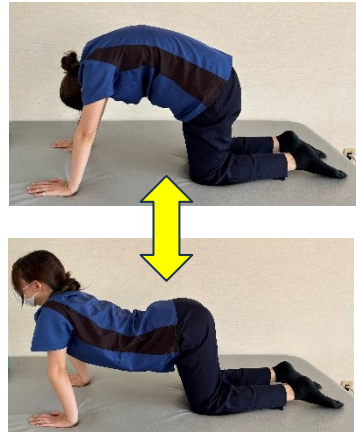
両膝を立ててお尻を上上げる。(5～10回)

腹筋筋力トレーニング



両膝を立てて両手を膝の方へ伸ばす。膝を触ったらゆっくり姿勢を戻す。(5～10回)

【骨盤の運動】



四つ這位になり、まず頭を下げて背中を丸めます。次に頭を上げて腰を反らせます。(5～10回) 痛みが出ない範囲で行ってください。

【マッケンジー体操】

前かがみになると腰が痛む場合



下半身は力を抜いて床につけたまま上体を起こし、両肘を立てて体重を支えます。①の姿勢が苦痛でなければ肘を伸ばして手のひらで体重を支えます。この時、気持ちいい程度で行うことが重要です。

栄養士の独り言

秋風が虫の音を運んでくれる季節となりました。店頭には秋の味覚が並び、秋の訪れを感じさせます。皆様いかがお過ごしでしょうか。そして先の豪雨災害にて被害を受けられた皆様へは心よりお見舞い申し上げます。



先月までの独り言は、日本のだしの特徴とだしの取り方などをお話して参りました。だしの基本的なことやだしの取り方についてお話ししながら、あらためて日本の食文化の素晴らしさを感じることができました。でも毎日だしを取るのは大変というのが本音なところ。ということで、今月は市販されているだしやだし汁の代用品の上手な使い方についてお話しします。

市販されている物にはだしパック・だしの素といった素材の加工品とめんつゆ・だしつゆ・白だしなど一般的な液体のもの、最近は昆布だしやあごだしなど地方特有のものや、特定の素材から作られただしつゆなどもあります。

まずは素材の加工品、だしパックやだしの素について。だしパックは鰹節や昆布、煮干しなどを原料として乾燥した食材を細かくしたり粉末にして配合し、食塩等調味料と一緒にパックに詰められている物で、味噌汁などの汁物や煮物、おでんのだしとして便利に使うことができます。素材を切ったり、水に戻したりとする手間が省け、抽出も早く、準備の時間と手間が省けます。ご自分でだしを取るよりだしを取った後に取り出しやすいのも特徴です。だしの素はかつお風味やこんぶ風味などすでにエキスを抽出したものと調味料をフリーズドライや粉末に加工したもので、水やお湯に溶けやすく、取り出す手間もなく便利に調理ができます。こちらも汁物や麺類のつゆなどに使います。また直接炒め物などにも活用できます。最近は食塩等の調味料が無添加のものや、減塩になっている商品も多くありますので活用しましょう。

次に液体のだしについて。代表的なものはだしつゆやめんつゆでしょうか。希釈やそのまま調理できるものがあり、めんのつゆとして、また煮物などに活用できます。だし巻き卵や茶碗蒸しなどの味付けにも便利です。最近のめんつゆやだしつゆは辛味やごまなど特徴的な味付けや風味をつけられ、バリエーションが多いのもうれしいところ。めんつゆ・だしつゆという名前だからと麺のつゆは汁物にだけ使わず、お肉やお魚、お豆腐の味付けなどにも活用してみてください。最後に風味豊かな味わいが楽しめるのが白だしです。こちらは鰹節のほか、さば節や煮干し、昆布だしなどを使い、白醤油やうす口醤油で薄色に仕上げた出汁です。お料理に色をつけたくない時に用いられ、茶碗蒸しやだし巻き卵、うどんつゆなどにお勧めです。但し、うす口醤油と同様、食塩で味を付けていて色が薄いからとたくさん入れてしまいがちなので注意してください。

市販のだしを活用して気軽にいろいろな風味を味わってみてはいかがでしょうか。美味しい秋の味覚を、手軽に使えるだしをうまく使って味わいましょう。次回もお楽しみに。

