

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	★塩田美桜(外科) 第4.5 塩田総院長(外科) 第3	大野(外科)	大野(外科)	鈴木副院長(外科) 第1.2.3	鈴木副院長(外科) 第1.2.3	★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) 受付15:30まで	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	—	—	—	—
	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2.3.4	—	
内視鏡 (胃・大腸)	午前	★塩田美桜(胃) 第4.5 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) 第2.3.4	—
	午後	★塩田美桜(大腸) 第4.5 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	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 第1.3	塩田院長 第2.4	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)	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	—	—	—	—	—	—	
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	—	
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2.3.4	—	大木 第2.4
午後	—	—	—	—	—	大木 第2.3.4	—
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	—	—	—	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.126 2024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。新型コロナウイルスの猛威もようやく下火となりましたが、注意は怠らないようにしたいものです。

しかし、我々の生活を脅かすものは新型コロナウイルスだけではなく、近年、気候変動が特に大きな社会問題となっています。当地域はたびたび水害に見舞われていますが、今後は地震等による激甚災害にも備えなければなりません。当院はそのような際の広域医療救護所の指定を受けており、毎年テント設置などの訓練を行い、いざという時に皆様のお役に立てるよう準備しております。

社会の高齢化に伴い、高齢者の骨折が増加しています。私は整形外科医ですが、当院では、股関節の骨折手術は80代が最も多く、次いで90代となっています。超高齢者はちょっとした転倒で骨折しますし、場合によっては着替えで骨折することもあります。ご本人だけではなくご家族も十分な注意を払う必要があります。今年も、こうした高齢者の骨折に迅速に対応できるように心がけてまいります。また、脳神経外科ではいくつかの医療機関や救急隊との間にホットラインを設け、急患に対応しています。

当院は2023年4月に日本医科大学千葉北総病院前教授の鈴木英之医師を新たに常勤医として迎えました。消化器外科の専門医で、難易度の高い手術を手掛けてきましたが、手術だけではなく潰瘍性大腸炎などの難病にも精通しています。今後必ず皆様のお役に立てるものと思います。

今年も、先に挙げた科だけではなく、病院をあげて地域医療に貢献してまいります。どうぞよろしくお願い申し上げます。



塩田記念病院 院長
整形外科
塩田 匡宣

病院からのお知らせ

■外来診療予定の変更のお知らせ

1月より外来診療予定に下記の通りの変更があります。合わせて裏面の外来診療予定表もご確認ください。

「総合診療部 診療時間の変更」

渡部医師 毎週火曜日終日(第4のみ午後)・水曜日午後→ 毎週火曜日午後・水曜日終日

■内視鏡検査のご案内

内視鏡検査をご希望される患者さまは、お気軽にご相談ください。

【予約専用ダイヤル】 0475-35-0002 (月～金)8:30～17:00 ※祝日除く

※お手元に診察券をご用意の上お掛けください。

※内視鏡検査は、一度医師の診察を受けてからとなります。



チームでの災害対策

人間の歴史は災害と共に存在するのが常といわれており、日本における最も大きな自然災害は、台風と地震です。なかでも地震においては、早期に警報を出すことができないため、突然襲ってくるこの災害は、その被害が大きくなります。

当院は、大規模災害が近隣で発生した際に、広域災害医療救護所を設置することになっています。そのような場合は被災地域全体が混乱に陥り、医療機関も通常の診療体制の維持が困難となることが予想されます。そこで、病院として重要になるのが、災害に対しての組織的な対応です。最小限の医療資源で最大限の傷病者に対応するためには、速やかに指揮命令系統の確立、統制、連携、調整を行い、災害医療の現場を適切にマネジメントすることが求められます。

当院では2023年11月11日に、長生郡市行政職員を交えて、院内災害対策本部立ち上げから傷病者受入れまでの流れの訓練を行いました。救護所テント設営や傷病者とその家族の対応などを共に行うことで、行政職員の方々にも、災害医療のイメージを持っていただけたのではないかと思います。



簡易ベッド



救護所テント

日本は災害の発生率が先進国の中でも高いです。災害時の被害を最小限にするためにも、日ごろから訓練を行い、災害発生時の状況をイメージし、対応をシミュレーションしておくことが必要です。今後も定期的に訓練を行い、病院全体に周知していきたいと思えます。

地域の皆様も、災害に備え避難経路や避難場所の把握、食料や飲料の備蓄、家族の安否確認方法など、普段から災害に備えていただければと思います。



災害ワーキンググループ 鶴沢 智宏
山口 瞳

病院からのお知らせ

■高齢者肺炎球菌ワクチン・子宮頸がんワクチンについて(完全予約制)

当院では高齢者肺炎球菌ワクチン・子宮頸がんワクチン接種予約ができます。ご希望の方は代表電話へお問い合わせください。

※ワクチンに関する市町村からのお手紙をお持ちの方はお手元にご用意ください。

※診察券をお持ちの方はお手元にご用意の上お掛けください。



栄養士の独り言

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。今年の独り言は旬の果物をご紹介します1年に。千葉県は果物の宝庫で千葉県特産の果物もたくさんあります。そんな独り言に今年もお付き合いください。

今月は1月15日、いちごの日になんで「イチゴ」についてお話しします。まずはイチゴについて。イチゴはバラ科オランダイチゴ属。原産は北アメリカ・南アメリカ地方です。旬は12月から5月。産地は栃木県が1位、福岡県、熊本県が続きます。これらの地域にちなんだ名前が多いので分かりやすいですね。日本には江戸時代の終わり頃に伝わりましたが、その時はあまり出回らず、その後明治30年頃からフランスの品種が入り、本格的に栽培されるようになりました。

イチゴの栄養価はたくさん含まれるビタミンC。100g中に62mg含まれ、1日推奨量は100mg、イチゴ1個は15gなので10粒位で1日分のビタミンCが摂取できます。他の食品からも摂取できるので、5～6粒位を目安に召し上がるのがお勧めです。一般的に果物として扱われますが、農林水産省ではメロンやスイカと同様「果物的野菜」と分類しているのも豆知識。永年作物の木は果樹として分類され、実った果実が果物として分類されるので、これらは野菜に分類されますが、果物と一般的に認識されているので果物的野菜に分類されています。逆に野菜的果実などにはトマトやナス、収穫時期により分類が変わるパパイアなどがあります。他にはなかなか摂りにくい葉酸や食物繊維も豊富、アントシアニンも摂取できます。効果としてはアンチリジングや風邪や美肌効果など。葉酸が多いので貧血予防にもなります。血糖上昇やコレステロールの吸収抑制に効果がある食物繊維のペクチンも含まれています。

次に千葉県でのイチゴの栽培について。2015年に登録された「チーバベリー」をご存知でしょうか。千葉県農林総合研究センターが開発した千葉県オリジナルの品種です。果実は円錐型で大玉、艶のある赤色で果肉も赤く色づきます。甘味と程よい酸味が特徴で果汁も多い品種です。「とちおとめ」と「章姫」などのルーツを持つ品種の掛け合わせで果実が大きく病気に強いのが特徴。チーバベリーは普通のイチゴに比べてちょっと遅めの3月頃に収穫のピークを迎えます。千葉県の春はいちご狩りのシーズン。直売所やいちご狩りでチーバベリーは大活躍です。食べ方はやはり新鮮なうちに。食べきれない時にはジャムやスムージー、凍らせてシャーベットにして楽しみましょう。

いかがでしたか。赤くてかわいいイチゴ、今年はチーバベリーをぜひ楽しんでください。今年から別のコーナーで独り言に合わせてレシピもご紹介することになりました。あわせてご覧ください。寒さ厳しい季節となります。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 千葉県HP

季節の果物レシピ

今月から始まったレシピのご紹介。今回はイチゴを使った簡単レシピをご紹介します。突然ですが皆様、ジャムとコンフィチュールの違いをご存知ですか？どちらも果物を砂糖で煮た料理ですが、コンフィチュールとはフランス語で「砂糖・酢・油などに漬けた」という意味のコンフィットが語源で、風味を保って保存するという、長期保存をする料理のこと。コンフィチュールは砂糖をまぶした果物から出た果汁を煮詰めて作るのが一般的。果汁から出たシロップに果肉を漬けるので果肉たっぷりなのが特徴です。砂糖の他にリキュールやハーブなどを混ぜることもあります。とろみが弱いのでヨーグルトにかけたり炭酸水と割ったりして楽しめます。ジャムやコンポートに比べて甘さは控え目に作れるのもコンフィチュールの利点です。一方ジャムは果肉を煮込む時間が長いので果肉があまり残らないため、とろみが強くパンなどに塗りやすいのが特徴です。JAS(日本農林規格)で、果物や野菜を砂糖などでゼリー化するまで加熱し、果実等の含有率が33%以上と定められています。ではレシピをご紹介します。

イチゴ…1パック(約300g) グラニュー糖…90g(イチゴの30%)

イチゴは水洗いした後、へたを取ります。ホーローなどの鍋にイチゴとグラニュー糖を入れて混ぜ2～3時間そのまま放置します。しばらくすると砂糖の浸透圧で果汁が出てきます。

果汁が十分出たら弱火にかけ、お好みでレモン輪切りや(レモン汁少量)を加えてそのままアクを取りながら10分ほど煮詰めます。レモンを取り出して完成。あらかじめ煮沸消毒しておいた瓶に詰めて保存しましょう。冷蔵庫に保管してお早目に。

