

外来診療予定表(2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 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) 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1.3	
内視鏡 (胃・大腸)	午前	★塩田美桜(胃) 第1 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1.3	—
	午後	★塩田美桜(大腸) 第1 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	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) 第3	石井(予約制)	石井(予約制)	石井(予約制) 第2	
	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	
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			—			—
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4
	午後				—	大木 第1.3	—
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1.3.5 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.127 2024年2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～HPVワクチン(子宮頸がん予防ワクチン)の話～

子宮頸がんはヒトパピローマウイルス(HPV)というウイルスが性交渉により子宮頸部(子宮の腔側)に持続感染することが原因で発生するということがわかっているんです。早期に発見すれば比較的治療しやすく予後の良いがんではありますが、初期には自覚症状に乏しく進行してしまうと予後が悪く、死亡に至らないまでも女性から妊娠・出産の機会を奪います。一方で子宮頸がんはHPVに感染していない初交前の女児へのHPVワクチン接種でその発生を著しく低下させることが出来ます。

このワクチンは日本でも2013年から定期接種となり、ある年齢では無料で受けられますが一時、安全性に対する不安から厚生労働省が積極的接種の勧奨を中止したため接種率が極端に低下してしまいました。

しかし、この問題は国内での大規模疫学的調査で問題無いと結論付けられています。

世界的には大多数の国で接種が行われた為、子宮頸がんの発生が劇的に減少していることや因果関係の証明された副作用は無いという事実から日本でも2022年4月から積極的接種の勧奨が再開されました。また以前に使用された2価、4価のワクチンに比べ、より広範囲のHPVに効果を発揮する9価ワクチンも承認されています。

無料接種を受けるには対象年齢等の制約がありますが積極的接種の勧奨中止による差し控えで定期接種の機会を逃した年齢の女性にも公費負担の受けられる「キャッチアップ接種」制度もありますのでご相談下さい。子宮頸がん予防のためにワクチン接種は極めて有効な手段ですので積極的接種をお勧め致します。



塩田記念病院 名誉院長
婦人科 部長
遠藤 信夫

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。

■耳鼻咽喉科外来のご案内

通常の診察に加え、「無呼吸症候群」や「花粉症」の診療も行っております。

症状にお悩みのある方は、お気軽にご相談ください。

外来診療日については裏面の診療予定表をご確認ください。

【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。



聴性脳幹反応(ABR)

聴性脳幹反応(ABR)とは、脳波で聴力を見る検査です。
検査方法は、頭に数個の電極とヘッドホンを装着し、音を聞いて安静にしているだけです。
クリック音と呼ばれる「カチカチ」という音を聞いてもらい、聴覚神経の活動の様子を見ます。

音の刺激によって聴覚神経が活動すると、波形として機械の画面に出てくるため、その形を見て判定します。

電極も皮膚と頭皮に貼るものですので、痛みはありません。

主に、難聴の有無、脳幹障害の診断(聴神経腫瘍、意識障害、多発性硬化症、脳死判定等)、新生児の聴力検査に使用します。



他にも、術中ABR検査というものがあります。

三叉神経痛、顔面けいれん、聴神経腫瘍などの手術のとき、場合によっては難聴や脳幹障害などの後遺症が残ることがあります。

それを未然に防ぐために手術中にABR検査をし、聴神経を傷つけていないかリアルタイムで確認しながら手術を行っています。

当院では年間6件ほど術中ABR検査で確認しながら手術を行っています。

検査科 臨床検査技師 副島 萌

2023年度「医療安全に関する標語」

当院では、医療安全の意識を高めるために「医療安全に関する標語」を職員より募集を行い、優秀作品を選出・表彰しています。院内外来待合室に掲示しております。



今後も、より安全な医療を提供できるよう職員一同、取り組んでまいります。

医療安全対策委員会

医師プロフィール(遠藤 信夫 名誉院長)



診療科: 婦人科 部長

専門分野: ・婦人科疾患全般 ・骨盤臓器脱の治療
・更年期症状、月経異常のホルモン治療

出身大学: 千葉大学

栄養士の独り言

暦の上では立春を迎えると春。でも寒さは本番を迎えています。梅の木の蕾のほころびを見つけると、春はやってきていると思います。皆様いかがお過ごしでしょうか。 2月の独り言は冬が旬の柑橘類についてお話しします。

冬に旬を迎える柑橘類には、みかん(温州ミカン)・文旦(サボン)・ポンカン・伊予柑・不知火(デコポン)・金柑・レモンなどがあります。前半に挙げた種類は12月から2月頃、後半は1月から3月、4月にかけて旬を迎えます。これらはミカン科ミカン属の柑橘類です。日本生まれと言われる温州みかんは出荷される時期によって呼び名が変わります。9月から10月頃は早生(わせ)温州、11月下旬頃には普通温州、12月下旬から3月頃は晩生(おくて)温州、ハウスで栽培されたみかんはハウスみかんと呼ばれます。旬は12月から2月、産地は和歌山・愛媛・静岡県です。初期は酸味が多く、だんだん甘味が増していきます。

では次に文旦について。果皮、果肉共に黄色くグレープフルーツに似ています。果肉が柔らかく、果汁が多くてみずみずしく、上品な甘味と酸味があり、爽やかな香りも楽しめます。主な産地は高知県で、露地栽培のものは1月から4月に旬を迎えます。

ポンカンはインド原産で甘味が強く酸味はあまり強くありません。ポンカンはその甘味と甘い香りが好まれ、別の品種を掛け合わせて作られる品種がたくさんあり、はるみや不知火はポンカンと清見の掛け合わせから生まれています。主な産地は愛媛や鹿児島県で旬は1月から2月です。

次は伊予柑です。こちらは爽やかな香りと甘味と酸味のバランスが良くジューシー。みかんとオレンジの掛け合わせと言われていますが起源は分かっていません。こちらも愛媛県が産地で旬も1月から2月です。

中国原産の金柑は程よい苦みと酸味・甘味のバランスが特徴。産地は宮崎県で旬は1月から3月です。金柑は生で食べられますが砂糖煮など加工されることが多い柑橘類です。皮ごと食べられるので皮の付近に多く含まれる甘味成分を失わずに堪能できます。 不知火(デコポン)はポンカンと清見の掛け合わせで、へたの部分がこぶのように出ているのが特徴。果肉が柔らかく果汁も多くて甘味が強いのが特徴です。産地は熊本や愛媛県、12月から5月頃まで出回りますが旬は2月末から3月頃。

最後にレモンです。皮が黄色いレモンが一般的ですが、緑色のグリーンレモンもあります。酸味が強く、爽やかな香りが特徴です。国内に流通しているレモンのほとんどは米国やチリからの輸入品ですが、皮まで使う場合には防かび剤が使用されていない愛媛や広島で多く栽培されている国産のレモンを使うことをお勧めします。旬は12月から3月頃です。

これらの柑橘類は生で味わうのは勿論、お酢に漬けてドレッシングの素材にしたり蜂蜜や砂糖で煮たり漬けたり、お酢や酒に漬けたり、ジャムやアイス、ケーキなどお菓子の材料としても好まれます。サラダのトッピングや肉や魚のソースに使ってみるものいいですね。

いかがでしたか。豊富なビタミンCを含みます。1日に温州みかんなら2個程度、オレンジ位なら1個、不知火位なら半分を目安に食べましょう。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。

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

栄養科 管理栄養士 戸矢 静華

季節の果物レシピ

今回はみかんを冷凍保存する方法をご紹介します。

【冷凍ミカン】

みかんや伊予柑など、旬を過ぎても食べたい場合には冷凍保存しましょう。

温州みかんはそのまま冷凍みかんとして冷凍保存袋に入れて冷凍します。

皮をむいたみかんを冷凍するのもお勧めです。缶詰の様なツルツルの果肉を作る方法はこちら。

<材料>(みかん5個分・大き目柑橘類なら1~2個分)

みかん(好みの柑橘類)・水500ml程度・重曹(食用)小さじ1

<作り方>

- ①鍋に水を沸騰させ重曹を入れる。房に分けた皮つきのみかんを投入、極弱火で4~5分煮る
- ②白い繊維が少し残る程度で水をはったボールに移し、やさしく洗いながら繊維を落とす
- ③きれいに水気を取り冷凍用保存袋に入れて冷凍庫へ

《おまけ》 みかんや柑橘類の皮や薄皮にはビタミンCやEだけではなくポリフェノールも含まれています。含有量では果肉よりも果皮に多く含まれるこれらを捨ててしまうのはもったいないですね。ジャムにしたり果皮を砂糖漬けにしたりして少しずつ食べるのもお勧めです。ただし食べすぎには注意しましょう。糖尿病や体重コントロールの必要な方は特に注意が必要です。

