

外来診療予定表(3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) 第1.2.3	大野(外科) 第1.2	鈴木副院長(外科)	鈴木副院長(外科)	★塩田美桜(外科) 第1.3.4.5
	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	—	—	★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 ※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1.2.3.4	
内視鏡 (胃・大腸)	午前	★塩田美桜(胃) 第1.3.4 塩田総院長(胃) 第2	鈴木副院長(胃)	鈴木副院長(胃)	大野(胃) 第1.2.3	大木(胃) 第1.2.3.4	—
	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) 第1.2.3	—	
	◎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1.3.5 青柳 第2.4
整形外科	午前	塩田院長 第2.3.4	—	塩田院長	塩田院長	塩田院長 第1.3.5	塩田院長 第2.4.5 ※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) 第3	石井(予約制)	石井(予約制)		
	午前	—	山之内	—	—	金城	岡崎 第1 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) 第1.2.3	—	中津	亀田総合病院 (交代制)	大橋	水上 第1
	午後			—		大橋 第1.3.5	—
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
	午後				—	大木 第1.2.3.4	—
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 第2.3.4	—	柳 第3.5
	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.128 2024年3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～顔の症状(顔の痛み、顔がぴくぴく動く)で困っている方へ～

病状経過、現在の状況を詳しくお聞きし、MRI検査で診断し、治療方法についてご提案します。
顔面、特に頬部、下顎の数秒から 2-3分に及ぶ堪え難い痛みが出現し、歯磨きや食事、洗顔により誘発され、食事が満足にとれなくなります。三叉神経痛の可能性があります。MRI検査により診断し、お薬をまず使用します。お薬が効きにくい、あるいは、副作用が出たりした場合は、手術で三叉神経の根元を圧迫している血管を離して移動することで治ります。

片側の眼瞼周囲のぴくつきに始まり、ひどくなると顔の下半分もけいれんし、瞼も十分に開かなくなります。片側顔面けいれんです。人と会って話をしたりする時に強くでる傾向がありますので、仕事で大変困ります。また、瞼がけいれんのために開かないので、車を運転するときに大変困ります。MRI検査により診断し、治療法についてご提案します。お薬はなかなか効きにくく、ボトックス注射(3-6ヶ月有効)、あるいは、全身麻酔が可能であれば、手術で顔面神経の根元を圧迫している血管を離して移動することで治ります。



塩田記念病院 名誉院長
脳神経外科部長
青柳 傑

病院からのお知らせ

■当院からのお電話について

外来が急遽休診になってしまったときや入院やお会計のことなどで当院から患者様へご連絡させていただくことがあります。

その際に患者様よりお伺いしている携帯番号・自宅番号へお電話差し上げますので、番号に変更がありましたら窓口にお越しの際やお電話した際に必ずお申し出ください。同様に住所や保険証が変わった際にも必ずお申し出ください。ご協力をお願い致します。



■無料送迎車時刻表

茂原駅 発	⇒	病院 着	病院 発	⇒	茂原駅 着
9:05	⇒	9:25	10:30	⇒	10:50
10:55	⇒	11:15	11:40	⇒	12:00
12:05	⇒	12:25	13:20	⇒	13:40
13:40	⇒	14:00	14:50	⇒	15:10
15:10	⇒	15:30	16:00	⇒	16:20

※茂原駅南口バスロータリーから当院までの無料送迎車を運行しておりますので、お気軽にご利用ください。

※無料送迎車は平日のみ(土・日・祝日を除く)の運行となります。

骨粗しょう症と骨塩定量検査について

骨粗しょう症という言葉を目や耳にする機会が多いかと思われますが、それはどんな病気であつた、どういった検査方法があるのでしょうか？

・骨粗しょう症とは？

骨粗しょう症は、骨がもろくなり骨折の危険性が高くなる病気です。

特に背骨の骨折(腰椎圧迫骨折)や足の付け根の骨折(大腿骨頸部骨折)の可能性が高く、それにより痛みが持続したり、歩けなくなり寝たきりになる可能性があります。

骨粗しょう症患者は全国で約1,280万人(女性980万人、男性300万人)いると推定されています。

・骨粗しょう症の原因は？

骨はずっと同じ状態ではなく、新陳代謝を行っています。新陳代謝には、かなりの部分で女性ホルモンが関係しています。女性の場合、閉経を迎え更年期に差し掛かると骨の量が減ってきます。

他の要因として、日光浴不足・運動不足・栄養不足などでも減ってきます。また、骨の量が一番多いと言われている15～30歳代に、食事が十分でなかったりすると元々の骨の量が少なくなり、少し骨の量が減っただけで骨粗鬆症になりやすくなります。特に更年期を迎えた女性の方に多い病気です。

・骨塩定量検査とは？

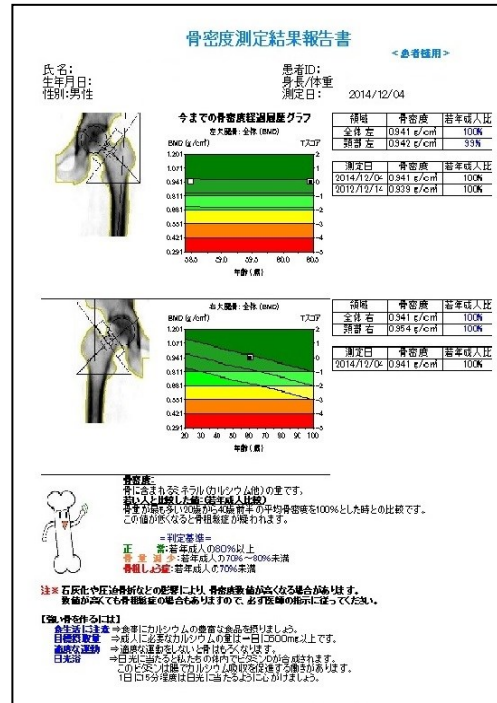
検査は5分程度で、寝ているだけで痛みもありません。

また骨折を起こしやすい腰や足の付け根の骨に、少ないX線を利用し簡単に検査が出来ます。

当院では骨の強さ(密度)を測るのにDEXA(デキサ)法を用いています。

現在、様々な骨密度を測定する方法がありますが、DEXA法は最も信頼の高い測定方法であり、骨粗しょう症診断基準でもDEXA法を用いて計算することが推奨されています。

また、わかりやすいレポートを患者様にお渡しします。



放射線科 診療放射線技師 須藤 智

青柳 傑 医師プロフィール



診療科: 脳神経外科 部長

専門分野: ・脳腫瘍外科 ・頭蓋底外科 ・機能外科(片側顔面けいれん、三叉神経痛)
・脳血管外科(脳動脈瘤、脳動静脈奇形、モヤモヤ病、脳血行再建)

出身大学: 東京医科歯科大学

栄養士の独り言

穏やかな風が春の訪れを教えてください。桜の開花の便りが待ち遠しいですね。皆様いかがお過ごしでしょうか。今月はキウイについてお話しします。

キウイはマタタビ科マタタビ属の果実で、1906年にニュージーランドで中国産の果実の品種改良に成功し、1934年頃から商業栽培を開始した比較的新しい果物です。キウイフルーツという名称はアメリカへ輸出するようになった際にニュージーランドのシンボルの鳥のキーウィにちなんで1959年に命名されたそうです。見た目が似ているという理由で命名されたわけではないとのこと。日本には1966年にアメリカから輸入されるようになり、国内でも品種改良を経て栽培されるようになりました。キウイと言えばニュージーランドのイメージがありますが、生産量は原産国の中国が圧倒的に多いのは驚きです。

キウイの種類は果肉が緑色のグリーンキウイ、黄色のゴールデンキウイに分かれます。グリーンキウイは甘味と酸味のバランスがよく、ゴールデンキウイは甘味が強く酸味が少ないのが特徴です。国内産では中国系品種を育成し、果肉の周囲が黄緑色で中心が白く、種の部分が赤いレインボーレッドキウイが静岡で栽培されています。また香川県では香緑という9cmと大きく酸味が少ない品種や、さぬきゴールドという160gから180gの大型で糖度も16-18度という甘いキウイが栽培されています。国内産のキウイの旬は11月から4月です。国内生産量1位は愛媛県、次いで福岡県、和歌山県、神奈川県、静岡県です。

では手軽に食べられるキウイの栄養価についてお話しします。

キウイ1個(可食部100g)あたりでみると、食物繊維やビタミンC・E、葉酸や鉄分、カリウム、カルシウムやマグネシウムなど体にとって大切な栄養素が多く含まれています。手軽に半分に切ってスプーンですくって食べるだけでも他の果物よりも効率的に摂取できるのがうれしい点です。これらの成分は美肌効果や腸活・便秘予防、むくみ予防など。カルシウムやマグネシウムは骨の生成に大切なので育ち盛りのお子様のおやつにもお勧めです。

ではおいしくキウイを食べるポイントをいくつかご紹介します。食べ頃はキウイを優しく包み込むように手にもって弾力を感じるくらいが完熟とのこと。完熟キウイは冷蔵庫保管を。ただし冷蔵庫内でも追熟するので早めに食べましょう。まだかたいキウイを甘くする裏技はバナナやリンゴが出すエチレンを利用するのがお勧め。一緒にビニール袋に入れて室内で2～3日置きましょう。冷凍保存もお勧めです。そのままシャーベットのように食べることもできます。

今月はキウイフルーツについてお話ししました。輸入されたキウイのおかげで一年中楽しめますが、国内産のキウイは今だけのお楽しみ。店先で出会ったら是非お試しください。

寒暖差があるこの時期は体調も崩しがちです。旬の果物を召し上がってお元気にお過ごしください。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 ゼスプリブランドサイト

季節の果物レシピ

今回はキウイフルーツの意外な食べ方を。栄養豊富なキウイフルーツはその栄養を壊さないように生で食べるのがお勧めですが、ここではお料理に活かせる工夫をご紹介します。

【ソースとして】

①キウイフルーツ(1個)をさいの目に切り、みじん切りの紫玉ねぎ(1/4個・白い玉ねぎでも可)のみじん切り、オリーブオイル(大さじ1)、レモン汁と皮(1/2個分)、みじん切りの唐辛子(小さじ1/3)・パセリ(小さじ1/2)、塩(小さじ1/2)を混ぜる。
*ローストビーフなどのお肉のソテーにたっぷりかけていただきます。

②グリーンキウイ(1個)をみじん切りにするかスキザーで絞り、大根おろし(100g)、レモン汁(小さじ1/2)、塩少々を混ぜて冷蔵庫で良く冷やす。
*大葉・ミニトマトと一緒にポークソテーを盛り付けてソースをかけていただきます。

【サラダの主演として】

大きめに切ったキウイを水菜やレタスなどと合わせて、好みのドレッシングをかけていただきます。モッツアレラチーズやチキンサラダも一緒に主役サラダにしてもいいですね。