

# 外来診療予定表 (5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3.4 塩田総院長(外科) 第2	大野	大野	鈴木副院長(外科)	鈴木副院長 (炎症性腸疾患専門外来)	★塩田美桜(外科) 守(禁煙外来) 第2.4 ※午後休診※
	午後	小坂 (下肢静脈瘤専門外来) 第2.4	—	守(外科)	—	—	—
	午前	守(肛門外来) 第2.4	—	★渡部(内科) 受付15:30まで	鶴岡(内科)	★大友(内科)	松原 第3 ※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) 第2.3	—	—	—	—	大木 (肝臓内科・内科) 第4 ※午後休診※
	午後	—	—	由井(糖尿病外来) 第2.3.4.5 初診受付16:00まで	—	大木 (肝臓内科・内科) 第3.4.5	—
内視鏡 (胃・大腸)	午前	★塩田美桜(胃) 第3.4 塩田総院長(胃) 第2	—	鈴木副院長(胃)	大野(胃)	大木(胃) 第3.4.5	—
	午後	★塩田美桜(大腸) 第3.4 塩田総院長(大腸) 第2	—	鈴木副院長(大腸)	大野(大腸)	守(大腸) 第3.5	—
	◎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	近藤	—	★金岡	青柳	青柳	★金岡 第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 第2.4 ※午後休診※
	午後	—	—	—	塩田院長	—	—
	午前	—	石井(予約制) 第1.3	—	—	丸岩 第2.3.5	石井(予約制) 第3 ※午後休診※
	午後	—	—	石井(予約制)	石井(予約制)	—	—
	午後	—	山之内	—	—	金城 第4.5	金子 第2 山田 第3 今井 第4 ※午後休診※
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2
	午後	—	—	—	—	大橋 第2.3.4	—
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 第2.3	—	—	宇野 第1.3.4.5	—	大木 第4
	午後	—	—	—	—	大木 第3.4.5	—
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	—	—	—	★谷内	—	勝 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。必ず前日までにしてお取ください。◎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.130 2024年5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~タバコと禁煙について~

皆さんは『タバコ』と聞くと、どの様なことを思い浮かべるでしょうか？リラックスできるだけでなく人付き合いの一環として好ましいものと思われる方もいれば、健康に悪いものと思われる方もいるかと思えます。では、実際にタバコは自身の体や社会にとって良いものなのでしょうか？

日本における喫煙者の割合をみると昭和41年は何と83.7%もあり、ほとんどの人が喫煙者だったことが分かります。ポスターで当時キャッチフレーズだった『今日も元気だタバコがうまい！』や、『おくりものにタバコ』を見てもタバコが社会の中に深く浸透していたことが分かります。医師がタバコの販売を促進するポスターに登場していることも、今の時代では考えられませんが、当時は当たり前で、タバコを吸うとやる気が出る、仕事ははかどる、人間関係がうまくいくといった良いイメージがもたれていました。一方で、厚生労働省が2023年7月に報告した「国民生活基礎調査の概況」によると、令和4年の喫煙率は男性が25.4%、女性が7.7%で、大幅に喫煙率が下がっていることが分かります。タバコに関係したポスターをみても、昭和の時とは打って変わり病気との関係を連想させるものとなっていて、タバコへのイメージが変わったことが分かります。この間になにがあったのでしょうか？

タバコの煙には4,000種類を超える化学物質が含まれています。その中で、有害とわかっているものだけでも200種類以上あり、そのうちの約70種類は癌の発生に関与があります。有害物質で代表的なものは、ニコチンや一酸化炭素、タールの3つで、皆さんも耳にしたことがあるかもしれません。ニコチンや一酸化炭素は血管を収縮したり、動脈硬化を引き起こすことで高血圧や不整脈の原因となるだけでなく、脳梗塞や心筋梗塞を起こす確率を高めます。タールは肺を汚して癌の原因となります。また、ぜんそくやCOPD(慢性閉塞性肺疾患)などの病気を引き起こすことが知られています。また、副流煙がタバコを吸わない人の健康にも悪影響を与えることもわかりました。私たちがタバコに対する理解を深めたことでタバコの正体が暴かれ、タバコを吸わない人が増えたということです。

タバコは癌だけでなく心臓や肺に関連した多くの病気の原因となります。タバコを吸われる方は、自身のためだけでなく大切なご家族のために是非禁煙を考えていただきたいと思えます。禁煙は難しいと感じておられる方も大丈夫です。当院では禁煙外来を開設しており、禁煙までの道のりをサポートいたします。一人で悩まず、気軽に相談ください。



外科 医師  
守 正浩



昭和のタバコポスター



現在、タバコ販売促進ポスターは規制されており禁煙推進ポスターとなっている

## 常勤着任医師よりご挨拶

4月より新たに5名の医師が着任いたしました。今月は外科と内科医師の紹介です。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。どうぞよろしくお願いいたします。

### ～外科 守正浩(もりまさひろ)医師より～

専門は大腸肛門外科です。

外科に関連した状態(緩和ケア、褥瘡・スキンケア、人工肛門管理、禁煙治療)の知識も豊富です。タバコは癌だけでなく、心臓や肺の病院の病気の原因となります。また、全身麻酔手術後の合併症である肺炎の危険性を増加しますし、手術後、傷の治りが悪くなります。手術を受ける予定のある方は是非、禁煙を検討ください。禁煙治療についての相談をお待ちしております。その他、万承りますので遠慮なく申しつけください。

### ～外科 塩田美桜(しおだみお)医師より～

4月より常勤になりました。地域の医療に少しでも貢献できるようがんばります。消化器、肛門疾患を専門としていますが、何でもお気軽にご相談ください。

### ～内科 鶴岡淳(つるおかじゅん)医師より～

医師5年目になります。帝京大学ちば総合医療センターで初期研修医を2年、脳神経内科を2年やっております。今年度から一般内科を1年させて頂きます。まだ勉強不足なところもありますが、よろしくお願いいたします。

## 栄養士の独り言

少し遅めの桜をゆっくり楽しむとすぐに新緑の輝きが美しく映る季節となりました。病院にも今年もツバメが飛来しました。先月の独り言で次回は千葉の特産果物をと告知しましたが、新緑の季節、ぜひ皆様にご紹介したいと思い、予定を変更してお話しします。それは…。5月を迎え、新茶の時期となりました。2018年の栄養士の独り言ではお茶をテーマに世界旅行を致しましたが、実は緑茶について詳しくお話ししていませんでした。ということで、旬の果物をお休みして、緑茶についてお話しします。

5月になると新茶の季節、新茶は冬に蓄えられた栄養で甘味と旨味を感じることができます。みずみずしい新茶の美味しさを堪能するための方法をお話しします。

まずは新茶とは。新茶は年が明けてから収穫されたお茶の事。収穫され、製茶されて私達に届くまで1か月ほどかかります。お茶の木は冬が来るまで何度も新芽を出します。新茶の次に収穫したものは二番茶、三番茶…と呼ばれ、新茶は一番茶と呼ばれます。冬の間新芽を出さずじっと栄養を蓄え寒さに耐え、春に芽吹いた新芽には栄養がギュッと詰まっています。この冬眠ともいえる期間があるからこそ、新茶には深い味わいがあります。渋味、苦味は少なく、甘味、旨味が強い新茶が生まれるのです。

では美味しい新茶のいただき方をご紹介します。収穫したばかりの新茶には爽やかな香りがあるので、熱いお湯で淹れるとせっかくの香りが飛んでしまいます。少し温めのお湯で淹れましょう。一度沸騰させたお湯を70度から80度まで下げるのが良いとされています。温度の下げ方は湯冷ましを使うのがお勧め。ひとつ容器に移すごとに10度程下がります。またお茶を淹れる前に急須と人数分の湯飲みを温めるとちょうどよい温度になるので、こちらもお勧めです。香を立たせるには80度、味わうには70度くらいが良いとされています。温度管理に気を配り新茶の香りと甘味、旨味をじっくり味わいませんか。お茶を淹れる茶葉の量ですが、少し多め位がお勧めで、最初は一人当たりティースプーン2杯程度を目安に、その後はお好みで濃さを調節しましょう。せっかくの新茶を味わうので、茶器も気に入ったもの揃えるのも楽しみのひとつ。ティースプーンではなく茶さじをお手元に揃えられるのはいかがでしょうか。茶葉を急須に入れたらやさしくお湯を注ぎ、30秒から40秒ほど待ちます。茶葉の種類や品種によって抽出時間が違うので茶葉のパッケージ表示を確認しましょう。抽出したら湯のみに少しずつ注ぎ分けます。大切なのは最後の一滴まで絞り出すこと。二煎目からはお湯を注いだらすぐに湯のみに注ぎましょう。

水だして新茶を味わう方法もご紹介。今回は氷を使ったすぐに飲める水出し新茶をご紹介します。急須に新茶の茶葉を入れ、氷をたっぷりその上に。そこへ80度から90度のお湯を注ぎ、15秒から20秒蒸らします。濃さが均一になるように少しずつ注ぐのがポイントです。低温で淹れることで甘味や旨味成分が壊れることなく、深い味わいを感じることができます。時間がかかると鮮やかな緑色が変わってしまう緑茶も、新茶を水だして淹れることで鮮やかな緑を長く楽しめます。涼しげなガラスの器で新茶でも新緑を味わってはいかがでしょうか。新茶ならではの香りや爽やかな味わいを楽しめるのは開封してから1か月ほど。期間限定の味を楽しみましょう。

来月はお待たせしました、千葉の特産のあの果物です。冷える日もまだあるこの時期。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

## 病院からのお知らせ

### ■医療公開講座のお知らせ

5月25日(土)に行う医療公開講座の申し込み受付を開始しました。今回は、外科の医師2名とリハビリテーション科による講演となります。事前申し込みになりますので、参加をご希望の方は下記にあります番号へお電話ください。皆様のご参加を心よりお待ちしております。



【演 題】 外科 医師 守正浩  
「意外に身近なおしりの病気」

外科 医師 塩田 美桜  
「内視鏡の不思議な世界～小さなカメラで大きな発見～」

リハビリテーション科 作業療法士 永井 龍雅  
「簡単な体操で認知症予防!？」

【日 時】 令和6年5月25日(土) 14:00～15:30 (受付開始)13:30～

【会 場】 塩田記念病院1階ロビー

【申し込み】 0475-35-0031(9:00～17:00 ※日・祝を除く)  
※座席指定 順番はお申込み順となります。

事前申込制  
(定員60名)  
参加無料

【来場者特典】  
無料便潜血検査  
※希望者は当日受付時に  
申し出ください

## 季節のレシピ

【緑茶の炊き込みご飯】 ちょっと贅沢に新茶を使った炊き込みご飯  
<材 料> 白米2合・緑茶5g・和風だし(顆粒)8g・酒大さじ30g・塩0.5g  
<調理法>

- 炊飯器に洗米した白米2合を入れる。
- ①に調味料をすべて入れて2合分のメモリまで水を注ぐ。
- 普通に炊飯して完成。土鍋等で炊くときもいつもと同じ要領で炊飯



【茶殻の酢の物】 出し殻にも栄養がいっぱい。抽出されず茶葉に残る栄養を食べましょう。(βカロテン・ビタミンE・ビタミンC・食物繊維等)  
<材料> 急須に残った茶殻・市販のポン酢30g(おこのみのだしポン酢等でも可)  
残った茶殻にポン酢を掛けるだけの簡単レシピ じゃこを加えてもおいしくいただけます。他にいつものチャーハンに加えてもおいしくいただけます。お試しください。