

# 外来診療予定表 (6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	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) 第1.2.3.4 守(禁煙外来) 第1.2.4.5 ※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)	内田 第1 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)	—	—	—	—	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1.3.4		
内視鏡 (胃・大腸)	午前	守(胃) 第1.3.4 塩田総院長(胃) 第2	—	鈴木副院長(胃)	大野(胃)	大木(胃) 第1.3.4	—
	午後	守(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)	★塩田美桜(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	近藤	—	★金岡	青柳	青柳	★金岡 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 第2.4	塩田院長	塩田院長	—	塩田院長 第2.4.5 ※午後休診※
	午後	—	—	—			
	午前	—	石井(予約制) 第1.3	—	—	丸岩	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	金子 第2 山田 第3 和才 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	—
	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	—	大木 第2.4
	午後		—	—	—	大木 第1.3.4	—
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	—	—	—	★谷内	—	勝 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、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.131 2024年6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～鼠径ヘルニアについて～

ヘルニアとは体の組織が正しい位置からはみ出した状態を言います。鼠径ヘルニアは脚の付け根(鼠径部)の筋膜が弱くなり筋肉の隙間から本来は腹腔内にあるはずの腹膜や大腸・小腸などが腹腔外に飛び出してしまった状態です。俗に脱腸とも呼ばれています。小児の場合は先天的なものですが、成人の場合は立ったり座ったりという慢性的な圧力に加え、加齢に伴う腹壁の脆弱化が原因とされています。

初期症状は立った時や腹部に力を入れた時の鼠径部の膨らみです。通常は横になったり押すと元に戻ります。他に、鼠径部のつっぱり感や便秘などが起こることもあります。放置しておくと飛び出した腸管が周囲の筋肉で締め付けられてしまい押し戻しても戻らなくなってしまいます。この状態を嵌頓(かんとん)といいます。嵌頓状態になると腸が狭窄して、血流が途絶えるため、痛み、嘔吐など腸閉塞の症状が出現します。また腸管の壊死や敗血症をきたし緊急手術が必要となる場合もあります。

鼠径ヘルニアは自然治癒が期待できないため、治療は手術が原則です。弱くなった筋肉の隙間を人工のメッシュで内側から塞ぐ手術をします。手術を行うと見た目が元通りになり、嵌頓を予防することができます。手術には鼠径部を4～5cm切開する鼠径部切開法と小さな傷で行う腹腔鏡手術があります。当院では腹腔鏡手術も積極的に取り入れています。上記の症状で気になることがあればぜひご相談ください。



外科 医師 塩田 美桜

### 病院からのお知らせ

#### ■特定健康診断の予約受付中

特定健康診断の予約受付をしております。ご希望の方は下記内容をご確認ください。

実施期間:～12月25日(水)まで

実施曜日:月曜日・火曜日・金曜日・土曜日

時間:午前中のみ

受付またはお電話(予約センター)にてご予約をお願い致します。

予約センター:0475-35-0002 (月曜日～金曜日)8:30～17:00

☆お手元に診察券・市町村からの案内をご用意の上、お電話ください。

※当院では特定健康診断を完全予約制で行っております。

※追加検査のご希望はご予約時にお申し出ください。当日の追加はできません。ご了承ください。

※当院は眼底検査対象外施設です。眼底検査ご希望の場合は、実施施設でのご予約下さい。



## 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。今月は脳神経外科医師の紹介です。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。

### ～脳神経外科 金岡 杏純(かねおか あずみ)医師より～

脳神経外科医として5年間の研鑽を積み、昨年、脳神経外科専門医を取得いたしました。これまで、大学病院をはじめとした様々な病院で、脳血管内治療、てんかん、小児脳神経外科など専門性の高い研修を受けて参りました。こうした経験を活かした診療を地域の皆様に提供していきたいと考えております。一人一人に丁寧な診療を心掛けてまいりますので、是非、お気軽にご相談ください。

### ～脳神経外科 近藤 和樹(こんどう かずき)医師より～

脳卒中(脳出血や脳梗塞)、脳動脈瘤や脳腫瘍、てんかんなど、様々な脳神経疾患の診察に取り組んで参ります。誠心誠意努めてまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

## 大腸内視鏡検査の準備について

大腸内視鏡検査は、肛門から内視鏡を入れ、盲腸まで観察しポリープや大腸がんを早期に発見するための検査です。大腸を観察するために、大腸に残っている便を出して腸をきれいにした状態で行います。カスや汚れが残っていると小さな病変を見逃す可能性があります。そのため、検査の前日から準備を始めます。

### ・検査前日

朝食から通常の食事ではなく、検査準備食を食べます。検査準備食は、低残渣食といって消化するのに胃腸に負担をかけないように調整した食事になっています。

当院では、右写真の1日分の食事セットを購入していただきます。

アレルギー等で食べられない場合は食事の内容をご案内しますのでお声かけください。また、果物や野菜を原料にしたジュースやココア、コーヒー、牛乳や豆乳などは食物繊維や糖類、カフェイン、脂質が豊富なため検査が終わるまでは控えましょう。



### ・検査当日

食事は検査が終わるまで出来ません。朝から下剤を飲みます。これは、腸管洗浄剤というもので、腸管内をきれいに洗い流すことで腸管内を空の状態にします。いくつか種類がありますが当院ではニフレックを採用しており、粉薬の入ったパックの中に2Lの水を入れて溶かして飲みます。一気に飲むと腸に負担がかかりますので、2時間かけて内服します。

下剤をしっかり内服できない場合や排便回数が少ない場合、便のカスが残ってしまうため大腸内の観察が正確に行えない可能性があります。カスの様子によっては検査を中止する場合もあるため、2時間かけてしっかり飲み切ることがポイントです。

下剤を飲みながら何度もトイレに通うことになるため、80歳以上の場合、前もって入院し検査を受けていただくようご案内しています。

検査の説明をする際、前回なかなか便がきれいにならなかった。という声を耳にします。基礎疾患などにより下剤の効果が悪い方もいます。その場合は事前準備が大切になります。前日より前から食事内容を考慮するなど、検査をスムーズに、安心して検査を受けていただけるようサポートしますので、疑問や不安などありましたらどうぞお気軽にお尋ねください。

外来看護師 上原 史三枝

## 栄養士の独り言

3年前に購入した真っ白な紫陽花の苗。配送の途中で芽が折れてしまっていました。その折れた芽を大事に育て、今年花芽をつけました。小さな花弁が開こうとしています。やっと美しい真っ白な紫陽花の姿を見ることができるのが嬉しくて、今年は梅雨を迎える気持ちがいつもと違う気がします。皆様いかがお過ごしでしょうか。

今月は今旬を迎える千葉が生産日本2位のビワについてお話しします。ビワはバラ科の常緑高木で、原産は中国南西部。日本では四国や九州に帰化植物として自生しています。ビワの名称は実の形が楽器の琵琶に似ていることから名付けられたといわれており、中国でも日本と同じく枇杷と表記されます。ビワは江戸時代に栽培が盛んになり、千葉県以南の地域では庭木としても植えられていて、5月～6月にかけてビワの実も多く店頭に並びます。

生産地1位は長崎県で3割を占め、2位は千葉県、房州びわとして知られています。後には香川県、和歌山県、鹿児島県と続き、暖かい地域での栽培が盛んな果物です。

ビワは食用としては生ではもちろん缶詰やシロップ煮など加工品が多くあります。千葉県のお土産にもゼリーなどたくさん目にすることができますね。果実酒を作られる方も多いのではないのでしょうか。ご自宅の庭でたくさん実るビワをいっぱい食べて血糖値が上がってしまう患者様がいらっしゃるのはこの時期ならではのちょっと困ったエピソードです。他には薬用としてもビワは古くから利用されてきました。漢方では葉を生薬として、民間療法ではお茶として親しまれています。ビワの栄養成分としてはβカロテンやカリウムが豊富であり、高血圧予防や動脈硬化予防、脳梗塞や心筋梗塞予防、がん予防やアンチエイジングや風邪予防など。ポリフェノールを多く含むことから、これらの効果が期待できるとされます。葉にはタンニンを多く含み、生薬として使われてきました。しかしこれらは安全性などについて注意が必要なので、個人で健康効果を期待して、種子や葉を加工・摂取することは危険なこともあります。実を美味しく食べる程度にしておきましょう。

たくさん庭で採れてしまったビワの上手な保存方法についてご紹介。ビワはとても繊細な果物で傷をつけてしまうとすぐ傷んでしまいます。やさしく扱きましょう。生で早めに食べるのが一番おいしいですが、冷凍保存もすることができます。ひとつずつ皮ごとキッチンペーパーに包んで、重ならないように保存容器に並べて冷凍庫に入れましょう。召し上がる時には自然解凍します。加工としてはジャムやコンポート、果実酒や果実酢にするのもおいしくいただける方法です。レシピにはビワを使ったお料理をご紹介します。

ふっくらと張りがあって産毛に覆われた淡いオレンジ色のかわいい果実を一瞬の旬の時期に味わうのはいかがでしょうか。いよいよ湿っぽい季節がやってきます。ご愛くださいませ。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

## 季節の果物レシピ

### 【ビワドレッシングサラダ】

<材料>

豚ロース肉や鶏むね肉など 200g程度  
レタス3～4枚 水菜1束、玉ねぎ1個(新玉でも) ビワ2～3個  
酢・醤油各大さじ2杯 水大さじ1杯 砂糖・塩少々

<調理法>

- ① 酒を加えたお湯で肉を茹で、水気を切る
- ② レタスや水菜、他お好みの野菜を食べやすい大きさに切り皿に盛る
- ③ ①を②に盛り付ける
- ④ ビワの皮をむき、種を取ってみじん切りにし少しつぶしながら調味料と合わせる
- ⑤ ③に合わせたドレッシングをかけていただきます  
お肉の代わりに鯛などの白身のお魚やサーモンにもよく合います。



今回はドレッシングとしてビワを使うレシピをご紹介しましたが、サラダのトッピングとしてもおいしくいただけます。柿やメロンのように生ハムと一緒につまみにも。是非お試しください。