

# 外来診療予定表 (7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1.4 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1.2.4 ※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)	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	★塩田美桜・守(胃) 第1.4.5 塩田総院長(胃) 第2	—	鈴木副院長(胃)	大野(胃) 第1.2.3	大木(胃) 第1.3.4 ★塩田美桜(胃) 第2	—
	午後	守(大腸) 第1.4.5 塩田総院長(大腸) 第2	—	鈴木副院長(大腸)	大野(大腸) 第1.2.3	★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	—	塩田院長 第1.2.4 ※午後休診※
	午後	—	—	—			
	午前	—	石井(予約制) 第1.3.5	—	—	丸岩	石井(予約制) 第3 ※午後休診※
	午後	—		石井(予約制)	石井(予約制)		
	午前	—	山之内	—	—	金城 第2.3.4	金子 第2 山田 第3 今井 第4 ※午後休診※
午後	—	—		—	金城 第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 第1.2.3	—
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 第1.2.4	—	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	—	—	—	—	—	勝 第3
	午後	—	—	★谷内	—	—	—

◎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.132 2024年7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～変形性膝関節症～

変形性膝関節症は膝の軟骨がすり減ることが主な原因です。日本人ではO脚の人に多い病気です。O脚の人は体重が膝関節全体に均等にかからず、内側に多くかかります。このような生活が長く続くと、負荷に耐え兼ね軟骨が少しずつすり減り、ついには膝関節の中で骨がむき出しになってしまいます。体重がかかるたびに骨と骨がぶつかり合い、強い痛みが出ます。これが変形性膝関節症の末期の状態です。

そうなる前に、初期の段階で進行を遅らせる治療や工夫が必要です。正座や草取りなどのしゃがみ仕事、重量物の運搬、不用意な動作などを避けることです。他に膝関節を安定させる大腿四頭筋の筋力強化も変形性膝関節症の進行防止に有用とされています。また足に履いたり、靴の底に敷いたりする足底装具も膝の内側にかかる負担の軽減に役立ちます。痛み止めの湿布や内服、ヒアルロン酸の関節内注射などを行う場合もあります。

以上のような方法でもつらい痛みが取れず日常生活に支障をきたす場合は手術療法を検討します。手術の主流は人工関節置換術です。内側の関節だけを置換する方法と内側も外側も両方置換する方法があります。しっかりと診断の下に行えば、どちらも非常に成績のよい手術です。当院では、金城医師と石井医師が担当しています。つらい膝関節痛でお悩みの方は受診をお勧めします。



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

#### 医療公開講座のご報告

5月25日(土)に当院にて医療公開講座を開催しました。今回は、外科 守正浩医師より「意外に身近なおしりの病気」について、外科 塩田美桜医師より「内視鏡の不思議な世界～小さなカメラで大きな発見～」について、リハビリテーション科 永井龍雅作業療法士より「簡単な体操で認知症予防!？」についての講演を行いました。

今回は約49名の方にご参加いただきました。またのご参加をお待ちしております。

#### 【公演中の会場の様子】



## 変形性股関節症とは

### ●症状

変形性股関節症の主な症状は、関節の痛みと機能障害です。

最初は立ち上がりや歩き始めに痛みを感じます。

症状が進行すると、その痛みが強くなり、場合によっては持続痛(常に痛む)や夜間痛(夜寝ていても痛む)に悩まされるようになります。

日常生活では、足の爪切りがやりにくくなったり、靴下が履きにくくなったり、和式トイレや正座が困難になります。また長時間立ったり歩いたりすることがつらくなります。

### ●原因・病態

一次性と二次性があります。女性に多い疾患です。

一次性:原因不明の関節症で、加齢変化、体重増加、肉体労働、スポーツなどによる過負荷が原因と考えられる関節症。

二次性:先天異常(先天性股関節脱臼や臼蓋形成不全)や後天的な疾患(外傷など)に引き続いて発症する関節症。

### ●運動について

まず注意点として、「股関節に負担をかけすぎないこと」が大切です。

#### ○おすすめの運動

- 1.軽いウォーキング ゆっくりとしたスピードで無理のない距離を歩きましょう。
- 2.適切な筋力トレーニング 強い痛みを伴うような動作は控えましょう。

### ●運動が大切な理由

関節に無理にならない程度に、動かすことで股関節の固まりやこわばりをほぐすことができ、股関節周りの筋力を強化して、その力を落とさない(維持する)ことが大切です。

運動療法は、筋力を向上させ、股関節の負担を軽減します。無理なく運動療法を行うことで症状の進行を遅らせることができます。



リハビリテーション科 理学療法士

## 栄養士の独り言

今年は遅い梅雨の訪れ。雨上がりの紫陽花を濡らす雨粒のきらめきは夏の訪れももうすぐと知らせてくれる気がします。皆様いかがお過ごしでしょうか。今月は夏が待ち遠しいので、夏と言え！という果物、すいかについてお話しします。

すいかは果実を食用とするために栽培されるウリ科スイカ属のつる性の一年草です。夏に球形または楕円形の甘味を持つ果実をつけ、緑に黒の縞模様が特徴。縞のないものや深い緑色のものなど品種は様々です。すいかは園芸の分野では果菜(野菜)とされていますが、栄養学上の分類では果実的野菜に分類されています。原産は熱帯アフリカのサバンナ地帯。中国の西方(中央アジア)から伝来した瓜ということで西瓜という名称になり、日本には中国から平安時代に伝わったとされています。原産地が砂漠など乾燥地帯のため、高温・乾燥・強い日差しを好む性質があります。果肉は90%が水分です。旬は7月から8月。千葉県の出荷量は熊本県(15%)について2位の約12%です。

では美味しく食べるためのポイントをお話しします。まずは美味しいすいかの見分け方について。

皮の黒と緑のストライプがくっきりしているもの、ツルがついている場合はしなびておらず緑色、思ったよりもずっしり重いものを選びます。次に保管方法について。丸ごとのすいかは冷暗所で保管または冷蔵庫の野菜室で保存します。冷やす場合、冷蔵庫にはいらない流水や氷・保冷材を活用しましょう。カットしたすいかは切り口をしっかりラップして冷蔵庫へ。食べきれない場合は一口大にカットして冷凍も可能です。食べる時はアイスのようにそのまま食べたり、ヨーグルトと一緒にミキサーにかけてスムージーにしても美味しくいただけます。すいかの甘味成分である果糖は、冷やし過ぎると舌での甘味を感じなくなるため、食べる2-3時間前に冷やすのがお勧めです。すいかだけではなく果物全て同じなのでご参考までに。すいかに多く含まれるカリウムはむくみの解消や利尿作用があります。夏は暑く体力を消耗し、水分も多く摂取することで起こりやすくなる夏バテですが、すいかは予防効果のある果物です。他にはシトルリンというウリ科に多く含まれる成分を含みます。これもむくみの解消や利尿作用に効果があるとされています。特にすいかの皮に多く含まれ、また赤い果実には抗酸化作用のあるβカロテンとリコピンを多く含まれています。すいかは水分が多いからと気にせず召し上がることが多いですが、皮や種を含めて300g位で80kcalです。食べ過ぎには要注意。夏の時期に糖尿病の数値が高くなるという患者さんもたくさんいらっしゃいます。食べる量には気をつけましょう。

最後に夏の果物というイメージのすいかですが、実は秋の季語です。旬が立秋の頃とされていることから暦では秋の果物。ただ、近年の歳時記では夏の季語とするものも多く、またすいか自体は秋の季語とする歳時記でもすいか割りなどは夏の季語とすることもあります。

今月はすいかについてお話ししました。猛暑に向けて果物を上手に食事に取り入れて準備をしましょう。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

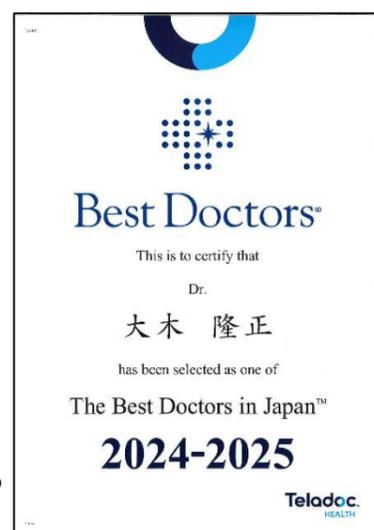
栄養科 管理栄養士 戸矢 静華

## 大木 隆正医師が『Best Doctors in Japan 2024-2025』に選ばれました

“The Best Doctors in Japan”とは、医師に対して「あなた自身またはあなたの大切な人が特定の専門分野の医師を必要とした場合、誰を選びますか？」という質問を行い、最終的に調査結果から一定以上の評価を得た医師のみが“Best Doctors in Japan(ベストドクター)”に認定されます。

ベストドクターズ社は過去30年近くにわたり、医師間の相互評価を通し「医師間で信頼されている医師」のデータベース構築に取り組んでいます。この調査は、継続的に行われている、医師同士が相互評価する調査として医療界最大級のものであります。

現在データベースには、450以上の専門分野と副専門分野に及ぶ医師が53,000名以上入力されており、日本でベストドクターとして認定されている医師は約7,100名です。(2024年6月現在)



## 季節の果物レシピ(白い皮を使ったレシピ)

### 【お漬物】 <材料> 作りやすい量

すいかの皮の白い部分 300g程度、塩…ひとつまみ、ごま油・粉末だし…各大さじ1杯、いりごま…適量

#### <調理法>

- ① すいかの緑色の部分の皮をむき、白い部分を短冊切りにする(いちょう切でも可)
  - ② 軽く塩を振り10分ほど置いてその後しっかり水分を絞る
  - ③ ごま油・粉末だし・いりごまを加えて容器やジップ式の保存袋に入れ冷蔵庫で寝かせる
- ※粉末だしを鶏ガラだしに変えれば中華風に。

### 【きんぴら】 <材料> 作りやすい量

すいかの皮の白い部分 100g程度

醤油・みりん…各大さじ2杯、砂糖…小さじ1、白ごま・七味唐辛子…お好みで

#### <調理法>

- ① すいかの緑色の部分の皮をむき、白い部分を細切りにする
- ② ①を調味料で軽く炒める(風味づけにごま油を回すのも可)
- ③ 白ごま・七味唐辛子をお好みで加える

ウリ科の果物なので白い皮に近い部分は冬瓜のようにうすくち醤油で炊くのもお勧めです。少し赤い部分を残せば淡い赤と緑のきれいで涼しげな一品に。冷たくして召し上がれ。

