

外来診療予定表(12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 守(禁煙外来) 第1.2.4 ※午後休診※
	午後	小坂 (下肢静脈腫専門外来) 第2.4	—	守(外科)	—	—	—
	午前	守(肛門外来)	—	★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2.3.4	
内視鏡 (胃・大腸)	午前	★塩田美桜・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2.3.4	—
	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 青柳 第2.4
整形外科	午前	塩田院長	塩田院長 第2	塩田院長	塩田院長	—	塩田院長 第2.4 ※午後休診※
	午後	—	—	—		—	
	午前	—	石井(予約制)	—	—	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	—	加藤	—	—	金城 第2.3.4	金子 第2 山田 第3 和才 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	—
午後	—		—	—	大橋 第2.4		
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	—	—	宇野	—	大木 第2.4
午後	—		—	—	—	大木 第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	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。必ず前日までにお願いください。◎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.137 2024年12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～治る認知症・治る麻痺 -慢性硬膜下血腫-～

最近、「転びやすくなった」「物忘れが進んだ」といった症状のある方は近くにいらっしゃるいませんか？
 特に直近で転倒や頭部打撲をされていると、「慢性硬膜下血腫」を発症している可能性があります。

慢性硬膜下血腫とは、脳を覆う「硬膜」と脳の間には血がたまり、脳が圧迫される病気です。医療ドラマでは、交通事故などで強く頭部を打撲した際に発症する「急性」硬膜下血腫に対して緊急で開頭手術を行うシーンがありますが、こちらが受傷後数時間で発症するのに対し、「慢性」硬膜下血腫は頭部外傷後1～3か月と長期間を経て出現します。外傷といっても程度は様々であり、特に高齢の方や持病で血液を固まりにくくする薬を内服されている方では「かがんでドアノブにぶつけた」「バランスを崩して額をぶつけた」といった程度でも発症する可能性があります。血腫が小さい場合は自然に吸収されることはありますが、最初に述べた運動障害や認知機能障害、麻痺等の症状が出現するほど血がたまり手術が必要になります。血腫の上の頭蓋骨に直径1.5cmほどの穴をあけ、そこから血を抜く、30-50分の局所麻酔の手術です。手術後は翌日からリハビリテーションで歩いていただき、血腫による症状が残っていないかを確認します。5cm程の手術傷ができますが、1週間で抜糸を行い、多くの方はそこで自宅退院となります。比較的短時間の手術で治癒する病気ですので、ご心配な方は脳神経外科外来を一度受診してみたいかがでしょうか。



脳神経外科 医師
近藤 和樹

病院からのお知らせ

■動画配信のお知らせ

先月行われた医療公開講座の大木 隆正医師の講演をYoutubeにアップしました。右側QRコードより動画を閲覧することができますので是非ご覧ください。



■年末年始休診のご案内

12月29日(日)～翌年1月3日(金)は休診とさせていただきます。

がんとサイバーナイフのお話

1月4日(土)からは通常通りの診療となります。

12月、1月は大変混雑が予想されるため、患者さんは事前に診療予約をお取りいただきますようご協力をお願い致します。また、年末年始の休診期間中に服用されているお薬が切れることがないように必ず残薬をご確認ください。

ご予約希望の際は、診察券をお手元にご用意の上、下記へお電話ください。

予約専用ダイヤル: 0475-35-0002
受付時間: 月～金(祝日除く) 8:30～17:00

当日のご予約は承ることができませんのでご了承ください。
 ※日曜・休日当番医は、中央消防指揮情報係(0475-24-0119)または、長生都市広域市町村圏組合ホームページにてご確認ください。



広域災害医療救護所訓練実施のご報告

当院は、長生郡市において大規模災害が発生した際の、広域災害医療救護所となっております。2024年11月9日に長生郡市行政職員を交えて、院内災害対策本部立ち上げから傷病者受け入れまでの流れの訓練を行いました。

地域の皆様も、日頃からできることとして飲料・食料の備蓄、非常用持ち出しバックの準備、ご家族同士の安否確認方法、避難経路・避難所の確認など災害に備えた準備をしていただければと思います。

※災害救護所は、避難所ではないのでご注意ください。



ストレッチャーへの移動訓練



駐車場に開設した救護所テント



救護所テント内での模擬診察

参考資料:首相官邸 災害が起きる前にできること <https://www.kantei.go.jp/jp/headline/bousai/sonae.html>

栄養士の独り言

冷たい風が冬を運んできました。秋を満喫できず冬の到来。少し残念な様な寂しいような。皆様いかがお過ごしでしょうか。旬の果物についてお話しして参りましたが、最後はこの時期店頭でよく目にする洋梨の魅力についてお伝えしたいと思います。

洋梨はバラ科ナシ属の植物で、原産地は温帯ヨーロッパ地方や西アジア地方です。古代から栽培されていたようですが、日本には明治時代に伝わりました。栽培が難しく見た目も少し良くないことで定着せず、昭和後半位から広まりました。主な日本国内生産地は山形県、新潟県、青森県で、9月頃から収穫が始まりますが、美味しくなるのは11月から12月、ちょうど今が旬の果物です。日本の梨に比べてひょうたんの様な形をしていて、シャリシャリとした食感はなく芳醇な甘みととろけるような食感が特徴です。種類も豊富で「ラ・フランス」は代表的な品種です。美味しく食べるために追熟も大切。こちらあとでご紹介します。

ではおいしい洋梨の選び方についてお話しします。まずは軸の周りの肩の部分に弾力があるか、次に黄色くなっている甘い香りがあるか、軟らかくなりすぎていたり、傷や変色がないか、すぐに食べない時は黄緑色のものを選びます。上手な追熟方法は乾燥しすぎないように紙袋などに入れて15度から20度前後の室内に置き、沢山あるときは食べる分だけ追熟させ、残りは温度が低い場所に保管し、充分追熟したものはビニール袋などに入れて早めにいただきます。冷蔵庫での長期保存にはむいていません。冷蔵庫に入れておくとエチレンガスが充満するので痛みが早くなるので注意してください。どうしてもすぐに食べられない場合は冷凍保存をお勧めします。皮をむいてくし形に切り、レモン汁をからめて冷凍します。重ならないように平らにして急速に冷凍するのが美味しさを保つポイントです。半解凍で楽しみましょう。

では気になる洋梨の栄養素と効果についてお話しします。洋梨には整腸作用のある食物繊維が多く含まれています。和梨に比べて洋梨の方が多く含まれています(100gあたり9.2g)。キウイフルーツと同じくらい含まれているので便秘改善が期待できます。他には鉄とともに赤血球を作るのに必要な銅は果物では多く含まれていて、こちら和梨より多く含まれています。さらに梨には「糖アルコール」である糖質の一種の「ソルビトール」を含み、これは消化吸収されにくく虫歯になりにくい糖質で、虫歯予防食品ガムや飴などに使われています。とはいえ糖質の摂り過ぎは生活習慣病予防の為に控えたいもの。多くても中くらいの大サイズの洋梨なら1個程度を目安に召し上がって下さい。今年は旬の果物を題材にお話しして参りました。楽しんでいただけましたでしょうか。来年は少し趣を変えてお届けしたいと思います。

今年も1年お付き合いいただき、ありがとうございました。寒さも本番です。体調にはご注意ください、良いお年をお迎えくださいませ。来年もお楽しみに。

参考資料 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 千葉県庁HP JA新潟かがやきHP

栄養科 管理栄養士 戸矢 静華

季節の果物レシピ

洋梨は加熱による損失が大きいビタミンCなどはあまり多くない果物です。そのまま食べても加熱していても摂取できる栄養素はあまり多くない果物なので、ケーキなど加熱調理でも洋梨の美味しさを楽しめます。ビタミン類が比較的少ない洋梨ですが、同じく旬のキウイフルーツやミカン、イチゴなどと一緒にフルーツサラダとして召し上がってはいかがでしょうか。クリスマスやお正月等パーティーメニューのご参考になればとレシピを考えました。

【洋梨のカプレーゼ】旬の洋梨とチーズ、生ハムのおしゃれなサラダ

<材料>

洋梨 1個 生ハム 1~2枚 イタリアンパセリやディルなどの生ハーブ 少々
モッツアレラチーズ 50g(一口サイズのものそのまま、大きいものは1口大に)
ドレッシング
塩…小さじ1/4 黒こしょう…お好みで レモン汁…小さじ1 ハチミツ…小さじ1
エキストラバージンオリーブオイル…大さじ1

<調理法>

- ① 洋梨は皮とへた、種を取り除き、一口大に切る。
- ② ドレッシング材料をボウルに移して混ぜ合わせる。
- ③ ②に洋梨と一口大のモッツアレラチーズと生ハムを入れて和える。
- ④ 生のハーブを散らして完成。
※今回は洋風にしましたが、かぶや大根の様に切り酢の物にするのも美味しくいただけます。おせち料理の箸休めにいかがでしょうか。



【鴨肉の洋梨バルサミコソース】赤身の肉と洋梨のソースの相性は抜群 おしゃれな一皿

<材料> 2名分

洋梨 1/2個 鴨むね肉 300g(牛肉でも可) クレソンやパセリ(添え用)
バルサミコ酢…大さじ2 赤ワイン…大さじ2 砂糖…大さじ1 バター…10g
レモン汁…小さじ2 塩・こしょう…少々 あればレッドペッパーを

<調理法>

- ① 鴨肉は塩・こしょうをし、中火で熱したフライパンで焼き、両面を焼いたら火からおろしアルミホイルで包んで20分ほど寝かす。できたら盛り付ける直前にスライスする。
※牛肉でも同様、ローストビーフを作る要領で。
- ② 細かいさいの目に切った洋梨に砂糖をまぶして中火に熱したバターを溶かして洋梨を加え、焦がさないように炒める。
火が通ってきたら赤ワインをレモン汁とバルサミコ酢を加えてサッと炒めて火を止める。
(風味を活かしたいので短時間で)
- ③ 皿に①の肉を盛り付け、②のソースをかけ、香草を添えて完成 あればレッドペッパーを。

MRIを最新式に更新しました

今年11月より、2台あったMRIのうち1台を撤去し、新たに1台最新のMRIを導入いたしました。以前のMRIより撮影時間も短く患者さんに対する負担も軽減しています。

MRI検査って何？

MRI検査とは、強力な磁石と電磁波を使って、身体の任意断面画像を得る検査です。CT検査と異なり、放射線を使用しないため、人体への影響がなく全身の検査が可能です。特に脳、脊髄、血管、下腹部、四肢の検査が多く行なわれています。

リニューアル!



GEヘルスケア・ジャパン株式会社
SIGNA™ Voyager 1.5T

参考資料 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 千葉県庁HP JA新潟かがやきHP