

外来診療予定表(1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3	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4	—	守(外科)	—	—	—
	午前	守(肛門外来) 第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)	
内視鏡 (胃・大腸)	午前	★塩田美桜/守(胃) 第1.4 塩田総院長(胃) 第3	—	鈴木副院長(胃)	大野(胃)	大木(胃)	—
	午後	守(大腸) 第4 塩田総院長(大腸) 第3	—	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	★金岡 第3.5 青柳 第2.4	青柳	團
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	金子 第2 山田 第3 今井 第4 ※午後休診※
午後	—	—		—	金城 第2		
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3.4.5	—
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3.4.5	—	大木 第2.4
	午後		—	—	—	大木	—
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3.5	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.138 2025年1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

新年のご挨拶

皆さま、明けましておめでとうございます。昨年2024年は能登半島地震・洪水、衆議院解散総選挙、ウクライナ、パレスチナ問題、トランプ氏再選等々と目まぐるしく世界が動いた一年でした。能登半島地震、洪水で被害にあわれた方々には心よりお見舞いを申し上げます。

地域医療に関しては、東京一極集中、人口減少、高齢化等の煽りを受け、これを取り巻く環境はますます厳しくなってきました。

当地域には所謂総合病院のような全ての科を備えた病院がありません。各医療機関が自分たちの能力の範囲でできるだけ多くの患者さんに良質の医療を提供しようと努めているのが現状と思われます。こうした状況下では、各医療機関は自分たちの専門性、診療可能な分野を明確に示し、地域内の他の医療機関と密に連携していかなければならないと考えております。

当院に関しては、詳細はホームページに譲りますが、外科系では脳外科、消化器外科、整形外科、婦人科に常勤専門医がおり、積極的に手術を行っています。消化器外科は2024年4月より常勤医が3人に増え、より充実した体制となりました。

また、内科系では肝臓内科の専門医がおり、肝臓癌に対しサイバーナイフやラジオ波を用いた治療を積極的に行っています。

サイバーナイフは日本全国でも大阪大学病院や埼玉医大病院、広尾赤十字病院など27病院にしか設置されておらず、医師でもその存在を知らないことも珍しくありませんが、最先端の非常に優れた放射線治療機器です。当院では肝臓癌以外の癌や脳腫瘍に対しても適応を絞って治療を行い、良好な成績を収めています。先に述べましたように地域医療を取り巻く環境は厳しいものですが、当院は今後も質の高い医療の提供を心掛け、地域医療に貢献する所存です。

どうぞよろしくお願い申し上げます。



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

■脳神経外科よりお知らせ

1月より新たに脳神経外科に非常勤医師が着任します。症状にお悩みの方はお気軽にお問合せください。

脳神経外科 團 裕之(だん ひろゆき)医師: 毎週土曜日午前

また、着任に伴い木曜日・土曜日の担当医が下記の通りに変更となります。

	月	火	水	木	金	土
午前	近藤	—	金岡	青柳(2・4) 金岡(1・3・5)	青柳	團

病気の豆知識～手術室の過ごし方(口を開けてください)～

“口を開けてください”、“入れ歯はありませんか”、“動く歯はありませんか”

麻酔前診察では、必ず口を観察させていただきます。内科医は、咽頭炎などを診察しますが、麻酔科医は、呼吸管理を目的で観察しています。

手術をスムーズに進行させ、安全を確保するためには、しっかり麻酔をして、鎮静、鎮痛、不動(麻酔の三要素)を得る必要があります。しかし、麻酔深度が増すにつれ、呼吸は浅くなり、回数も減っていくので、人工的に補助しなければなりません。さらに、より安全・確実な人工呼吸を行う為に、気管にチューブを挿入(気管挿管)し、呼吸器につなげます。気管挿管は標準的な医療行為ですが、まれに挿入困難な患者さんがいます。この操作では、唇や歯を傷つけることがあります。また、抜けた歯が気管に入ったという報告や、食道の“入れ歯”を、胸を開けて取ったという報告もあります。入れ歯は、必ず外して頂きます。

口腔内の清潔を保つことで、手術後の肺炎や傷の感染が減ることが分かっています。口腔内細菌が認知症と関連がある可能性も指摘されています。この際、日々の歯磨きだけでなく、ぜひ手術前に歯科受診をして、歯槽膿漏や動揺歯のケアを考えていただきたいと思います。



麻酔科 部長
中村 京一

栄養士の独り言

新年明けましておめでとうございます。

本年も皆様にとって素敵な年でありますこと、そして穏やかな1年となりますことをお祈りいたします。

本年4月に塩田記念だよりはリニューアルを予定しております。リニューアルに合わせて栄養士の独り言も少し新しくなる予定。1月から3月はトピックスをお届けしたと思います。

2025年1月は、皆様もきっと気になるお正月後の過ごし方。そう正月太りの改善法です。

なぜ正月は太るのか。この点についてはご説明せずともお分かりかと思いますが、管理栄養士の視点から、その後の対策法をこっそりお話しします。

原因は食べる量が多い、活動量が少なくなる、なんとなく一日食べている、お酒も飲む。「そうなりますよね」というコメントをたくさんいただきそうですが、鏡開きをした後に早めの対策が大切です。

年末年始中にできることは朝晩の体重測定です。空腹時に行うのが効果的。体重が前回測った時より増えていたらその後の食事を少し控えめに心がけます。そうして体重だけでも気を付けているとお正月明けしばらくたったあとの衝撃の体重を回避できるはず。

次に増えてしまった体重をもとに戻す方法です。

1日おきや2日おきくらいに夕食の主食量を1/2から2/3に減らしてみましよう。

主食抜きは厳禁。昼から翌日朝まで炭水化物が体内に入らないことになりません。

それから1週間でも10日、2週間など期日を区切って間食を禁止や半分などに決めてみましょう。期限を区切ることでストレスも軽減され目標にもなります。

1kgの脂肪を燃焼するのに7,000kcalの消費が必要です。1日当たり200kcalとするとコンビニのおにぎり1個分ほど。お煎餅2枚でも80kcalほどになります。

軽い運動を追加して1か月で1kgを目標にダイエットを行いましよう。2週間程で増えた体重は1ヶ月以内で元通りにするのが理想です。気づかない、もしくは目をつぶっているとその体重がいつもの体重になってしまう危険性も。

初春を迎えましたが、寒さはこれからが本番です。どうぞ皆様体調にはご注意くださいませ。

次回もお楽しみに。

栄養科 管理栄養士 戸矢 静華



尿検査のお話し

お馴染みの尿検査、面倒だなあ...

そんなお悩みの検査を少し振り返ってみようと思います。

尿検査でどんな病気がわかるのでしょうか？

尿を作っている腎臓やぼうこう、尿道の病気の他に、

糖尿病やお薬の影響による腎障害。

ホルモンバランスの崩れによる病気や体内に腫瘍ができたこと。

赤ちゃんができたことも尿の成分を調べるとわかります。



塩田記念病院ではひと月で450件位の尿検査をしています。

コップに入った尿は試験管に移され尿の中のたんぱく、潜血、糖などを調べます。

さらに試験管を遠心して下にたまった沈渣を顕微鏡で見ます。

細菌1μm(1mmの1/1000の大きさ)から赤血球、白血球、がん細胞までを丹念に見ています。

ここまでが一般的な尿検査といわれるものです。

さらに詳しく細菌による感染症を疑う時は、その尿を培養してどんな細菌がいるのか、薬には何が効くのか調べます。他に、むくみに関係する尿の浸透圧などや、カルシウムやホルモンも測定しています。

尿のとりかたとして気を付けることは？

健康な人でも出始めの尿には細菌が混じることがあります。

正しい検査のために出始めの尿ではなく、途中の尿をコップに入れるのがいいでしょう。

おしっこは不要だからと捨ててしまうというイメージがあるかと思いますが、

多くの診断確率をあげる検査のひとつとして役立っています。

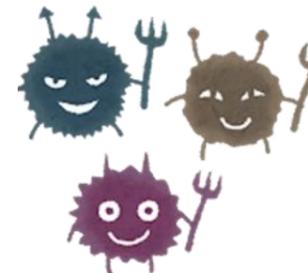
トイレに入る前に「尿検査はないのかな」とたずねてみてください。

検査科 検査技師 池田 睦美

冬の感染対策

冬になるにつれて増えてくる感染症、今年はインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、マイコプラズマ肺炎、伝染性紅斑(リンゴ病)などの様々な感染症が流行しています。

感染症の予防には、「手洗い」「マスクの着用を含む咳(せき)エチケット」「換気」などが有効です。特に高齢者や基礎疾患のある方が感染すると、重症化するリスクが高まります。高齢の方と会ったり、通院や大人数が集まったりするときは、マスクの着用を含めた感染対策へのご協力をお願いします。



参考資料 厚生労働省 感染対策・健康や医療相談の情報<https://www.mhlw.go.jp/stf/covid-19/kenkou-iryousoudan.html>

感染対策のポイント

感染予防を心がけ体調を整えるようにしましょう。

高齢者や基礎疾患のある方が感染した場合は、重症化するおそれがあります。

感染対策として「マスクの着用を含めた咳エチケット」や「手洗い(手指消毒)」、「換気」等が効果的です。



咳エチケット



マスク着用



手洗い



換気