

外来診療予定表 (9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1.4.5 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)	守(禁煙外来) 第2.4
	午後	小坂 (下肢静脈腫専門外来) 第2.4	—	守(外科) 第1.3	—	—	—
	午前	武田(内科)	—	★渡部(内科) 受付15:30まで	鶴岡(内科) 第1.2.4	★大友(内科)	片平 第1 金谷 第3 (内科)
	午後		★渡部(内科) 受付15:30まで		—	—	—
	午前	大木(内科)	—	—	—	—	大木(内科) 第2.4
	午後		千葉大(内科)	—	—	大木(内科)	—
内視鏡 (胃・大腸)	午前	★塩田美桜(胃) 第1.4.5 塩田総院長(胃) 第2	—	鈴木副院長(胃)	大野(胃)	大木(胃)	—
	午後	★塩田美桜(大腸) 第1.4.5 塩田総院長(大腸) 第2	千葉大(大腸) 第1.2.5	鈴木副院長(大腸)	大野(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	西澤	—	★金岡	★金岡 第1.3 青柳 第2.4	青柳	團
整形外科	午前	塩田院長	八木(脊椎・脊髄専門外来)	塩田院長	塩田院長	—	塩田院長 第1.2
	午後	—	八木(脊椎・脊髄専門外来) 第1.5	—	—	—	—
	午前	—	石井(予約制)	—	—	伊藤	石井(予約制) 第3.4
	午後	—		石井(予約制)	石井(予約制)		—
	午前	—	加藤 第1.2.5	—	—	金城	金子 第2 山田 第3 肩外来 第4 ※午後休診※
	午後	—		—	—	金城 第4	—
肝臓内科	午前	大木	—	椎名(予約制)	—	—	大木 第2.4
午後	—		—	—	大木	—	
循環器内科	午前	亀田総合病院 (交代制)	—	中津 第2.4	亀田総合病院 (交代制)	大橋	—
午後	—		—	—	大橋 第1.3.4	—	
婦人科	午前	—	遠藤名誉院長	—	—	★山中	遠藤名誉院長
午後	—	—		—	—	—	—
リハビリ 外来	午前	大木	—	—	宇野 第2.3	—	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1.3	河合 初診受付11:00まで	—
	午後		鈴木	—		—	—
泌尿器科	午前	—	—	—	★谷内 第1.3.4	—	★井上 第2 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電話にてご確認ください。

塩田記念病院だより

Vol.146 2025年9月号

病気の豆知識 ~神経障害性疼痛~

猛暑が続いていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。災害級の暑さといわれており、エアコンの効いた室内で過ごすことが多いのではないかと思います。水害やコロナ渦の時と似たような生活になっているのではないのでしょうか。

今までの災害時にも神経障害性疼痛の患者さんが増えてきましたが、今年は6月はじめから急に増えました。みなさん、驚くほど同じような生活をされています。いきなり30℃越えとなったため、エアコンの効いた部屋で何時間も座ったままTVやスマホをやっていました。それまでは散歩をしていましたが、熱中症になるといけないから止めてしまいました。

これに対して、朝夕は外に出て体を動かしている人は安定した状態を維持しています。椎間板ヘルニアなどが原因の神経痛と違って、機能的な神経痛のため生活を戻せば改善します。長期予報では10月まで猛暑が続くようです。生活の注意3つを守って猛暑を乗り切ってください。



整形外科 部長
石井 薫

1. 30分以上じっとしない(何時間も座っているだけで悪化します)
2. 何事も休み休み(根をつめない)
3. 外に出て体を動かす(歩くことが基本)

INFORMATION

お知らせ

■ 医師退職のお知らせ

総合診療部(糖尿病外来) 由井医師は8月末をもって退職となります。

総合診療部(外科) 守医師は9月末をもって退職となります。

■ 当院からのお電話について

外来が急遽休診になってしまったときや入院・お会計のことなどで患者さんへご連絡させていただくことがあります。その際に患者さんよりお伺いしている携帯番号・自宅番号へご連絡いたしますので、番号に変更がありましたら窓口にお越しの際やお電話した際に必ずお申し出ください。同様に住所や保険証が変わった際もご協力をお願いいたします。



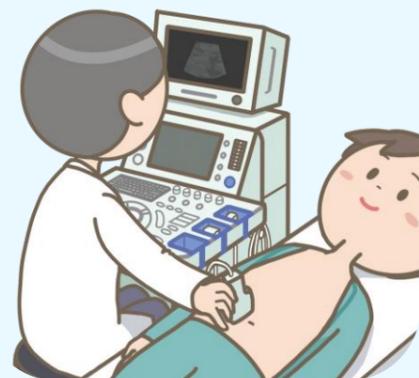
健康診断や病院の検査で「腹部エコー(超音波検査)」を受ける際、「朝ご飯(または昼ご飯)を食べないで来てください」と、言われることがあると思います。この“絶食”には、きちんとした理由があります。

当院の腹部エコー検査では、お腹の中の臓器「肝臓・胆のう・膵臓・腎臓・脾臓・腹部大動脈」などを、超音波を使って観察しています。体に負担の少ない安全な検査ですが、より正確な画像を得るために、検査前の準備がとても大切になります。

特に絶食が必要なのは、「胆のう」と「膵臓」です。食事をすると胆のうは胆汁を収縮して中身を排出します。つまり、食後の胆のうは縮んでしまい、内部の観察が難しくなるのです。ポリープや結石などの小さな変化も見逃してしまう可能性があります。

また、食後は胃や腸にガスや内容物がたまりやすくなります。これも超音波が通りにくくなる原因になり、特に膵臓など深い位置にある臓器は、腸のガスが邪魔して見えにくくなります。そのため、絶食(食べ物を摂らないこと)がすすめられます。水やお茶は少量なら問題ありません。

腹部エコーは、病気の早期発見や健康チェックに非常に役立つ検査です。より正確な診断を受けるためにも、「絶食してください」と言われたら、きちんと守ることが大切です。



検査科 臨床検査技師 星野

近年、夏の気温は年々高くなっており、屋外だけでなく室内でも熱中症になる方が増えています。特に高齢者は体温を調節する機能が若いころに比べて弱まり、また、のどの渴きを感じにくくなるため、気づかぬうちに脱水が進んでしまうことがあります。そのため、「外に出ていないから大丈夫」「涼しい家の中だから安心」と思っている、実際には室内で熱中症を発症する危険が少なくありません。

室内で快適に過ごすためには、まずエアコンや扇風機を我慢せずに使うことが大切です。冷えすぎを避けつつも、室温は28℃以下、湿度は50～60%を目安にすると安心です。窓を開けて風を通したり、遮光カーテンを使って直射日光を防いだりすることも効果的です。

また体調の変化にも注意してください。頭痛やめまい、立ちくらみ、体のだるさ、食欲の低下などは、熱中症の初期症状かもしれません。そのままにしておくと、症状が悪化して重い熱中症につながる可能性があります。少しでも体に異変を感じたら、涼しい場所で休み、水分をとり、必要であればすぐに医療機関にご相談ください。

夏を安心して過ごすためには、日頃から「室内でも熱中症の危険がある」という意識を持つことが大切です。エアコンの使用や水分補給を習慣にして、無理をせず、自分の体を守りながら健やかな毎日をお過ごしください。



栄養士の独り言 「疲労回復・血行促進 ネギの魅力」

日中の日差しはまだ強くても、朝晩の風は秋の訪れを教えてください。店頭にも秋の旬を迎える野菜や果物が並ぶようになりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。

今月の独り言はご当地野菜、ネギについてお話しします。

茂原市で栽培されるネギは秋冬ネギ。10月～3月が旬の野菜です。ネギの栽培、出荷の全国ランキングでは千葉県は1位、県内で山武市、横芝光町に続いて10位に茂原市がランクインしています。東の長ネギ(根深ネギ)、西の青ネギ(葉ネギ)と呼ばれ、緑の部分は緑黄色野菜に分類されます。長ネギは加熱すると甘みが増してとろりとした食感に、葉ネギはβカロテンなどのビタミン類が豊富に含まれます。ネギの白い部分に含まれる香りの成分である硫化アリルは消化液の分泌を促し、食欲を増進させたり、ビタミンB1の吸収を助けることで疲労回復も期待できます。抗菌、殺菌作用などの働きもあります。体温を高めることで血行促進も期待できます。

今回は簡単に茂原ネギの魅力を味わえるシンプルな料理をご紹介します。

最初はシンプルに【焼きネギ】です。

材料(2人分) 茂原特産根深ネギ 2本
ごま油 小さじ半分
塩コショウ 少々
醤油 小さじ半分

作り方

ライパンで5～6センチに切ったネギを油で焼きます。

焼き目がついたら電子レンジでラップをかけて1分。

ごま油をオリーブオイルに変えるとイタリアンな焼きネギに。コショウの代わりに七味も美味。

魚焼きグリルで焼いてもふっくらな焼きネギを堪能できます。



2品目は【鶏肉ネギ鍋】

材料(2人分) 茂原特産根深ネギ 4本
鶏肉(もも・むね肉どちらでも)200～250g
鶏がらスープの素 小さじ2
水 400ml

作り方

ネギを2cmの長さにそろえて切ります。

鍋にネギと鶏肉を入れて鶏がらスープの素を入れ、ネギと鶏肉がひたひたになるくらいまで水を入れます。そのまま蓋をして沸騰したら弱火で10分ほど煮こみます。

召し上がるときに柚子胡椒を添えていただくのがおすすめ。



3品目は【長ネギ冷やし豆腐鉢】

材料(2人分) 茂原特産根深ネギ 1本
絹ごし豆腐 1丁
塩 小さじ1/4
鶏がらスープの素 小さじ1杯
ごま油 大さじ 2

作り方

ネギは粗めのみじん切りにします。調味料をボールで混ぜ、ネギを入れて混ぜます。

軽く水気をきった絹豆腐を少し崩して調味料と混ぜたネギと和えたら完成。

3品ご紹介しました。どれも簡単なので、ぜひお試しください。まだまだ暑い日が続きます。どうぞお元気でお過ごしください。

参考:日本栄養士会HP 日本人の食事摂取基準2020 茂原市HP JAグループHP

栄養科 管理栄養士 戸矢 静華

