

外来診療予定表(11月)

★: 女性の医師 赤字: 変更となった診療

医療法人SHIODA塩田記念病院広報誌

塩田記念病院だより

Vol.148 2025年11月号

病気の豆知識 ～腰痛の予防～

腰痛は日本人が訴える症状の中でもっとも多いものの一つで、国民病ともいわれます。多くは一時的で自然に改善しますが、慢性的になると生活の質を大きく損ないます。今回は「腰痛を防ぐためにできること」をご紹介します。

腰痛の原因

腰痛の多くは明確な病気が見つからない非特異的腰痛です。長時間の同じ姿勢や運動不足、筋力低下、精神的ストレスなどが重なって起こります。一方で、椎間板ヘルニアや脊柱管狭窄症、骨粗鬆症による骨折など、明らかな病気が原因となることもあります。

日常生活で気をつけること

- 正しい姿勢を保つ**
猫背や反り腰は腰への負担を大きくします。立つときは背筋を伸ばし、座るときは背もたれを活用しましょう。パソコン作業では画面の高さを目線に合わせるのも効果的です。
- 適度に体を動かす**
ウォーキングやストレッチは筋肉の緊張をほぐし、血流を良くします。特に体幹の筋肉を鍛えると腰を支える力が高まり、腰痛予防につながります。無理なく続けられる運動を習慣にしましょう。
- 重い物を持つときの工夫**
荷物を持ち上げる際は腰を曲げず、膝を曲げて体全体で持ち上げるのがコツです。片方の手だけで持たず、できるだけ体に近づけて持ちましょう。
- 体重管理**
体重が増えると腰への負担も大きくなります。バランスの良い食事と適度な運動で体重をコントロールすることが大切です。
- ストレスをためない**
精神的な緊張や不安も腰痛を悪化させます。十分な睡眠や気分転換を心がけ、心身のバランスを整えましょう。

受診の目安

腰痛が数週間以上続く場合、安静にしても改善しない場合、また足のしびれや力が入りにくい、排尿や排便に異常が出るといった症状を伴う場合は、早めに整形外科を受診してください。



整形外科 脊椎脊髄専門外来
医師 八木 満
【診療日 毎週火曜日】

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2 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)	—
	午後	小坂(下肢静脈瘤専門外来) 第2	—	—	—	—	—
	午前	武田(内科)	—	★渡部(内科) 受付15:30まで	鶴岡(内科)	★大友(内科)	木下(内科) 第1 金谷(内科) 第3
	午後		★渡部(内科) 受付15:30まで		—	—	—
	午前	大木(内科)	—	—	岸本(糖尿病外来) 第3.4	—	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	塩田総院長(胃) 第2	—	鈴木副院長(胃)	大野(胃)	大木(胃)	—
	午後	塩田総院長(大腸) 第2	千葉大(大腸)	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	—	山岡	山岡 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) 第1.3.4	塩田院長	塩田院長	—	塩田院長 第1.2.5
	午後	—	八木(脊椎・脊髄専門外来) 第3	—		—	—
	午前	—	石井(予約制)	—	—	伊藤	石井(予約制) 第3
	午後	—		石井(予約制)	石井(予約制)		—
	午前	—	★増淵	—	—	金城	金子 第2 山田 第3 和才(肩外来) 第4 ※午後休診※
	午後	—		—	—	金城 第2	—
肝臓内科	午前	大木	—	椎名(予約制) 第1.3.4	—	—	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1	亀田総合病院 (交代制)	大橋 第1.2.3	—
午後	—		中津 第3	—			
婦人科	午前	—	遠藤	—	—	★山中	遠藤
午後	—	—		—	—	—	—
リハビリ 外来	午前	大木	—	—	宇野 第1.3	—	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	河合 初診受付11:00まで	—
	午後		鈴木	—	★スミス 第1.3	—	—
泌尿器科	午前	—	—	—	★谷内	—	猪俣 第2 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。

広報企画室発行 Tel:0475-35-0099 Fax:0475-35-0098

〒297-0203 千葉県長生郡長柄町国府里550-1 塩田記念病院ホームページQRコード



INFORMATION

お知らせ

■常勤着任医師よりご挨拶

10月より新たに1人の医師が着任いたしました。
どうぞよろしくお願いいたします。

～脳神経外科 山岡 寛人(やまおか ひろと)医師より～



医師より患者さんへ

2025年10月より赴任いたしました、山岡寛人と申します。
脳神経外科医師として地域の皆様の生活を支えていけるよう、精一杯頑張ります。
これからもどうぞよろしくお願い申し上げます。

診療日

毎週水曜日午前・第1.3木曜日午前

出身大学

浜松医科大学

趣味

水泳

よろしく
お願いします!

医療公開講座開催のお知らせ

12月13日(土)に行う医療公開講座の申し込み受付を開始しました。
今回は、肝臓内科の医師2名による講演となります。
事前申し込みになりますので、参加をご希望の方は下記にあります番号へお電話ください。
皆様のご参加を心よりお待ちしております。

第1部 講師

前・順天堂大学大学院医学研究科
消化器画像診断・治療学教授 **椎名 秀一郎** 医師



「肝がんを切らずに治すラジオ波治療・マイクロ波治療」

第2部 講師

サイバーナイフセンター部長・肝臓内科部長
大木 隆正 医師



「様々ながんを切らずに治すサイバーナイフ治療」

【日時】令和7年12月13日(土) 14:00～15:30 (受付開始)13:30～

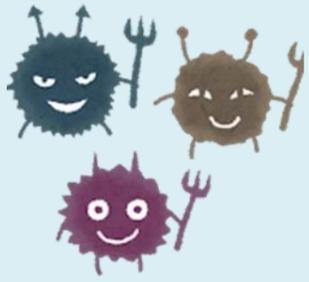
【会場】塩田記念病院1階ロビー

【申し込み】0475-35-0031(9:00～17:00 ※日・祝を除く)
※定員60名 座席指定 順番はお申込み順となります。

■冬の感染症対策

冬になるにつれて増えてくる感染症、毎年、インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、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をして予防していきましょう。



栄養士の独り言 「免疫力アップ 野菜のお話」

黄金色に輝く銀杏を楽しみに秋の訪れを待っていましたが、今年の秋は駆け足で通り過ぎていきそうな気がしています。皆さま、いかがお過ごしでしょうか。

9月号ではネギのお料理をご紹介しましたが、先月号では広報課の男性職員が実際に調理したレポートを掲載いたしました。ご覧いただけましたでしょうか。私も試食させていただきましたが、とても美味しくできていて、思わずビールが欲しくなるようなお料理でした。業務中でなければ、きっと一杯いただいていたことでしょう。

ネギ焼きや冷やし豆腐鉢は献立の一品として、また鶏肉ネギ鍋はこれからの寒い季節に身体を温める料理としておすすめです。今回のレシピにしょうがを加えると、より身体を温める効果が高まります。アレンジとしてコショウ

でスパシーに、七味唐辛子を加えても美味しく召し上がれます。ぜひ皆さまもお試ください。

レシピ紹介の際にも触れましたが、ネギには「アリシン」という成分が含まれており、殺菌作用があることから風邪予防に効果的といわれています。また、ビタミンAやCも豊富で、免疫力を高める働きが期待できるため、感染症が流行するこの時期にぜひ取り入れていただきたい食材です。

さて、今月は寒い冬を迎える前に「身体を温める食材」についてお話ししたいと思います。

効果的な食材には、まず発酵食品があります。さらに、秋に旬を迎える野菜や、ビタミンC・Eを多く含む食材にも身体を温める効果が期待できます。また、地下で育つ野菜や寒い地域で育つ野菜も同様です。根菜類には身体を温めるものが多く含まれています。

具体的には、しょうが・かぼちゃ・にんにく・ネギなどの野菜、そして肉類全般もおすすめです。調味料では味噌や醤油といった発酵食品、飲み物では紅茶やココアが身体を温めてくれます。

体調を整え、感染症から身体を守るためには、朝食をしっかり食べることで、そして冷たいものを摂りすぎないことが大切です。温かい飲み物に変えるだけでも効果があります。朝食をとることで内臓の働きが活発になり、体温も上がります。忙しい朝でも、お味噌汁を一杯いただくだけで十分に効果が期待できます。

私のおすすめは、かぼちゃ入りのお味噌汁です。かぼちゃのやさしい甘みが味噌とよく合い、心まで温まる一杯になります。ぜひお試しください。

今月はネギのお話をきっかけに、感染予防と身体を温める食材についてお伝えしました。これから本格的に寒くなりますが、皆さまどうぞお元気にお過ごしください。次回もお楽しみに。

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

