# 外来診療予定表(10月)

/ / / / / / / / / / / / / / / / / / /							
診療科		月	火	水	木	金	±
総合診療部 (内科·外科) 内視鏡 等)	午前	塩田総院長 (外科)	大野(外科) 第1.2.3.5	大野(外科)	鈴木(外科) 第1.3.4.5	佐久間(外科)	丸田(内科) 第1.3 (予約制)
	午後	_	吉村(内科) 第1.2.5 初診受付16:00まで		吉村(内科) 第1.3.4.5 初診受付16:00まで	伏見(外科) 初診受付16:00まで	
	午前	-	青木(外科) 第1.2.3.5 (予約制)	大橋内科部長 (糖尿病教育入院) 外来 (予約制)(要紹介状) 由井(糖尿病外来) 第1.2.3.5 初診受付16:00まで	_	★渡部(内科) 受付15:30まで	和氣(内科) 第1.3
	午後		青木(外科) 第1.2.3.5 受付16:00まで				_
	午前午後	_	加藤 第1.2.3.5 (内科・循環器内科) 初診受付16:00まで		_	_	大木 第1.2 (肝臓内科·内科) —
脳神経外科	午前	足立 初診受付16:00まで	_	石和田	青柳	青柳	石和田 第1.3 青柳 第2.4
	午後			石和田 (予約制)	_	青柳 〔 髄膜腫・ 神経鞘腫外来〕	-
	午後	★今村	_	_	_	.—.	_
整形外科	午前	塩田副院長 一	石井 第1.2.3.5	塩田副院長	塩田副院長	塩田副院長 第1.3	塩田副院長 第1.3
	午後			石井		塩田副院長 第3 (脊椎・脊髄外科外来)	_
	午前		伊藤 第1.2.3.5	遠田	立岩 第1	石井 第1.2.4	石井 第1.2.4
	午後	_	伊藤 第1.5 初診受付16:00まで	遠田 受付16:00まで	_	石井 第1.2.3.4	_
	午前	-	-	今井 第1.3	_	金城	蔵本 第2.4 山田 第3 ※午後休診※
	午後			_		金城 第1.4 初診受付16:00まで	
循環器内科	午前	中津センター長	大橋 第1 加藤 第1.2.3.5 (循環器内科·内科)	増田	大橋 第2.3.5	中津センター長 第1.2.3	中津センター長 第1 大橋 第2
	午後	-	_	-	_	大橋 (予約制)	増田 第3 ※午後休診※
	午前	※予約なしの患者さまは、担当医師が変更になる場合があります。					水上(不整脈外来) 第1 ★小川(不整脈外来) 第2.3.4
婦人科	午前	遠藤名誉院長	遠藤名誉院長 第1.2.3.5		遠藤名誉院長 第1.2.4		遠藤名誉院長
	午後		- 第1.2.3.3 -	遠藤名誉院長 診療14:30から		_	; <del></del> ;
	午前			砂原 14:30//19	宇野		
サイバーナイフ 外来	午後	_	_	-		_	_
脳神経内科	午前	-	_	平田	_	-	_
	午後			_			
耳鼻咽喉科	午前	_	小谷 第1.2.3.5 初診受付11:00まで	_	★スミス 第1.3.5 原田 第2.4 初診受付11:00まで	ーノ瀬 初診受付11:00まで	帝京大(交代制) 初診受付11:00まで
	午後		小谷 第1.2.3.5 初診受付16:00まで		★スミス 第1.3.5 原田 第2.4 初診受付16:00まで	ーノ瀬 初診受付16:00まで	_
泌尿器科	午前午後	-	柴崎 第1.2.3.5 初診受付16:00まで	-	天河 初診受付16:00まで	-	_
皮膚科	午前午後	_	一 河原 第1.2.3.5 受付14:30から	_	_	_	_
		<u> </u>	و۱۳٬۵۵۸				

★印は女性の医師です。◎赤字は変更となった診療です。◎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、急遽休診になる場合がありますので、ご了承ください。◎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。 ◎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。

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。



医療法人SHIODA塩田記念病院広報誌

# 塩田記念病院だより

Vol.75 2019年10月号

医療法人SHIODA塩田記念病院 総務課発行 ホームページ: http://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~慢性硬膜下血腫(まんせいこうまくかけっしゅ)~

慢性硬膜下血腫は、頭部外傷を受傷してから3週間以上経過した慢性期になって、脳を覆っている硬 膜と呼ばれる膜と脳の間に血が貯まる病気です。

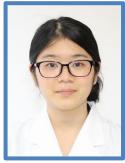
中高年の、特に男性に多く発症し、年間発生頻度は10万人あたり1~2人、70歳以上だと10万人あたり 7人とされています。1~2か月前に軽微な頭部外傷を受傷されていることが多く、血腫が脳を圧迫する ことで、頭痛、片麻痺、認知機能低下、精神症状、ふらつき、尿失禁など様々な症状を呈します。中に は、外傷歴のない方も20%程度いらっしゃいます。

成因として、頭部外傷により脳と硬膜とをつなぐ橋静脈が破綻し、出血が髄液と混ざることで線維性 被膜が形成され、その膜に覆われた空間で茶褐色~黒褐色の血液成分と固形成分の混入した血腫が増大 していくと考えられています。

脳の圧迫による明らかな神経症状がない場合は経過観察可能ですが、症状が ある場合や血腫が大きい場合には、入院で手術治療を行うことが一般的です。 その場合、穿頭洗浄ドレナージ術(血腫のある部位の直上の頭蓋骨に小さな穴を あけ、細いチューブを用いて血腫を吸引する手術)を局所麻酔下で行います。

慢性硬膜下血腫の特徴として、再発率がおよそ8~20%程度と高くなっており、 1か月以内の再発が多くなっています。再発した場合は、穿頭洗浄ドレナージ術 を再度施行することになります。

頭部外傷受傷されてから約1か月後に、何か神経症状がみられた際には、お早め に受診していただければと思います。



脳神経外科 医師 今村 繭子

## 病院からのお知らせ

## ■循環器内科診療日変更のお知らせ

10月より下記のとおり担当医が変更となります。

大橋内科部長 毎週火曜日午前 → 毎週木曜日午前 ※10月10日(木)より 加藤愛巳医師 毎週火曜日午前 ※総合診療部(内科)と兼任

### ■整形外科医師着任のお知らせ

11月より新たに医師が着任します。症状にお悩みの際は、お気軽にご相談ください。

加藤知行医師 第1土曜日午前 専門: 手外科 (慶應義塾大学より)

### ■10月26日(土)医療公開講座 絶賛募集中!

毎回好評をいただいております、医療公開講座を開催します。今回は、婦人科 遠藤名誉院長より「子 宮筋腫」のお話と、塩田病院総合診療科・心臓血管外科小坂部長より「下肢静脈瘤」のお話と、検査 科より「下肢静脈瘤に関する検査」について講演します。この機会に、是非ご参加ください。

日時・会場:令和元年10月26日(土) 15:00~16:30(受付14:30~) 塩田記念病院1階ロビー

者: 塩田記念病院名誉院長 婦人科部長

検査科科長 臨床検査技師

遠藤信夫

塩田病院 総合診療科・心臓血管外科部長 小坂 眞一

齋藤登志子

事前申込制 参加無料

申 込 み:0475-35-0031 月曜日~土曜日(祝日除く)9:00~17:00

## 栄養士のひとりごと

店先を彩る葡萄が秋の訪れを感じさせる季節となり、実りの秋を迎える喜びを今年は一層感じることとなりました。

今月の独り言は、「いかの塩辛」についてお話しします。いかの旬は種類や産地によって様々ですが、塩辛によく加工されるスルメイカは、秋から冬に脂がのり塩辛を仕込むにはいい時期と言われています。塩辛は魚介類の身や内臓を加熱せず塩漬けにし、素材自体の持つ酵素や微生物によって発酵させることで、高濃度の食塩により保存性を高めた発酵食品です。味の調整や発酵を促進させるために麹や保存性を高めるための日本酒などを加える場合もあります。

イカの塩辛には大きく分けて3種類あり、イカの身と塩のみで作られる「白造り」、白造りの材料に肝を加えて発酵させた「赤造り」、赤造りにイカスミを加えて発酵させた「黒造り」です。

イカの塩辛の発酵は耐塩性の乳酸菌などの働きと、内臓に含まれる消化酵素による自己消化により、アミノ酸が生成されます。イカの塩辛の栄養成分としては、タンパク質、ビタミンA、ビタミンB群、ビタミンE、タウリン、銅、カリウム、亜鉛、リン、マグネシウムなどです。発酵により刺身やスルメにした時より栄養価が増します。

タウリンにより二日酔い予防が期待できます。お酒のおつまみには理にかなっていますが、飲みすぎ、また塩辛の食べすぎには注意が必要です。食塩を多く含み、イカにはコレステロールも多く含まれます。他にもビタミンB群のナイアシンなどは皮膚や粘膜の炎症にも効果的です。

お酒や白米のお供にというのが一般的ですが、調味料として利用すると献立の幅が広がります。パスタに和えたり、炒め物の味付けなどにも是非お試しください。

瓶詰のものは開封したらなるべく早く消費しましょう。冷凍も可能なので、小分けにして冷凍保存をすれば一度にたくさん食べることなく楽しめますね。

今回はイカの塩辛についてお話ししました。新鮮なイカが手に入ったら、自家製塩辛はいかがでしょうか。冷たい風にあたり、お風邪など召されませんようにご自愛くださいませ。 次回もお楽しみに。



栄養科 管理栄養士 戸矢静華

参考資料: 厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)」 Wikipedia

# 知っておきたい家庭用食料品備蓄

この度の台風にて被害を受けられた皆様におかれましては、心よりお見舞い申し上げます。 電気と水がどれほど私たちの生活において重要であるか、痛感しました。そこで、今回は家庭での備蓄 についてお話しします。

備蓄は、食料品も含め3日分が必要と言われています。熱を必要としない水だけで食べられるお米やお餅を準備しましょう。災害時は特にストレスがかかるため、長期保存ができるあんこや羊羹などがあると精神的にも落ち着くため、備えておくとよいでしょう。

これらは、普段から食材の在庫として準備しておくと、期限切れなど もなく、備蓄スペースもとらずにすみます。惣菜缶詰や果物の缶詰な ども普段からローテーションしておくと安心です。

また、栄養補助食品は栄養バランスが整っており、保存期間も長いです。 ビスケットタイプや飲料、パウチタイプのものなど多く販売されていま す。離乳食や介護食品もそのまま食べられるものも多くあります。



飲料水に関しては飲料用として最低一人当たり1日1リットルは備えておく必要がありますが、普段の食事では1.5リットルほどは摂っているので、一日2.5リットル位は水分として摂取していると考えると、2リットル位を目安にしておくと安心です。もちろん非常食の中には水を必要とするものがあるので、備蓄している食材を確認して飲水以外に一日どのくらい必要なのかも確認しましょう。

いざ災害というときに慌てないためにも、備蓄用の食材を普段試しておくことも大切です。味や作り方などを経験し、ご自身が使いやすいものを揃えましょう。

最後になりますが、衛生面にも注意が必要です。使い捨て食器等も用途に合わせて準備してください。 農林水産省のHP(http://www.maff.go.jp/j/zyukyu/anpo/3.html)にて詳細がご覧いただけます。 ご参考になさってください。

栄養科 管理栄養士 戸矢静華

## 生活習慣病の予防は私たちの健康を守る

生活習慣病は、「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患群」のことを指し、過度のストレスなど、好ましくない習慣や環境が積み重なると発症のリスクが高くなります。高血圧、脂質異常症、糖尿病などの自覚症状がほとんどない病気やがん、慢性閉塞性肺疾患などが生活習慣病として挙げられ、国民医療費全体の約3割を占め、急速な高齢化と共に死亡者数の約6割を占めるまでに至っています。

また、平成20年度より特定検診・特定保健指導が開始され、セルフメディケーション(「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」世界保健機関(WHO))によりメタボリックシンドロームを中心とした自らの健康状態を把握し生活習慣を改善したいと考える方々が増えています。そこで、次の1~3の項目について注意することをお勧めします。

## 1.日ごろからの予防

- ① 普段から「元気に体を動かすこと」で、糖尿病、 心臓病、脳卒中、がん、足腰の痛み、うつ、認知症 などになるリスクを下げることができます。
- ② 身体活動が不足しているために、年間52.500人 もの方々が亡くなっています。今より10分多く体を 動かすだけで、死亡、生活習慣病、がんのリスクを 3-4%減らせることが出来ると言われています。

(病気や痛みのある場合は、医師等の専門家に相談 してから)

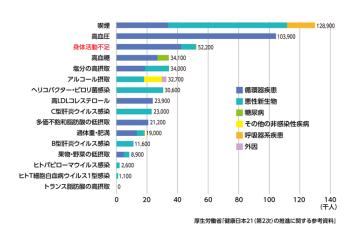
③ タバコはやめれば心臓発作の危険性が減り、1年後には肺機能の改善が見られ、5年後以降は肺がんの危険性も低下すると言われています。

## 2. 冠動脈疾患、脳卒中に対する定期的な振り返り

① 血圧が高い状態が続くと、血管は張り詰めた状態に長くおかれるため、次第に厚く硬くなり、血管本来のしなやかさを失って脆くなってしまいます(動脈硬化)。

自覚がないまま動脈硬化は進行し、やがて循環器病 (脳卒中や心疾患など)を引き起こしやすくなるので 注意が必要です。

② メタボリックシンドロームに注意が必要で「内臓脂肪型肥満」に加えて以下のa~cのうち2つ以上当てはまる状態に注意が必要です。





- a. 高血圧である。 b. 血糖値が高い。 c. HDLコレステロールが低いか、中性脂肪が高い。
- ③ 食事をした際、血液中に含まれる糖を体の細胞に取り込みエネルギー源としてブドウ糖を血液中から各細胞に配分していくホルモンがインスリンです。インスリンの働きは肥満や運動不足で悪くなり糖尿病へと進行していきます。

#### 3. 早めの治療

治療が必要となった場合は、なるべく早期に受診しましょう。症状が出にくい病気なので、忘れずに薬を服用することが大事です。Smart Life Project参照

## お薬手帳の活用について

お薬手帳は、薬を服用されている患者様にとって重要な情報になります。 お薬の情報だけでなく、アレルギーの情報(例えば卵アレルギーとか)、 副作用歴なども記載しておけば、災害時などでも安心です。

ご不明な点がありましたら、お気軽に薬剤師までご相談下さい。

塩田記念病院 薬剤科 吉野正康 塩田病院 薬剤科 畝本賜男