

# 外来診療予定表(3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 (内科・外科 内視鏡 等)	午前	塩田総院長(外科) 第2.4	大野(外科)	大野(外科)	鈴木(外科)	吉村和泰(外科)	★間宮(内科) 第1 ★山田(内科) 第3
	午後	小坂 (下肢静脈瘤専門外来) 第2.4	吉村智士(内科) 初診受付15:30まで	大野(外科・予約制)	吉村智士(内科) 第1.2.3.4 初診受付15:30まで	中川(内科) 第1.3.4	—
	午前	★清原(内科)	—	★渡部(内科) 受付15:30まで	★清原(内科)	佐久間(外科)	大木 (肝臓内科・内科) 第2.4
	午後	—	—	—	—	—	—
	午前	吉村和泰(外科)	後藤(内科) 第2.4	—	—	—	—
	午後	吉村和泰(外科) 第1 (肛門外来) 第2.4	—	由井(糖尿病外来) 初診受付16:00まで	—	—	—
脳神経外科	午前	綾部	—	石和田	青柳	青柳	石和田 第1.3 青柳 第2.4
	午後	—	—	—	—	—	—
整形外科	午前	塩田院長	石井(予約制) 第1.3.5	塩田院長	塩田院長	塩田院長 第1.3	塩田院長 第1.3 石井(予約制) 第2.4
	午後	—		石井(予約制)		塩田院長 (脊椎・脊髄外科外来) 第3	—
	午前	—	柴田 初診受付16:00まで	—	—	石井(予約制) 第1.2.4	蔵本 第2.4 山田 第3 ※午後休診※
	午後	—	—	—	石井(予約制)	石井(予約制)	—
	午前	—	—	—	—	金城	今井 第4
	午後	—	—	—	—	金城 第4 初診受付16:00まで	—
循環器内科	午前	中津副院長	増田	—	大橋 第2.3.4.5	中津副院長	中津副院長 第1.3 増田 第2.4
	午後	—	—	—		—	—
	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
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 診療14:30から		—	—
サイバーナイフ 外来	午前	—	—	—	宇野	—	—
	午後	—	—	—	—	—	—
脳神経内科	午前	—	片多	平田	—	—	—
	午後	—	—	—	—	—	—
耳鼻咽喉科	午前	—	小谷 初診受付16:00まで	—	★スミス 第1.3.5 初診受付16:00まで	河合 第1.3.4 初診受付11:00まで	—
	午後	—		—		—	—
泌尿器科	午前	—	井熊 初診受付16:00まで	—	—	—	—
	午後	—		—	—	—	
皮膚科	午前	—	—	—	—	—	—
	午後	—	河原 第1.2 受付14:30から	—	—	—	—

- ◎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。



## 塩田記念病院だより Vol.104 2022年3月号

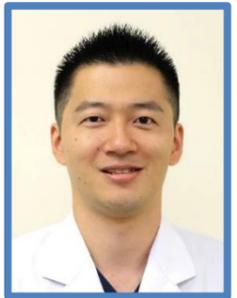
医療法人SHIODA塩田記念病院 総務課発行 ホームページ: <https://www.s-fmc.jp>  
 〒297-0203 千葉県長生郡長柄町国府里550-1 Tel:0475-35-0099 Fax:0475-35-0098

### 病気の豆知識~頸動脈狭窄症について~

総頸動脈という太い血管は、脳を栄養する内頸動脈と、顔面の皮膚や筋肉を栄養する外頸動脈という2本の血管に分岐します。この部位は加齢や高血圧、糖尿病、高脂血症といった動脈硬化の影響で、血管の内膜が肥厚して狭窄が起きやすいことが知られています(頸動脈狭窄症)。肥厚した内膜の一部が剥がれて血流に乗って脳に飛んでしまったり、狭窄が進行して血流が低下したりすると、脳梗塞を起こし、手足の麻痺や言語の障害などが出現します。元々、欧米人に多い病気でしたが、最近は日本人にも非常に多い病気となっています。

MRI検査や頸動脈超音波検査(エコー)により痛みを感じることなく、診断することが可能です。軽度の狭窄であっても進行することがありますので、定期的に検査することが必要になります。また、中等度以上の狭窄が発見された場合は抗血小板剤(血液をサラサラにする薬)の内服が必要になります。高血圧、糖尿病、高脂血症の管理も重要です。さらに、高度の狭窄が発見された場合は、脳梗塞発症の危険性が高いため、予防のために手術加療が勧められます。手術加療には、動脈を直接切開して肥厚した内膜を切除する頸動脈内膜剥離術と、ステントと言われる筒を置いて広げる頸動脈ステント留置術(血管内手術)があります。これらの手術加療には向き不向きがありますが、病気の状態や患者様の希望に応じて選択することが可能です。

当院では頸動脈狭窄症の診断から治療まで、安全かつ効果的な診療を提供することが可能です。検査や相談を希望される方は当院を受診していただければ幸いです。



脳神経外科 医師  
石和田 幸弘

### 病院からのお知らせ

#### 医療安全標語のご紹介

厚生労働省が設定している「医療安全推進週間」に伴い、千葉県看護協会主催の「医療安全に関する標語の公募及び普及啓発」が募集されており、当院も毎年参加しています。こうした事業への参加を通し、医療スタッフ1人1人の医療安全への意識の向上を目指しており、今回は令和3年度の院内投票にて選ばれた上位3つの標語を皆様にご紹介いたします。

- 最優秀賞 「大丈夫 その思い込み 事故のもと」
- 優秀賞 「変わらない 鵜呑みにせずに 再確認」
- 優秀賞 「リラックス 心の余裕は ミス減らす」

これからも安全で良質なサービスの提供に努めていきます。



## 栄養士のひとりごと

朝晩の冷え込みはまだありますが、風は桃の花の香りを運び、日差しの温もりを感じられる季節となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。珍しいお野菜やおしゃれなお野菜を皆様にご紹介する今年の独り言。今月も野菜で巡る世界旅にどうぞお付き合いください。



3月はちょっと変わった形のお野菜をご紹介します。イタリアを旅した10年ほど前、サラダとして供された時、「なにこの形！」とびっくりしたこのお野菜、きっとすぐに日本にも入ってくるよねと思っていたら、やっぱり！最近ではスーパーにも少しずつ並ぶようになってきました。

その名は「ロマネスコ」。このイタリア野菜をご存知ですか。イタリア語での呼び名は「ブロッコロ・ロマネスコ」。意味はローマのブロッコリーです。



ブロッコリーやカリフラワーと同じく未成熟の花梗を食すアブラナ科の野菜で、色はクリーム色から緑色の中間色の様な黄緑色、花蕾はゴツゴツした恐竜の背中か角かというような形です。

ひとつひとつの蕾が、らせん状で塊となっているのが特徴。フラクタル（自己相似）と言われる幾何学の構造をしており、珊瑚礁のように花蕾が集まっています。食感カリフラワーのようにコリコリしていて、味はブロッコリーに似ています。食べ方は茹でたり煮たり、炒めたりと加熱していただきます。バーニャカウダや、形がきれいでかわいらしいのでサラダ、ピクルスなどにも。パスタの具としても調理されます。

栄養価としてはビタミンCの含有量は野菜の中でもトップクラスです。このビタミンCを損失したくないので、栄養士としては蒸したり、レンジで加熱したり、さっと湯がく程度で召し上がっていただきたいです。

ロマネスコを最後に加えたポトフ風のスープや、裏ごしして牛乳や豆乳でポタージュスープにしてもきれいなスープで食卓を彩れます。食物繊維も100gあたり2gと豊富です。

ロマネスコの歴史は16世紀ごろローマ近郊で栽培されてきた伝統野菜です。日本でもごく少量ですが福岡県と宮城県を中心に栽培され、11月下旬から3月頃まで出荷されています。

今月はロマネスコについてお話ししました。まだまだ珍しいお野菜ですが、見つけたときはぜひ食卓の彩りに加えて下さい。来月はどんなお野菜に出会えますでしょうか。春の足音が聞こえてきます。桜の開花の便りもうすぐですね。気温差にはお気を付けいただき、どうぞ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：Wikipedia 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

## 感染対策へのご協力をお願い

当院では引き続き新型コロナウイルス・インフルエンザなどの感染症対策を行っております。来院される方は正面玄関での手指消毒、マスクの着用、検温のご協力をお願い致します。また、入院されている方への面会は、**原則禁止**とさせて頂いております。ご理解の程よろしくお願い致します。ご予約されている患者様で当日発熱・風邪症状など疑わしい症状がある場合、来院前に一度ご連絡お願い致します。

感染症拡大防止に  
ご協力ください



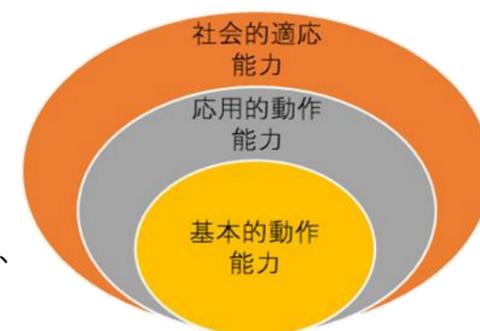
## 作業療法ってなんですか？～それはこころとからだのリハビリテーション～

一般的なりハビリテーションに関連する3つの専門職は理学療法士(PT)・作業療法士(OT)・言語聴覚士(ST)になります。その他の職種(医師・看護師等)も多くリハビリに関連されますが、今回は作業療法(士)をご紹介します。作業療法は、古代中国やギリシャ・ローマの時代から人は作業をすることで元気になることを知り、18世紀になって、フランスの医師が心の病気を治すために作業を用いたのが作業療法の始まりと言われています。

食べること、お風呂に入ること、トイレに行くこと、着替えること。日々の仕事や趣味の活動、家での料理や洗濯。何気なく行っていることが、病気やケガ、障害などで難しくなったとき、生活動作の一つ一つの大切さに多くの人が気づきます。“単純に見える動作も実はこころとからだの複雑な動きでできていたこと、あたりまえのように思っていた日々の暮らしや周りの人とのいつもの関わりに生きている喜びがあったことに。”

作業療法は、基本的な動作能力から社会に適應する能力まで3つの段階の能力を維持・改善し、「その人らしい」生活の獲得を目標にします。(右図のように)

当院には5名の作業療法士が在籍(2022年2月時点)し、医師の指示のもと、急性期といわれる病気やケガの直後から、作業療法を開始します。少し先の将来を見越し、その時の症状にあわせて、機能改善の援助、新たな機能の低下を予防、生活をイメージした能力の改善を図ります。



おわりに

新型コロナウイルス感染拡大前後で一般の方々が1週間当たりの運動時間が約60分減少したとの報告や、70・80歳代の約30%がつまずきやすい、約40%の方が早く歩けなくなったとの調査(日本臨床整形外科学会)もあります。

また、コロナ終息後に要介護高齢者が増加する可能性も高いともいわれています。料理や洗濯、テレビを見ながら等、生活の中で「ながらトレーニング」(例；料理しながら踵上げ、洗濯しながら手を挙げる、テレビを見ながら足の上げ下げ等)を用いても良いのではないのでしょうか？

リハビリテーション科 作業療法士 沢本 翔太

引用資料：日本作業療法士協会