

# 外来診療予定表(7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(外科) 第1.2.3	大野(外科) 第1.2.3	鈴木副院長(外科) 第1.3.4	鈴木副院長(外科) 第1.3.4	★塩田美桜(外科)
	午後	小坂 (下肢静脈腫専門外来) 第2.4	鈴木副院長 (炎症性腸疾患専門外来)	—	—	—	—
	午前	★清原(内科) 第1.4.5	★渡部(内科) 第1.2.3	★清原(内科)	★清原(内科)	—	千葉大(交代制) 第1.3 石澤(内科) 第2.4 ※午後休診※
	午後	—	★渡部(内科) 受付15:30まで	★渡部(内科) 受付15:30まで	石澤(内科)	—	—
	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) 第1.2.3	—
内視鏡 (胃・大腸)	午前	塩田総院長(胃) 第2	鈴木副院長(胃)	鈴木副院長(胃) 第1.3.4	大野(胃) 第1.2	大木(胃) 第1.2.3	—
	午後	★塩田美桜(大腸) 第1.4.5 塩田総院長(大腸) 第2	—	鈴木副院長(大腸) 第1.3.4	大野(大腸) 第1.2	—	—
◎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	團	—	石和田	青柳	青柳	石和田 第1.3.5 青柳 第2.4
整形外科	午前	塩田院長	塩田院長 第2.4	塩田院長	塩田院長	塩田院長 第1.3	塩田院長 第2.4.5 ※午後休診※
	午後	—	—	—		塩田院長 (脊椎・骨髄外科外来) 第3	
	午前	—	石井(予約制) 第1.3	—	—	石井(予約制)	石井(予約制) 第1.3 ※午後休診※
	午後	—	—	石井(予約制)	石井(予約制)	石井(予約制) 第1.4	
	午前	—	—	—	—	金城	岡崎 第1 金子 第2 山田 第3 今井 第4 ※午後休診※
	午後	—	—	—	—	—	
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	水上 第1
午後	—		—	—	大橋 第1.3.4	—	
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	—	大木 第2.4
午後	—		—	—	—	大木 第1.2.3	—
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 初診受付16:00まで	河合 初診受付11:00まで	—
	午後		—	—	—	—	—
泌尿器科	午前	—	—	—	—	—	柳 第3.5
	午後	—	—	—	大林	—	—

- ◎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。必ず前日までにしてお取ください。◎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

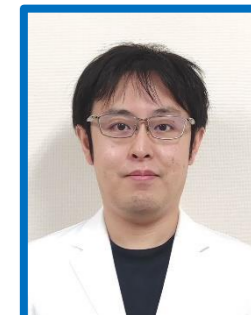
# 塩田記念病院だより

## Vol.120 2023年7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～熱中症について～

総合診療科の石澤と申します。  
 いよいよ梅雨明けも近づき夏本番も迫っていますが、皆さまお体の調子はいかがでしょう。  
 今回は熱中症についてお話させていただきたいと思っております。熱中症は、高温多湿な環境に長くいることで、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく屋内でも発症します。  
 症状としては、めまい・立ちくらみ・筋肉痛・こむら返りなどから始まり、進行すると頭痛・嘔吐・倦怠感・意識障害を生じ、死亡に至るケースも稀ではありません。  
 厚生労働省による人口動態統計月報では、2022年の熱中症死亡者数は1387人でした。屋内で死亡した人の大半は、エアコンを使用していませんでした。  
 熱中症予防のために、昼夜問わずエアコン等を使用して温度調節をしましょう。  
 外出時には帽子や通気性の良い衣服を着用し、こまめに水分・塩分の補給を心がけてください。炎天下では外出や運動はできるだけ控えましょう。  
 2023年の夏も猛暑が予想されております。共に暑い夏を乗り切って行きましょう。



総合診療部 医師 石澤 耕太

### 7月の総合診療部(外科・内科)診療予定一覧

診療科	月	火	水	木	金	土	
総合診療部 (外科)	午前	★塩田美桜(外科) 第1.4.5 塩田総院長(外科) 第2	大野(外科) 第1.2.3	大野(外科) 第1.2.3	鈴木副院長(外科) 第1.3.4	鈴木副院長(外科) 第1.3.4	★塩田美桜(外科)
	午後	小坂 (下肢静脈腫専門外来) 第2.4	鈴木副院長 (炎症性腸疾患専門外来)	—	—	—	—
総合診療部 (内科)	午前	★清原(内科) 第1.4.5	★渡部(内科) 第1.2.3	★清原(内科)	★清原(内科)	千葉大(交代制) 第1.3 石澤(内科) 第2.4 ※午後休診※	
	午後	—	★渡部(内科) 受付15:30まで	★渡部(内科) 受付15:30まで	石澤(内科)		
	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) 第1.2.3		

裏面に全診療科が載っている診療予定表がありますので、そちらもご確認ください。



## マイナンバーカードの健康保険証利用(マイナ保険証)について

当院は、令和4年4月からマイナンバーカードを健康保険証としてご利用いただける病院です。  
なお、**これまでどおり健康保険証による受付にも対応しております**ので、ご安心ください。

- マイナンバーカードを健康保険証としてはじめて利用する場合には、マイナポータル等での事前申込が必要です。(当院でも登録は可能ですが、完了までに時間を要するため事前の申込をお勧めいたします。)
  - マイナ保険証による資格確認は、1階総合受付前に設置してある専用カードリーダーで、マイナンバーカードを読み取り、“顔認証”または“暗証番号”で行います。
  - これまで医療費のお支払いが高額になる場合、所得に応じた限度額までのお支払いとするためには、事前に加入される保険者へ「限度額適用認定証」等の交付申請を行い、窓口で提示する必要がありましたが、**マイナ保険証による受付または健康保険証を提示し、患者さまご本人の同意があれば、限度額情報を取得できる**ため、患者さまのご負担を軽減することができます。
- ※ ただし、保険料の滞納がある世帯、非課税世帯で長期入院に該当するなど、状況によっては、これまでどおり保険者に申請が必要となる場合もあります。また、世帯内で所得の未申告者がいる場合には、適切な所得区分が反映できない限度額適用区分となる恐れがあります。
- 公費負担医療制度(福祉医療、難病医療等)には対応していません。  
受給対象の患者さまは、**これまで通り紙の各種証書のご提示が引き続き必要**となります。

### マイナ保険証の利用にあたり気をつけていただきたいこと

- 就職や転職、転居などによる健康保険の切り替え(加入・脱退、世帯構成の変更等を含む)等により資格変更があった場合、新しい保険証がお手元に届くまでに一定の期間を要するのと同様に、保険者が健康保険データを登録するまでには一定の期間を要するため、この間にマイナ保険証を利用されますと、「資格(無効)」や「資格情報なし」と表示される場合があります。  
このような場合、受診時に総合受付(1階医事課)で、各種手続直後の受診である旨をお伝えください。
- マイナンバーカードを健康保険証として利用できるようになっても、健康保険の切り替え手続は自動では行われません。就職・退職や転居により加入する健康保険が変わる場合は、忘れずに手続を行うようお願いいたします。

マイナ保険証の受付に関するご質問は、総合受付(1階医事課)までお問い合わせください。

医事課 堀越 豊

## 栄養士の独り言

梅雨の合間の太陽の日差しに夏が近づいていると感じるようになりました。

暑い日が続いていますがいかがお過ごしでしょうか。

今月はそんな暑さを乗り切るためのお料理を番外編としてお話しします。

まずは日本の夏の汁物、「冷汁(ひやじる)」について。

歴史としては鎌倉時代に記述がみられ、味噌をつかった料理として僧侶などにより全国に広まったとされています。現在では宮崎県(ひやしると呼ぶそうです)、埼玉県や山形県、群馬県などの冷汁が代表的です。冷汁は地域によって具材は異なりますが、豆腐やほぐしていた焼き魚などのたんぱく質とキュウリや青しそ、みょうが、生姜などの夏野菜を入れて冷たい味噌汁として時にご飯にかけたりして食します。さっぱりとしていますが、栄養はしっかり摂れるので食欲のない夏の昼食などにお勧めです。

海外では「ガスパチョ」があります。スペインのアンダルシア地方が発祥のスープです。ガスパチョはパンやトマト、ニンニク、玉ねぎ、ピーマンなどと塩コショウ、エキストラバージンオリーブオイル、白ワインビネガーなどをミキサーにかける、または角切りにして混ぜて冷やして味をなじませた料理です。



右のページの上へ続く

こちら暑く夏にはさっぱりといただけます。

これらの他にも暑い夏に栄養を効率よくとる汁物が世界にはあるかもしれませんね。

生野菜はカリウムを多く含むので、汁物で食塩摂取量が増えてもナトリウム排泄を促し、高血圧予防やむくみ予防にも効果的です。是非お試しください。

太陽の光を浴びておいしい野菜や果物がたくさん店先に並びます。色鮮やかな食材をぜひ召し上がって下さい。

来月はまた出汁についてお話しします。どうぞ皆様ご自愛くださいませ。次回もお楽しみに。

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

栄養科 管理栄養士 戸矢 静華

## 熱中症対策 水分補給のポイント

熱中症予防として水分補給のポイントについてご説明します。

人間の身体は成人で60%が水分。赤ちゃんで80%、高齢者では50%です。高齢の方は身体の水分が少なくなっているため、容易に脱水症を引き起こす危険があります。

一日に必要な水分量は汗をかかなくても2~2.5ℓです。成人で1日1.5ℓを尿や便として排出していますので、水分摂取には飲み物から1~1.2ℓ、食べ物から1ℓを目安に摂取する必要があります。3食の食事で1ℓくらいは摂れるので、500mlのペットボトルで2本分目安に飲むと良いでしょう。

では水分と言っても何を飲むのがいいのでしょうか。身体の中の水分でナトリウム、カリウム、カルシウム、マグネシウムというイオンが大切な成分で、汗と一緒にこれらも排出されてしまいます。大量に汗をかいたときなどは急激にこれらの大切なイオンが排出されてしまいます。そこで水やお茶だけを飲むと水分量は増えますが、体液が薄まってしまうので、このような場合には体液に近い成分が入っているイオン飲料、いわゆるスポーツ飲料を飲むことが大切です。ただ、あくまでもスポーツ飲料を飲むのは大量に汗をかくような運動や、屋外・ビニールハウス内での作業、熱中症のような症状がある場合です。冷房の効いた屋内では水やお茶などでの水分補給で十分です。

またアルコールには利尿作用があるので、飲んだ分以上に体内の水分が排出されてしまいます。飲酒の間でアルコール以外の水分を摂るのも脱水予防です。屋外の飲酒の場合は特に注意が必要。糖尿病や心疾患、腎臓病などの方は制限があるので水分摂取について医師や管理栄養士にご相談の上摂取するようにしてください。

日頃から心がけていただきたいことは水分摂取のタイミングです。のどが渇いた時ではタイミングとしては遅いです。皆さんにお伝えしたいのは「水分摂取は何かをする前と後」。お風呂に入る前と後、運動や作業をする前と後、就寝前と起床後などです。皆さん〇〇後には水分補給をされますが、「前」がポイントです。減っていく前に足しておけば、減っても正常な水分量を保つことができます。是非お試しください。

最後に夏バテ防止のためのお勧めの飲み物をご紹介します。それは夏の季語でもある「甘酒」です。飲む点滴と言われている甘酒、夏の疲れた身体にはやさしい飲み物です。ここでの甘酒は米麹から作られるノンアルコールの甘酒の事。そのままだと少し甘いので、牛乳や豆乳割りがお勧めです。運動後のタンパク質摂取は疲労回復や筋力維持にも効果的。是非お試しください。

2019年7月の塩田記念だより(Vol.72)の栄養士の独り言で詳しくご紹介しています。

こちら当院HPからご覧いただけますので合わせてご参考になさっていただけたら嬉しいです。

熱中症予防の水分補給のポイントについてお話ししました。暑い日をお元気に過ごしてください。

参考資料:環境省熱中予防情報サイト

栄養科 管理栄養士 戸矢 静華

