外来診療予定表（8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1.3.4 塩田総院長（外科） 第2	大野（外科） 第1.2.3.4	大野（外科） 第1.2.3.4	鈴木副院長（外科） 第2.3.4.5	鈴木副院長（外科） 第3.4	★塩田美桜（外科） 第1.3.4
	午後	小坂 （下肢静脈瘤専門外来） 第2.4	鈴木副院長 （炎症性腸疾患専門外来） 第2.3.4.5	—	—	—	—
	午前	★清原（内科） 第1.3.4	★渡部（内科） 第1.2.5	★清原（内科） 第1.2.3.4	★清原（内科） 第1.2.3.4	—	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） 第1.2.4.5 受付15:30まで	★渡部（内科） 第1.2.4.5 受付15:30まで	石澤（内科）		
	午前	大木 （肝臓内科・内科） 第3.4	—	—	—	—	大木 （肝臓内科・内科） 第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）	
内視鏡（胃・大腸）	午前	塩田総院長（胃） 第2	鈴木副院長（胃） 第2.3.4.5	鈴木副院長（胃） 第2.3.4.5	大野（胃） 第1.2.3	大木（胃）	—
	午後	★塩田美桜（大腸） 第1.3.4 塩田総院長（大腸） 第2	—	鈴木副院長（大腸） 第2.3.4.5	大野（大腸） 第1.2.3	—	
		◎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 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 ※午後休診※
	午後	—	—	—		塩田院長 （脊椎・脊髄外科外来） 第3	
	午前	—	石井（予約制） 第3.5	—	—	石井（予約制） 第1.4	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4	
	午前	—	—	—	—	金城 第1.3.4	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 第1.2.4.5	亀田総合病院 （交代制）	大橋 第3.4	水上 第1
	午後			—			—
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　第3.4	—	—	宇野	—	大木 第4
	午後				—	大木	—
脳神経内科	午前	—	片多（予約制）	平田 第1.2.4.5	—	—	—
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 初診受付11:00まで	—
	午後					—	
泌尿器科	午前	—	—	—	大林	—	柳 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.121　2023年8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～手術室について～

日本の病院は、手術室に特化した専門部門を作り、全科の手術を集中して行う中央手術室方式をとっています。中央手術室は、主に麻酔科医、専門看護師によって調整、運用されています。それに、薬剤師、臨床工学技士、滅菌スタッフ、放射線技師、事務スタッフなど多職種が協力することで成り立っています。

外科医が、手術申し込みをすると、手術室が動き始めます。熟練した外科医ほど、迅速かつ正確に、情報を伝えてきます。人員配置、日程、部屋割、機材繰りなど、様々な調整が必要であることを、承知しているからです。一か所の骨折であっても、骨に当てるプレートやネジの種類、サイズは多岐に渡り、間違えなく調達しなければなりません。100種類以上の機材・機器を用いる手術も珍しくありません。

術前検査などが始まった頃、患者様が気付いていないところで、手術室も動き始めています。
また、患者様をお迎えする直前に、準備状況を再確認します。そして、終了時には、機材の破損、取り残しがないのかを、最終確認して、退室して頂きます。良い病院は、熟練したスタッフが揃っていて、粛々と手術が進行します。手術室は地域の財産だと思って、大切に維持、管理しようと思います。

麻酔科　部長
中村 京一

医療公開講座開催のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の感染拡大により2020年より開催を中止しておりました、医療公開講座を9月9日に開催いたします。

3年ぶりの開催となる今回は、総合診療部 外科 鈴木副院長、肝臓内科 大木部長、リハビリテーション科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。
講演の内容など詳細が決まりましたら、改めて院内掲示やホームページでもお知らせいたします。
皆様のご参加を心よりお待ちしております。

事前申込制
(定員60名)
参加無料

日　　時:令和5年9月9日(土) 15:00～16:30 (受付開始)14:30
会　　場:塩田記念病院1階ロビー
演　　者:塩田記念病院 肝臓内科　サイバーナイフセンター部長　大木 隆正
塩田記念病院 副院長　総合診療部 外科部長　鈴木 英之
リハビリテーション科　作業療法士　永井 龍雅
申し込み:0475-35-0031(月～土9:00～17:00　※祝日除く)
※座席指定、順番はお申込み順となります。

来場者特典
無料便潜血検査
※希望者は当日受付時に申し出ください

手術に向けて準備すること

手術前に患者様のお話しを伺う時、「まな板の上の鯉です」「先生に全てお任せで」という声をよく耳にします。治療の中心は患者様です。
少しでも安心・安全に手術が受けられるよう不安や悩みはぜひ打ち明けていただけたらと思います。
今回は、手術前によくある質問について紹介したいと思います。

Q：なぜ禁煙が必要なの？
A：たばこに含まれる成分が気道や肺の正常機能を弱めます。
術後、痰が増えて肺炎を起こす可能性があります。また、傷が感染しやすくなると言われています
術前4週間以上の禁煙が推奨されています。電子タバコの場合も同様です。

Q：なぜ術前に、口腔内や歯の確認が必要なの？
A：全身麻酔では、呼吸を器械で管理するので口からチューブを挿入します。
口の中が不衛生であると、細菌が肺に入り術後肺炎の原因になります。
ぐらぐらする歯や弱い歯が、チューブに当たり、抜けたり欠けることがあります。

Q：貴金属（指輪、ピアスなど）はなぜ外さなければならないの？
A：電気メスを使用する手術で、金属製の指輪やピアスは通電による熱傷を生じる可能性があります。
また、手術中の点滴などで浮腫みが起こった時、指輪で指が締め付けられ血流が阻害される危険があります。入院前から貴金属は外すようご協力ください。

Q：手術前にネイルアート・お化粧はなぜしてはいけないの？
A：手術中、体内の酸素飽和度を測定する器械を指先に装着します。
この器械は光の波長を放ち測定します。
ネイルアートが光の透過を妨げるので、ネイルアートは手術前に落とすようお願いしています。
お化粧は呼吸のチューブを固定するテープがつきにくくなるため、呼吸のチューブが抜けやすくなります。呼吸のチューブが抜けると術中の呼吸管理ができなくなる危険があります。
お化粧は、手術当日はしないようご協力お願いします。

手術室　看護師長　市川　由香

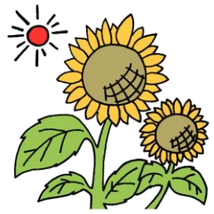
入院患者様への面会の再開について

入院患者様への面会を再開しました。
面会の際は、以下の条件をご理解のうえご協力をよろしくお願いいたします。

【面会できる方】
・高校生以上のご家族及びご親族の方
・発熱（37度以上）、風邪症状、下痢症状のない方
・院内でのマスク着用をできる方
・新型コロナウイルスに感染していない方（感染してから10日以上経過している）
・家族や職場の周りで新型コロナウイルスに感染している人がいない方
（最終接触から7日以上経過している）

【面 会 日 】 月曜日～土曜日　14時～16時　※日曜日、祝日は原則面会禁止です。
【面会時間】 原則1日1回15分程度
【面会人数】 2人まで
【面会頻度】 1日1回、週2回まで
【そ の 他 】 原則デイルームでの面会となります。
病棟内での飲食は禁止とさせていただきます。
ご来院の際は、スタッフにお声掛けください。

栄養士の独り言



夏本番、向日葵が太陽の光を浴びて輝く季節となりました。
今年の夏も本当に暑い日が続いています。皆様いかがお過ごしでしょうか。
先月の独り言では今月はまた出汁のお話にと申しましたが、あまりにも暑くて皆様の体調が心配になり、夏バテ回復のためのヒントをお届けしようと、2014年から続けている栄養士の独り言から夏を元気に過ごすための独り言を抜粋し、2つの食材についてお話しすることに致しました。
独り言では2015年8月と2019年7月に甘酒についてお話しています。先月の独り言でも少しお話ししました。夏バテ防止と言えば飲む点滴と呼ばれる甘酒は外せません。夏の季語でもある甘酒についてお届けします。
古くから夏の栄養ドリンクとして親しまれてきた甘酒、今回は米麹から作られる甘酒について。
米麹で作った甘酒は麹菌がでんぷんを分解することで生まれるブドウ糖を多く含みます。その成分は、ビタミンB1・ビタミンB2・ビタミンB6・葉酸・食物繊維・オリゴ糖・アルギニン・グルタミンなどのアミノ酸等です。またナトリウム・カリウム・カルシウム・マグネシウムなどのミネラル分も入っており、栄養剤としての点滴に類似する成分ともいえ、飲む点滴と言われます。アルコールを含まないため、未成年や妊婦さん、アルコールの弱い方なども安心して飲むことができます。
では甘酒の期待できる夏バテ予防効果について。麹菌には栄養の消化吸収の助けになる働きがあるため、栄養を効率よく吸収でき、エネルギーに変えることができます。点滴と類似した成分であるため疲労回復にも期待。また善玉菌の栄養となる麹菌は腸内環境を整え、免疫活動を活発化させる助けとなります。また食物繊維やオリゴ糖も含まれるため、善玉菌を増やす効果も期待できます。
夏の時期に気を付けたい熱中症。厚生労働省では熱中症予防のために100mlあたり40～80mgのナトリウムが含まれる飲料が適しているとしていますが、甘酒のナトリウム量は100mlあたり60mgです。水分とナトリウムがバランスよく含まれる甘酒は熱中症予防に適した飲みものです。
ビタミンB群も多く含み代謝を促進させる効果もあります。こんなうれしい効果がたくさんある甘酒ですが、100mlで80Kcalとエネルギーは高め。飲みすぎると糖分の摂りすぎとなるのでご注意を。100ml程度を目安に牛乳や豆乳で割るのもお勧め。ヨーグルトのソース代わりにされてもほのかに甘くておいしいです。
そしてもう一つ、夏バテ防止のための美味しい野菜をご紹介。こちらは2016年8月にお話ししたオクラについて。オクラは6月から9月が旬の食材。原産はアフリカ東北部と言われています。オクラが夏バテにいいといわれる理由は、特徴ともいえる「ぬめり」です。このぬめりにはガラクタン・アラバン・ペクチン・ムチンといった食物繊維が含まれており、ペクチンは整腸作用を促し、コレステロール排出効果や、便秘予防が期待できます。のど越しがいいので、食欲がないこの時期も無理なくお食事ができることも期待できます。オクラは緑黄色野菜のなかでもβカロテンを多く含む野菜です。βカロテンはビタミンAに体内で変換され、髪・視力維持・粘膜や皮膚の健康維持、のどや肺などの呼吸器系統を守る働きが期待できます。そして、カリウムを多く含み体内のナトリウムを排泄する役割があるため、高血圧に効果があります。でも腎機能低下のある方には制限がありますので、医師・管理栄養士に相談して下さい。またカルシウムも多く含みます。カルシウムは骨を生成するうえで欠かせない成分です。ぬめりの成分であるムチンですが、胃の粘膜を保護するので、胃の調子を整えるため、タンパク質を無駄なく吸収できる状態にたもつことができるため、夏バテ防止に役立ちます。胃腸を健康に保つことができるオクラは夏バテ防止の食材として酢の物や汁物の具、そうめんの具などにしてお料理されてはいかがでしょうか。
今回は甘酒とオクラについておさらいしました。夏バテ防止の食材を取り入れて暑い夏を乗り切りましょう。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