

外来診療予定表 (9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 塩田総院長(外科) 第2	大野(外科)	大野(外科)	鈴木副院長(外科)	鈴木副院長(外科)	★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	★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 ※午後休診※
	午後	—	★渡部(内科) 第1.2.3.4 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) 第2 ※午後休診※
	午後	大木 (肝臓内科・内科)	—	由井(糖尿病外来) 初診受付16:00まで	—	大木 (肝臓内科・内科) 第1.2.3.5	—
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)	大野(胃)	大木(胃) 第1.2.3.5	—
	午後	★塩田美桜(大腸) 第1.4 塩田総院長(大腸) 第2	—	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	團	—	石和田	青柳	青柳	石和田 第1.3.5 青柳 第2
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1.3.5	塩田院長 第2.5 ※午後休診※
	午後	—	—	—	塩田院長 (脊椎・骨髄外科外来) 第3	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) 第1.2.4	石井(予約制) 第1.3 ※午後休診※
	午後	—	石井(予約制) 第3	石井(予約制)	石井(予約制)	—	—
	午前	—	—	—	—	金城	岡崎 第1 金子 第2 山田 第3 ※午後休診※
午後	—	—	—	—	金城 第1.4.5	—	
循環器内科	午前	亀田総合病院 (交代制) 第1.2	—	中津	亀田総合病院 (交代制)	大橋	水上 第3
午後	—	—	—	—	大橋 第1.3.5	—	
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 第1.3.4	—	大木 第2
午後	—	—	—	—	—	大木 第1.2.3.5	—
脳神経内科	午前	—	片多(予約制)	平田 第1.2.4	—	—	—
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.122 2023年9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～偽痛風をご存知ですか？～

痛風という言葉をお聞きになった方は比較的多くいらっしゃると思います。痛風による痛みは、多くは足の第1趾(足の親指)のMP関節(付け根の関節)に発症します。赤く腫れ、激しい痛みを起こします。原因は尿酸が関節内の組織に沈着するためと言われています。尿酸を下げる薬を飲むことで予防できます。

一方、偽痛風は関節にピロリン酸カルシウムがたまることが原因とされています。偽痛風の痛みは、膝関節などの大きな関節に多く見られます。偽痛風の痛みが膝に起こると、発赤、熱感と伴に関節内に多量の関節液が貯まり、関節が大きく腫れることがあります。偽痛風は高齢者に多く見られ、時として痛みのために体動が困難になり、入院することもあります。

確定診断は、関節液を吸引し、顕微鏡でピロリン酸カルシウムの結晶を調べることで可能です。また尿酸はレントゲンに映りませんが、ピロリン酸カルシウムは映りますので、レントゲン撮影は痛風と偽痛風の鑑別診断の助けとなります。ピロリン酸カルシウムを下げる薬はありませんので、治療は一般的な鎮痛消炎剤の内服を行います。痛みが強い時には関節内に直接ステロイドを注入することもあります。ステロイドの関節内注入は劇的に効くことが多く、素晴らしい治療法ですが、化膿性膝関節炎を引き起こすことが稀にあるといわれており、注意が必要です。偽痛風は膝の他に頸椎や肘、肩関節などにもみられます。社会の高齢化とともに偽痛風は増加しています。



塩田記念病院 院長
整形外科
塩田 匡宣

病院からのお知らせ

■来院される方へ

- 当院へご来院の際は下記事項をご確認の上お越しく下さい。
- ・院内に入る際の手指消毒、マスクの着用、検温にご協力をお願いします。
 - ・発熱・風邪症状によりご受診をご希望の方は代表電話(0475-35-0099)へ8:30以降にお電話いただき、受診可能かご確認ください。
 - ・入院患者様へのお荷物や面会、手術立ち合いなどの入館手続きに関しては、総合受付右側の入院受付へお声掛けください。

■無料送迎車時刻表

茂原駅 発	⇒	病院 着	病院 発	⇒	茂原駅 着
9:05	⇒	9:25	10:30	⇒	10:50
10:55	⇒	11:15	11:40	⇒	12:00
12:05	⇒	12:25	13:20	⇒	13:40
13:40	⇒	14:00	14:50	⇒	15:10
15:10	⇒	15:30	16:00	⇒	16:20



※茂原駅南口バスロータリーから当院までの無料送迎車を運行しておりますので、お気軽にご利用ください。
 ※無料送迎車は平日のみ(土・日・祝日を除く)の運行となります。

肩関節周囲炎とは

中年以降、特に50歳代に多くみられ、その病態は多彩です。一般的に『四十肩』『五十肩』と表現される場合があります。あくまで一つの疾患でなく、肩関節に炎症が生じる疾患の総称と言えます。

◎症状

肩関節が痛み、関節の動きが悪くなります。痛みは日常の様々な場面で出現します。

安静時痛:肩を動かさず何もしていなくても痛みが出ることがあります。

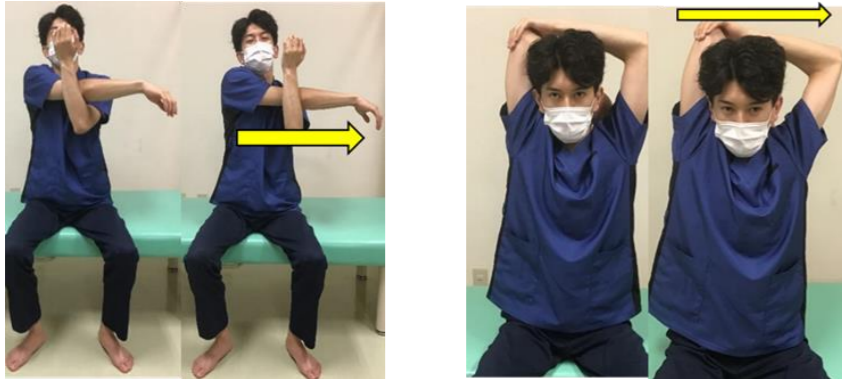
運動痛:動かす時に痛みがあります。髪を結ったり、服を着替えることが不自由になることがあります。

夜間時痛:夜は寝返りや姿勢によりズキズキ痛み不眠になることもあります。

◎予防

デスクワークや車の運転等長時間同じ姿勢をとっていると肩回りの動きが悪く、血行不良になってしまうことがあります。長時間同じ姿勢をとらないよう休憩をはさむ事、普段と違う仕事やスポーツをする際には準備運動を行うよう心掛けましょう。

肩甲骨を大きく回したり深呼吸等、腕を大きく動かす簡単なストレッチも有効です。



30分に一度休憩を挟み同姿勢を避けましょう。10秒間伸ばし左右行いましょう。

◎リハビリテーション

自然治癒しない肩関節周囲炎に対して重要であり積極的に取り組む必要があります。

リハビリは病期に沿って進めていきます。

炎症期(痛みが強い時期):

愛護的なマッサージや生活指導を中心に行います。肩や腕のポジショニングや温熱療法・寒冷療法なども併用します。脇を閉じたまま肘から先で家事を行ったり、睡眠時は腕の下にクッションを入れたり、横向きで枕を抱くように寝るなどの生活指導を行います。



拘縮期:

徐々に安静時の痛みが落ち着き、肩を動かしたときに痛みが出現します。肩関節周囲のマッサージ、関節可動域訓練、筋力訓練などを行います。日常生活で少しずつ動かす事もリハビリ促進に繋がります。

回復期:

痛みや可動域制限が次第に回復・改善に向かう時期ですが、拘縮や筋力低下・痛みが残存する場合があります。運動量や負荷量を増大させ、可動域拡大を目指します。日常生活ではどんどん使用し動かしていくことが望ましいです。

治療過程には個人差があるので、焦らず根気よく行うことが大切です。



栄養士の独り言

秋風が虫の音を運んでくれる季節となりました。

日差しはまだ強い日々ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

この2か月ほど番外編でお話して参りましたが、今月からまた本題へ戻ります。今月は秋の食卓を彩る食材である椎茸を使った椎茸だしについてお話しします。

椎茸だしは干し椎茸を使った独特の風味と味わいを楽しめるだし汁です。

椎茸の種類は冬菇(どんこ)と香信(こうしん)に大きく分けられます。

高価な「どんこ」と比較的使いやすい「こうしん」があり、だし汁としてはこうしんでも十分です。

では素材の特徴をご説明します。

「どんこ」は丸形で肉厚の椎茸で、傘が開き切らないうちに収穫されます。肉厚なので食感を味わうために煮物や鍋物に主に使われます。「こうしん」は傘が薄く開いた状態のもので、戻しやすい特徴があります。一般的には干し椎茸といえばこうしんで、こちらで十分美味しいだし汁がとれます。どんこ・こうしんの中間として「香菇(こうこ)」もあります。こちらはだしにも煮物にも適している椎茸です。

次に椎茸だしの旨み成分についてお話しします。

椎茸のうま味成分は「グアニル酸」です。グアニル酸は昆布に含まれるイノシン酸と同じ核酸のひとつ。グアニル酸を含む食材は少なく、干し椎茸以外ですとドライトマトや乾燥ポルチーニ茸が主な食材ですが、これらに比べて干し椎茸に含まれるグアニル酸の含有量は多く、100g中に含まれるグアニル酸の含有量は150mg。ドライトマトですと10mgです。

干し椎茸に含まれるグアニル酸ですが、生椎茸には含まれていないことには注意です。

生椎茸にはグアニル酸ではなくグルタミン酸が含まれています。干すことによってグアニル酸が生成され、さらに生椎茸に含まれるグルタミン酸は干すことで10~15倍にも増えるので、干し椎茸にはグアニル酸とグルタミン酸のふたつの旨み成分が含まれることとなります。

では次に旨み成分が豊富な干し椎茸の上手な戻し方と時短テクニックをご紹介します。

干し椎茸は冷水でゆっくり戻すのが基本的な戻し方です。お湯や常温戻しではなく、時間をかけて戻すことで芳醇な香りとうまみを十分に引き出すことができます。最初に全体をサッと水洗いしてから、傘を上向きにしてかぶるくらいの冷水に浸し、ラップなどで落とし蓋状にして冷蔵庫で戻します。冬場なら涼しい場所でも大丈夫。肉厚のもので半日から1日程度、薄いもので4~5時間程度です。

でも時間がない時にはぬるま湯に入れ、常温で2~3時間。電子レンジですと、耐熱容器に干し椎茸をいれ、砂糖をひとつまみ入れた水を入れ、600Wで3分ほど加熱します。でもこれらの方法は時間がない時のテクニック。干し椎茸のおいしいだしを取るには是非冷水でゆっくり抽出してください。スライスされた干し椎茸を使うと戻し時間が短縮されるので便利です。こうしてとっただし汁は味噌汁やスープのだしとしてはもちろん、炒め物などに加えても美味です。香りが強いので他のだしに加えるときには香りづけ程度でも十分風味を出すことができます。

いかがでしたでしょうか。干し椎茸を使った料理の戻し汁を活用して秋の味覚を味わいましょう。

まだまだ残暑厳しい折り、ご自愛ください。次回もお楽しみに。

