

外来診療予定表(6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	塩田総院長(外科) 第2	大野	大野 第1.2.4	鈴木副院長(外科)	鈴木副院長 (炎症性腸疾患専門外来)	—
	午後	小坂(下肢静脈瘤専門外来) 第2.4	—	—	—	—	—
	午前	武田(内科)	—	★渡部(内科) 受付15:30まで	鶴岡(内科)	★大友(内科)	千葉大(内科)
	午後		★渡部(内科) 受付15:00まで		—	—	—
	午前	大木(内科)	—	—	岸本(糖尿病外来)	—	大木(内科) 第2.4
	午後		—	—	—	大木(内科) 第1.2.4	—
内視鏡 (胃・大腸)	午前	塩田総院長(胃) 第2	—	鈴木副院長(胃)	大野(胃) 第2.3.4	大木(胃) 第1.2.4	—
	午後	塩田総院長(大腸) 第2	—	鈴木副院長(大腸)	大野(大腸) 第2.3.4	—	—
◎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	西澤	—	山岡	山岡 第1.3 青柳 第2.4	青柳	團
整形外科	午前	塩田院長	八木(脊椎・脊髄専門外来)	塩田院長	塩田院長	—	塩田院長 第2.4
	午後	—	八木(脊椎・脊髄専門外来) 第3	—			—
	午前	—	石井(予約制)	—	—	宮本	石井(予約制) 第1.3 高橋 第1.3.4 ※午後休診※
	午後	—		村崎	石井(予約制)		
	午前	—	★増淵	—	—	金城	山田 第1 金子 第2 ★和才(肩外来) 第3 ※午後休診※
午後	—	—		—	金城 第1.2.4		
肝臓内科	午前	大木	—	椎名(予約制) 第1.3.4	—	—	大木 第2.4
午後	—		—	—	—	大木 第1.2.4	—
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(予約制) 第1.3	—
午後	—		—	—			—
婦人科	午前	—	遠藤	—	—	★山中	遠藤
午後	—	—		—	—	—	—
リハビリ 外来	午前	大木	—	—	宇野 第2.4	—	大木 第2.4
午後	—		—	—	—	大木 第1.2.4	—
脳神経内科	午前	—	片多(予約制)	平田	—	—	—
耳鼻咽喉科	午前	小谷	—	—	★スミス 第1.3	★岸野	—
	午後		鈴木	—			—
泌尿器科	午前	—	—	—	土屋 第1.2.3	—	金子 第2 勝 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。  
 ◎マイナ保険証または資格確認書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)8:30~11:30/13:30~16:00 (土)8:30~11:30

予約専用ダイヤル:0475-35-0002 (月~金)8:30~16:30

※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.155 2026年6月号

### 病気の豆知識 ~顔の痛み(三叉神経痛)で困っている方へ~

三叉神経痛は、顔面、特に頬部や下顎に生じる、数秒から2~3分に及ぶ耐え難い痛みです。このため、歯の痛みと判別しにくいことがあります。歯磨きや食事、洗顔などにより誘発され、食事が満足にとれなくなることもあります。三叉神経が脳幹に近い根元で血管(上小脳動脈、前下小脳動脈、静脈)と接触することにより、痛みが誘発されます。また、良性腫瘍(髄膜腫、聴神経鞘腫、類上皮腫など)が原因となることもあります。特徴的な痛みの性状から、多くの症例で診断が可能です。MRI・MRA検査を行うことにより、圧迫している血管や腫瘍の有無を確認できます。

痛みに対しては、抗けいれん剤であるテグレトール(カルバマゼピン)が有効です。薬の効果が不十分な場合や、痛みの再燃、副作用がみられる場合には、手術が有効です。耳の後ろの3cm径ほどの孔から、神経を圧迫している小さな血管を移動し、小さなこよりで固定します。90%以上の患者さんで、手術後に痛みが消失し、薬が不要になります。また、高齢の方や合併症などにより全身麻酔での手術が適さない場合、あるいは、ふらつきなどの副作用によりテグレトールが使用しにくい場合には、別の新しい薬剤を使用し、効果を挙げています。



塩田記念病院 名誉院長  
脳神経外科部長  
青柳 傑

### 【医療公開講座開催のお知らせ】

6月20日(土)に医療公開講座行います。  
 今回は、整形外科医師2名、理学療法士1名による講演となります。  
 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。

#### 第1部

国際医療福祉大学 整形外科学教授  
 (成田病院 整形外科部長 脊椎・側弯症センター長) **八木 満 医師**  
**「加齢とせぼねの病気」**



#### 第2部

リハビリテーション科 **本多 美和 理学療法士**  
**「ストレートネックのセルフケア」**

#### 第3部

整形外科部長 **石井 薫 医師**  
**「高齢者のけが~圧迫骨折~」**



【日 時】 令和8年6月20日(土) 14:00~15:30 (受付開始)13:30~  
 【会 場】 塩田記念病院1階ロビー  
 【申し込み】 0475-35-0031(9:00~17:00 ※日・祝を除く)  
 ※定員60名 座席指定 順番はお申込み順となります。



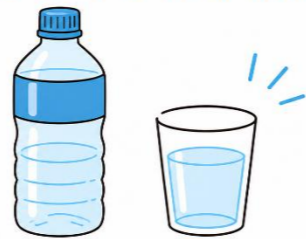
# TOPIC ~今から始める早めの熱中症対策とリハビリで元気な体づくり~

熱中症は真夏だけでなく、6月の梅雨時期から発生しています。気温がそれほど高なくても湿度が高い日や、体が暑さに慣れていない時期は特に注意が必要です。ピークは7月～8月頃ですが、気を抜いている今の時期こそ注意が必要です。また、筋力や体力の低下は熱がこもりやすく熱中症のリスクの一つです。日頃からの対策と、リハビリによる体力づくりで暑い季節を元気に乗り切りましょう。

リハビリテーション科

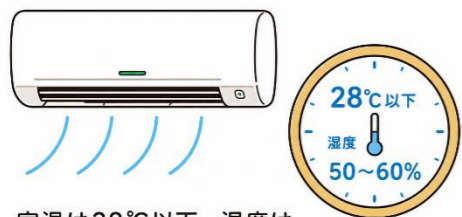
## 【今日からできる5つのpoint】

### 1 こまめな水分補給



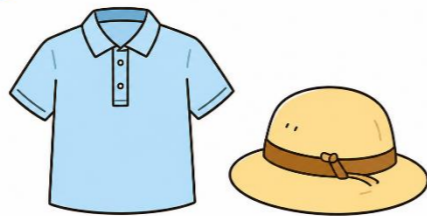
のどが渇く前に、少しずつ水分をとりましょう。1日あたり1.2Lが目安です。

### 2 室温・湿度を快適に



室温は28℃以下、湿度は50～60%を目安に。エアコンや除湿機を上手に使いましょう。

### 3 服装を工夫



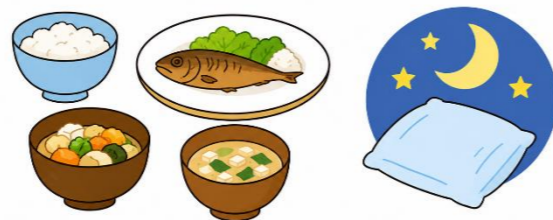
通気性のよい服や、吸湿・速乾性の素材を選びましょう。帽子や日傘の使用も効果的です。

### 5 無理をしない



体調が悪いときは無理をせず、休憩をとりましょう。「おかしいな？」と思ったら早めに対処することが大切です。

### 4 バランスの良い食事と睡眠



栄養バランスのとれた食事と、十分な睡眠で体調を整えましょう。

## リハビリの効果 体力をつけて、熱中症に負けない体へ！

### リハビリで期待できる効果

- ✔ 筋力・体力の向上
- ✔ 血流の改善
- ✔ 体温調整機能の維持
- ✔ 転倒予防・活動量の維持

### おうちでできる簡単リハビリ（例）

#### 足踏み運動



その場でゆっくり足踏みをします。左右各1分を目安に。

#### かかと上げ運動



背もたれなどにつかまり、ゆっくりかかとを上げて下ろします。10回を目安に。

#### 深呼吸



鼻から吸って、口からゆっくり吐きます。リラックス効果もあります。



### 栄養士の独り言

「熱中症を防ぐ毎日の食事」

雨上がりの紫陽花が輝く季節となりました。皆様、お元気にお過ごしでしょうか。今月も通常の栄養士の独り言をお届けします。

6月に入り、熱中症が心配な時期となりました。今月は、熱中症を予防するお食事についてお話しします。

熱中症予防に必要な栄養素をご説明します。

#### 【水分】

体内の水分を維持するために、水分補給が大切です。飲み方にも気をつけましょう。水分補給のタイミングは、運動や屋外での作業などで汗をかけた時です。室内でも水分補給は大切です。こまめに飲むことがポイントで、

定期的に湯飲み1杯程度をお勧めします。栄養指導でいつもお話ししているのは、何かをする時の「前」と「後」です。入浴前後、運動や強めの活動の前後、睡眠前後など、体内の水分が少なくなる前にあらかじめ補充することで、体内の水分バランスが大きく変化することを防ぎ、水分調整の負担が軽減されます。

#### 【塩分(ナトリウム)】

汗と一緒に失われるため、食事に適度に加えます。ただし、摂り過ぎには注意が必要です。スポーツ飲料の摂り過ぎにも注意しましょう。塩分を体内に取り込むために、多量の糖分も含まれています。

#### 【カリウム】

体内の水分バランスを保つ役割があります。生の果物や野菜、イモ類に多く含まれます。

#### 【ビタミンB1】

エネルギー代謝に必要な栄養素で、夏バテ予防にも役立ちます。豚肉や玄米、豆類に多く含まれます。

#### 【クエン酸】

疲労回復に効果があり、梅干しやレモンなどに多く含まれます。



必要な栄養素を上手に摂るために、お勧めの食材やお料理をいくつかご紹介します。まずは果物や野菜です。すいかやオレンジ、パイナップル、バナナなどの果物や、生野菜を取り入れましょう。ただし、腎臓病や心疾患をお持ちの方は、医師や管理栄養士にご相談ください。

何度もこの独り言でご紹介している甘酒もお勧めです。「飲む点滴」と言われ、ビタミンB群やアミノ酸、オリゴ糖が豊富で、エネルギー補給が期待できます。こちらも、糖尿病や体重コントロールが必要な方は管理栄養士にご相談ください。

私が夏にぴったりでお勧めするお料理は、冷汁です。キュウリやナス、みょうが、大葉、お豆腐やごまを味噌味のだし汁に加えて混ぜ、冷やしていただく、冷たい味噌汁です。鶏肉や焼いたアジやサバ(お刺身用のお魚を加える地域もあります)、またはツナやサバの缶詰を加えるのも美味しくいただけます。食欲がない夏でも、さらさらといただけるおすすめメニューです。

食欲がないからと食事回数を減らしてしまうことも、かえって体調を崩す原因になります。規則正しく3食食べることを心がけましょう。

梅雨時の気持ちを、さっぱりとしたお食事で晴れやかにし、夏本番に備えましょう。