

外来診療予定表

平成27年12月更新

医療法人SHIODA塩田記念病院広報誌



塩田記念病院だより

Vol.29 2015年12月号

医療法人SHIODA塩田記念病院 総務課発行 ホームページ: <http://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

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)	住吉 (外科)	★篠崎(内科) 第1.2.3 村中(内科) 第4 初診受付16:00まで	鈴木 (外科) 初診受付16:00まで	佐久間 (外科)	高橋(内科)第1 藤原(内科)第2.3.4 金田(内科) 第1 斉藤(内科) 第3
	午後	白銀 (外科) 初診受付16:00まで	住吉 (外科) (予約制)			—	—
	午前	長島 (内科)	君塚 (内科) 初診受付16:00まで	君塚 (内科) 初診受付16:00まで	—	正木 (内科) 初診受付16:00まで	大木 第2.4 (内科・肝臓内科)
	午後	—		—	—	—	
脳神経外科	午前	足立 初診受付16:00まで	青柳副院長	小幡	—	青柳副院長	小幡
	午後		佐藤	小幡 (予約制)	—	青柳副院長 髄膜腫・ 神経鞘腫外来	—
整形外科	午前	塩田副院長	石井	塩田副院長	塩田副院長	石井 塩田副院長 第1.3.5	石井 塩田副院長 第1.3
	午後	—		石井		塩田副院長 第1.3.5 (脊椎・脊髄外科外来) 石井 第4	—
	午前	—	—	—	—	吉峰 第2.4	山田 第1.3 蔵本 第2.4 金子 第5
	午後	—	—	—	—	金子(予約制)第3 吉峰 第2.4 初診受付16:00まで	—
循環器内科	午前	中津センター長	大橋	森口	高木 (中津センター長) 第3.5(予約制)	中津センター長	大橋 第1 中津センター長 第2 森口 第3 高木 第4
	午後	高木	交代制		森口	大橋	—
婦人科	午前	遠藤院長	遠藤院長	—	遠藤院長	—	遠藤院長
	午後		遠藤院長 第2.4.5	—	—	—	
サイバーナイフ 外来	午前	—	—	—	宇野	—	—
	午後	—	—	—	—	—	—
脳神経内科	午前	—	—	太田 第1.3.5	西山 (予約制)	—	—
	午後	—	—	太田 第1.3.5(予約制)		—	—
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	—	交代制 第1.3.4.5
	午後		—	—		交代制 第2.4 初診受付16:00まで	—
泌尿器科	午前	—	—	—	飯ヶ谷 初診受付16:00まで	—	—
	午後	—	—	—		—	—
皮膚科	午前	—	—	—	—	—	—
	午後	—	河原 受付14:30から	—	—	—	—

★印は女性の医師です。◎赤字は変更となった診療です。◎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、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。

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

サイバーナイフ専用ダイヤル:0475-35-0109 (月～金)8:30～17:00

病気の豆知識～重症虚血肢(じゅうしょうきょけつし)～

下肢閉塞性動脈硬化症(かしへいそくせいどうみやくこうかしょう)という病気は、足に行く動脈が詰まり細くなったりして、血のめぐりが悪くなった状態をいいます。

重症虚血肢(じゅうしょうきょけつし)とはその重症型です。じっとしていても手足に痛みを感じたり、足先や踵の傷が治りにくく潰瘍(かいよう)を生じたり黒色の壊疽(えそ)ができてしまいます。最終的には、脚を切断する可能性が高い、やっかいな病気です。心臓や脳の血管病変を伴う可能性が高く、それが原因となって長く生きれない病気でもあります。動脈硬化病変の最終形態といっても良く、私も悲惨な転機をたどる患者さんを数多く診てきました。

どうすれば予防できるのでしょうか?早期発見、対応が望めます。まずは良く歩いてください。階段を昇ってください。しっかり歩いているうちは大丈夫でしょう。足が冷たい、歩くのが辛くなっている、そんな前段階である症状があれば是非相談しにきてください。すでに潰瘍や壊疽が生じている場合はすぐに受診ください。

足を大事に扱ってください。毎日足を洗いましょう。柔らかく手でなぞるのがいいです。

高血圧症、脂質異常症、喫煙、糖尿病が動脈硬化の危険因子です。担当医の先生に厳重に管理いただきましょう。下肢閉塞性動脈硬化症を診断されている方は一層の注意を払いましょう。特に糖尿病、血液透析を受けている方は増悪しやすいので要注意です。

重症虚血肢に至ると、人にはよりますが、とりかえしのつかない段階にいたるまでのスピードが速く、薬物療法のみでは進行を抑えられないことが多いです。カテーテルによる血管内治療(当院で治療が可能です)、もしくは手術であるバイパス術が早期に必要となります。こういった治療(血行再建)を行っても良ならず、切断を必要となったり亡くなったりする方も多いです。壊疽が進行すれば疼痛は激烈であり、全身状態も悪くなり苦しみながら亡くなっていくのは見るに忍びません。

足の症状は血管由来だけではなくありません。腰椎、糖尿病等に由来する症状が比較的多数です。また重症化するのも決して多い割合でもありません。しかし、決して油断はなされないでください。

早期発見、迅速かつ的確な精査、治療が望めます。当院では循環器内科(主に森口)が対応いたします。ご相談ののりまですので外来にお申し出ください。



循環器内科
森口 暁

病院からのお知らせ

■総合診療部 藤原 弘明 医師着任のお知らせ

12月12日(土)より総合診療部 高橋 良太 医師に変わります。東京大学より藤原 弘明 医師が着任します。お気軽にご相談ください。

藤原 弘明 医師 【診療日】土曜日 【受付時間】8:30～11:30

■年末年始 外来診療のお知らせ

年内の外来診療は12月29日(火)までとなります。年明けは1月4日(月)から診療を行います。ご注意ください。
※日曜・休日当番医は、中央消防指揮情報係(0475-24-0119)または、
茂原市長生郡医師会ホームページ(<http://www3.ocn.ne.jp/~ishikai/>)にてご確認ください。

栄養士のひとりごと

寒さも本番、12月がやってまいりました。皆さんお元気でお過ごしでしょうか。今回は冬の寒さに負けない体を作る免疫力アップ食材の「しょうが」についてお話しします。しょうがは中国では昔から薬用として利用されており、現代も漢方薬や健康食品に使われています。しょうがの効果は「ショウガオール」と「ジンゲロール」の二つの成分が関係しています。まずはショウガオール。血行を良くして体温を上昇させることで免疫力を高めます。冷え性にも効果的。また脂肪や糖の代謝を促進するためダイエット効果も期待できます。血液サラサラ効果もあるので生活習慣病予防にもなります。

次にジンゲロールですが、こちらは白血球という免疫細胞を増やし、免疫力を高める効果があります。免疫力を高めることで風邪やインフルエンザ予防に効果が期待できます。

昔から咳止めなどにしょうがの蜂蜜漬けなどをお湯に溶いて飲んだりします。昔からの習慣も食品の成分の効果も十分に生かしていたことがわかります。

あらゆる料理にほんの少しでもすりおろししょうがや刻みしょうがを加えてみてください。お味噌汁に少量加えるのも温め効果が期待できます。

2015年も今月で終わりです。今年一年、栄養士の独り言にお付き合いいただきありがとうございました。来年も皆さんに楽しんで頂けるようなテーマを考えていきますので、よろしく願いいたします。

寒さも日々厳しくなります。ご自愛くださいませ。そして、よいお年をお迎えください。

次回もお楽しみに。

栄養科 管理栄養士 戸矢 静華



イベントのご案内

■塩田記念病院主催“クリスマスコンサート2015”

第1部 塩田記念病院職員によるアンサンブル

【演奏者】
脳神経外科医師 佐藤陽人（フルート）
病棟クラーク 岡田真実（クラリネット）



参加無料
申込不要



第2部 ソプラノ歌手・ピアニストによるコンサート

【歌手・演奏者】
ソプラノ 二宮望実
ピアニスト 横山まさみ

【日時】平成27年12月12日（土）15:00～16:00

【会場】塩田記念病院1階ロビー（長生郡長柄町国府里550-1）

【会費】無料・申込不要

【問い合わせ】0475-35-0099（代表） 総務課

■いきいき教室

第5回テーマ「糖尿病」

翌1月27日（水）総論・栄養科
2月24日（水）薬剤科
3月23日（水）放射線科・検査科
4月27日（水）看護部・リハビリテーション科



参加無料
申込不要

【時間】14:30～（1時間程度）

【会場】塩田記念病院2階カフェスペース

【問い合わせ】0475-35-0099（代表） 栄養科 戸矢宛

リハビリテーションコラム～変形性膝関節症について②～

今月は前回に引き続き、変形性膝関節症（へんけいせいしつかんせつしょう）の治療方法のひとつ、「基礎療法」についての解説です。

「基礎療法」：必ず行うべきもので、また症状が改善した後もまた悪くならないために継続して行っていく治療法です。

日常生活上の注意「負担をかけず、衰えさせず」

ひざに過度の負担をかけず、またひざを支える筋力などを衰えさせないことが原則です。

- ・痛みがあるときはひざに負担をかけないようにする。
- ・正座を控える。避けられないときは正座用補助具などを使う
- ・階段の上り下り。エレベーターや手すりを使う
- ・立ち上がる時など、何かにつかまる
- ・洋式トイレを使う。簡易に洋式にできる便器もある。
- ・重い荷物はカートなどを使う など
- ・保温に注意する
- ・適度な活動を生活習慣にする。安静にしすぎると筋力や可動域が衰え、結果として状態を悪くする

肥満の改善「正しい食生活と無理のない運動」

ひざには体重の数倍の荷重がかかります。ひざにかかる負荷の軽減のためには肥満は禁物です。

- ・無理なダイエットは栄養状態が悪くなり関節軟骨や筋肉を衰えさせる
- ・バランスのよい食事内容と規則正しい食習慣の確立が大切
- ・ひざが悪いと運動不足になりがちなので、ひざに負担のかからない運動を無理なく行う

運動療法「使いながら手入れしよう」

適度な運動をすることで、ひざを支える筋力を鍛え関節可動域を維持し、痛まず長く使えるひざを目指します。また血行がよくなり関節軟骨などの栄養状態も良くなるので痛みをやわらげる効果も期待できます。やり過ぎは痛みを悪化させるので、運動後に痛みが続くような場合は運動量を減らすなど注意して行います。

【筋カトレーニング】

トレーニングや体操などの筋カトレーニングで、ひざの周りの筋肉を鍛えることで、膝が支える力が強くなり安定感が増し、スムーズな曲げ伸ばしが可能になります。また、筋肉だけでなく、膝関節の靭帯、関節包、軟骨、骨なども強化することができるため、膝にかかる負担はより小さくなり、痛みを和らげることができるほか、それら各組織の新陳代謝も高められるので、長期的にも痛みが起りにくくなります。

【対象となる筋肉】

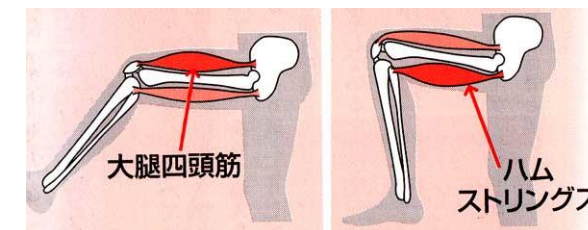
膝関節の痛みに対する筋カトレーニングでは、膝を支えたり、曲げ伸ばしに重要な役割を果たす筋肉を重点的に鍛えます。膝を動かす動力となっている筋肉は主に以下の2つです。

大腿四頭筋（だいたいしとうきん）

→太ももの前面にある筋肉です。膝を伸ばす時に使われます。

ハムストリングス

→太ももの裏側にある筋肉です。膝を曲げる時に使われます。



【脚を上げるトレーニング】

- ①いすに腰かけ、脚のひざは曲げておきます。
- ②片方の脚だけ足首を直角に曲げたまま、ひざを無理のないように伸ばします。
- ③ひざを伸ばした方の脚をゆっくりと上げて床から10cmのところまで5～10秒間止めます。その後、ゆっくり下ろします。
- ④の動作を20回繰り返し、反対側も同様に行います。



【脚を床に押しつけるトレーニング】

- ①いすに腰かけ、脚のひざは曲げて、足の底を床に垂直につけます。
- ②床を踏み込むように力を入れて脚全体で床を押し、10秒間止めます。
- ③②の動作を10～20回繰り返します。



リハビリテーション科 理学療法士 石渡 正浩