

外来診療予定表

平成28年1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.30 2016年1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

遠藤院長より新年のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。院長の遠藤信夫です。年頭に当たり一言ご挨拶申し上げます。

当院は開設以来、地域の皆様に信頼と安心を得られる病院を目指し全職員が一丸となって医療の質の向上に努めて参りました。そして昨年はその目的を果たすための対応策として最初に心臓血管造影装置、造影室の増設、救急医療の専門家である二宮医師を迎え救急診療科の新設、さらに脳神経外科常勤医師の増員等を行いました。このことにより救急患者様の受け入れも以前に較べスムーズとなり症例数も順調に増加しております。これらの領域を充実させることにより地域の皆様のご期待に応えられ、また健康保持のためのお力になれば幸いと存じます。しかしながら現在のところすべての疾患に対処出来るほど、機器やスタッフが充足している訳ではありません。今後はこれらの更なる充実を図り、皆様のご期待に応えられるよう一層の努力をして参る所存です。



塩田記念病院 院長
婦人科 部長
遠藤 信夫

最後に皆様のご健勝と益々のご発展を祈念いたしまして新年のご挨拶とさせていただきます。

病院からのお知らせ

■ 1月21日(木)より整形外科に新たに立岩孝明(たていわ たかあき)医師が着任します
お気軽にご相談ください

【診療日】 第3木曜日
【受付時間】 8:30~11:30、13:30~16:30 (初診受付16:00まで)

■ 第16回医療公開講座開催しました

昨年、11月28日(土)に当院1階ロビーにて脳神経外科 小幡佳輝医師と佐藤陽人医師、リハビリ科 石渡正浩理学療法士による医療公開講座を開催しました。今回のテーマは「脳神経外科疾患の治療と取り組み」と題しまして、脳動脈瘤治療の講義や手術で治療可能な認知症と似た病気の紹介、脳血管疾患へのリハビリテーション科の取り組みを講演しました。講演には約80名の方が参加し質疑応答には、多くの参加者が演者に対して質問をしていました。次回は、2月27日(土)に循環器内科医師による講演を予定しております。皆様、次回もお楽しみに。



脳神経外科 小幡佳輝 医師



脳神経外科 佐藤陽人 医師



石渡正浩 理学療法士

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)	藤原(内科) 受付11:00まで 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	—	—	—	立岩 第3 初診受付16:00まで	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	高木 第2 大橋 第3 森口 第4 中津センター長 第5
	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2,4 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

栄養士のひとりごと

新年明けましておめでとうございます。今年も皆様にとって良い年でありますことをお祈りいたします。

今月は旬の食材を使った代表的な和食「ぶり大根」についてお話しします。

1月（睦月）は二十四節気で小寒と大寒があります。今年の小寒は6日、大寒は21日です。

大寒のころは一年で最も寒さが厳しい時期であり、多くの食材がおいしさを増す、そんな楽しみな時期でもあり、昔から食材の頭に「寒」の字をつけて呼ぶほどです。

その代表的なものが“寒ブリ”ではないでしょうか。

ブリに含まれる栄養素としては何といても動脈硬化・心筋梗塞・脳梗塞予防効果等が期待できるEPA・DHAといわれる不飽和脂肪酸を多く含むことで、しかもこれらは不飽和脂肪酸の酸化防止のためのビタミンEも含まれています。また良質なたんぱく質を含み、糖質や脂質の代謝に大切なビタミンDも多く、血中コレステロールを抑えるアミノ酸であるタウリンも多く含まれます。

合わせて同じく旬である大根にはもちろん多くのビタミンが含まれていますが、アミラーゼという消化酵素を含むことから胃腸を整える作用もあります。

旬の脂がのったぶりと甘みを増した大根に、体を温める効果も期待できる生姜を加えて、おいしい「ぶり大根」をお楽しみください。

寒さ厳しくなります。皆様ご自愛くださいませ。

栄養士の独り言、今年も二十四節気にちなんだ食材や食文化なども取り入れていきたいと思えます。

どうぞお楽しみに。

栄養科 管理栄養士 戸矢 静華



いきいき教室のご案内

当院のコメディカルが皆様に役立つ情報をお届けしているいきいき教室。

第5シーズンを迎える今回のテーマは「糖尿病について」です。皆様、是非ご参加ください。

Part1 1月27日（水）
【総論「糖尿病について」】
【糖尿病の食事療法】 栄養科 戸矢静華

Part2 2月24日（水）
【糖尿病とくすり】 薬剤科 足立かおり

Part3 3月23日（水）
【糖尿病の検査について】 検査科 池田睦美・西川沙希
【放射線技師による糖尿病についての講演（仮）】
放射線科 市原龍雄

Part4 4月27日（水）
【糖尿病と運動療法】 リハビリテーション科 藤平秀人・神崎慎也
【足に気になる症状はありませんか？～フットケアについて～】
看護部 中川原里美



参加無料
申込不要

【会場】塩田記念病院2階カフェスペース 【時間】14:30～（1時間程度）

【問い合わせ】0475-35-0099（代表） 栄養科 戸矢宛

長柄中学校職場体験学習

11月26日（木）・27日（金）に長柄中学校より5名の生徒が当院で職場体験学習を行いました。

参加した生徒は、目を輝かせながら職員の説明を聞いており、将来は当院で働きたいとの感想もいただきました。

長柄中学校生徒のみなさんありがとうございました。



リハビリテーションコラム～肩関節周囲炎について～

よく耳にする「五十肩」という疾患名は、医学的には「肩関節周囲炎（かたかんせつしゅういえん）」と呼ばれます。

この「肩関節周囲炎」ははっきりと原因のわかるものもあれば、いまひとつ原因がはっきりしないものもあります。肩関節周囲炎が痛みだけでなく、関節が徐々に動かなくなってしまう状態を「肩関節拘縮（かたかんせつこうしゅく）」といいます。

原因の不明な場合と、原因がある程度明確になっている場合とに分けられます。原因として全身性、関連性、肩関節性など診察によって明確になった場合は、その原因を改善するように処置が施されます。一方で、はっきりした原因がなくて徐々に肩が動かなくなってしまう場合もあります。これを一般に「五十肩」といいます。痛みが出た際は、的確な診断が必要となります。医師に診察していただき症状に応じた治療が重要です。

【いわゆる「五十肩」の時期】

●初期の段階「筋痙縮期（きんけいしゅくき）」

炎症が強い時期であるので、鋭い痛みが発生します。その痛みが筋肉のけいれんを引き起こし、さらに痛みを増加させてしまいます。ですので、この時期の治療としては、痛みどめなど、炎症を抑える治療が有効とされます。

痛みが強いこの時期には筋肉を無理に動かそうとして、筋肉のけいれんを増強してしまうことがあるので、無理に動かすのはあまりお勧めできません。

●筋拘縮期（きんこうしゅくき）

この時期になると、肩を動かした時の痛みは多少和らぎます。しかし、肩が硬くこわばってしまい、動かせる範囲が制限されてしまいます。この時期を「Frozen期」ともいいます。この時期では肩の痛みが強くない範囲で動かしていくことが大切です。日常生活でも、無理な肩関節の動作は避けて、動かせる範囲で動かしていくことが大切です。

●回復期

この時期にリハビリを徹底的に行って、一早く肩関節の柔軟性を取り戻す必要があります。肩の痛みや不快感も少なくなってくることから、凍結した肩が「溶け始める時期」ともいわれています。ですので、回復に向かう時期なので、リハビリが重要になってきます。

自宅でできる肩の運動

アイロン体操



1 痛くない方の手で体を支えます。痛む方の手にアイロンを持ちます。



2 肩の力を抜いて左右にゆっくり振ります。



3 同様に前後にゆっくり振ります。

*500mLのペットボトルでも代用できます。

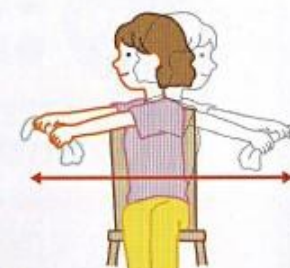
タオル体操



1 タオルを肩幅に握り、イスに座ります。タオルを頭上に押し上げ、体を伸ばします。



2 タオルを頭の上に上げてたまま、首と体を左右に曲げます。



3 タオルを胸の高さに持ち、手を左右に回します。

リハビリテーション科 理学療法士 石渡 正浩