



塩田記念病院だより

Vol.34 2016年5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

外来診療予定表

平成28年5月更新

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)	井上部長 (呼吸器内科・内科)	井上部長 (呼吸器内科・内科)	松谷 (内科)	正木 (内科)	赤松 第1.3.5 (内科)
	午後	白銀 (外科) 初診受付16:00まで	外松 (内科)	—	初診受付16:00まで	初診受付16:00まで	小森 第2.4 (内科) ※午後休診※
	午前	—	君塚 (内科)	君塚 (内科)	鈴木 (外科)	佐久間 (外科)	大木 第2.4 (肝臓内科・内科)
	午後	—	(予約制)	(予約制)	初診受付16:00まで	—	—
	午前	—	青木 (外科) 受付10:30まで	★篠崎(内科)	—	—	—
午後	—	青木 (外科) (予約制)	初診受付16:00まで	—	—	—	
脳神経外科	午前	足立 初診受付16:00まで	青柳副院長	平井	—	青柳副院長	平井
	午後		佐藤	平井 (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	★大見 第3	吉峰 第2.4	山田 第1.3.5 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 高木 第2 森口 第3 中津センター長 第4 ※午後休診※
	午後	高木	交代制		森口	大橋	—
婦人科	午前	遠藤院長	遠藤院長	千葉大(交代制)	遠藤院長 第3.4	千葉大(交代制)	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	—	—	平田	—	—	—
	午後	—	—	—	—	—	—
耳鼻咽喉科	午前	—	小谷 初診受付16:00まで	—	★スミス 第3	★清水 初診受付16:00まで	帝京大(交代制)
	午後	—		—	★スミス 第3 原田 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

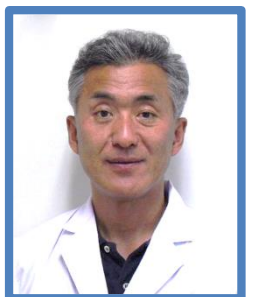
サイバーナイフ専用ダイヤル：0475-35-0109 (月～金)8:30～17:00

病気の豆知識～肩の痛み～

肩の痛みは腰、膝の痛みと並んで最も多い愁訴の一つです。「肩こり」を含めると女性で一番多い愁訴と言われています。

痛みの原因が肩関節自体にあるもの

- ①【石灰沈着性腱炎(せっかいちんちゃくせいけんえん)】急性発症で安静時痛、運動時痛があります。レントゲン写真で石灰沈着が確認できます。治療はヒアルロン酸やステロイド注射、消炎鎮痛剤が有効です。
- ②【慢性腱炎(まんせいけんえん)】除々に発症し、運動時痛があります。変性や外傷による腱の微細な損傷が原因と考えられます。アキレス腱炎と同じような状態と考えていいと思います。治療は消炎鎮痛剤とリハビリになります。
- ③【腱板断裂(けんぱんだんれつ)】大きな力による外傷で生じるものと、変性が元で小さな力で生じるものに分けられます。前者は若者に多く、後者は中年以降に多く、転倒や重い物を持ち上げても断裂することがあります。アキレス腱断裂に似ている状態です。後者の場合は切れたままでも症状が消失することが多く、症状のない腱板断裂が見つかることもよくあります。若者の断裂の場合は手術治療が必要になることが多いです。
- ④【肩関節周囲炎(かたかんせつしゅういえん)】別名が「五十肩」とも呼ばれています。始めは運動時痛ですが進行すると寝ていても痛みがでます。頸や手にも痛みが広がります。関節の可動域制限も生じ、肩が上がらなくなることもあります。数ヶ月から1年で自然治癒すると言われていますが、外来では数年来の方もいます。筋肉が萎縮することもあります。治療は鎮痛薬とリハビリが中心となります。



整形外科 医師
石井 薫

痛みの原因が肩関節以外にあるものとして頸部脊椎症、胸部出口症候群、狭心症、心筋梗塞などもあり注意が必要です。

病院からのお知らせ

■ 婦人科 遠藤院長の診療日が変更となります

【診療日】毎週木曜日 ⇒ 第1.3.4.5木曜日 ※5月 第1木曜日は、祝日の為休診となります。
 【受付時間】午前 8:30～11:30 / 午後 13:30～16:30

■ いきいき教室のご案内

1月から「糖尿病について」をテーマに開催してきましたいきいき教室も今月で最後の開催となります。今回は、リハビリテーション科による運動の紹介と看護師によるフットケアのお話です。皆様、参加して一緒に糖尿病について学びましょう。

【演題】「糖尿病と運動療法」 リハビリテーション科 神崎慎也・新堀健士
 「足に気になる症状はありませんか?～フットケアについて～」 看護師 中川原里美

【日時】5月25日(水) 14:30～ ※申込不要・参加無料
 【会場】塩田記念病院 2階カフェスペース

栄養士のひとりごと

新緑のまぶしい季節となりました。今月も二十四節気にちなんだ食材や食文化をお話いたします。五月(皐月)には立夏(5日)と小満(20日)です。立夏とは夏の始まりを告げ、小満とは草木が茂って天地に満ち始める時期を意味します。

暦の上ではもう夏。そんな夏を運んでくれる代表的な食材といえば、初鰹ではないでしょうか。今回は「鰹」についてお話しします。

鰹の旬は「初鰹」の初夏と「戻り鰹」の初秋です。冬から春にかけて黒潮ののって北上し、秋に南下します。鰹漁は春に九州南部に始まり、初夏に本州中部、初秋に三陸北部から北海道へ進みます。

そんなかつおには皆さんご存じのDHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)が多く含まれます。これらはn-3系脂肪酸で、DHAは脳の働きを活性化し、神経伝達をスムーズにする働きが期待でき、EPAは血管と神経を若々しく保つアンチエイジングの成分で、体内に酸素や栄養を運搬する血管をしなやかにし、血栓を作りにくくする働きがあります。血液サラサラ効果ですね。

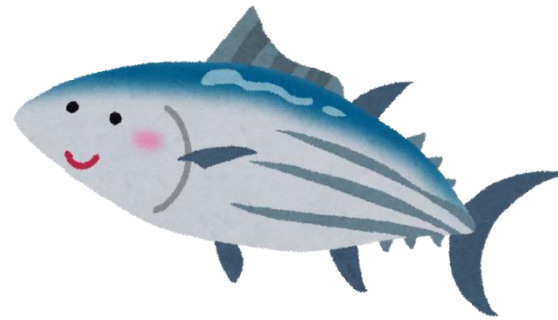
さらにかつおは豊富にビタミン類も含まれます。魚肉の中でランキング上位に位置する含有量を誇るのがビタミンB12。これは赤血球の生成を助けるため、同じく多く含む鉄とともに貧血予防となります。

そして同じくビタミンB群のナイアシン、これは脳神経の働きを助け、血行をよくするなどの効果が期待できます。またビタミンDはカルシウムの吸収を促進するため、骨粗鬆症予防に効果があり、そしてタウリンの働きで肝機能を高める効果もあります。

運動を始めるにもとても良い季節となってきました。旬の初かつおを食べ、体に程よい負荷をかけ、暑くなる夏に備えて体調を整えましょう。

次回もお楽しみに。

管理栄養士 戸矢 静華



看護週間によせて

毎年5月12日は「看護の日」です。これは近代看護を築いたフローレンス・ナイチンゲールの誕生日にちなみ制定されました。そして5月12日を含む週の日曜日から土曜日までが看護週間です。

2016年は5月8日～5月14日となります。看護協会では各地域で「看護」に触れていただけるように身体測定や看護相談などの行事を設けております。

長生夷隅地域では茂原市のアスモで5月14日(土)に開催しますので足を運んでみてはいかがでしょうか。

看護師のユニホームはシスターの服装が由来となっています。しかし近頃は、ナースキャップをかぶっていない病院が多くなっています。

これは糊付けされたナースキャップが細菌の温床になったり、ベッドサイドで処置するときにカーテンにひっかかったり、点滴にキャップが触れてチューブが外れそうになったとか、医療機器のボタンに触れて誤操作を起こした等々の事故があり、ナースキャップを廃止している病院が多くなっています。

また、以前はほとんどの看護学校で行われていた戴帽式(たいぼうしき/ナースキャップをもらう儀式)も現在では廃止されているところも多くなっています。

戴帽式は看護学校に入学してから半年ぐらいたった時に行われており、「これから看護の道を歩むぞ」という決意を新たにする厳粛な式だけに残念には思いますけど・・・。

日本においては、以前は女性を看護婦、男性を看護士として区別していましたが、2001年に「保健婦助産婦看護婦法」が「保健師助産師看護師法」に改正されたことにより、2002年3月から男女に関わりなく「看護師」という名称に統一されました。

看護師の養成教育(看護教育)は、これまでは看護専門学校で中心的に行われてきましたが、近年は医療の高度化や看護職の地位向上などを背景に4年制大学での養成数が増加しています。今後はさらに大学を卒業した看護師が増えていくものと思われます。

日本は2025年に向けた医療ニーズ増大に対応する看護職員の確保が課題となっています。千葉県は看護師不足で全国ワースト3に入っています。地域医療を守るためにも多くの若者が看護師を目指してくれることを切望しています。



フローレンス・ナイチンゲール
(1820年5月12日 - 1910年8月13日)

看護部 部長 滝口 容子

第17回医療公開講座開催しました

4月2日(土)に当院1階ロビーにて循環器内科 森口 暁 医師、中津 裕介 センター長、中川原 里美 看護師による医療公開講座を開催しました。今回のテーマは「放っておくと危険!足の動脈硬化」と題しまして、「下肢閉塞性動脈硬化症」やフットケアについてのお話、昨年4月に新しくなった「心血管造影室」の紹介などを行いました。講演には約120名と多くの方が参加しました。

次回は、7月16日(土)に整形外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。



森口 暁 医師



中川原 里美 看護師



中津 裕介 センター長



個別相談を行う森口医師



真剣に講演を聞いている来場者様



塩田記念病院無料送迎車時刻表

当院では、月曜日から金曜日まで無料送迎車を運行しております。下記の時刻で運行しますので、お気軽にご利用ください。

茂原駅発		病院 着		病院 発		茂原駅着
09:05	⇒	09:25		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

※茂原駅よりご利用の際は、南口バスロータリーからご乗車ください。
※土・日・祝日は運休とさせていただきます。また、諸般の都合により送迎を急遽中止することもございます。予めご了承ください。