



# 塩田記念病院だより

Vol.40 2016年11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(11月)

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) (予約制)	井上部長 (呼吸器内科・内科)	松谷 (内科) 初診受付16:00まで	佐久間 (外科)	赤松(内科) 第1.3 新野(内科) 第2.4 ※午後休診※
	午後	白銀 (外科) 初診受付16:00まで	外松(内科) 第1.2.5 初診受付16:00まで	—	—	—	—
	午前	君塚 (内科) (予約制)	青木(悠) (外科) (予約制)	★篠崎 (内科) 初診受付16:00まで	鈴木 (外科) 初診受付16:00まで	青木(信) 第2.4 (内科)	—
	午後		青木(悠) (外科) 受付16:00まで				
	午前	—	—	—	—	君塚 (内科) (予約制)	—
	午後	高柳 (糖尿病外来) 初診受付16:00まで	—	★土屋 (糖尿病外来) 初診受付16:00まで	—	—	—
脳神経外科	午前	足立	—	平井	—	青柳副院長	平井
	午後	佐藤 足立 初診受付16:00まで	—	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 第1.2.3 塩田副院長 第1.3	石井 第1.2.3 塩田副院長 第2.4
	午後	—		石井		塩田副院長 (脊椎・脊髄外科外来) 第1.3	—
	午前	—	大伴 初診受付16:00まで	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 蔵本 第4 金子 第5
	午後					—	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(予約制)	中津センター長	大橋 第1 森口 第2 中津センター長 第3 高木 第4 ※午後休診※
	午後	高木	交代制		森口	大橋	—
	午前	—	—	—	—	—	水上 (不整脈外来) 第1
	午後	—	—	—	—	—	—
婦人科	午前	遠藤院長	遠藤院長	千葉大(交代制)	遠藤院長 第2.4	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 第2.3	—	—
午後	—	—	—	—	—	—	—
脳神経内科	午前	—	—	平田 (11月 片多医師代診) (再診患者のみ)	—	—	—
	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 第2.3.4 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**

※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。

**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～急性下肢虚血(きゅうせいかしきょけつ)～

急性下肢虚血とは、突然下肢の血流が減少することで下肢壊死や虚血再灌流障害(きょけつさいかんりゅうしょうがい)を併発し、迅速、的確な診断と適切な治療を行わなければ腎不全、循環不全等の多臓器障害により死に至る可能性のある重篤な疾患です。

血栓による下肢動脈の塞栓を原因とすることが多く、血栓ができやすい心房細動(しんぼうさいどう)という不整脈や、大動脈内壁の血栓が剥がれ落ちて、というケースが多いです。動脈硬化で徐々に灌流が低下する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)では灌流が途絶えてる部位に側副血行路(そくふくけつこうろ)という細道が発達するため急激に悪くなることは稀であります。一方で血栓による閉塞では細道ができる間もなく阻血が続き壊死に至る悲惨な結果となります。

突然、下肢に激痛が生じ皮膚が蒼白化します。次第に青黒くなっていき、触ると冷たさが際立ってきます。感覚が失われ、指を動かせなくなってくることは神経までも侵されており非可逆的なダメージが生じている証拠となります。

画像検査で血栓の閉塞部位を特定し、外科的に血栓を除去する手術、カテーテルで血栓吸引あるいは血栓を溶かす薬剤等で血流を再開通させる治療を行います。一方で時間が経過し壊死が進行した状況で血液を再灌流することで壊死成分が全身に回り多臓器不全をきたす可能性もあります。その際は早期の下肢大切断が必要です。発症から未治療で24時間以上経過すると下肢切断、多臓器不全、更には死亡に至る率が全体の1/3をこえます。

上記のような症状が出た際にはすぐに最寄の医療機関を受診することをお勧めいたします。



循環器内科 医師  
森口 暁

### 病院からのお知らせ

#### ■総合診療部と循環器内科に新たに二人の医師が着任しました

11月より新たに医師が着任しました。症状等お悩みの際は、当院までお気軽にご相談ください。

総合診療部(内科)  
青木 信也(あおき しんや) 医師 第2・4金曜日 終日 (北海道松前町立松前病院)

循環器内科(不整脈外来)  
水上 暁(みずかみ あきら) 医師 第1土曜日 午前 (亀田総合病院)

【受付時間】 8:30～11:30 / 13:30～16:30

#### ■インフルエンザ予防接種 実施中

【実施期間】 10月6日(木)～12月26日(月)

月曜日・木曜日・金曜日・土曜日 14:00受付

【予約受付】 0475-35-0002(月～金 8:30～17:00 予約センター まで)

※当院ではインフルエンザワクチン接種を完全予約制で行っております。

※来院時またはお電話にてご予約をお願い致します。



## 栄養士のひとりごと

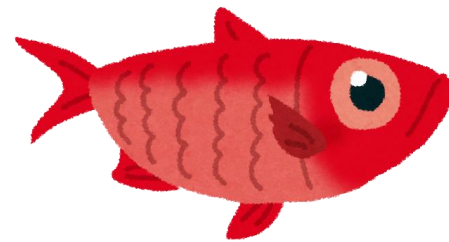
秋本番、紅葉の季節となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。今月も二十四節気にちなんだ食材や食文化をお話いたします。

十一月(霜月)には立冬(7日)と小雪(22日)があります。「立冬」とは、この日から立春までが冬、日は短くなり北国からは初雪の知らせも届くころです。暦の上では冬なのですね。「小雪」とは陽ざしが弱まり、冷え込みがきびしくなる頃、落葉の時期であり平地でも初雪が舞い始めます。

今回は千葉県内の漁港も国内水揚げ量トップクラスを誇る「金目鯛」についてお話します。金目鯛は北海道以南の太平洋の水深200m以上の深海に生息している美しい魚です。鯛と名前が付きますが、鯛の仲間ではありません。脂がのる冬が旬の魚です。新鮮なうちは刺身で、他に煮つけ、鍋、塩焼き、粕漬、干物など様々に調理することができます。また鍋も和風やブイヤベースなど洋風にもアレンジ可能な魚です。

金目鯛に含まれる脂肪酸としては一価不飽和脂肪酸である「オレイン酸」を多く含みます。オレイン酸は血中のLDLコレステロールを下げる働きがあり、動脈硬化の予防や高血圧予防効果があると言われています。酸化に強く、熱にも強い油脂です。また、多くはありませんが、多価不飽和脂肪酸の「DHA」と「EPA」も含まれます。ビタミン類では「B1」と「B2」を多く含みます。B1は糖質をエネルギーに変えるのに必要で、脂肪として蓄えられるのを防ぐ働きも。肥満予防を期待したいですね。B2は皮膚や粘膜等を健康に維持する働きがあります。ミネラル類では、マグネシウム量が他の魚と比べて多く含まれています。カルシウムの骨からの溶出を防ぐ働きもあるため、カルシウムと密接に関与しており、骨粗しょう症予防にも必要です。

旬の今にたくさん食べたいところですが、金目鯛は妊婦さんには一週間の摂取基準量が80gと決められています。これは魚類に含まれる水銀が胎児に影響を与えるとされているもので、厚生労働省で定められています。すべての魚に定められているわけではありませんので、魚類を食べていけないわけではありません。詳しくは厚生労働省HPをご確認ください。  
(<http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/iyaku/syoku-anzen/suigin/>)



寒くなりますので、みなさまご自愛下さい。  
今年初めた二四節気に沿った独り言も次回で最終回！  
どうぞお楽しみに。

管理栄養士 戸矢 静華

## クリスマスコンサートを開催します

毎年、地域の方々より好評をいただいているクリスマスコンサートを今年も開催します。今回は、プロのソプラノ歌手とピアニストをお呼びしました。参加料、事前申込は不要です。ご家族や、友人知人お誘いあわせで、どうぞご来場ください。

【日時】平成28年12月17日(土) 15:00~16:00  
【会場】塩田記念病院 1階ロビー  
【出演】



ソプラノ  
二宮 望実 氏



ピアニスト  
四條 智恵 氏



## いきいき教室のご案内

毎回、参加者と一緒に病気について学ぶいきいき教室。1月より新シリーズを開催します。今回のテーマは「呼吸器」です。1月・2月・3月の3ヶ月開催を予定しております。詳細は決まり次第お知らせします。ご期待ください

## リハビリテーションコラム

### ~COPD(慢性閉塞性肺疾患)に対する運動療法について~

COPDとはタバコ煙を主とする有害物質を長期間吸入することによって生じる肺の炎症による病気です。肺胞の壁が破壊され古くなったゴム風船のように弾力がなくなり、空気をうまく吐き出せなくなります。楽に呼吸する方法として、「口すぼめ呼吸」や「腹式呼吸」があり、広く浸透しています。

呼吸リハビリテーション(以下呼吸リハ)において有効性が認められているのが運動療法です。またCOPDに対する運動療法は呼吸リハ各手技の中でも十分な科学的根拠のある有効な治療法であることが認められています。

#### 運動療法の種類は…

- 全身持久カトレーニング 例: 歩行、階段昇降、自転車エルゴメーター
- 筋カトレーニング(レジスタンストレーニング) 例: チューブトレーニング、マシントレーニング
- 柔軟性トレーニング(ストレッチ) 例: 胸郭の柔軟性改善、四肢のストレッチ

運動療法は様々ですが、その中でも呼吸リハにおいて特に有効性が高いとされているのが、下肢の筋カトレーニングです。

#### 運動の強度・負荷量はどうすればいいの?

「適度な運動を心がけましょう」「運動は大切ですよ」などと言うのは簡単ですが、人によって適度な運動とは異なります。

ただやればよいというわけではありませんし、運動のし過ぎや逆に運動が少ないと効果が得られません。COPDの方は体を動かすとすぐに呼吸が苦しくなってしまう傾向にあり、動きたくなくなってしまう。しかし、少し矛盾したようにも感じますが、最適な運動療法の結果、動作時の呼吸苦を軽減し、運動耐用能の向上に繋がるとされています。

また運動強度を主観的に判断できる評価があり、それがBorg(ボルグ)スケールです。この等級11~13の「ちょっとだけきつい」を参考に運動の負荷を設定します。

運動トレーニングを中止した場合、時間とともに効果は消失し、積み上げてきたものを台無しにしてしまうこともあります。運動は低負荷の運動から始め、慣れてきたら徐々に高負荷の運動へとシフトし、習慣化していくことが大切です。

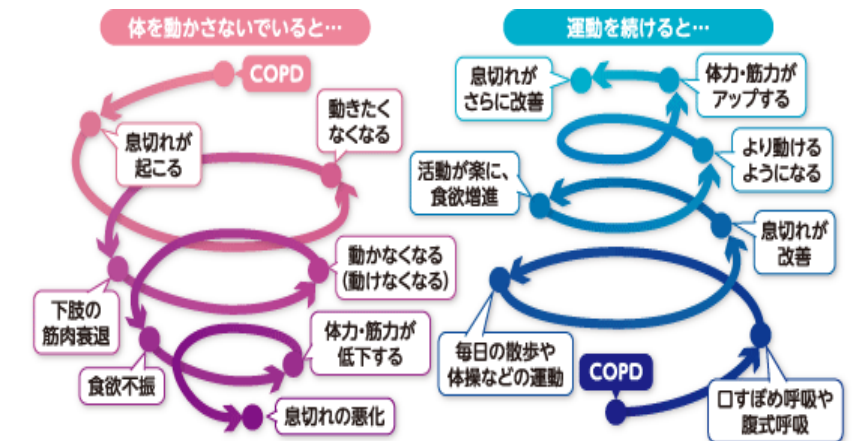
モチベーションを維持しながら、日々継続していくことがとても大切です。

リハビリテーション科 作業療法士 沢本翔太

#### Borg(ボルグ) スケール

等級	主観的運動強度
6	
7	非常に楽である
8	
9	かなり楽である
10	
11	楽である
12	
13	ややきつい
14	
15	きつい
16	
17	かなりきつい
18	
19	非常にきつい
20	

運動効果がある  
「適度な運動」

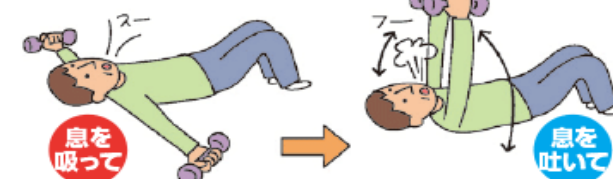


## 筋カトレーニング

#### <上肢を鍛える>

上肢の筋肉を鍛えることで、手を使う動作がスムーズになり、息切れが軽減します。

- ①おもりを持って、腕を横に伸ばします。
- ②息を吐きながら腕を上げ、吐き終わるまでに戻します。



#### <下肢を鍛える> (各5回)

下肢の筋肉は歩行や日常生活のあらゆる動作に必要です。

- ①両ひざを立てます。
- ②鼻から息を吸います。



- ③息を吐きながら片足を上げ、吐き終わるまでに下におろします。

