

外来診療予定表(2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)	大野(外科)	大野(外科)	鈴木(外科)	佐久間(外科) 第1.2.3	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	—		—	伏見(外科) 初診受付16:00まで	—
	午前	—	井上部長 第1.2 (呼吸器内科・内科) (予約制)	井上部長 第1.2 (呼吸器内科・内科) (予約制)	松谷(内科) 初診受付16:00まで	—	大木 (肝臓内科・内科) 第2.4
	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		—	
	午前	—	青木(外科) (予約制)	大橋内科部長 (糖尿病教育入院) 外来 (予約制)(要紹介状)	—	—	—
	午後	—	青木(外科) 受付16:00まで	—	—	—	—
脳神経外科	午前	足立	—	平井	—	青柳院長	平井
	午後	佐藤 足立 初診受付16:00まで	—	平井 (予約制)	青柳院長 (要問合せ) 診療15:00から	青柳院長 髄膜腫・ 神経鞘腫外来	—
整形外科	午前	塩田副院長	塩田副院長 第2 石井	塩田副院長	塩田副院長	塩田副院長 第3 石井 第1.2.4	塩田副院長 第2 石井 第1.3.4
	午後	—		石井		塩田副院長 第3 (脊椎・脊髄外科外来) 石井 第1.4	—
	午前	—	松林	—	立岩 第1 ★大見 第3	金城 第1.2.3	山田 第1.3 蔵本 第2.4
	午後	—	松林 第2.4 初診受付16:00まで	—	—	金城 第1 初診受付16:00まで 金子 第3(予約制)	—
循環器内科	午前	中津センター長	大橋	増田	高木 第1.2.4 増田 第3	中津センター長 第1.2.3	中津センター長 第1 増田 第2 大橋 第3 高木 第4 ※午後休診※
	午後	高木 (予約制)	—	—	—	大橋 (予約制)	—
	午前	※予約外の患者様は、担当医師が変更になる場合があります。					
婦人科	午前	遠藤名誉院長	遠藤名誉院長	—	遠藤名誉院長 第1.2.4	千葉大(交代制)	遠藤名誉院長 第1.2.4
	午後		—	遠藤名誉院長 診療14:30から			—
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1.3	★細萱 初診受付16:00まで	帝京大(交代制)
	午後	—		—	★スミス 第1.3 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

※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。



塩田記念病院だより

Vol.55 2018年2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

病気の豆知識~心不全~

「心不全」という言葉をよくお聞きになることがあると思います。心不全は病名だと思われがちですが、実は病名ではなくて心臓の働きが不十分な結果、起きた体の状態のことを指しています。症状によらず状態がほぼ一定している場合を「慢性心不全」といい、慢性心不全の患者さまが何らかの原因で症状が急速に悪化したり、心臓病を持っていない人が急に心臓の働きが低下した場合を「急性心不全」といいます。

急性心不全は多くは風邪、過労、ストレス、お薬の中断、高血圧の放置、貧血の出現などが引き金になります。ただちに入院のうえ安静が必要で、酸素吸入や数日間から数週間の点滴注射で治療します。いっぽう慢性心不全はお薬での治療が一般的です。急性心不全と異なり、心不全の重症度に合わせて適度な運動・リハビリも行います。

いずれにせよ心不全は、心臓の働きを低下させた原因となる元の病気を治療することが重要です。高血圧、糖尿病、高脂血症は、心不全患者さまに多く合併しており、心臓そのものや心臓を取り巻く環境に悪影響を及ぼします。狭心症や心筋梗塞が原因であれば、冠動脈にステントを挿入して拡張したり、バイパス手術が必要なこともあります。心臓弁膜症は重症であれば弁を取り換える手術が必要です。そのほか心臓をつくる筋肉自体の病気である拡張型心筋症や、心房細動に代表される不整脈、睡眠時無呼吸症候群、甲状腺疾患・・・さまざまな原因が考えられます。

ふだんの生活習慣はどうでしょうか。過労はもちろん、風邪をひいたりすることや、熱い湯船への長時間の入浴も心臓への負担となります。肥満は心臓に負担をかけますし、たばこは心臓や肺に有害です。塩分の摂りすぎは水分排泄の妨げとなりますから、塩分の制限は水分制限以上に重要な意味をもっています。心不全の重症度に合わせた運動制限も必要ですが、過度の制限は逆効果です。心不全の程度に見合った運動は心肺機能のアップにつながります。

心不全は多彩な症状で現れることがあります。息苦しさ、だるい、動悸、疲れやすい、身体のむくみなどの症状が気になる方は、いちど循環器内科の受診をおすすめいたします。



循環器内科
心臓血管センター長
中津 裕介

病院からのお知らせ

■呼吸器内科 井上部長退職のお知らせ

呼吸器内科 井上 明部長が2月末をもって退職することとなりました。退職に伴い、呼吸器内科の診療が2月14日(水)で終了となります。患者さまにはご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご了承のほどよろしくお願いいたします。

■(採用情報)看護師募集のお知らせ

現在、塩田記念病院では看護師・准看護師を募集しております。

- フルタイムの勤務だけでなく、パートでも可能です。
例えば9:00~12:00、あるいは12:00~15:00などの外来勤務も可能です。
- 手術室経験のある方、歓迎!
- 育児などでブランクのある方でも教育制度がありますので、大丈夫です。

病院見学も実施しております。メールまたは電話にてお気軽にお問い合わせください。

【お問い合わせ先】医療法人SHIODA塩田記念病院 人事課 田中 宛
☎0475-35-0099(代表) ✉tanaka@s-fmc.jp



栄養士のひとりごと

寒い日が続きます。今朝梅のつぼみも膨らみ始めているのを目にし、とてもうれしくなりました。春も少しずつやってきていますね。インフルエンザや風邪が流行っていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

今年はお茶で世界旅行をテーマにお話しします。今月は様々な種類がある紅茶のなかから、アールグレイについてお話します。

まずは紅茶の歴史から。紅茶の樹はツバキ科の常緑樹で原種は中国の雲南省からチベット、ミャンマーにかけての山岳地帯に自生していたとされています。

中国では初期には薬として高貴な人々が飲用し、飲み物として一般化したのは6世紀以降。紅茶と言えばヨーロッパ、特に英国と思いますが、ヨーロッパに伝わったのは17世紀。18世紀に英国貴族の間で人気となりました。

当時の伝わったお茶は緑茶でしたが、中国のウーロン茶系のお茶が人気を呼び、嗜好に合わせて発酵を進めて紅茶が誕生したといわれています。その後東インド会社が輸入を独占し、英国繁栄の基礎を築いたといわれています。産業革命により中産階級にも定着し、植民地としてインドやスリランカ（セイロン）でお茶の栽培を行うようになりました。

そんな紅茶が日本に来たのは明治20年。たったの100kgでした。舶来文化として上流社会にもてはやされ、現在ではヘルシー志向や癒し効果を期待するなどとして愛飲されています。

紅茶と緑茶、ウーロン茶は同じ茶葉であることは皆さんご存知かと思いますが、おさらいします。違いは製造過程の違いです。酸化酵素を強めて発酵させるのが紅茶、発酵の過程で酵素の働きを弱めて加工するのがウーロン茶、酵素発酵させないのが緑茶です。

紅茶の名称は産地とフレーバーで区別されます。今回のアールグレイはフレーバーティーの定番です。ベルガモット（柑橘類）のさわやかな香りが魅力の紅茶です。名前の由来は諸説ありますが、英国元首相である「グレイ伯爵」に由来するといわれることが多いようです。フレーバーとして添加されるベルガモットは精油や香料として用いられることが多く、そのフレッシュな香りが不安やストレスを和らげるといわれています。

また一般に紅茶の香りは冷やすと弱まりますが、ベルガモットの芳香は冷やしても香りがわかりやすいため、アイスティーとして楽しめます。ストレートティーや香りがミルクと相性がいいため、ミルクティーとして飲むのがお勧めです。

紅茶の健康効果としてはカフェインでの利尿作用やタンニンでの抗菌作用があります。

現在ではティーバックでも様々な種類やフレーバーティーを楽しむことができますね。緑茶やウーロン茶とともに、お気に入りの紅茶を見つけて楽しんではいかがでしょうか。

今回はもう春を感じられる3月です。どんなお茶の旅になりますでしょうか。お楽しみに。



栄養科 管理栄養士 戸矢 静華

参考資料：日本紅茶協会HP・厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2015年版）」

インフルエンザ対策強化中のお知らせ

現在、患者さま及びご面会の方々への安全の為、インフルエンザ対策を行っております。

発熱・風邪症状のある方及び、15歳以下のご面会は、ご遠慮いただいております。

ご理解、ご協力をお願いします。

また、来院の際は下記の項目につきましてもご協力をお願いしております。

- 手洗い、手指消毒を行ってからお入りください。
- マスクの着用をお願いします。マスクは2階売店又は1階入口及び

4階・5階病棟に設置してあります、マスク自動販売機にて販売しております。



転倒・転落に関連する薬剤

お薬は、病気の「症状の和らげ」や「治療」のために用いられますが、正しく使っているつもりでも思いもよらぬ作用が出てしまうことがあります。

今回は、転んでしまったり（転倒）、ベッドから落ちてしまったり（転落）することが薬に関連しているかもしれないことについてのお話です。

特に高齢者は、骨の密度が減少し骨がもろく弱くなっていて、転倒・転落することにより骨折して寝たきりになることが多く、これが原因で日常の生活動作が低下するため、死に直結するような誤嚥性肺炎を起こす事例が多く報告されています。



I. 転倒・転落の原因

- 1) 内的な要因
体の変化（バランス、視力、感覚）・精神、心理面（焦り、不安）
- 2) 外的な要因
履物・床の状態・明るさ・床の障害物

余り知られていませんが実は、薬剤の使用によることも要因として考えられます。

II. 転倒・転落に注意が必要な薬

- 1) 不眠治療薬・うつ病治療薬を使用している場合
薬の副作用として「ふらつき」「集中力の低下」「眠気」などがあり、足に力が入りにくくなるため転倒の原因となります。特に薬が効きだして眠たくなっている時に起き出してトイレ等に行くときが一番危ない状況なのです。
- 2) 血圧の変動を起こすような薬
血圧を下げる薬は、いきなり立ち上がったりと貧血のときのように「ふらついたり」「立ちくらみ」を起こすので注意が必要です。
- 3) 糖尿病治療薬
血糖を下げるお薬は、血糖コントロールが上手くいかない場合、低血糖を起こし、「転倒」「意識障害」を起こすことが考えられるので、直ぐ対応出来るように、常にブドウ糖の携帯を心掛けておきましょう。
- 4) 肩こりを治療する薬
肩こりの治療薬は、筋肉を弛緩（脱力）させる作用があります。これにより、足に力が入りにくくなり、踏ん張りがきかなくなるため転倒が起こり易くなります。
- 5) 花粉症治療薬・抗アレルギー薬
最近の薬はあまり眠気が出ないよう改良されていますが、「眠気」「ふらつき」が強く出る薬があり転倒につながる原因となっています。服用の時期は、医師または、薬剤師にご相談して下さい。
- 6) 血液をサラサラにする薬
転倒を起こし易くする薬ではありませんが、脳梗塞や心筋梗塞の予防に血液をサラサラにする薬が使用されています。副作用として出血を起こしやすくなるため、転倒すると血が止まりにくくなり、脳出血、消化管出血等の内出血のリスクが非常に高くなるので注意が必要です。

おわりに

クスリは、反対から読むとリスク（危険）であり、指示通りに注意して使用していても体にとって良くない反応が起こる場合があるため、クスリの使用中に「何時もと違う症状だ」と気になったら、我慢せずに、かかりつけの医師や薬剤師に相談しましょう。また、そのときにはお薬手帳も忘れずに！！



薬剤科 薬剤師 吉野 正康
薬剤師 畝本 賜男