

# 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)	大野(外科)	大野(外科)	—	佐久間(外科)	帝京大(内科) 第4 ※午後休診※
	午後	—	吉村(内科) 初診受付16:00まで		吉村(内科) 初診受付16:00まで	伏見(外科) 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)	—	—	大木 (肝臓内科・内科) 第3.4
	午後	高柳 (糖尿病外来) 初診受付16:00まで	青木(外科) 受付16:00まで	由井 (糖尿病外来) 初診受付16:00まで	—	—	—
脳神経外科	午前	足立 第1.2.3	—	石和田	青柳院長	青柳院長	石和田 第3 青柳院長 第2.4
	午後	足立 第1.3.4 初診受付16:00まで	—	石和田 (予約制)		青柳院長 髄膜腫・ 神経鞘腫外来	—
	午後	阿部	—	—	—	阿部 (予約制)	—
整形外科	午前	塩田副院長	石井	塩田副院長	塩田副院長 第1.2.3.5	塩田副院長 第1.3.5 石井 第1.2	塩田副院長 第2.4 石井 第2.3
	午後	—		石井		塩田副院長 第3.5 (脊椎・脊髄外科外来) 石井 第1.2	—
	午前	—	大久保 遠田	—	立岩 第1 ★大見 第3	金城 第2.3.5	山田 第3 蔵本 第2.4
	午後	—	大久保 第2.4 遠田 第2.3.4 初診受付16:00まで	—	—	金城 第5 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3.5	中津センター長	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	※予約なしの患者さまは、担当医師が変更になる場合があります。					★小川(不整脈外来) 第2.3.4
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
	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	一ノ瀬 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	柴崎 初診受付16:00まで	—	—	天河 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.64 2018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

### 病気の豆知識～植え込み型心電図モニターって知ってますか??～

植え込み型心電図モニターとは、長期間心臓の拍動を継続的にモニターし、不整脈や失神などの症状が起きた時の心電図を記録する装置です。

失神で病院を受診される方は実際、非常に多くいらっしゃいます。検査で原因が解明されれば良いのですが、病院に到着した時には症状は完全に回復しており、様々な検査を行っても、正常という判断になってしまうこともあります。一時的に不整脈が出現して、それが原因で失神を起こしているとなると、当然発作中の心電図を見ないと分からないわけです。通常の検査では限界があります。また脳梗塞を繰り返している患者さまの中には、御自身では気づいていないだけで心房細動という不整脈を持っていらっしゃる方がいらっしゃいます。中でも厄介なのは持続しているわけではなく時折、発作的に出現して自然に元の正常な脈に戻る、という発作性心房細動というものがあります。心房細動が出現すると心臓の中に血栓という血の塊ができやすく、それが剥がれ飛ぶと脳梗塞を起こします。脳血管の動脈硬化が原因の脳梗塞とは発症の仕方が違うため、治療薬が異なります。したがってこの発作性心房細動を見つけるためにも継続して心電図をモニターすることが重要となります。植え込み型心電図モニターはわずか2cm、重さも2.5g程で左胸の皮膚の下に局所麻酔で埋め込みます。最大で3年間、異常な心電図が出ていないかモニターすることが出来ます。手術時間は5分ほどです。ペースメーカーとは違いますので携帯電話の使用やMRI検査もすぐに可能です。



循環器内科 内科部長  
大橋 潤一

原因不明の失神や脳梗塞を繰り返している方は是非、当院へ御相談頂ければと思います。

### 病院からのお知らせ

#### ■脳神経外科からのお知らせ

11月より阿部 大数 医師が毎週金曜日午後も新たに診療を行います。症状等お悩みの際は、当院までお気軽にご相談ください。

診療日: 毎週月曜日 午後 / 毎週金曜日 午後(予約制)

#### ■患者様・ご面会の方へご案内

11月よりインフルエンザ対策を行っています。来院の際は下記の項目につきましてご協力をお願いします。

- マスクの着用をお願いします。  
マスクは2階売店または1階出入口・4階病棟・5階病棟の自動販売機にて販売しております。
- 手洗い・手指消毒を行ってからお入りください。
- 面会制限を行っております。  
\*発熱・風邪症状のある方 \*15歳以下の方
- 入院予定が決まった患者さまは、入院前にインフルエンザ予防接種を行うようにしてください。

患者さま及び面会の方々への安全のため、ご理解ご協力をお願いします。

#### ■インフルエンザ予防接種 予約のご案内

当院ではインフルエンザ予防接種を完全予約制で行っております。来院時または、予約専用ダイヤル(0475-35-0002)にてご予約をお願いします。

【実施期間】～12月28日(金)

月曜日・火曜日・金曜日・土曜日 13:30受付

(満65歳以上の長柄町住民は金曜日以外)

【料 金】4,000円(公費負担額については各市町村へお尋ねください。)



## 栄養士のひとりごと

山の木々の紅葉は美しく、秋の夜長、虫の音が心地よい季節となりました。朝晩はめっきり冷え込んでまいりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

ひんやりしてくるこの時期はやはり温かい飲み物が恋しくなります。今月はそんなときにぴったり、心もほんわかするほうじ茶のお話です。

ほうじ茶とは日本の緑茶の一種で、茶葉を焙煎したもの。一般に煎茶や番茶、茎茶を高温でほうじて香ばしさを引き出したお茶のことです。苦みや渋みが少ないため、あっさりとして飲みやすく、食中や食後にもぴったり。刺激が少なく胃にも優しく、またカフェインも少なめなので、お子様や年配の方にも最適です。

まずは作り方から。茶葉が赤茶色になるまで高温で焙煎します。この製法は京都で確立されたといわれています。製造業者は焙煎機を用いますが、家庭でも焙烙(ほうろく)等、磁気などのほうじ器を使用したり、フライパンや厚手の鍋で手軽に焙煎できます。

ではほうじ茶の種類をご紹介します。

<ほうじ番茶>

番茶をほうじて仕上げたお茶のことで、番茶をほうじて飲むことが一般的な地方では番茶=ほうじ茶を指すことが多いです。

<ほうじ煎茶>

一番茶や二番茶の上質な葉の部分を選び、ほうじて作られたお茶のことで、原料とする茶葉の品質によって価格も価値も変わります。上質なほうじ茶は甘く、独特の心地よい香りを持ち、その焙煎には高度な技術が必要とされ高級茶として楽しめます。

<京番茶(きょうばんちゃ)>

京番茶という名称は日本全国的に知られていますが、お茶どころの京都府南部を中心として生産され、日常飲用することが多いほうじ茶のことをこう呼んでいます。

<加賀棒茶(かがぼうちゃ)>

茎茶(棒茶)をほうじたもので、主に石川県で生産されています。金沢が発祥の地とされていて番茶といえば石川県ではこのお茶を指すことが多いとのこと。

<雁ヶ音(かりがね)ほうじ茶>

一番茶から茎(「かりがね」という)の部分だけを丁寧に選り取りほうじたお茶です。これは茎ほうじ茶あるいは棒ほうじ茶という名称で市場に出回っています。茶葉の部分ではなく茎の部分をほうじているのでより一層まるやかな香りがあるのが特徴です。

ではこれらのお茶を美味しく淹れる方法について。

土瓶ややかん、急須など地方や状況によりさまざまな器具で淹れます。最近ではティーバックなど気軽に楽しめるようになってきましたね。他の日本茶よりかさばる形状ですが乾燥していて軽いため、少し多めに入れると美味しくいただけます。できるだけ熱い湯で淹れ30秒程度抽出させます。熱湯で淹れると一煎目で成分が出てしまうため、風味を楽しむためにも新しい茶葉で淹れるようにしましょう。

続いてほうじ茶の栄養成分について。

ほうじ茶で苦み成分のタンニン(カテキン)が壊れ、渋みや苦みが抑えられるので、口当たりはあっさりしており、京都の懐石料理では食事中に供されることも多く、料亭の会席料理では食後に和菓子とともにほうじ茶が出されることも多いとのこと。ただし、お茶に含まれるカフェインは高温で焙煎される際に減少するため、ほうじ茶は少なめです。健康効果として期待できる成分としては、ほうじてしまうことにより少なくなるとはいえ、豊富に含まれる茶カテキンによる殺菌効果があり、口臭予防や風邪予防にも。抗酸化作用による美肌効果、脂肪分解作用があります。緑茶等よりは含有量が少ないため、血管収縮作用が弱まり冷え症予防に、またほうじ茶独特の香りに含まれるピラジンに血管拡張作用もあり、血流UPにより冷え症改善も期待できます。気持ちをゆったり落ち着かせてくれる効果があるテアニンも含んでいます。

日本茶の魅力を再発見。今月はそんな独り言となりました。

先日、実家の庭にリスが冬支度なのか、忙しそうに木の枝を渡っていました。冬支度と言いつくして食欲の秋を満喫するのはほどほどに(笑)。お元気にお過ごしくださいませ。

いよいよお茶で世界旅行も来月で最終回。次回もお楽しみに。

栄養科 管理栄養士 戸矢 静華



## 加齢による運動器機能不全の予防

私達が二足歩行を獲得して約400万年。地形や生活の場といった外的環境および身体という内的環境の変化に適応して効率的な二足歩行に適応してきました。しかし、この50年というわずかな期間で私達をとりまく内的環境は急激に変化しています。転倒を予防することは、いつまでも自分で歩くことができるという観点で大きく生活の質(QOL)に貢献できるでしょう。日本の高齢化が進むなかで、「サルコペニア」、「フレイル」という単語を耳にする機会が増えてきました。老年症候群のひとつであるサルコペニアは、さまざまな要因が影響するものですが、状態によっては、運動リハビリの介入で改善を促すことも可能です。

### 【サルコペニアとは】

加齢に伴い筋力が著しく低下していくサルコペニアは、老年症候群のひとつです。サルコペニアの原因は以下の4つに分類できます。

- ①加齢によるもの
- ②活動低下によるもの
- ③栄養欠損によるもの
- ④疾患に付随して起こるもの

サルコペニアは広背筋や腹筋、膝伸筋、臀筋群などの抗重力筋において多くみられます。その結果、移動能力の低下、日常生活動作の制限、転倒リスクの増加や、転倒による骨折などが起こりやすくなります。それによってさらに活動性が低下し、転倒をくり返すことで、サルコペニアが進行していきます。

### 【サルコペニアの簡便な判定方法】

- ①BMIが21未満
- ②年齢が75歳以上
- ③以前と比べて手足が細くなってきたと感じる。

これら3項目のうち、2項目があてはまれば、サルコペニアである可能性は約80%。1項目のみが当てはまる場合も、予備群としてサルコペニアの発症を防ぐ取り組みが必要です。

### 【フレイルとは】

高齢期にさまざまな生理的予備機能が低下することにより、ストレスへの耐性が低下し、健康障害が生じやすい状態のことを言います。一般的に、

- ①体重減少
  - ②疲れやすい
  - ③身体活動量の低下
  - ④歩行速度の低下
  - ⑤筋力低下
- の5項目のうち3項目以上該当するものがフレイルとみなされます。

### 【予防のための運動】

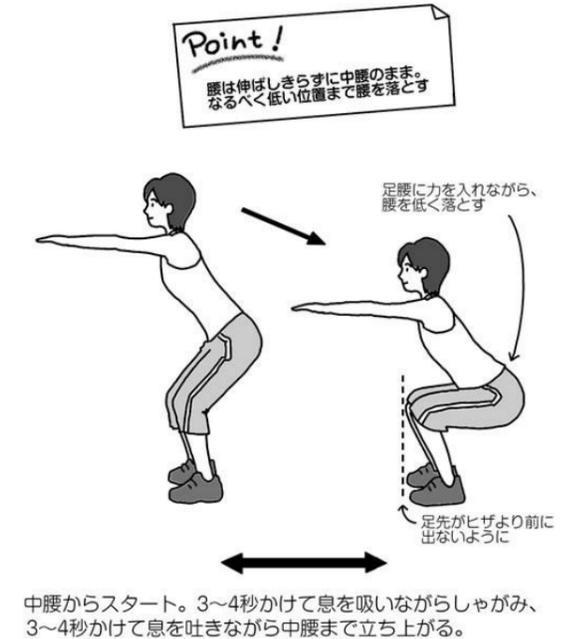
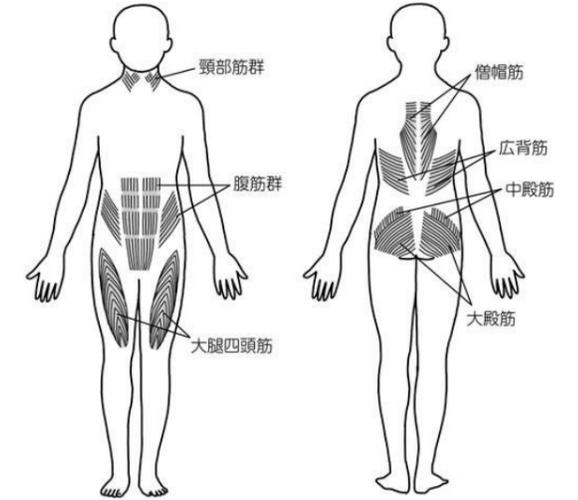
予防するための運動としては、軽めの負荷でも大きな筋肥大および筋力増強効果の得られる、「スロートレーニング」がよいとされます。スロートレーニングは比較的低負荷で血圧の上昇も抑えられ、関節・筋・靭帯の脆弱な中・高齢者に適した運動といえます。

### 【スロートレーニングでのスクワット動作】

バランスを取るため、手すりや椅子の背もたれなどにつかまりながら3秒かけて屈み、そこで姿勢を1秒間保持します。次に3秒かけて立ち上がりますが、膝を伸ばしきる前に止まり、また3秒かけて屈む、という動作を繰り返します。立ち上がったところで止まって休憩しないよう、注意しましょう。まずは10回を1セットとして、疲労度を考慮しながら回数を調整していきましょう。頻度として、同一部位は週2~3回の実施が理想的とされています。

### 【老化を抑制するために】

主にリハビリテーションの視点から運動について述べてきましたが、栄養についても、きわめて重要な対策の要素です。骨・関節・筋肉の維持に効果的な栄養の摂取と、運動の両輪で、発症を予防していきたいですね。リハビリテーション医療には健康寿命を延伸させる大きなポテンシャルがあり、世界的にも最も高齢社会である日本の健康寿命の延伸を支えることがリハビリテーション医療に求められています。



中腰からスタート。3~4秒かけて息を吸いながらしゃがみ、3~4秒かけて息を吐きながら中腰まで立ち上がる。