

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)	—	佐久間(外科)	丸田(内科) 第1.3 帝京大(内科) 第2.4 ※午後休診※	
	午後	—	吉村(内科) 第1.3.4 初診受付16:00まで	大野(外科)	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2.4
	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	—	石和田	青柳	青柳 第2.4	
	午後	足立 初診受付16:00まで	—	石和田 (予約制)	—	青柳 〔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	—	塩田副院長	塩田副院長 第1.3 石井 第1.2.4	塩田副院長 第1.3 石井 第1.3.4	
	午後	—	石井	塩田副院長	塩田副院長 第3 (脊椎・脊髄外科外来) 石井 第1.2.3	—	
	午前	—	大久保 第2.3.4 遠田	—	立岩 第1 ★大見 第3	金城 第1.2.4	山田 第1 蔵本 第2.4
	午後	—	大久保 第2.4 初診受付16:00まで 遠田 第2.3.4 受付16:00まで	—	—	金城 第4 初診受付16:00まで 金子 第4(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	大橋 第1 中津センター長 第2 増田 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。					水上(不整脈外来) 第1 ★小川(不整脈外来) 第2.4
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11:00まで	—	★スミス 第1.3	一ノ瀬 初診受付11:00まで	帝京大(交代制) 初診受付11:00まで
	午後	—	小谷 初診受付16:00まで	—	★スミス 第1.3 原田 第2.4 初診受付16:00まで	一ノ瀬 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.67 2019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~月経前症候群(premenstrual syndrome:PMS)~

月経前症候群とは、月経前の3~10日間に起こる精神的あるいは身体的症状で、次の月経が開始すると同時に減弱あるいは消失するものをいいます。

症状は多岐にわたりますが精神神経症状として情緒不安定、イライラ、抑うつ、不安、眠気、集中力の低下、睡眠障害、自律神経症状としてのぼせ、食欲不振・過食、めまい、倦怠感、身体的症状として腹痛、頭痛、腰痛、むくみ、おなかの張り、乳房の張りなどがあります。とくに精神症状が強い場合は、月経前不快気分障害(premenstrual dysphoric disorder:PMDD)の場合もあります。原因ははっきりとはわかっていませんが、月経前の女性ホルモンの急激な変動が関わっていると考えられています。排卵があると排卵から月経までの期間(黄体期)に分泌される卵胞ホルモンと黄体ホルモンという2種類の女性ホルモンが黄体期後半に急激に低下するために上記の症状が月経前に毎月現れ、月経開始とともに和らぐことが特徴的です。よって出現症状と月経周期との関連を確認し、症状が似ている月経前不快気分障害やうつ病など精神神経疾患との鑑別が必要です。

治療法は薬による方法としては排卵後の女性ホルモンの大きな変動が原因であるので、排卵を止め女性ホルモンの変動をなくすことで症状を軽快させる目的で低用量ピルの服用が勧められます。症状を抑える治療法としては痛みに対して鎮痛剤、むくみに対して利尿剤、精神神経症状に対しては精神安定剤や選択的セロトニン再取り込み阻害薬療法という脳内の活性物質を維持する治療法、あるいは症状や体質に合わせて漢方薬を服用することもあります。薬に頼らない方法としては気分転換やリラックスする時間を作ったり、カフェイン、アルコール、喫煙を控える等が有効なこともあります。

月経前に上記のような症状があり日常生活に支障をきたすようであれば一度婦人科外来受診をお勧めいたします。



塩田記念病院 名誉院長
婦人科部長
遠藤 信夫

病院からのお知らせ

■患者さま・ご面会の方へご案内

平成31年1月16日に千葉県庁よりインフルエンザ警報が発令されました。インフルエンザの流行は続いており、より一層の予防対策が必要となっています。現在当院では、感染防止のため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。

【面会時間】 平日・土曜 11:00~20:30、 日曜・祝日 10:00~20:30

栄養士のひとりごと

暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒い日が続きます。人は相変わらずの寒さと季節の変化を感じていませんが、先日チューリップの緑色の小さな芽が土から顔を出しているのを見つけました。植物はもう春を敏感に感じ取っているのかもしれないね。

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。

今年は日本の発酵食品をご紹介します。第2回は「味噌」についてお話しします。2月は寒仕込みといって味噌の仕込みには絶好の時期とか。私も小さい頃、2月は母と味噌を仕込むのが楽しみだったことを思い出しました。それでははじめましょう。

「味噌」とは大豆や米、麦等の穀物に麴や塩を加えた発酵食品で、古くから日本人の食生活を支えてきた伝統食品であり、“さしすせそ”の一つ、基礎調味料です。食品学的には「醤(ひしお)」のうち穀醤(こくしょう)に分類されます。一般的な味噌は日本独自のものですが、東アジア・東南アジアの各地に存在する大豆やその他の豆、穀物を原料として作られる食品も存在します。

味噌の起源には諸説あり、中国から遣唐使により伝来したという説、日本独自説としては奈良時代の文献に「未醤(みしょう)」という食品の記録があります。室町時代には兵糧として珍重され、戦国時代には味噌作りは各地の経済政策のひとつとなりました。

味噌とは穀物(大豆や米)に麴菌などを繁殖させた麴や塩を混ぜ合わせ、発酵させることにより、大豆や米のタンパク質を消化しやすく分解し、旨み成分のアミノ酸にします。穀物由来の麴が増えるとでんぷんが糖となり甘みが増し、大豆が増えるとアミノ酸による旨みが増します。

原料により、豆味噌、米味噌、麦味噌など、地域種類により赤味噌、白味噌、合わせ味噌(調合味噌)などに分かれます。現在日本で生産されている8割が米味噌です。また分類しては甘味噌、甘口味噌、辛味噌と、味による分類もあります。

分類の違いはどうしてできるのか、お話しします。

まずは原料について。米味噌は大豆に米麴を加えたもの。麦味噌は大豆に麦麴を加えたもの、豆味噌は豆のみを原材料としています。

次に味について。辛さ加減は塩の量によっても異なりますが、麴歩合によっても変わります。これは原料の大豆に対する米や麦の比率のことで、塩の量が同じだと、麴歩合の高い方が甘口になります。

最後に色について。色の違いは原料の種類、大豆を煮るか蒸すか、麴が多いか少ないか、発酵の途中でかき回すかどうかにより違ってきます。

このようにたくさんの分類があるほど味噌はたくさんの種類があり、各地で親しまれています。全国的に見ると一般的には米味噌であり、東日本全域、北陸、近畿地方で主に生産されます。豆味噌は中京地域で主に生産されています。八丁味噌などもこれに分類されます。麦味噌は九州、中国、四国地方に多く、白味噌です。色の濃さは大豆を蒸し、長期間熟成させるほど赤くなります。一方大豆をゆでて短期間熟成させると白味噌になります。

最後に味噌の栄養効果について。原料となる大豆には豊富なタンパク質が含まれており、味噌は昔貴重なタンパク源でした。また、大豆タンパクがアミノ酸に分解されます。味噌に生命を維持するための必須アミノ酸をすべて含んでいます。他にはビタミン類やナトリウム、カリウム、マグネシウムやカルシウム、鉄など多くの必要な栄養素を含みます。大豆そのものを摂取するよりも味噌として摂取することで、消化吸収されやすい形になるのです。大豆の栄養効果をより効率よく得ることができるので、食事に取り入れていきたいですね。

味噌をつかった代表的な料理はやっぱり味噌汁です。但し1杯の味噌汁には1.2~1.5gほどの食塩が含まれています。具沢山にして具材からの味を活かし、味噌の量を調節することも大事。カリウムはナトリウムの排泄を促す効果があるので、わかめなどの海藻類を合わせると高血圧予防にも。

医師や管理栄養士にご相談のうえ、味噌を上手に毎日の食事に取り入れましょう。

皆様の身近にある味噌のお話し、いかがでしたか。1月の日本酒同様にお話ししたいことがたくさんありました。今回もほんの少ししかご紹介できませんでした。

来月はどんな発酵食品に出会えるのか、次回もお楽しみに。

栄養科 管理栄養士 戸矢 静華

参考資料：厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)」
Wikipedia



手術室看護師から

当院は、脳外科・整形外科・婦人科の手術を行っています。手術室は2室あり、年間600件以上の手術を行っています。手術は、医師、麻酔科医、看護師、看護補助者、臨床工学技士、放射線技師、臨床検査技師、薬剤師など多職種が専門性を発揮し合い、一丸となり手術を行っています。その中でも看護師は、潤滑油のような存在です。コミュニケーションを密に図り、手術が安全に円滑に進行するために責任を持って看護を行っています。

手術を受ける患者さまやそのご家族さまは、不安や心配事など様々な思いを抱いて手術に臨まれていると思います。少しでもその不安や心配事を軽減できるよう術前にベッドサイドへ伺っています。手術中も一番近くにいますので声をかけてください。また、要望等もあればご相談ください。(入室時、音楽を聴きたい。手術で抜去したインプラントや金具が欲しい。等々)

患者さまやご家族さまに安心して手術を受けていただくためには、手術看護の質の向上が大切だと考えています。専門的な技術・知識の向上のため勉強会や学会に参加し学びを深めています。そして、笑顔を決やらず、チームワークを大切にしています。

手術を受けられる患者さまへ

手術には、いろいろな合併症が考えられます。合併症を予防するために以下のことに気を付けましょう。

1. 手術前の禁煙
 - * 手術が決定したら、すぐに禁煙しましょう
 - * 喫煙による合併症には、肺炎・傷の治りが悪くなる等感染症のリスクがあります。
2. お口の清潔
 - * 手術前は、食事や飲水が制限されるため、口の中の細菌が増える場合があります、肺炎等のリスクがあります。
 - * 歯周病やグラグラしている歯がある場合、歯が欠けたり、抜け落ちて喉に引っかかるなどリスクがあります。
 - * 歯周病やグラグラしている歯がある場合、歯科を受診しましょう。
 - * 弱い歯やグラグラしている歯がある場合は、手術前にお知らせください。
3. 生活習慣病のコントロール
 - * 高血圧・肥満・糖尿病などをお持ちの患者さまは、コントロールしましょう。
 - * 塩分や高カロリーの食事を避けましょう。
 - * コントロールが良くなると、合併症の頻度もさがります。

手術室 師長 鳥海 リカ子



手術室看護部スタッフ一同

塩田記念病院無料送迎車 時刻表

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、諸般の都合により遅延や運休とさせて頂く場合がございます。

※塩田記念病院・茂原駅以外での途中下車はできません。