

外来診療予定表(3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) 第2.3.4.5	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) 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2.4
	午後	高柳 第1.2.3 (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	石和田 第1.3.5 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	石井	塩田副院長	塩田副院長	塩田副院長 第1.3.5 石井 第1.2	塩田副院長 第1.4 石井 1.2.3.5
	午後	—		石井		塩田副院長 第3.5 (脊椎・脊髄外科外来) 石井 第1.2.3	—
	午前	—	大久保 遠田	—	立岩 第1	金城 第1.2.3.5	蔵本 第2.4 山田 第1.3 金子 第5
	午後	—	大久保 第2.4 初診受付16:00まで 遠田 第1.2.4 受付16:00まで	—	—	金城 第1.5 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	中津センター長	大橋 第1 高木 第2.4 中津センター長 第3 増田 第5 ※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2.3.4
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11:00まで	—	★スミス 第1	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 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 第1.4 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。◎当日のご予約はお取りすることができません。必ず前日までにお取りください。◎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。また、お薬手帳もございましたら必ずお持ちください。

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.68 2019年3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～血をさらさらにする薬とは?～

外来診療をやっている中で、「血をさらさらにする薬を飲んでいるので納豆は食べてはいけないのですか?」や「血をさらさらにする薬を何種類も飲まないといけないのですか?」といった質問をよく受けることがあります。今回は血をさらさらにする薬についてお話ししたいと思います。

血をさらさらにする薬とは、医学的には抗血小板薬と抗凝固薬の二つに分かれます。この二つの薬は病気によって使い分けをしています。ごくごく簡単に説明しますと抗血小板薬は動脈など血流の速い血管で、抗凝固薬は静脈など血流の緩やかな血管で血のかたまりを抑えるために使用されています。例えば心筋梗塞や狭心症と言われた方は、アスピリン・プラビックス・エフィエント(いずれも抗血小板薬)などの薬を飲んでいらっしゃる方がほとんどではないでしょうか。これは冠動脈という流れの速い動脈で血のかたまりができるのを防ぐ目的です。一方でワーファリン・イグザレルト・リクシアナ・エリキュース(いずれも抗凝固薬)などを飲んでいらっしゃる方は不整脈があると言われた方が多いかと思えます。心房細動という不整脈では心臓の中で血流が停滞して血のかたまりを作りやすいと言われており、それを防止するために抗凝固薬を飲む必要があるのです。そのため血をさらさらにする薬を一つ飲んでいても、他の病気を予防するために別の種類の血をさらさらにする薬を飲まなければならない場合もあるのです。ただしここで取り上げた薬は一例でして、薬のアレルギーや相互作用の関係などで、他の薬を使用する場合も多々あります。最後に、納豆との相性が悪い薬についてですが、抗凝固薬の中のワーファリンという薬に限られます。ワーファリン以外の血をさらさらにする薬を飲んでいらっしゃる方は納豆を自由に食べても構いません。

簡易な説明でしたがお分かりいただけましたでしょうか。何か分からないことがあれば是非かかりつけ医に相談して聞いてみてください。



循環器内科 医師 後藤 耕策

病院からのお知らせ

■ 医師の着任・退職のお知らせ

4月より新たに医師が着任いたします。症状等お悩みの際は、お気軽にご相談ください。また、3月をもって退職される医師や、4月より診療体制を変更する診療科もございます。詳しくは、下記をご覧ください。

- 【着任】
〈常勤〉 **脳神経外科** いまむら まゆこ **今村 繭子 医師** 毎週月曜日 午後
東京医科歯科大学より
- 〈非常勤〉 **整形外科** いまいたけし **今井 洸 医師** 第1・3水曜日 午前
塩田病院より

【診療体制変更】
泌尿器科 **柴崎 幹生 医師** 診療日を毎週火曜日に変更

- 【退職】
脳神経外科 阿部 大数 医師
整形外科 大見 博子 医師
総合診療部 高柳 佑輔 医師
総合診療部 帝京大学医師



栄養士のひとりごと

春の暖かな日差しが心地よい季節となりました。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取り上げておりますが、今月は皆さんの最も身近にある調味料のひとつであるお醤油についてお話しします。

日本醤油技術センターから引用した醤油の定義では専門的には細かく記されていますが、簡単にいうと大豆を使っていることと記されています。大豆に加えて麦や米を使うことができ、それらに麹菌を使って発酵熟成させた清澄な液体調味料と定義されます。

起源は諸説ありますが、古代中国の醤(ひしお・ジャン)をルーツとする説があります。日本においては最古の歴史は弥生時代とされています。他、鎌倉時代の僧により偶然にできたという説、金山寺味噌を由来とする説などあります。文献に「たまり」が初めて出てきたのは江戸時代の初めで、たまり醤油は原料となる豆を水に浸し、その後蒸煮し、味噌玉原料に麹が自然着生してできる食用味噌の製造過程での上澄み液(たまり)をくみ上げて液体調味料としたもので、発酵はアルコール発酵を伴いません。木桶で作る現代につながる本格醤油は酒蔵の設備を利用して酒造りとともに発展、17世紀末に作られるようになり、18世紀には大量生産されるようになりました。実は安土桃山時代から江戸時代になると全国に流通し、国外輸出もされていました。

醤油といっても種類は様々、分類についてお話しします。醤油には「白醤油」「淡口(うすくち)醤油」「濃口醤油」「再仕込醤油」「溜醤油」があります。更に濃口醤油には「本醸造」「混合醸造」「混合」と製法により分類され、本醸造にはうまみ成分により「特級」「上級」「標準」という等級があります。

ではそれぞれの醤油の特徴を簡単に。

「白醤油」は琥珀色で素材を活かす料理に使われます。炊き込みご飯などに使うと色がつかず彩り豊かに仕上がります。主原料は小麦で熟成期間は短く、うまみも抑えています。白醤油にだしを加えた「白だし」はみなさんおなじみかと思えます。

「淡口醤油」は西日本でおなじみの淡い色の醤油、煮物やお吸い物などによく使われます。京料理には必須のお醤油です。色はうすいですが塩分は高め。使うときには注意が必要です。濃口醤油と製法は同じですが、熟成期間を短く低温で攪拌の頻度を少なくして作ります。

「濃口醤油」は一般的に使われている醤油で流通量の8割がこれに当たります。東日本ではほとんどがこの濃口醤油。大豆と小麦を同量入れて麹を作り、そこに麹量の120~130%の塩水を入れて半年から1年程度発酵熟成されたもの、新鮮な醤油は赤色をしていて風味も豊かです。色と香りのバランスがよいのも全国的に使われる理由です。千葉県は醤油の産地として有名です。利根川水運が利用できた野田市や銚子市が代表的です。日本有数の醤油メーカーも千葉県には複数ありますね。他には最適な気候・風土の香川県小豆島があります。そして、濃口醤油の一部に「甘口醤油」として位置づけされるお醤油もあります。あまり関東ではなじみがないですが、九州や北陸などでは一般的なお醤油です。海沿いの地域ほど甘みが強く、土地に根差した醤油と言われています。白身魚や卵かけごはん、焼きおにぎりにはよく使われます。日本農林規格(JAS規格)にはこの定義はありません。

「再仕込醤油」は熟成期間の長い濃厚なお醤油です。醤油で醤油を仕込む製法で2倍の原料と期間を有します。小規模の蔵元で仕込まれることが多いのがこのお醤油。仕込む塩水の代わりに醤油を使います。ソース代わりにフライや肉料理、かくし味として使われます。

「溜(たまり)醤油」は大豆を主原料に仕込み水を少なくすることでうま味を凝縮させたお醤油です。熟成期間も長いので見た目は濃く独特の香りがあります。照り焼きに使うときれいな照りが出ます。赤身のお刺身や納豆などの素材と相性がいいようです。このお醤油は中部地方を中心に製造されています。小麦を使用しないためグルテンフリーのお醤油として海外でも人気があります。作り方としては味噌の仕込みのように味噌玉を作って、上から重石をして作ります。

醤油と言ってもたくさんの種類があり、料理や食材によって使い分けられるとより食卓が豊かになりますね。



最後に醤油の栄養効果と保存法について簡単に。醤油にはギャバというアミノ酸と大豆ペプチドを多く含む調味料です。コレステロール低下作用などが働きとしてあります。他には胃液分泌を促して食欲増進、多くのアミノ酸を含みこの中には香気成分を含んでいることから食材の臭みを消す効果もあります。適度な塩分やアルコールを含むことから殺菌・保存効果も期待できます。

保存方法についてワンポイントアドバイス。発酵食品なので冷暗所での保管で劣化を遅らせます。ただし開封後は酸化しやすいため密封して冷蔵庫保管をお勧めします。鮮やかな赤色を保つためのポイントです。あとは大きな容器ではなく、小さめの容器で購入するのもひとつ。いつも新鮮なお醤油でお食事を楽しみましょう。

但し、醤油小さじ1杯(6g)には約1gの食塩が含まれています。摂りすぎには注意です。減塩しょうゆや香辛料や柑橘類を上手に使って風味豊かなお食事を。

今月も盛りだくさんでお届けしました。身近な調味料ですが新たな発見がございましたら幸いです。

いよいよ春はそこまで。季節の変わり目となりますのでご自愛くださいませ。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)」
農林水産省「しょうゆの日本農林規格」
Wikipedia



おしっこの大切さ

みなさんはおしっこをよく見ずに流したりしていませんか？おしっこは健康のバロメーターと言われています。

今回は病院の検査でもよく行われるおしっこについてです。

私たちの体には血液が流れており栄養分などと一緒に老廃物(つまりいらぬもの)も一緒に流れています。これらを血液から取り除いて尿を作っているのが腎臓です。腎臓は細かい網目のようにできており、体に必要な血液や蛋白質などが漏れて出ないようにになっています。腎臓で尿を作っているのは「ネフロン」という構造です。ネフロンは毛細血管が詰まった糸球体と、糸球体を包むボーマン囊からできています。ボーマン囊でろ過された原尿は、尿細管で99%が再吸収され、残りの老廃物や水などが尿になります。腎臓は老廃物や余分な水分を排泄することで体を健康に保っています。そのため尿の色や量などによって、全身の状態を知ることができます。

腎臓は左右に2つあり、膀胱につながっています。健康な成人の場合、1日の尿量は1500mlくらいです。回数にすると日中は4~5回、夜間は0~1回で、1回の量は200~300ml程度です。腎臓に障害があると1日500ml程度になったり(乏尿)、2000ml以上になったり(多尿)します。色は黄色から黄褐色。膀胱に長くたまっていると少し色調が濃くなります。尿には水分の他に尿素やアンモニアなどの老廃物が含まれます。

日頃からおしっこを観察し、おしっこの異常に気付くことが大切です。おしっこをチェックしましょう。

【色】

赤(血尿)、にごり・膿が混じる、痛みがある。

【量】

1日に100ml以下は無尿

500ml以下は乏尿

2000ml以上は多尿

【回数】

1日2回以下：稀尿(きによう)

1日10回以上：頻尿

上記のような症状がある場合は、かかりつけ医に相談してみてください。



検査科 臨床検査技師 齋藤 登志子