

外来診療予定表 (8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) 第1.3	大野(外科) 第1.3.4	鈴木(外科) 第2.3.4.5	佐久間(外科)	丸田(内科) 第1.3
	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) 第1.2.3.4 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)	—	★渡部(内科) 第1.2.4.5 受付15:30まで	和氣(内科) 第3.5
	午後	—	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	—		—
	午前	—	加藤(内科) 初診受付16:00まで	—	—	—	大木 第1.5 (肝臓内科・内科)
	午後	—	—	—	—	—	—
脳神経外科	午前	足立 初診受付16:00まで	—	石和田	青柳	青柳	石和田 第1.3.5 青柳 第2.4
	午後	—	—	石和田 (予約制)	—	青柳 〔髄膜腫・ 神経鞘腫外来〕	—
	午後	★今村	—	—	—	—	—
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	塩田副院長 第1.3.5
	午後	—		石井		塩田副院長 第3.5 (脊椎・脊髄外科外来)	—
	午前	—	伊藤	遠田 第2.3.4	立岩 第1	石井 第1.2.4	石井 第1.2.3.5
	午後	—	伊藤 第1.4 初診受付16:00まで	遠田 第2.3.4 受付16:00まで	—	石井 第1.2.3	—
	午後	—	—	今井 第1.3	—	金城 金城 第4.5 初診受付16:00まで	金子(予約制) 第1 蔵本 第2.4 山田 第3 ※午後休診※
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 第1.2.4.5	増田 第1.4 大橋 第3 中津センター長 第5 ※午後休診※
	午後	高木 (予約制)	—	—	—	大橋 第2.3 (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。					
婦人科	午前	遠藤名誉院長	遠藤名誉院長 第1.3.4	—	遠藤名誉院長 第1.2.4	—	遠藤名誉院長
	午後		—	遠藤名誉院長 第1.3.4 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1.5 原田 第2.4 初診受付11:00まで	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1.5 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。◎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.73 2019年8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~自己検脈のススメ~

循環器外来には、脈の乱れ(不整脈)を心配して受診される患者さまがおられます。多くは「昨夜は、胸がドキドキしました」とか、「脈が飛んでいました」と言った訴えが多いです。来院された時に不整脈が続いていれば、心電図検査で診断は容易ですが、実際には治っていることも多いので、診断に困ります。その欠点を補うため、病院では24時間ホルター心電図検査を受けたり、家電量販店では携帯心電図が購入できますが、患者さま自身が脈を触れて(自己検脈)、どのような乱れ方だったのか、報告して頂ければ診断の一助となります。

その方法ですが、手首関節の親指側に橈骨動脈(とうこつどうみやく)という血管があり、適度な強さで触れると拍動が感じられます。脈の飛び方に規則性が無くバラバラで速いなら心房細動を疑って治療が必要になることが多く、一つ飛んだだけで普通に戻るなら期外収縮と思われて、一般に心配はありません。

逆に胸痛を伴ったり、安静にしているのに脈拍数が100以上であったり、脈拍数が40以下で気が遠くなったり、息切れや胸痛を伴う時には重大な循環器疾患の可能性がありますので、早期の病院受診をお勧めします。なお、家庭血圧計をお持ちの方も多いと思いますが、不整脈が起こっている時の血圧値は不正確になることにご注意ください。

自己検脈が上手くできなければ、主治医に伝授してもらいましょう。このように脈の乱れを感じたら、患者さま自身で脈を感じ取り、そのリズム感を医師に伝えることが診断に有用です。



循環器内科医師
高木 英爾

医療公開講座のご報告

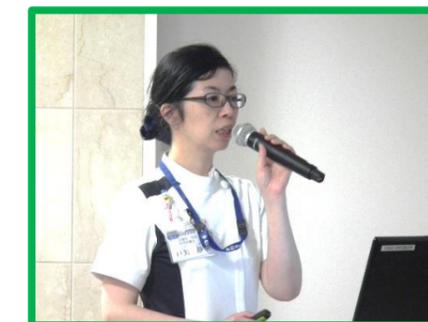
7月6日(土)に、医療公開講座を開催しました。今回は、「生活習慣病を知ろう」をテーマに、循環器内科からは中津センター長より生活習慣病について、大橋内科部長より糖尿病について、戸矢管理栄養士より食事療法について講演しました。天気が心配されましたが、雨もふらず、86名という多くの方にご参加いただけました。次回は10月頃を予定しております。またのご参加をお待ちしております。



循環器内科 中津センター長



循環器内科 大橋内科部長



栄養科 戸矢管理栄養士

栄養士のひとりごと

鮮やかな空の青と輝く太陽がまぶしい季節となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。夏本番、今月は夏に負けないための発酵食品、「お酢」についてお話しします。

まずはお酢の歴史から。紀元前5000年ころ、バビロニア（メソポタミア・現在のイラク辺り）でナツメヤシ・干しブドウから作られたという記録があります。旧約聖書にもお酢が飲み物として書かれています。古代の人々はすでにお酢は体に良いことに気づいていたとか。中国でも周の時代には漢方薬として効能が認められていたとのこと。

日本では400年頃、応神天皇の頃に和泉の国（現在の大阪府）に酒造りの技術と前後して中国から伝わったとされています。万葉集には「なます」を詠んだ歌があり、これが日本最古の酢に関する記述であると言われています。江戸時代になるとお酢が味噌や醤油とともに庶民まで広がり、それまでのなれずしや発酵すしとは異なり、飯にお酢を混ぜて作る押しずしなどが広まりました。幕末には握りずしや稲荷寿司が食べられるようになりました。

お酢は人間が手を加えて作った最古の調味料と言われています。果物などを蓄える過程でアルコール発酵してお酒ができ、さらに菌類の働きでお酢が誕生しました。フランス語のお酢を意味する<ビネーグル>はぶどう酒+すっぱいという言葉からできています。お酢はお酒が酸っぱくなったものという意味ですね。

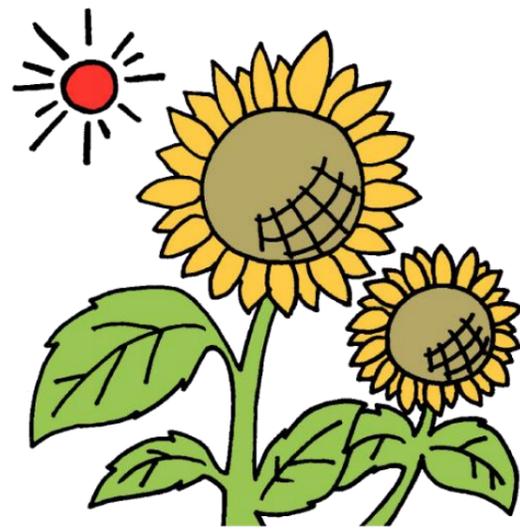
お酢の基礎知識から。お酢は穀物や果実を原料にした醸造酒を酢酸菌で酢酸発酵したものです。酢酸以外には乳酸・コハク酸・リンゴ酸・クエン酸や、アミノ酸や糖類・アルコール類などを含みます。お酢と一言で言ってもその種類は様々です。世界中で4000種類もあると言われています。日本の代表的な米酢、米以外から作られる穀物酢、ヨーロッパではワインビネガー、北イタリアの伝統的なお酢である、バルサミコ酢、他リンゴ酢や大麦などが原料のモルトビネガー（麦芽酢）、スペインのシェリー酒から作られるシェリービネガーなどがあります。

日本農林規格では1979年6月8日に「食酢の日本農林規格」が公示され、JAS規格で食酢となりました。食酢には穀物酢・米酢・米黒酢・ぶどう酢・リンゴ酢が分類されており、原料となる穀物などの種類で細かく分類されています。そのほかにもろみ酢（沖縄の泡盛等の蒸留過程で作られるもろみを原料としたもの）などがあり、このお酢の酸の主成分は酢酸ではなく、クエン酸です。

ではお酢の上手な使い方をお話しします。まずはお料理から。合わせ酢やドレッシングの酸味としては欠かせない調味料です。他には脂っこい料理にひとかけでさっぱりとした口当たりになりますし、お肉を柔らかくしたり、魚の臭みをとる効果もあります。酸味を効かせることで減塩効果にも。お味噌汁に少しお酢を入れるとお味噌を少なくしてもおいしく召し上がれます。野菜類の色を鮮やかに保つ効果もあり、みずみずしい野菜の色を楽しむこともできますね。

実はカルシウムとお酢と一緒に摂ると、吸収率をアップする効果もあります。牛乳に大さじ1杯のお好みのお酢を入れてサワードリンクなどいかがでしょうか。

お料理をしていて気になるのがこの時期心配な食中毒。お酢には防腐・抗菌効果があります。保存食として酢漬けにすることも多いと思いますが、マヨネーズもその効果を利用した調味料です。痛みやすい卵が長持ちする理由はお酢に細菌増殖を抑える働きがあるからです。



2ページ目へつづく

最後に健康効果について。お酢には胃酸分泌を促す作用があり、胃腸を刺激し、蠕動運動を活発にする効果が期待できます。善玉菌を増やすので、便秘改善効果が期待できます。また、疲労の原因であるエネルギー不足を解消するために必要なグリコーゲン。糖質から分解して作られますが、お酢に含まれるクエン酸の働きで分解が促進されます。糖質代謝を促すビタミンB1と一緒に摂るとスタミナUP。糖質やビタミンB1を多く含む食品には玄米や麦・雑穀などがあります。お酢と糖質と一緒に摂ることで効果的に早くエネルギーチャージができますね。さらに内臓脂肪を減らす働きにも期待できます。

一日に摂取する目安は大さじ1杯から2杯。酸で胃を痛めるので、空腹時を避け、食事の時や食後に。サワードリンクとして飲むときには5~10倍に薄めましょう。

暑くて食欲が落ちるこの時期にさっぱりとしたお酢の効果で、元気に乗り切りましょう。どうぞご自愛ください。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

頸動脈エコー検査について

みなさんは、「頸動脈エコー検査」という検査をご存知でしょうか？聞き慣れない方もいらっしゃるかと思います。今回は、頸動脈エコー検査をはじめて聞く方や、今度検査を受けられる方へ簡単にお話します。

～頸動脈エコー検査ってなに？～

頸動脈エコー検査とは、脳へ血液を送る重要な役割をしている頸動脈（※大動脈から頭部へ血液を送る大切な血管）にエコー（超音波）をあて、血管の壁のプラーク（※詳しくは、後述）の状態や、狭くなったところの血流速度などを測定して、動脈硬化がないか検査します。エコーは人体への影響が少ないことから、検査対象に制限なく誰でも安全に検査を受けることができる検査です。また、放射線による被ばくが無いため、体への害もありません。



～動脈硬化って？～

動脈に脂肪やコレステロールなどがたまることで血流が詰まったり、血管が硬くなったりすることで。動脈硬化になると、プラークという「かたまり」ができやすくなります。「かたまり」がはがれると細い血管を詰まらせて脳梗塞などを起こしやすくなります。その危険を事前に知ることができるのが頸動脈エコー検査なのです。

～どのような時に受けるの？～

糖尿病、脳卒中、脂質異常症、心臓病、高血圧、肥満などの異常が疑われるときに検査を行います。

～頸動脈エコー検査はどのようにやるの？～

ベットに仰向けの状態で寝て耳の下の首にゼリーをつけて機械をあてます。部屋を暗くして10分~30分程度で終了する痛みのない簡単な検査です。

動脈硬化について気になる方は主治医に相談して、頸動脈エコー検査を受けてみることをお勧めします。

検査科 臨床検査技師 池田 睦美

