

外来診療予定表(12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)	丸田(内科) 第1,3 (予約制)
	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)	—	★渡部(内科) 受付15:30まで	和氣(内科) 第1
	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 第2,3,4 (内科・循環器内科)	—	—	—	大木 第2,4 (肝臓内科・内科)
	午後	—	加藤 第2,4 (内科・循環器内科) 初診受付16:00まで	—	—	—	—
脳神経外科	午前	足立 第2,3,4 初診受付16:00まで	—	石和田	青柳	青柳	石和田 第1,3 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	塩田副院長 第1,3
	午後	—		石井		塩田副院長 第3 (脊椎・脊髄外科外来)	—
	午前	—	伊藤	遠田	立岩 第1	石井 第1,2,4	加藤 第1 石井 第2,3,4
	午後	—	伊藤 第1,4 初診受付16:00まで	遠田 受付16:00まで	—	石井	—
	午前	—	—	今井 第1,3	—	金城	金子(予約制) 第1 蔵本 第2,4 山田 第3 ※午後休診※
	午後	—	—	—	—	金城 第1,4 初診受付16:00まで	—
循環器内科	午前	中津センター長	加藤 第2,3,4 (循環器内科・内科)	増田	大橋	中津センター長	中津センター長 第1 増田 第2,4 大橋 第3 ※午後休診※
	午後	—	—	—	—	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。					—
婦人科	午前	遠藤名誉院長	遠藤名誉院長	—	遠藤名誉院長 第2,4	—	遠藤名誉院長
	午後		—	遠藤名誉院長 診療14:30から	遠藤名誉院長 第1,2,4	—	
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 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1,3 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。◎当日のご予約はお取りすることができません。必ず前日までにお願いいたします。◎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.77 2019年12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

新しい治療法～腰椎椎間板ヘルニアに対するヘルニコア注入療法～

腰椎椎間板ヘルニアの治療法としては、飲み薬やブロック注射などが中心の保存療法と、ヘルニア摘出術などの手術療法がよく知られていますが、その中間的な治療法として、薬剤を直接椎間板に注入する椎間板内注入療法があります。

以前はキモパインという薬が欧米を中心に使用されていましたが、副作用のために販売中止となり、結局日本では実用化されませんでした。その後しばらく新たな治療薬は現れず、2018年8月にヘルニコアが世界に先駆けて日本で初めて承認、販売されました。

椎間板内注入療法は、局所麻酔で行われます。普通の注射針より少し太めの針を背中から刺入し、針先を椎間板のほぼ中央に位置させ、薬剤を注入します。20～30分で終了し、日帰りできます。

ヘルニコアは椎間板内部の組織を溶かし椎間板内圧を低下させ症状を緩和すると考えられています。したがって内圧の高い比較的若い人のヘルニアに向いているとされています。しかしその有効性は、残念ながら手術ほど高くはなく、適切に症例を選んでも全く効果の得られないこともあります。

またアナフィラキシーショックの危険性を考慮し、今のところ一人一回の使用しか許可されていません。

椎間板内注入療法は確実性の高い治療法ではありませんが、太めの注射針1か所の傷で日帰りで受けられます。保存療法で治らず、かといって手術は御免だという方には、一つの選択肢になると思います。



塩田記念病院 副院長
整形外科部長
塩田 匡宣

病院からのお知らせ

■年末年始休診のご案内

12月29日(日)～翌年1月3日(金)は休診とさせていただきます。1月4日(土)からは通常通りの診療となります。また、12月、1月は大変混雑が予想されます。患者さまは事前に診療予約をお取りいただきますようご協力をお願い致します。

予約専用ダイヤル(0475-35-0002 月曜日～金曜日 8:30～17:00 ※祝日除く)

※日曜・休日当番医は、中央消防指揮情報係(0475-24-0119)または、茂原市長生郡医師会ホームページ(<http://www.mcishikai.com/touban.html>)にてご確認ください。

■インフルエンザ対策に伴うお願い

患者さま及び面会の方々への安全のため、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、ご理解、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います。
- 手洗い・手指消毒を行ってからお入りください。
- 発熱や風邪症状のある方や15歳以下の方の面会を制限させていただきます。



栄養士のひとりごと

冷たい風が冬の到来を知らせてきました。朝晩冷え込みますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。今年一年日本の発酵食品についてお届けしていましたが、いよいよ今回が最終回。今月の独り言は、「みりん」についてお話しします。

みりんとは甘味のある黄色の液体で、約40～50%の糖分と14%程度のアルコール分を含んでいます。みりんは戦国時代の頃には甘い飲用酒類として飲まれていました。現在でも薬用酒として商品も販売されています。お正月のお屠蘇もその一つ。起源は諸説あり、中国から「蜜淋(ミイリン)」という甘い酒が伝わったという中国伝来説や日本に存在した「練酒」・「白酒」に腐敗防止のため焼酎が加えられたという日本誕生説があります。

その製法は蒸したもち米、米麴、焼酎もしくはアルコールを原料とし、40～60日かけて糖化・熟成させます。この間に麴の酵素であるアミラーゼが働き、もち米のでんぷんやタンパク質が分解されて、糖類・アミノ酸・有機酸・香気成分などが生成、みりん特有の風味がうまれます。熟成開始時から14%ほどのアルコール度数があり、酵母菌によるアルコール発酵が抑えられ、糖の消費が減り、日本酒よりも甘くなります。

このようなことからみりんは酒税法により酒税がかけられ、製造や販売には許可が必要です。消費税率改正でもみりんは10%課税ですが、みりん風調味料などは食品となり8%に据え置かれています。

では、みりんと同じように販売されているみりん風調味料や発酵調味料との違いについてお話しします。みりん風調味料は酒税のかからない1%未満のアルコールにみりんの風味に似せてうまみ調味料や水飴などの糖分その他を加えたものです。

発酵調味料は5～14%程度のアルコールを含みますが、不可飲処理(1.5%以上の食塩を加えるなど)しているため飲用として扱われず、酒税のかからないもので、みりんタイプ調味料、醸造調味料と呼ばれています。これらと区別するためみりんは「本みりん」と記載されることも。

ではみりんを使った調理効果についてお話しします。まずはショ糖(砂糖)と比べ、上品でまろやかな甘味に仕上がりに、照りや艶がでます。みりんの糖類とアルコールが肉や魚などの筋繊維が崩れるのを防ぎ、野菜のでんぷん粒の流失を防ぐことで食材の旨み成分を外に逃がさない効果と煮崩れ防止に効果があります。

含まれるアミノ酸やペプチドによる料理に深いコクと旨みを与え、みりに含まれるアルコールは分子が小さく食材への浸透性に優れているため、一緒に含まれている旨み成分が素早く浸透、料理の味付けが速く、均一に仕上がります。食材の臭み消しにも効果的です。

最後にみりんの栄養効果について。

ビタミンB1やB6が含まれ、タンパク質と糖の代謝を上げる効果が期待できます。またアミノ酸や糖類は筋肉を形成したり、運動エネルギーを生成、ビタミンB群により、タンパク質が主成分の髪や・肌・爪などに作用します。

銅などのミネラルでデトックス効果、鉄の吸収促進を促し貧血の予防効果や白髪予防なども期待できるとか。

但しここで注意。みりに含まれる成分での効果は私たちの食生活で一日に消費しているみりんの量では期待を実感できるのは難しいでしょう。また期待できるほど摂取するのはお勧めできません。みりん小さじ1杯(6g)のエネルギーは15kcal、大さじ1杯(19g)45kcalと砂糖小さじ1杯(3g)12kcal、大さじ1杯(15g)36kcalに比べて多いことがわかります。摂取量を守って、特徴を活かして料理に加えてみてはいかがでしょう。

今年一年、日本の発酵食品についてお話しさせていただきました。皆様の食生活の彩りになりましたでしょうか。一年間お付き合いいただきましてありがとうございました。また新年、新しいテーマを準備中です。ぜひ来年もお付き合いくださいませ。

皆様、良いお年をお迎えください。お風邪など召されませんようにご自愛くださいませ。来年もお楽しみに。

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

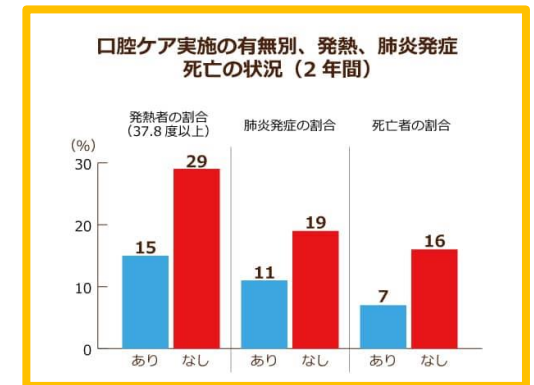


口は災いの元～口腔ケアの重要性～

「口は災いの元」ということわざがありますが、言葉に関してのことだけでなく、災いは自分自身の身体にも降りかかることをご存じですか？口が汚いと、様々な病気を引き起こします。口を清潔に保つ口腔ケアの重要性とポイントについて考えてみましょう。

1. 口腔ケアの効果

- ①残留物や細菌で口腔内が不衛生な状況では唾液が出にくく、口腔内が乾燥します。口腔ケアは、虫歯や歯周病を予防する唾液の分泌量を増やします。
- ②口腔ケアを怠ると菌は増殖して病原性のある細菌に変化し、全身疾患の原因となります。口腔ケアはその疾患を予防する効果があります。
- ③口を動かす行為は、脳に刺激を与えるため、中枢神経を活性化し認知症を予防するといわれています。また最近の研究で、歯が多いほど認知症になりにくいこともわかっています。
- ④誤嚥性肺炎とは、唾液や食べ物が誤って気道に入り込む「誤嚥」が生じた際に口腔内の細菌も肺に入り発症する感染性肺炎です。特に高齢者が寝ているときに唾液が垂れこみ生じる誤嚥性肺炎は口腔ケアでしか予防することができません。
- ⑤口腔機能が衰えると、十分な栄養が摂取できなくなり、免疫力の低下や摂食障害につながります。口腔機能を向上、改善することで、健康状態の回復が期待されます。
- ⑥清潔な口腔で、おいしい食事をとることは生きがいに通じます。また口や舌の動きが向上することで発音がよくなり、口臭を改善することで、人と話すときの障害が減り、生活の質向上につながります。



日本歯科医学会誌2001より

2. 口腔ケアのポイント

- ①歯ブラシの毛先を歯にしっかり当てて、小刻みに動かしながら1本ずつ丁寧に磨きます。強く磨くと、歯の隙間にある汚れが取り除けず、歯茎がやせる原因になります。
- ②デンタルフロス、歯間ブラシで歯と歯の隙間など、歯ブラシでは届きにくい部分の清掃をします。
- ③歯の少ない方、歯のない方は粘膜ブラシ、専用スポンジ、口腔ケアシートなどを使用します。舌や粘膜を傷付けずに清掃することができます。汚れや食べカスを絡めとるようにしましょう。
- ④口腔が乾燥している場合には歯磨き前にブクブクうがい、保湿スプレー、ジェル等でマッサージをして保湿し、粘膜を傷つけないようにしましょう。
- ⑤食事をしていなくても、総入れ歯でも口腔内の細菌は増殖するので、口腔ケアを行きましょう。入れ歯を研磨剤入りの歯磨き粉で磨くと傷が入り細菌が繁殖します。専用のものを使用しましょう。
- ⑥介助が必要な方は、可能な範囲をご自分で行ってもらい、必要に応じ介助します。口腔ケア中に誤嚥しないよう30度以上は上体を起こし、顎をひいた姿勢でしましょう。継続するためにも苦痛は与えず、爽快感をもってもらえることを心がけましょう。

口腔ケアはこれからの時期のインフルエンザ予防にもなります。適切な口腔ケアで健康寿命を延ばしましょう。当院でも口腔ケアに力をいれています。患者様にあった口腔ケア物品の準備にご協力をお願い致します。

看護部 4階病棟 口腔ケアチーム 田邊 明美

