

# 外来診療予定表(2月)



## 塩田記念病院だより Vol.91 2021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

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)	天野(内科)第1 ★射矢(内科)第3
	午後	—	吉村(内科) 初診受付16:00まで	大野(外科)(予約制)	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	—	遠藤(外科) 初診受付11:00まで	—	—	★渡部(内科) 受付15:30まで	大木 (肝臓内科・内科) 第2.4
	午後	—	遠藤(外科)第1.3 初診受付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	後藤 (内科・循環器内科)	—	—	—
	午後	—	—	—	—	—	—
脳神経外科	午前	★石川	—	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	—
整形外科	午前	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 蔵本 第2.4
	午後	—	石井	石井 第1.2.3	塩田副院長	塩田副院長 (脊椎・脊髄外科外来) 第3	—
	午前	—	富田	—	—	石井 第1.2.4	加藤 第1 石井 第2.3.4
	午後	—	富田 第1 初診受付16:00まで	—	—	石井	—
	午前	—	—	—	—	金城 第1.3.4	金子(予約制) 第1 山田 第3 今井 第4 ※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	増田	後藤 (循環器内科・内科)	大橋	中津センター長	大橋 第1 増田 第2.3 中津センター長 第4 ※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1.4	—	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	片多 第1.3	—	—
	午後	—	—	—	—	—	—
耳鼻咽喉科	午前	小谷	—	—	★スミス 第1.3	—	帝京大(交代制) 初診受付11:00まで
	午後	初診受付16:00まで	河合 初診受付16:00まで	—	初診受付16:00まで	★木村 初診受付16:00まで	—
泌尿器科	午前	—	井熊	—	—	—	—
	午後	—	初診受付16:00まで	—	—	—	—
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。

### 病気の豆知識~深部静脈血栓症~

深部静脈血栓症は、静脈、特に大腿静脈などに血栓が生じる疾患です。血栓ができたとき、静脈内の血液の流れが部分的または完全にブロックされ、痛みや腫れを引き起こします。それは生死に関わる可能性があるため、すぐに受診が必要です。

時に血栓が剥がれ、静脈内を流れ、肺動脈に達し詰まります。これが肺血栓塞栓症(エコノミークラス症候群)です。サッカー選手や新潟の震災の時に車中で寝泊まりしていた人が発症し話題になったため、ご存じの方も多いかもかもしれませんが、命に関わる恐ろしい病気です。

原因としては妊娠、加齢、癌を患っている、肥満、動かない(長期臥床(がしょう))、心不全、血液凝固異常などが言われています。足のむくみ、痛み、圧痛、赤み、発熱は、最も一般的なこの病気の徴候や症状です。血栓が肺に移動し、肺塞栓症を引き起こすまで、症状が出ない人もいます。これらの人は、通常、深い呼吸、速い心拍数、失神、息切れ、胸痛、血痰などの症状が出現します。

検査は血液検査、下肢静脈超音波検査、造影CTなどを行います。診断されたら治療が必要となりますが、多くの場合は外来で血液をさらさらにする内服薬を飲み、定期的に診察、検査を受けて経過観察します。エコノミークラス症候群の場合は入院での治療が必要となります。

日常生活での予防としては飛行機や乗り物での長時間移動の際(4時間以上)は、血液の循環を良くするために、定期的に立ち上がってストレッチやエクササイズをする、圧迫ストッキングを着用する、脱水を避けるために水を飲む、太りすぎの場合は、減量する、禁煙することをお勧めします。気になる症状がある方は外来へ気軽にお申し出ください。



循環器内科 内科部長  
大橋 潤一

### 病院からのお知らせ

#### ■感染対策へのご協力をお願い

新型コロナウイルス感染症が感染拡大を続けていますが、当院においても引き続き以下の感染対策を続けて参ります。

- ・正面玄関での手指消毒、検温
- ・入院患者様への原則面会禁止
- ・院内の消毒、清掃
- ・患者様を対応するスタッフのゴーグル、エプロン、手袋の着用
- ・発熱や風邪症状のある患者様の自車診察



また、来院される際には布マスクではなく市販されている不織布マスクを着用いただけますようご協力をお願いします。

(不織布マスクの方がウイルスをろ過する機能が高い為)

## 栄養士のひとりごと

立春を迎えれば、暦の上ではもう春ですが、寒さ厳しい日々が続いています。梅の花のつぼみやチューリップの芽が土から顔を出しているのを見ると、春が近づいていると少しほっこりした気持ちになります。皆様いかがお過ごしでしょうか。

寒さに身体も疲れてきているこの時期ですが、まだまだ感染予防にも努めなければなりません。今月は世界の発酵食品から、身体の免疫力アップには欠かせない食材をお話しします。それは皆様お馴染みのヨーグルトです。

ヨーグルトとは、乳に乳酸菌や酵母を混ぜて発酵させた発酵食品で、牛だけでなく、水牛、ヤギ、ヒツジ、馬、ラクダなどの乳分泌量が比較的多く、搾乳がしやすい温和な草食動物の乳が原料乳とされています。ヨーグルトの上積み液は乳清（ホエイ）と言われていて、こちらも大切な栄養となるので捨てずに混ぜてお召し上がりください。

FAO（国際連合食糧農業機関）とWHO（世界保健機関）により定められている厳密な定義によると、乳及び乳酸菌を原料とし、ブルガリア株とサーモフィルス株が大量に存在し、その発酵作用にて作られたものとされています。日本では乳等省令にて、発酵乳のことを言います。食品表示をぜひご確認ください。

ヨーグルトの歴史は古く、ヨーロッパ、アジア、中近東が起源とされるさまざまな説があり、およそ7000年の歴史があるそうです。生乳の入った容器に環境常在菌である乳酸菌が偶然混入されたことが始まりとされています。気温の高い地域では生乳のままだと保存ができないため、乳酸菌発酵により保存性を高め、また中東地域では乳を発酵させた後に乳脂肪分と分離してバターを作るようになったという説もあります。

現在のヨーグルトの原型が日本に伝わったのは7世紀、最も古いと言われている医学書に乳製品は身体に良いと記されています。時代は明治、ヨーグルトは「凝乳」の呼び名で牛乳の残りを利用した整腸剤として販売されました。工場生産により一般的に販売されるようになったのは戦後になります。初期のヨーグルトは寒天やゼラチンで固められたハードタイプでした。なぜならプレーンタイプのヨーグルトは当初酸味が強く、一般に受け入れられなかったからです。

ヨーグルトの種類は、プレーンヨーグルト、ハードヨーグルトのほかに、フローズンヨーグルトやドリンクヨーグルトなど現在は様々な種類があります。

それではここからが本題、ヨーグルトの健康効果についてお話しします。ヨーグルトで体内に取り入れられる乳酸菌ですが、通常腸内細菌として私たちの腸に存在します。ヨーグルトの乳酸菌は腸内に定着することができないのですが、その代謝物などが腸内のウェルシュ菌などを減少させて、腸内に存在する乳酸菌を増大させるという整腸作用があります。その結果悪玉菌といわれる菌類の比率の低下とその菌から出される物質を減少させ、腸内の免疫系を活発にさせるという働きに繋がります。一方ビフィズス菌もヨーグルトに含まれますが、こちらは大腸に定着します。

免疫力の強化との関係が良く言われますが、腸は身体の免疫器官であるため、腸内環境を整えることで免疫力アップが期待されます。合わせて、乳酸菌摂取による花粉症などアレルギーの症状緩和なども最近では注目され、サプリメントなどが販売されています。

またヨーグルトには肌トラブルに効果のあるビタミンAや皮膚や髪等の細胞の再生に関わるビタミンB2などが含まれます。

実はヨーグルトは人間に大切な栄養素、タンパク質・脂質・炭水化物が豊富に含まれる食材。ヨーグルトを食べるだけでも、脳の栄養のブドウ糖・体を作るタンパク質等、効率的に摂取できる食材です。もちろん、骨を作るのに大切なカルシウムを多く含みます。

牛乳を飲めない乳糖不耐症の方も、乳酸菌の働きでラクトースがグルコースとガラクトースに分解されるため、ヨーグルトなら症状が軽減され、牛乳の栄養をとることができます。

最近では特定の効果が期待されるとされたヨーグルトが各メーカーからたくさん出されています。



ご自身の目的とお好みに合わせて、生活に取り入れられてはいかがでしょうか。

最後にヨーグルトの効果を得るためには食べるタイミングが大切です。乳酸菌は胃酸や胆汁酸に弱い菌です。空腹で食べれば胃酸で死んでしまいます。ですから、食事と一緒にまたは食後に食べるのが効果的です。

身近なヨーグルトの素晴らしさを再確認していただけたでしょうか。ご自身にあったヨーグルトをぜひ探してみてください。

今月は世界で食べられているヨーグルトについてお話ししました。次回はどの国の発酵食品に出会えるのでしょうか。

暖くなるまであともう少し。ご自愛くださいませ。次回もお楽しみに。

参考資料：Wikipedia 日本食品成分2020 厚生労働省 日本人の食事摂取基準2020年版

栄養科 管理栄養士 戸矢 静華

## ピロリ菌について

ピロリ菌は井戸水や食べ物と一緒に取り込んで口から感染することが知られています。

正式な名称は『ヘリコバクター・ピロリ』

ヘリコは“らせん”や“旋回” バクターは細菌（バクテリア）

ピロリは胃の出口（幽門部：ピロルス）という意味を持ちます。

鞭毛というしっぽのようなものを持っていて胃を移動します。

では、なぜ胃の酸性下で生きられるのでしょうか？

ピロリ菌は胃に含まれる尿素を分解してアルカリ性のアンモニアをつくり出し、胃の酸性を中和しているからなのです。

検査方法は

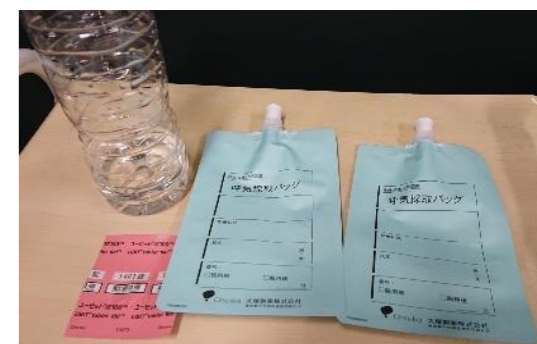
- ・尿素呼気試験法
  - ・抗体検査法
  - ・糞便中抗原測定法
  - ・内視鏡検査法（培養、迅速ウレアーゼ試験、組織顕微鏡法）
- 主にこれらの方法があります。

今回は『尿素呼気試験』についてお話しします。内視鏡を使わない検査方法で、感染しているか調べることができます。内視鏡検査でピロリ菌が陽性になった方の除菌後にも確認のために行います。呼気を袋に吹き入れる簡単な方法で検査ができます。

ピロリ菌はウレアーゼという酵素を持っていて、この酵素が胃の中の尿素を分解し、アンモニアと二酸化炭素を作ります。この原理を検査に利用して、患者様にはお薬を飲んでいただき、その後にピロリ菌の出す呼気中の二酸化炭素を検査することで、ピロリ菌に感染しているかがわかります。

ピロリ菌に感染していると胃炎が起こりやすくなり、治りにくくなるので、だんだん胃が弱ってしまいます。また、ストレスや塩分の多い食事、発がん物質などの影響を受けやすくなります。なので、ピロリ菌をそのままにしておくとも慢性的に胃炎を繰り返し、胃炎や胃・十二指腸潰瘍を起こしやすくなったり、胃がんのリスクを高めると言われています。

感染していると必ず発症するというわけではありませんが、治療をお勧めしています。胃の具合が気になる方は、一度検査を受けに病院へ行かれてみてはいかがでしょうか。



検査科 臨床検査技師 平松 由利香