

各科外来担当および診療内容

- 各科の担当は医師などの都合により変更させて頂くことがあります。詳しくは外来の掲示案をご覧下さい。
- 月に1度、保険証の提示をお願いいたします。
- 受付時間 8:00~11:00**
(但し、午後診療の診療科につきましては15:30まで受付いたします)

●診療に関するお問い合わせ <直通> **043-486-8111**
 ●予約受付・変更……………<直通> **043-486-1155**
 ●夜間受付……………<直通> **043-486-1151**

総合内科	月	火	水	木	金	土
初 診	櫻庭	横山	吉村	今澤	佐々木 第2・4 宮下 第1・3・5	交替制

◎必要に応じて専門外来へ紹介いたします。

腎臓内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	鈴木	鈴木	藤井	萩原	鈴木	—

消化器内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	藤井	佐藤	佐藤	関谷	—

内分泌代謝科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	佐々木	—	佐々木 小出	佐々木	藤原	—

循環器科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	山本	石尾	横山	横山	鳴海	—

呼吸器内科	月	火	水	木PM	金	土
初診・再診	—	—	—	永吉	—	—

◎受付時間13:00~15:30

神経内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	榎原	—	—	—	榎原	—

メンタルヘルス科

月 火 水 木 金 土
予約のみ — — — 佐竹 — —

緩和医療科

月 火 水PM 木 金 土
予約のみ — — 田口 — — —

小児科

月 火 水 木 金 土
初診・再診 森 川村 川村 森 川村 交替制

外 科

月 火 水 木 金 土
初 診 田代 篠崎 井坂 中村 中村 交替制

再 診 有田 有田 小池 有田 井坂 —

大腸肛門病(PM) 小池 中村 篠崎 柏原 井坂 —

血管外科外来(AM) 田代 — — 田代 — —

整形外科

月 火 水 木 金 土
初診・予約外再来 小谷 根本 茂手木 南 永原 交替制

再 診 南 永原 小谷 根本 茂手木 根本 小谷 —

側弯症(PM) — — 南 小谷 — — —

骨粗鬆症外来

月 火PM 水 木 金 土
初診・再診・予約 — 吉村 — — —

◎第2・第4火曜午後 ◎受付時間13:00~16:00

泌尿器科

月 火 水 木 金 土
初診・再診 大西 戸邊 大西 五十嵐 大西 —

眼 科

月 火 水 木 金 土
初診・再診 渡辺 渡辺 渡辺 村本 渡辺 —

呼吸器外科

月 火 水 木 金 土
初診・再診 — 真崎 深井 真崎 真崎 —

脳神経外科

月 火 水 木 金 土
初診・再診 — — — 角南 — —

耳鼻咽喉科

月 火PM 水 木 金PM 土
初診・再診 — 内田 — — 久満 —

◎受付時間13:00~15:30

人間ドックのご案内

健診専用フロアにて1日人間ドック、各種オプション検査、施設内健康診断を受診していただけます。

人間ドックの受診から、あなたの健康づくりがスタートします。

皆様のご利用をお待ちしております。

聖隸佐倉市民病院 健診センター ☎043-486-0006

第3回市民公開講座開催

テーマ:「こころの健康」「こんなとき和漢医療を」

日 時: 11月12日(土)……開場12:30~ 開始13:00~

場 所: 聖隸佐倉市民病院 6階ホール

講 師: 磯野 可一先生(千葉大学元学長)

寺澤 捷年先生(千葉大学教授)

定 員: 200名

お申し込み方法: 聖隸佐倉市民病院市民公開講座係まで(先着順)

TEL 043-486-1154

ロビーコンサート開催

佐倉学友協会によるクラシックコンサートが今月15日(土)に開催されます。ピアノ・フルートの独奏やソプラノ歌手による独唱が行われ、秋らしい「赤とんぼ」や「もみじ」などの名曲が演奏されます。芸術の秋を堪能しにぜひお越しください。

日時: 10月15日(土)14時~ 場所: 当院1階ロビー(入場無料)

写真展「太陽の力」開催中

現在ライフワークとして佐倉の風景を撮影なさっている、フリーカメラマン内田直住氏の写真展「太陽の力」を開催しております。印旛沼や風車など佐倉ならではの絶景をご覧ください。

日時: 10月17日(月)まで随時

場所: 当院1Fエレベーター脇パネル・さくらプラザ脇展示コーナー・

2~5F携帯使用可能スペース

●同時開催

デジタルミュージアム「印旛沼の景色と佐倉の秋を感じて見よう!」

場所: 院内1Fロビー、プラズマディスプレイにて

聖隸

さ く ら 通 信



「内田直住写真展」当院にて開催

聖隸佐倉市民病院

〒285-8765佐倉市江原台2-36-2

Tel.043-486-1151 Fax.043-486-8696

<http://www.seirei.or.jp/sakura/>

これも今は昔、エコノミー症候群 今どきのエアーフライト リレイテッドシンドローム



血管外科部長 田代 秀夫

つれづれなるままで、日暮し外で患者さまのお御足を拝見しておりますと、随分と深部静脈血栓症の方がいらっしゃいます。大半は発症後、数日を経過していく、ご自身で湿布や炎症止めなどを試してみたがなかなか良くならないで来院されるというパターンです。通常、膝関節から下のみの腫れで、弾性包帯、ストッキングなどの圧迫療法、抗凝固薬の内服により軽快されます。ときには、2~3日前に少し痛みを感じたが、今日になって片方の脚が大腿部まで赤く腫れあがり、激しい痛みで救急外来に来られる方もいます。ソウのように太い足が、練馬の大根(注:これも今は昔)のように白くなっていたら、虚血のために片足を失う危険な病態: phlegmasia caerulea dolens(ふれぐましあ・けれるあ・れんす)、さらに、Lungen Emboli!(るんげん・えんぼり: 肺塞栓: 静脈から肺に血栓がながれて頓死にいたる、いわゆるエコノミー症候群、今どきはファーストクラスでもおきるので、タイトルのような名前がつきました)というわけで、歎医者の私も、やるべき診断・治療が脳味噌のなかでグルグル回って大騒ぎしたものです。

最近では、足に針をさして、静脈を造影するよりも、血管CTの診断能がすばらしく、下大静脈から肺動脈末梢までの血栓の診断も可能です。下大静脈フィルター(足の静脈の血栓が肺に流れてしまわないように)を一時的に挿入するか否かの判断にも役立ちます。

深部静脈血栓症とその合併症を予防することは大切なことです。専門医による適切な診断治療を受けるようおすすめします。

これも今は昔になりますが、わたくしが20年来、ご指導を仰いできた折井正博先生(現東海大学血管外科)に最近のお話をうかがってみましょう。

■Q. どのような人に発症しやすいですか?

□A. 深部静脈血栓症および肺塞栓症に陥らせる幾つかの要因は確認されています。

- 比較的高齢の方
- 標準体重以上の方
- 血栓性疾患のある方
- 下肢静脈瘤のある方
- 悪性腫瘍のある方



その他、心疾患のある方、妊婦さんも注意が必要です。

■Q. 術後の深部静脈血栓症、肺塞栓症の適切な予防法はありますか?

□A. 大きく分けて二つの方法があります。

1. 薬物療法

血液を固まりにくくする注射療法としてヘパリンが欧米では広く使用されています。また、アスピリンやワルファリンが経口薬として使用されています。

2. 理学療法

下肢の深部静脈血栓を予防するには下肢の血液のうつ滞を防ぐために適度の圧迫を加えたりして、静脈血の還流を促進する必要があります。還流を促進する方法は次の様です。

●弾力ストッキング

足首での圧迫18mmHg、ふくらはぎで14mmHg、膝で8mmHg、大腿下部で10mmHg、大腿上部で8mmHg、を有するストッキングは深部静脈の血流を促進し、深部静脈血栓予防に有効であることが日本ならびに欧米で報告されています。副作用が少ない簡単な予防方法です。



●波動圧迫装置

下肢を長くブーツ状のカフに入れ、カフに足首から大腿に向けて周期的に空気を送り込みマッサージする装置です。欧米では弾力ストッキングより深部静脈血栓予防効果は高いと言う報告はありますが、全ての患者さんに使用するわけにはゆかず、簡便性に難点があります。



●弾力包帯

弾力包帯を下肢に巻き、弾力ストッキングと同等の予防効果を得ようとする方法です。手で巻くために理想的な圧迫圧を得にくいことと、ずれやすい難点があります。



●足を高くする

静脈血の還流を促進する方法としてはマットと足の間にクッションなどを入れ足を頭より高くする方法があります。角度としては15度位が目安となります。重力により静脈血の還流は促進されますが、全ての患者さんには適用できません。



●早期歩行

術後の早期離床、早期歩行により下肢の筋ポンプ作用を取り戻すことができるため、静脈血の還流は促進されます。



栄養科通信 秋刀魚がでると 按摩がひっこむ

秋は食材豊かな季節! 中でも秋といえば秋刀魚!! 秋刀魚をはじめ青魚にはドコサヘキサエン酸(DHA)、エイコサペンタエン酸(EPA)といわれる多価不飽和脂肪酸が豊富に含まれています。これらは血液中のコレステロールを下げ、動脈硬化、心筋梗塞の原因となる高脂血症の予防や改善する効果があると期待されています。

また秋刀魚にはビタミンAが豊富に含まれ、皮膚や粘膜を健康に保ち、ガンの予防をするなどの働きがあり、病気の回復を助ける上でも重要なビタミンなのです。

更にビタミンDが中1尾(約130g)に25μg含まれています。魚の中ではトップクラスの含有量を誇り、骨や歯の健康を保ち、骨粗鬆症の予防にもつながります。これを「秋刀魚がでると按摩がひっこむ」のゆえんでしょうか?

この時期が最も美味しい栄養価も高いので、ぜひ食卓に秋刀魚の選び方としては、全体に光沢があり、背の青色が鮮やかなもの。身が縮まっている、目が黒く澄んでいるものがよいです。

単純に塩焼きにすることも美味しいですが、秋刀魚のトマト煮や香味煮など一手間加えることで、旨みを引きだし更に美味しい召し上がりれます。

秋刀魚のトマト煮 レシピ(1人分)

材 料	秋刀魚……中1尾	トマトの水煮(缶詰)……150 g
	塩・胡椒……一つまみ	オリーブオイル……………小さじ1
	玉ねぎ……20 g	料理酒……………大さじ2
	にんにく……3 g	ローリエ(月桂樹)…………一枚
	ピーマン……一個	コンソメ……………小さじ1



<作り方>

- ① 秋刀魚は頭と内臓を取り除き水洗いし、斜め半分に切り、塩、胡椒をふる。
- ② 玉ねぎとニンニクはみじん切り、ピーマンは千切りにする。
- ③ 鍋にオリーブオイルとニンニクを入れ、香りが出たら玉ねぎを加え、しなりするまで炒める。
- ④ ③にピーマン、秋刀魚、トマトの水煮、酒、塩、胡椒、ローリエ、コンソメを入れ沸騰後、弱火で15分程煮る。
- ⑤ 器に④を盛りつけて出来上がり。

管理栄養士 今井祐介