

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内をご覧下さい。
- 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 (診療科によって異なります)
- 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	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	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
初診・再診	—	—	—	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	—
	小池	中村	篠崎	柏原	—	

大腸肛門病(PM)			井坂			
	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	南	永原	根本	—
	茂手木	小谷	根本	茂手木	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	—	眞崎	深井	眞崎	眞崎	—

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

栄養科通信

柿が赤くなれば 医者が青くなる

暑さも和らぎ、だんだんと過ごしやすくなってきました。秋といえば、「食欲の秋」!つい食べ過ぎてしまうこの時期ですが、間食には洋菓子や和菓子ではなく、果物がお勧めです。

果物はビタミン、ミネラル、ポリフェノールの含有量が高く、発ガンの抑制や高血圧を予防する作用もあります。中でも秋が旬の「柿」。「柿が赤くなれば医者が青くなる」という言葉をご存知の方いらっしゃるかと思いますが、これは柿の高い栄養価を示している言葉です。

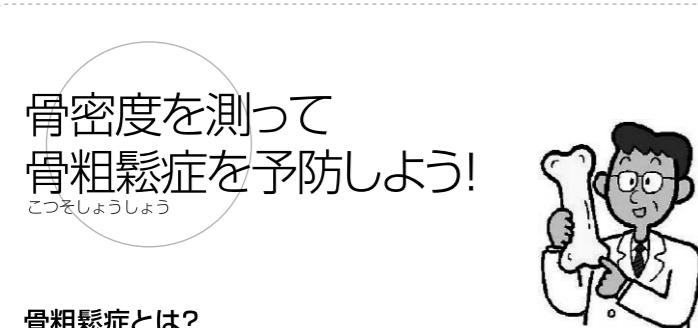
柿には豊富なビタミンCが含まれ、中1個(200g)に含まれるビタミンCは140mg、レモン1個(100g)の含有量100mgよりも多いのです。

また、血圧を下げる効果があるとされている渋みの成分のタンニン、利尿作用をもつカリウムも豊富に含んでいます。そして、他の果物には少ないビタミンAが多く、抗酸化作用は老化防止につながり、ビタミンAはビタミンCと共に免疫力を高めてくれる作用を持つので、これから寒くなり風邪を引きやすくなる時期にはびつたりといえます。

柿は生で食べても美味しいですが、なますやくるみあえなどにしてもいいでしょう。ただし、柿は体を冷やす作用もあるため、食べすぎにはお気をつけください。

柿サラダ レシピ(1人分)

白 菜60g
柿15g
パセリ0.3g</td



骨粗鬆症とは?

骨は、常に古い骨が壊され、新しい骨がつくられて、健康に保たれています。これを骨代謝と言います。骨代謝には、「破骨細胞」と「骨芽細胞」が関係しており、破骨細胞が古い骨を壊すと、そこへ骨芽細胞が現れ新しい骨をつくるのです。ところが破骨細胞の働きが強くなりすぎたり、骨芽細胞の働きが不十分になるなど、骨代謝のバランスが崩れると、骨量が減ったり、骨の構造に変化がおきて骨粗鬆症がおこります。

骨粗鬆症は、歳をとれば誰でもなる可能性があり、男性は60歳頃から、女性は50歳頃閉経を境に骨量が急激に減少し、その後も徐々に減少し続けます。更に、3要因(運動不足・ホルモンバランスの変化・カルシウムの欠乏)が加わると骨粗鬆症になる時期が早またり、悪化しやすくなります。

骨密度とは?

骨粗鬆症の診断を目的に、骨密度(骨の量)を測る検査を骨密度(または、骨塩定量)といいます。以前は、手のレントゲン写真を用いて測定を行っていましたが、現在当院では、検査が正確で短時間、さらに被爆線量が少なくてすむ2種類のX線を用いたDEXA法でおこなっています。

骨粗鬆症を予防または、早期に発見し治療を行うためには、1年



に1~2回、閉経前後の女性の場合は、急激な骨量の変化を見逃さないために1年に2~3回の検査が望ましいとされています。(ちなみに機器によって設定が少しずつ異なっているため、微妙な骨量の変化を知るために、同じ病院の同じ機械で、定期的に測定することが大切になります。)

検査方法は?

測定部位は、代謝が活発な海綿骨が多く含まれる腰椎です。時には、追加測定として、転倒などによる骨折の割合が高い大腿骨も測定します。検査は、15~20分程度で済み、その内5分程度仰向けに寝ていただけです。また、食事の制限なども一切必要なく簡単です。

簡単自己チェック!! (対象:閉経後の女性、60歳以上の男性)

- 1.やせ型で小柄
- 2.急激なダイエットを経験した
- 3.幼い頃から偏食である
- 4.カルシウム摂取不足
- 5.慢性的運動不足
- 6.アルコール飲料・タバコの大量摂取
- 7.家族が骨粗鬆症で骨折
- 8.胃を切除
- 9.両方の卵巣を閉経前に摘出
- 10.ステロイド薬を長期使用 (NHK今日の健康2005.2月号参照)



1~10までに2つまたは、7~10に1つあると要注意!!
自己チェックは、あくまで、目安であり、該当する場合や、何らかの症状がある場合はもちろん骨粗鬆症が気になる方は、検査のうえ診断を受けることが大切です。まず受診をして相談しましょう!!



職場紹介

リハビリテーション科 (リハ子さんとビリ雄くんの雑談)



リハ子:「今日も頑張ってダイエットしようね!」

ビリ雄:「うん。僕は筋肉鍛えてハッスル!マッスル!」

リハ子:「ところでこの間、聖隸佐倉市民病院のリハビリ室を見てきたけど、ビリ雄くん知ってる?」

ビリ雄:「うん。医師は整形の根本先生を筆頭に、4名の理学療法士と1名の作業療法士、そして1名の助手さんがいるんだって!」

リハ子:「印象的だったのは、新しいトレーニング器械や電気治療などがあり、患者さんとスタッフの皆さんが楽しそうにリハビリしていく、とっても明るい雰囲気だったわよ!」

ビリ雄:「そうでしょう!リハビリの課長さんが雰囲気作りには徹底しているって言ってたよ!ウクレレなんか弾くらしいよ~」

リハ子:「そうそう、あとね、退院前に自宅に訪問調査してくれて、日常で困りそうなところも事前に確認してくれるんだって~」

ビリ雄:「そっか~早速友達に教えてあげようっと!ところでトレーニング終わった後何食べる?またダイエット出来ないね~」

リハ子:「もう…!!!」



新任医師紹介



2005年9月より新しく当院へ赴任した医師をご紹介いたします。

外科・血管外科外来
田代 秀夫 (卒年1984年)
たしろ ひでお

専門外来のお知らせ

血管外科外来がスタートしました。
毎週火曜・金曜日午前(受付時間 8:00~11:00)

レストラン NEWオープン!

喫茶佐倉がレストラン&カフェ「さくら」としてリニューアルオープンしました。尚、「さくら」の前には自販機コーナーと介護商品展示ルームも同時オープンしましたので併せてご利用ください。

営業時間(日/祝休業)

平日:8:00~17:00 土曜:11:00~16:00

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