

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。
- 受付時間 8:00~11:00
- 月に1度、保険証の提示をお願いいたします。
- 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
- 健診センター(予約・問合せ)〈直通〉043-486-0006

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	—	—

◎受付時間13:00~15:30

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	小池	篠崎	井坂	中村	中村	交替制

再 診	有田	有田	小池	有田	井坂	井坂※
※大腸肛門病(PM)	中村	中村	篠崎	柏原	井坂※	—

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 ウナギは夏の スタミナ源

いよいよ夏本番。毎日、暑い日が続いていますね。暑いとどうしても食欲が落ち、身体は疲れやすく、いわゆる“夏バテ”という状態になってしまいます。

そこで、夏バテ防止にウナギを食べてみるのはいかがでしょうか?

ウナギはビタミン類を豊富に含んでいます。特に緑黄色野菜に多く含まれているビタミンAは非常に多く、一食で成人が一日に必要とされる量を簡単に摂取することができます。

また、ビタミンAは、油と一緒に食べると効率よく体内に吸収されます。ウナギには最近注目されているDHAやEPAといった良質の油が多く含まれているのでビタミンAも効率よく体内に吸収させることができます。

その他にも疲労回復に効果のあるビタミンB1やビタミンB2、ミネラル類も多く、夏のスタミナを補給するのに適した食品といえます。

この夏スタミナ満点のウナギを使った料理で疲れた身体を元気にしてあげてみてはいかがでしょうか?

ウナギ寿司

- | | | | |
|-----|-------------|-----------|---------|
| 材 料 | ・米飯…180 g | ・ウナギの蒲焼 | ・大葉…1枚 |
| | ・砂糖…10 g | ・干椎茸…3g | ・生姜…少々 |
| | ・酢 …小さじ1. a | ・しょうゆ…2 g | ・砂糖…2 g |
| | ・塩 …少々 | | |

<作り方>

- ① aを合わせ、米飯に混ぜて酢飯を作る。
 - ② 干椎茸はしょうゆ、砂糖で煮詰める。
 - ③ ウナギは食べやすい大きさに切る。
 - ④ ②、③を①の酢飯に加え切るように混ぜる。
 - ⑤ 器に盛り大葉、生姜を飾って出来上がり。
- ☆好みで具を変えたり、ごまをふるなどしても良いでしょ。

管理栄養士 石橋尚子／太田聖子



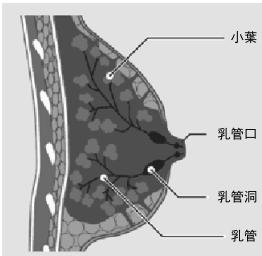
マンモグラフィーで 乳癌の早期発見を!

現在、日本女性が最も多くかかる癌が乳癌です。今や23人に1人の女性が乳癌に罹るとと言われ、死亡数も増加の一途を辿っています。初期のうちは自覚症状がほとんどありませんが、そのまま放置していると癌は乳腺の外に広がり、やがて全身に広がっていきます。

乳癌の発生は20歳過ぎから認められ、30歳代ではさらに増え、40歳代後半から50歳代前半にピークを迎えます。20歳過ぎれば乳癌年齢、若いからといって安心できません。早期発見・治療が最善の対策法。早く早期ならほぼ95%、しこりが小さいうちに見つけて治療すれば90%近くが治ります。

乳房は乳腺組織と脂肪組織から出来ていて、母乳を作るところが乳腺です。乳腺は乳房に15~20個ある腺葉で構成され、これはさらに小葉からなり、ここで乳汁が作られます。母乳を乳頭まで運ぶ管を乳管と言いますが、母乳は乳腺乳管を通り乳管洞にたまり、乳頭から出でます。

乳癌の約90%は細い乳管上皮に発生(腺管癌・乳管癌)し、小葉から発生する小葉癌は約5~10%と言われています。特殊なものに炎症性乳癌、乳頭開口部付近に発生するバジェット病があります。



乳癌の発生・増殖には女性ホルモンの影響が大きく、性ホルモン依存癌と言われています。

【乳癌のリスクが高い人はこんな人】

- ・40歳以上の人
- ・初産年齢が30歳以上の人
- ・出産経験がない人
- ・閉経年齢が55歳以降の人
- ・良性乳腺症になったことがある人
- ・乳癌になったことがある人
- ・家族に乳癌になった人がいる人
- ・標準体重より+20%以上の人



マンモグラフィー検査は板の上に乳房を載せてアクリルの板で上下、斜めに挟んで撮影します。両側を比較することで異常が発見されることがあるため、気になる方だけでなく両側を撮影します。左右別々で撮影するので計4回撮影します。乳房を圧迫することにより、乳腺組織を広げ、乳腺の重なりを防ぎ小さな病変を撮影することが出来ます。圧迫の痛みは人それぞれ違うのが月経の周期(ホルモンの関係)にも影響されるといわれています。月経が終わって一週間ぐらいの時期が圧迫の痛みが比較的緩和されます。



そのためその場に応じた無理のない圧迫で撮影し、撮影する技師も女性が行いますので安心してお受けいただけます。40歳を過ぎたら、1年に1回は画像診断による検診を受けましょう。

職場紹介

B3病棟は7月1日から緩和ケア病床(18床)・亜急性期病床(20床)の混合病棟として開設いたしました。

職員は医師 2名(緩和医療科 田口医師・亜急性期担当整形外科 茂木医師)、看護師 15名、ヘルパー 2名、クラーク 1名で構成しています。



職場目標に「チーム医療を実践し、患者さま、ご家族を大切にする看護を実践できる」を掲げ、緩和ケア病床では患者さまの疼痛緩和・症状緩和に努め、患者さまのご希望された時間に車椅子で院内散歩など実施しております。食事、栄養面についても栄養科と相談していく中で患者さまのご希望に添えるように対応しています。1日の大切な時間を患者さま、ご家族が有意義に過ごしていただけるような看護を提供していきます。

亜急性期病床では、退院後の安全で自立した生活のためのリハビリ科訓練室での訓練と共に、病棟内で患者さまが自主的に訓練を行なうことができるよう療養環境を提供しています。また、退院時計画についても患者さま、ご家族を中心とした専門スタッフが連携して準備を進めています。

いつでも気軽に声をおかけください。



ボランティア体験

先日、臼井中学校の2年生2名がボランティア体験にやってきました。ベテランナースにサポートされながら、ベッドメイキング、患者さまの搬送、入浴介助など看護助手の仕事を体験しました。始めは慣れないことばかりに緊張や戸惑いの様子でしたが、徐々に慣れ、真剣な中にも笑顔あふれる実習となりました。体験した2人からは「将来は看護師になりたい。」「患者さまに感謝の言葉をもらえてうれしかった。」といった感想も聞くことができ、入院中の皆さまから、子供や孫に当たる年代の生徒さんが、一生懸命に頑張っている姿を、暖かな眼差しで見守っていただいたことも、生徒さんにはすばらしい宝物になったようです。

今回の体験が、人とふれあうことの喜びや、社会に貢献するきっかけになればと思います。



お茶会・琴演奏開催のお知らせ

8月23日(火)午後14:00~16:00当院1Fロビーにて、佐倉城下町裏千家茶道会さまご協力によるお茶会・琴演奏が行われます。おいしいお抹茶と和菓子、琴の演奏をお楽しみください。(無料)



専門外来のお知らせ

8月より新しく2つの専門外来が始まります。

■緩和医療科外来

毎週水曜日午後(予約制になります。事前にご連絡ください。)

■骨粗鬆症外来

第2・第4火曜日午後(受付時間 13:00~16:00)

◎ご不明な点はお問い合わせください。