

TAKE FREE

ご自由にお取りください

東千葉メディカル センター ニュース

2022.11 vol.30

患者の権利を尊重し、救急医療・急性期医療を核とした地域中核病院として
地域住民に信頼される高度で安全な医療を行います。

CONTENTS

特集 冬の病気	2	看護部紹介／新人看護師紹介	5
医療コラム 歯科口腔外科	3	栄養レシピ／病院からのお知らせ	6
部署紹介(コメディカル・検査部)	4	登録医紹介	7
		外来診療表	8



📷表紙の写真

コンテストテーマ「インスタ映え」
(撮影者：放射線部 正畑 美佳)

循環器疾患は冬に増える？

循環器内科 副部長 金枝 朋宜

心臓や血管の病気が季節によって頻度に違いがあるのはご存じでしょうか？

脳梗塞や心筋梗塞、大動脈解離、心不全などの病気は冬に多くなる傾向があります。当センターでも心臓や血管の病気で入院する患者さんの数も夏に比べ、冬では2～3割増える印象があります。風邪やインフルエンザなど心不全の引き金となる感染症が流行することも関係するでしょうが、寒暖の差も原因の一つとされています。

暖かいところでは体の血管は拡張し血圧は下がる傾向にあります。逆に寒いところでは血管は収縮し血圧は上昇します。寒暖の差が大きくなると血圧の上下差も大きくなり、心臓や血管に負担がかかります（ヒートショックなどとも言われます）。

特に冬場は、屋外に出かける際や入浴する際などに温度が大きく変化するため、注意が必要です。



冬場の入浴時の注意

- ・脱衣所と浴室をなるべく温めておきましょう。浴室の壁にシャワーなどでお湯をかけるのも効果的です。
- ・風呂の湯温は40度程度に設定しましょう。熱い湯（42～43度）は血圧が高くなり危険です。
- ・湯船に浸かる時間は短めにしましょう。長湯は必要以上に血管を拡張させ、血圧低下を起こす可能性があります。特に熱いお湯に長く入ると血管が拡張し、湯船から出る際に急激な血圧低下を招き、めまい・ふらつきの原因となります。
- ・入浴前後にコップ一杯の水分を補給しましょう。また入浴前のアルコールは控えましょう。脱水になります。
- ・高齢者や心臓病の方が入浴される際は、家族が声を掛けチェックするようにしましょう。

屋外に出るときの注意

寒い野外に出る時は、防寒着、マフラー、帽子、手袋などを着用し、体温を調整しましょう。

その他

早朝に起床した時はコップ一杯の水を補給しましょう。睡眠中の発汗で血液が濃縮しており、血管が詰まりやすくなります。

これから冬を迎えますが、上記のことを多少なりとも気にかけていただき、健やかな生活を送って頂けたら幸いです。

歯科口腔外科 副部長 大和地 正信

口の中のことを医学的に口腔(こうくう)と呼びます。がんの治療の合併症を防ぎ、治療の質を高めるには、口腔を健康な状態に保つことが大切です。

口腔を健康な状態に保つことを口腔(機能)管理と呼びます。口腔ケアという言葉聞いたことがあるかもしれません。口腔ケアも口腔管理の一つです。口腔ケアは、基本のご自身や看護師さん、介護者の方によって行われる口内清拭(うがいや歯磨き、口の中を拭いて汚れをとること)を指します。口腔の専門家である歯科医師や歯科衛生士による歯周ポケット(歯と歯ぐきの隙間)などに対する清掃は、専門的な口腔ケアといえます。口腔ケア以外の口腔管理には、歯科医師が行う診察、治療があります。口腔を診査し、むし歯や歯周病、顎の骨や粘膜の病気などを診断し、管理・治療計画に基づいて治療を進めていきます。これには、口腔に起こるさまざまなトラブルへの対応も含まれます。グラグラして抜け落ちてしまいそうな歯や、がん治療によって起こる口内炎に対する処置です。

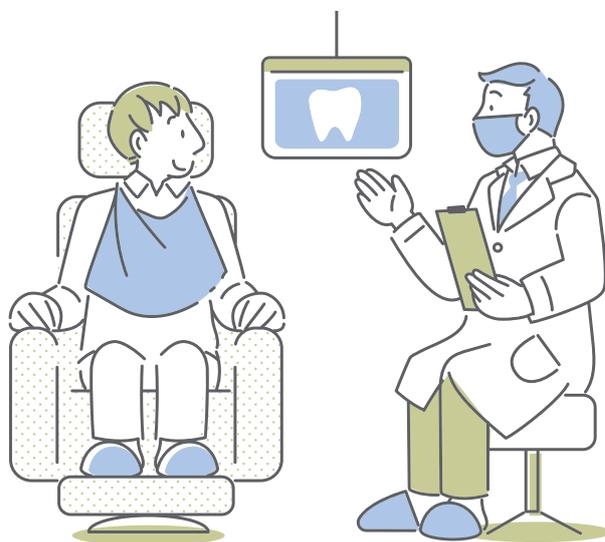
がん治療には、口腔ケアをはじめとした口腔管理が必要不可欠です。

ここ最近、がん患者さんが、歯科医師や歯科衛生士による適切な口腔管理を受けると、入院日数を減らせる傾向があることがわかってきました。がん患者さんが、その治療中に重篤な合併症を起こすと、入院日数が長くなってしまいます。しかし、治療前に口腔管理をきちんと受けていれば、(少なくとも口腔が原因で生じる)合併症のリスクが激減します。口腔管理は、がん患者さんの合併症を防ぐ意味で、非常に大きな効力を発揮するというわけです。実際に口腔管理が合併症を防いでいる例は、さまざまな調査で報告されています。入院中、原因不明の発熱で苦しむがん患者さんは少なくありません。口腔管理を行うことで、むし歯菌や歯周病菌などの数が減り、発熱を起こしにくくすることがわかっています。

がん治療に限らず、ご高齢の方に発症しやすい誤嚥性肺炎の予防にも、口腔管理は威力を発揮します。誤嚥性肺炎は、食道に向かうはずの食べ物や唾液が、誤って空気のとおり道である気道に入り、付着していた細菌によって肺に炎症を起こす病気です。口腔管理を行うことで、口の中が清潔に保たれると、細菌の数が激減し、肺炎を起こすリスクが大幅に減るといえます。

現在、がん治療の分野において、口腔管理の重要性が注目されています。

すでに治療を受けているがん患者さんはもちろん、これからがん治療を受ける方も、一度歯医者さんに相談してみてください。





部署紹介

臨床検査部

現代医療において、臨床検査を行わずに医師が診断や治療を行うことはほとんどありません。臨床検査とは、医師が患者さんの病態の把握や、診断を行うための検査全般のことで、その中で放射線を使用しない検査を行うのが臨床検査技師です。

影が薄すぎる!?『臨床検査技師』とは

◆臨床検査と臨床検査技師について

臨床検査技師が行う臨床検査は、医師と同様にいくつかの専門分野に分かれており、分け方は病院や施設で様々です。

当センターでは、尿中の成分を調べる一般検査、体内での出血の状態を調べる血液検査、血液中の成分を調べる生化学検査、ウイルスそのものやウイルスに対する抗体の有無や量を調べる免疫検査、血液型を調べる輸血検査、感染症の有無や疾患を引き起こしている原因菌を調べる細菌検査、リアルタイムの身体機能を調べる生理機能検査、腫瘍の有無や腫瘍が癌かどうか調べる病理検査に分かれています。

近年、広く知られるようになったPCRなどを扱う遺伝子検査も臨床検査技師の仕事です。

◆臨床検査技師はどこにいる？

当センターでは1階の3番ブロックのエリアで働いています。患者さんに会う機会は他職種に比べ少ないですが、患者さんに直接検査を行う生理機能検査（心電図検査、エコー検査、聴力検査、脳波検査、脈波検査など）については、臨床検査技師が患者さんと直接コミュニケーションをとりながら検査します。また、当センターの外来採血は検査部が行っているため、採血室で採血を行っているのも、実は看護師ではなく臨床検査技師です。

臨床検査技師をもっと知ってほしい

看護の始まりが「ランプの貴婦人」ナイチンゲールと知られているように、臨床検査の始まりは、医学の父ヒポクラテスといわれています。ヒポクラテスは診断のために、患者さんの尿の色や臭い、味などを調べていたそうです。そこから人体解剖や成分分析が盛んに行われるようになり、1950年代には様々な検査法が開発されました。

しかし、当時は検査の全過程を人の手で行っていたため、同じ検査でも検査者の技術によって異なる結果となることがありました。しかし、1970年代からの工学技術の発展により、機械による検査の自動化が急速に進んだため、誰が検査をしても同じ結果を容易に出せるようになりました。

そうして次の課題は、同じ検体の検査を行った際に、病院間、さらには日本全国で同じ結果が出るかどうかということになりました。

例えば、「同じ検体で検査してもらったらA病院では糖尿病だといわれたのに、B病院では健康といわれた。」なんてことがあっては困ってしまいますよね。そうならないためにも、臨床検査技師は検査だけでなく、もてる知識を活用し、機械のメンテナンスや精度管理も行っています。

病院の質の決め手は、臨床検査技師の質なのかもしれません。



部署紹介

看護部 ICU 病棟



他職種と協働しながらチーム医療を推進し、患者さんと、それを支えるご家族を支援できるように努めています。

カンファレンスの実施



他職種を交えたカンファレンスを毎日実施し、患者さんの治療や看護ケアを多角的な視点から検討しています。

リハビリの紹介



ICU内で早期離床チームを立ち上げ、患者さんが1日でも早く退院に向かえるようリハビリ支援を考え、提供しています。

呼吸器ケア強化の多職種チーム



週に1度ベッドサイドでのカンファレンスや、スタッフ対象の勉強会を開催し、呼吸器管理や看護の強化に繋げています。

当センターのICU（集中治療室）は、山武・長生・夷隅地区で唯一の三次救急、急性期医療を担う救命救急センターです。主に呼吸・循環などの急性機能不全や外傷で集中治療を必要とされる患者さんの受け入れなどを行い、24時間絶え間なく集中的な治療と看護ケアが提供できる体制を整えています。

ICUに入院された患者さんは、様々な監視モニターや生命維持装置などの機械類に囲まれた特殊な環境におかれることとなります。このような環境の中で、患者さんやご家族が感じる不安や苦痛が少し

でも軽減され安心・安楽な治療が提供できるように、ICUではチーム医療を推進しています。

ICUで働く看護師には、患者さんの抱える疾患・病態や手術の術式などの知識だけでなく、患者さんの状態変化にいち早く気づくことができる観察力とアセスメント力が求められます。当センターのICUには、より水準の高い看護実践ができる救急看護認定看護師も在籍しており、看護ケアの広がりや質の向上を図り、高レベルな看護が提供できるよう努めています。



新人看護師 城西国際大学出身

当センターを選んだきっかけ

私が生まれ育ち、暮らしてきた地元で貢献したいという気持ちがあり、東千葉メディカルセンターを志望しました。また、新人への研修が手厚く、周りの考えに触れ、様々な視点をもらえる機会があることも決め手になりました。

働いてみて感じたこと

COVID-19の影響で、学校の臨地実習が少なかったため、入職してから

実際に働いていけるのか不安でしたが、病棟全体が優しく、先輩方の丁寧な指導があり、4月に比べて出来ることが増えた実感しています。また、患者さんから「ありがとう」と声を掛けていただくことがとても励みになり、仕事のやりがいを感じます。丁寧な指導に感謝し、日々学び成長していきたいです。また今後も身だしなみや態度、言葉遣いなど、社会人としてのマナーを忘れずに看護していきます。

今後どのような看護師を目指しているか

患者さんに寄り添える看護師を目指しています。今は、目の前のことで精一杯ですが、患者さんの全体像を把握し、個別性のある看護を行ってきたいです。

当センターは「発熱者外来」に対応しておりますが、今冬においては、新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザの同時流行が懸念されています。

発熱者外来受診を希望される場合には、**必ず電話連絡の上**、ご来院をお願いします。

【受付時間】

平日 8:30～11:00

- * 土日・祝祭日は対応していません。
- * 電話での確認が必須となります。(電話 0475-50-1199)
- * 直接来院での受診はお断りしています。
- * 診察枠が埋まりしだい受付終了となる場合があります。

【注意事項】

- ・ 感染管理上、お車内での待機・対応をしていただいております。
- ・ 受診には医療費がかかります。
- ・ 紹介状未持参の場合は選定療養費(7,700円)がかかります。
- ・ すべての方に新型コロナウイルス感染症の検査を行うとは限りません。
- ・ 受診当日は感染管理上、必要最低限の検査・投薬のみの実施とさせていただきます。
- ・ 新型コロナウイルス感染症に関する各種証明書の発行はしておりません。

感染拡大防止のため、皆さまのご理解・ご協力をお願いいたします。



旬の食材レシピ



春菊のチヂミ



11月から2月にかけて旬を迎える春菊。同じく旬の野菜であるほうれん草や小松菜はよく食べるけど、春菊はお鍋の彩りしか使っていない、という方も多いのでは？実はとても優れた春菊のことを知ると、もっと使いたくなるかも？

このレシピは独特の香りがある春菊が食べやすくなる一品です。もちもち生地、甘味のある玉ねぎ、旨味の強い桜えび、香り高いごま油と、それぞれの相性が抜群です。さっぱりポン酢でいただくのがおすすめです。

材 料

28cmフライパン 1 枚分

- 春菊……1/2 袋
- 玉ねぎ……1/2 個
- 桜えび……大さじ 1
- 小麦粉……大さじ 6
- 片栗粉……小さじ 6
- 水……100ml
- 鶏がらスープ(顆粒)……少々
- 塩……少々
- ごま油……大さじ 1

A

B

作り方

- 1 春菊は 2-3cm幅で刻む。
玉ねぎは薄切りスライスにする。
- 2 ボールに A を合わせて生地を作る。
- 3 ①と桜えび、B の調味料を生地とよくなじませる。
- 4 フライパンにごま油をひいて、③を流し入れる。
- 5 両面薄く焼き色がつくまで焼く。

エネルギー 394Kcal
たんぱく質 10 g 脂質 11 g
炭水化物 65 g 食塩相当量 1.3 g
※付け合せは含みません



食材豆知識

春菊に豊富なβカロテンには抗酸化作用があり、アンチエイジングや生活習慣病予防に効果があります。βカロテンは体内でビタミン A に変換され、免疫を高める効果や、目の健康維持にも役立ちます。その他、エネルギーを作るのに必要なビタミン B 群、造血に欠かせない葉酸や鉄分、骨の形成を助けるカルシウムやマグネシウム、高血圧予防になるカリウムなどの栄養素が豊富です。

春菊には独特の香りがあります。αピネンという成分は、ひのきなどにも含まれ、リラックス効果があります。また、ペリルアルデヒドという成分はしそにも含まれ、防腐効果があると言われています。





登録医のご紹介



東千葉メディカルセンターでは、地域医療支援病院として、地域の医療機関の先生との連携を強化するため、登録医制度を設け紹介・逆紹介や、医療機器の共同利用をはじめとした医療連携を推進しています。

はっとり内科クリニック

JR 東金線求名駅近くのはっとり内科クリニックです。地域のかかりつけ医として地域医療に貢献し、皆様の健康と笑顔の毎日を支えたい、そんな思いで2014年11月この地に開院いたしました。消化器内科・消化器内視鏡を軸とした内科系疾患の診療を行っております。専門的な精査や加療などが必要と判断した場合は、東千葉メディカルセンターをはじめ各病院と病診連携で高度医療をお願いしており、本当にいつも大変お世話になっております。地域に根付いた医療の提供にスタッフ一同力を合わせて取り組んでいます。どうぞよろしくお願いたします。



登録医名 服部 祐爾 (はっとり ゆうじ)
【住所】千葉県東金市求名76-1
【電話番号】0475-71-3190
【駐車場】無料駐車場 約20台あり
【診療科目】消化器内科・一般内科
【診療時間】8:30～12:00 14:30～18:30
8:30～14:00(土曜)
【休診日】水・土午後・日・祝日

きみのもりクリニック

平成16年より、高血圧症・脂質異常症・脳血管疾患後遺症など生活習慣病に関連した診療を主に行っています。山武地域の中核病院および医師会の先生方にはいつも大変お世話になっております。特に東千葉メディカルセンター発足後は、脳神経系疾患が疑われる場合MRI・CTなど精査をお願いすることが多く、受診される方から感謝の声を度々いただいています。

このところオンライン資格確認・医療情報共有・電子処方箋など、医療を取り巻く環境が大きく変化し、対応に苦慮することも少なくありませんが、地域医療に少しでも貢献できるよう今後とも努めてまいります。



登録医名 平井 伸治 (ひらい しんじ)
【住所】千葉県大網白里市季美の森南3-3-16
【電話番号】0475-70-2366
【駐車場】無料駐車場 5台あり
【診療科目】内科・脳神経外科
【診療時間】9:00～12:00 15:00～18:30
【休診日】土午後・水・日・祝日

片貝デンタルクリニック

九十九里海岸近くセブンイレブンの2階の歯科医院です。マイクロスコープ(歯科用顕微鏡)やレーザー、歯科用CTなど最新の器材を揃えています。

また、感染対策に取り組み、感染管理者在籍認定医院の認定を得ています。

キッズクラブ制度や保育士による託児サービスも実施しています。

むせる、飲み込めない、噛めない、誤嚥など食の問題を摂食嚥下リハビリテーション学会認定歯科医師が外来診療・訪問診療を行っています。医療的ケア児の口腔衛生機能管理も訪問診療でサポートします。



登録医名 三上 久里子 (みかみ くりこ)
【住所】千葉県山武郡九十九里町片貝2380
【電話番号】0475-70-7171
【駐車場】無料駐車場 あり
【診療科目】一般歯科、小児歯科、歯科口腔外科、矯正歯科、予防歯科、訪問歯科、審美歯科
【診療時間】9:15～13:00 14:00～17:45
【休診日】日・祝日

外来診察表

令和4年12月1日現在

《予約専用ダイヤル》 **0475-50-1333** (平日 8:30 ~ 17:00)

※休診日や受付時間は都合により変更となる場合がありますので、事前にお問合せください。

診療科	受付時間	診 療 日				
		月	火	水	木	金
総合診療科	8:30~11:30	加藤 林/小林	加藤 林/吉川	加藤 吉川/森	加藤 林/吉川	林 吉川/田村
消化器内科	8:30~11:30	亀崎/齋藤(再来) 前田(新患のみ)	徳長/横塚(再来) 大金(新患のみ)	妹尾(再来) 横塚(新患のみ)	亀崎/大金(再来) 齋藤(新患のみ)	前田(再来) 徳長(新患のみ)
	11:30~	亀崎/齋藤(再来)	徳長/横塚(再来)	妹尾(再来)	亀崎/大金(再来)	前田(再来)
呼吸器内科	8:30~11:30	笠原/江間	西村/鈴木	江間/北原	笠原/伊狩	西村/後藤/石井
循環器内科 ※新患は紹介状ありのみ	8:30~11:30	非常勤医師	高平(新患+予約) 金枝(予約のみ)	非常勤医師	金枝(新患+予約) 鈴木(予約のみ)	非常勤医師
	14:00~16:00		高平(予約のみ)		金枝(予約のみ) ペースメーカー外来 (第1・3)	
代謝・内分泌内科 ※新患は紹介状ありのみ	8:30~11:30	石川	小倉	石川	小倉	塚越
	13:00~15:00	吉原				小倉(予約のみ)
小児科	8:30~11:30	井上 竹下	内川/竹下 杉田(第1)	内川/井上 非常勤医師	内川/井上 竹下	内川/井上 竹下
	13:30~		乳児健診 (予約のみ)	予防接種 (予約のみ)	予防接種 (予約のみ)	食物負荷試験 発達障害初診
	13:30~16:30		循環器外来(予約のみ) 國松(第3) 竹下(予約のみ) アレルギー外来(第1・第3)	内川(予約のみ)	循環器外来(予約のみ) 濱田(第3)	井上(予約のみ)
外科	8:30~11:30	青木/岡村/上田	中川	岡村/上田	岡村	中川/上田
	8:30~11:30	新患(診察10:30から)	新患(診察10:30から)	新患(診察10:30から)	新患(診察10:30から)	新患(診察10:30から)
【乳腺外科】 (予約必要)	8:30~11:00					山田
心臓血管外科	8:30~11:30	石田	小泉		石田	
整形外科	8:30~11:30	青木/佐藤(祐) 堀井/葉/森川	佐藤(祐)/脇田 佐藤(貴)/松浦	佐藤(雅)/堀井 秋山/装具外来 (すべて予約のみ)	脇田/佐藤(貴) 森川/久保田(第4)	青木/佐藤(雅) 葉/秋山
	13:00~16:00 (予約のみ)	青木(予約のみ) 装具外来(予約のみ)	佐藤(祐)(予約のみ) 脇田(予約のみ)	佐藤(雅)(予約のみ)	中嶋(予約のみ)	青木(予約のみ)
脳神経内科 脳神経外科 ※新患は脳神経新患外来 (下部説明をご確認ください)	8:30~11:30	大石(脳外) 町田(新患)	石毛(新患)	奥山(脳外) 大石(新患)	町田(脳外) 大隅(新患)	石毛(脳外) 奥山(新患)
		松田(新患)/内田(予約のみ)	内田(予約のみ)	鈴木(新患)/松田(予約のみ)	内田(新患)	鈴木(予約のみ)
形成外科 (予約必要)	8:30~11:30	長谷川(予約)	長谷川(予約)	手術	長谷川(予約)	
	13:00~16:00	手術				
皮膚科	8:30~12:00		非常勤医師 (診察10時から)			非常勤医師 (診察10時から)
産婦人科	8:30~11:30	手術日	拝野 奥村	拝野 廣瀬 奥村	拝野(予約のみ) 廣瀬(予約のみ)	奥村 廣瀬
	午後		産褥健診			産褥健診
耳鼻咽喉科	8:30~11:30	非常勤医師 (9:30から)	非常勤医師 (9:30から)	非常勤医師 (9:30から)	非常勤医師 (9:30から)	非常勤医師 (9:30から)
歯科口腔外科	8:30~11:30	大和地/駒	大和地/駒 小山	大和地/駒	大和地/駒 伊豫田	大和地/駒 常泉
	13:30~16:30	大和地/駒	小山	大和地/駒	伊豫田	大和地/駒

- 休診日は、土曜日、日曜日、祝日、年末年始(12月29日~1月3日)です。
- 循環器内科の新患外来は、緊急カテーテル治療等に対応するため、原則として紹介状をお持ちの方のみ受け付けます。
- 新規に脳神経内科および脳神経外科を受診される方は、脳神経新患外来(両科の担当医が交代で担当)の受診となります。
- 代謝・内分泌内科は原則として紹介状をお持ちの方のみ受け付けます。紹介状がある初診の方は、予めお電話にてご予約をお願いいたします。
- 紹介状(診療情報提供書)をお持ちの方は、事前に予約が可能ですので、是非ご利用ください(予約センター 8:30~17:00 / 0475-50-1333)