



内容目次

- ・インフォメーション
- ・新型栄養失調
- ・外来診療表
- ・かたつむり



発行元 地方独立行政法人さんむ医療センター
 広報編集委員会
<http://www.sanmu-mc.jp/>

インフォメーション

1. 休診について (5月26日現在)

- 6月 7日(水) 神経内科 休診
- 6月 8日(木) 脳外科 休診
- 6月 8日(木) 皮膚科 休診
- 6月 9日(金) 脳外科 休診
- 6月 9日(金) 眼科 北村医師休診 予約のみの診療
- 6月13日(火) 皮膚科 休診
- 6月19日(月) 整形外科 石川医師休診
- 6月21日(水) 神経内科 休診
- 6月22日(木) 小児科 濱田医師休診
- 6月23日(金) 外科・緩和ケア 篠原医師休診
- 6月23日(金) 皮膚科 休診
- 6月30日(金) 眼科 榊原医師休診 予約のみの診療

(変更する場合があります。休診等の情報は、北棟1階の掲示板をご覧ください。)

外来診療表

(平成29年6月5日現在)

診療科	受付時間	月		火		水		木		金	
		午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内科	新患 8:00~11:30	1	川上		川上		上田	伊藤	宮本		川上
		2	掛村		島田	島田	宮本		勝山		勝山
	再来 7:30~11:30	3	瀧澤		瀧澤		水谷		瀧澤		曾我井
		4	碓井		碓井		碓井				中野
		5	齊藤(寛)	齊藤(高)	齊藤(高)		齊藤(高)		齊藤(高)		掛村
		6	坂本				坂本		坂本		
小児科	新患 8:00~11:30 ※水曜日11:00 で受付終了	1		田島	田島			濱田			
		2	乳児検診			大学医師				ワクチン	
	3	氷見		氷見	*ワクチン		氷見	濱田	氷見	ワクチン	
外科	新患 8:00~11:30	1	新患外来	心臓血管外科	坂本		篠原	西森		篠原	
		2	須ノ内		黒田		樋口	須ノ内	須ノ内	太田	
	3	篠原		須ノ内			加野				
整形外科	新患 8:00~10:30	1	交代制		交代制			交代制		交代制	
		2	石川		遠藤			佐々木		大田	
	再来 7:30~10:30	3	葛城					向井			
		4	大前								
脳神経外科	新患 8:00~11:30	1	田中		田中		田中			田中	
		2	小野				小野		小野		
皮膚科	新患 8:00~11:30	1	木村		木村				木村	木村	
		再来 7:30~11:30									
泌尿器科	新患 8:00~10:30	1	仲村		坂本		岡東		佐塚		
		再来 7:30~10:30									
産婦人科	新患 8:00~11:30	1	木下	木下	木下	手術	木下		木下	木下	
		2	水谷	水谷	水谷			水谷		水谷	
眼科	新患 8:00~10:30	1	榊原	手術	特殊治療	特殊治療	榊原	斜視		榊原	
		2	古谷				白戸	弱視		北村	
耳鼻咽喉科	新患 8:00~11:30	1	外池				花澤	大学医師			
		2								茶藤	
歯科口腔外科	新患 8:00~11:30	1	金沢	外来手術	金沢	外来手術	金沢	外来手術	金沢	金沢	
		2	澤井		小出		喜田		笠松	大和地	

注1 〇は予約診療のみです。
 2 休診日は、土曜日、日曜日、祝日、年末年始(12月29日~1月3日)になります。
 3 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。事前にお問い合わせください。
 4 完全予約制 (心臓血管外科、神経内科、緩和ケア)の初診予約窓口 北棟2階 地域医療連携室
 5 完全予約制 (和漢診療)の初診予約窓口 北棟1階 予約センター
 6 小児科の*ワクチンについては、毎月第2週火曜日(10月・1月は第3週火曜日)は行いません。

「新型栄養失調」

最近、原因不明の疲労感・貧血症状・風邪を引きやすいなどの症状はありませんか？このような症状がある方は、もしかすると”**新型栄養失調**”かもしれません。

現代の飽食の時代において”**栄養失調**”が問題となっているのです。栄養失調と言うと、栄養不足により痩せ細る状態を想像するかもしれませんが、新型栄養失調は少し違います。「隠れ栄養失調」とも言われ、外見で判断するのは難しく、血液検査の結果や疲れやすいなどの症状から判明することが多いのです。特に40代以降の女性は注意が必要です。

その”**新型栄養失調**”を放置していると、寝たきりや要介護の原因となるサルコペニアや骨粗鬆症を引き起こす恐れがあり、今後の生活を大きく左右する結果にもなりかねません。その原因は、1日3食摂らない事や副食を抜くなど、エネルギーは十分足りているのに対して、**たんぱく質**やビタミン・ミネラル等が不足する事です。具体的には主食（お米・パン・麺）に偏り、副食（肉・魚・大豆・卵・野菜など）が抜けている食事です。

たんぱく質は人体において実に様々で重要な働きをしています。①**筋肉・臓器・皮膚・髪の毛**などあらゆる組織になる。②**酵素**として消化や代謝に関わる。③**免疫細胞**の材料となる。④**ホルモン**や**神経伝達物質**として体を調整する。⑤**血液**となり**酸素**や**栄養素**、**薬の成分**を**身体中に運ぶ**。などです。たんぱく質が不足すると、このような働きが正常にまわらなくなり、様々な症状を引き起こすのです。

下記のチェック項目に1つでも当てはまる人は要注意です。食習慣を見直してみましょう。

【新型栄養失調 セルフチェック】

- 体がだるい 転びやすい 歩く速度が遅くなった
- 趣味や習い事に行きたくなくなった 肉や卵をあまり食べない
- 食事には油を極力使わない さっぱりしたものばかり食べている
- 粗食を心がけている

【新型栄養失調を防ぐ食事のポイント】

- ①1日3食
- ②主食(ご飯・パン・麺)、**主菜(肉・魚・卵・大豆)**、副菜(野菜・海藻・きのこ)を揃える。
※外食が多い方……定食スタイルの食事、単品は避ける。
※コンビニ・スーパーが多い方……おかずを1品プラス、乳製品や缶詰などを利用する。
- ③間食はお菓子ではなく乳製品や果物を利用する。

【たんぱく質を多く含む食品と目安】

たんぱく質の必要量の目安(1日あたり 体重×1.0g) ※疾患や目的などにより異なる。

例：体重50kgの方 たんぱく質必要量 = 50 × 1.0g = 50g

- ・肉、魚 … 100gあたり約20gのたんぱく質が摂れる。
- ・卵 … “ ” 約12g “ ”
- ・大豆製品、乳製品 … “ ” 約4～6g “ ”

栄養課 盛 晃彦

「かたつむり」

梅雨の季節になり、紫陽花と共にこの時期に良く見かけるものに「かたつむり」がいます。かたつむりは陸上に住む巻貝の通称で、殻をもつ軟体動物です。殻は体の一部であり、殻の中に各種臓器を有しています。そのため殻を取ってナメクジに・・・という事はなく殻をとったら死んでしまいます。この殻の維持のためカルシウムが必要で、コンクリートやブロック塀の所で見かけるのはこれを摂取する為なのです。(自然の多いところでは石灰岩などから摂取しています。)

子供の頃にかたつむりをつついたりして遊んだりしていましたが、気をつけてください。寄生虫がいることがあります。有名なものでは広東住血線虫があり、これに感染すると感覚器官(眼球や脳など)の障害や髄膜炎を引き起こすことがあります。かたつむりをさわったら必ず十分に手を洗ってください。

検査課 岩崎

お問い合わせ先

地方独立行政法人

さんむ医療センター 地域医療連携室

住所：〒289-1326 千葉県山武市成東167番地

TEL：0475(82)2521 FAX：0475(82)3354



HPへのQRコード