

Pair Letter

ペアレター

【特集】 専門分野の医師が集結

「肝臓がん」

整形外科 膝の痛みを解消

風邪を寄せつけない 感染対策

千葉県立松戸高等学校生徒による
クリスマスコンサート

外来受診をされる方へ

連携登録医をご紹介
「菅原整形外科」

冬おすすめレシピ
「鮭きのこソースかけ」

外来診療一覧 (H31.1.1現在)

詳細はホームページの各診療科の案内をご覧ください

	診療科名	外来表(一般外来及び予約専門外来)	備考
内科系	内科	内分泌・代謝／アレルギー・リウマチ・膠原病／腎疾患	
	循環器内科	一般外来／ペースメーカー外来	
	呼吸器内科	一般外来	
	消化器内科	一般外来	
	脳神経内科(予約制)	一般外来	
	血液内科	一般外来	
	緩和ケア科(予約制)	診察は外来主治医と相談	
	総合診療科	一般外来	
	皮膚科(完全紹介予約制)	一般外来	
	化学療法内科(予約制)	診察は外来主治医と相談	月・水・木曜日休診
外科系	歯科口腔外科(完全紹介予約制)	一般外来	月曜日休診
	外科・消化器外科・乳腺外科	一般外来	
	呼吸器外科	一般外来	火・金曜日休診
	心血管外科(予約制)	一般外来	月・火・木曜日休診
	脳神経外科	一般外来	
	整形外科(完全紹介予約制)	一般外来／小児整形／成人股・膝・肩・肘関節／側弯症／リウマチ	
	形成外科	一般外来	水曜日休診
	眼科(完全紹介予約制)	一般外来	火曜日・木曜日午後休診
	耳鼻いんこう科	一般外来	
	泌尿器科	一般外来	
小児	産婦人科	一般外来／妊婦健診／不妊外来／ハイリスク妊婦外来／コロポ外来	
	小児科	一般外来／小児神経／腎臓／アレルギー／呼吸器／血液／循環器／感染／内分泌	
	小児外科	一般外来	月曜午前休診・水・金曜日休診
	小児脳神経外科	一般外来	月・水・木曜日休診
	小児心血管外科	一般外来	火・木・金曜日休診
その他	新生児科(予約制)	一般外来／シナジス	月曜午後・火曜日午後休診
	放射線科	一般外来	水・木曜日休診
	救急科(再来)(予約制)	再来患者 11:00～12:00	
	精神科	現在休診中	
特別外来	女性特別外来(予約制)	一般外来	月曜日以外は休診
	禁煙外来	総合診療科外来へ	
	セカンドオピニオン外来(予約制)	一般外来	
	母乳外来(予約制)	産婦人科外来へ	
	ストーマ外来(予約制)	人工肛門／人工膀胱(外科・泌尿器科外来または外来主治医へ)	

松戸市立総合医療センター Matsudo City General Hospital

〒270-2296 千葉県松戸市千駄堀993番地の1
TEL 047-712-2511(代) FAX 047-712-2512(代)

【診療】 月曜日～金曜日(土・日曜日、祝日、年末年始は休診)

【受付時間】 初診: 午前8時30分～午前11時
再診: 午前8時～午前11時

【完全紹介予約制】は、地域の医療機関からの紹介状と事前の受診予約が必要です。

【予約制】は、事前の受診予約が必要です。
(6ページを参照)



総合医療センター
QRコード

発行元: 松戸市立総合医療センター 広報戦略室(経営企画課内)



膝の痛みを解消！

膝の違和感や痛みを感じることはありませんか？ 痛みの症状としては、膝の使いすぎが原因で、膝まわりの筋肉や靭帯の疲労で発生した一時的な痛みもありますが、多くは骨を繋ぐ関節軟骨の変形によるものです。正しい診察と治療により、歩くことが楽しく、日々の生活を改善することができます。



整形外科 人工関節センター長 河本 泰成
かわもと たいせい
1990年 福井医科大学卒業後、千葉大学整形外科教室入局。
君津中央病院、国立志津病院を経て、2012年12月より現職。

どんな治療方法があるの？

患者さんの症状に合わせ、関節液検査やX線検査、MRI・CT検査などによる精密な検査結果を基に、治療方針を決定します。

【病状が初期～中期症状の場合】

▼保存療法

- 関節内注射や消炎鎮痛剤の投薬
- 装具療法
- リハビリテーションによる治療など

【病状が進行し、日常生活に支障をきたす場合】

▼手術療法

- 関節鏡下デブリドメント(半月板などの除去)
- 脛骨高位骨切り術(すねの骨の一部を切除)
- 人工膝単顆置換術(一部の関節を人工物に置換)
- 人工膝関節置換術など(膝関節全てを人工物に置換)

術後のケアと気をつけることは

ベッドでの筋力トレーニングから始まり、回復状態を見ながら少しずつ歩行訓練に移行します。

人工関節をより長持ちさせるためには、正座やあくらを極力避けることや、人工関節の摩擦や、破損の原因となるようなテニスやジョギングなどの激しい運動を控えるなど、人工関節に負担をかけない生活を送りましょう。

先生、治療効果を教えてください！

関節の軟骨がすり減ってくると痛みが強くなり、洗濯や買い物などの日常生活に支障をきたし、100メートル程度の歩行が限界となってくる。このような症状の場合には、保存療法を十分に行っても効果がなく、症状により一部の関節や全関節を金属やセラミック、ポリエチレンなどでできた人工関節に入れ替えることで、除痛効果が高く、早期に症状の改善が望めます。個人差はありますが、約2～3週間程度の入院で回復に向かいます。患者さんの状態に合わせて、手術適応を十分に見極めながら治療を行っています。



簡単ストレッチ



足を伸ばした状態を、5秒間キープ。これを30回繰り返し、簡単に運動を！

水中歩行



水の中では、体重の負荷が約50%減少し、運動負荷は陸に比べて倍以上の効果が！

風邪を寄せつけない！ ～感染対策～

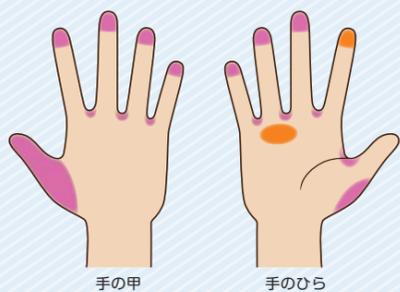


感染管理認定看護師 秋山 純子 松田 典子

皆さん、体調を崩していませんか？ 冬は空気が乾燥し、ウイルスの水分が蒸発して比重が軽くなるため、空气中にウイルスが浮遊し、伝播しやすくなります。また、人の体温は低下すると代謝活動や免疫を担う細胞の動きも低下し、免疫力も低下してしまいます。この時期は、乾燥によるのど・鼻腔・気管支の粘膜が乾き、体内にウイルスが侵入しやすくなり、感染を起こしやすくなります。そこで、風邪のウイルスをもらわないためには、外出先からの帰宅時、ご飯を食べる前など必ずうがい・手洗いを心掛けましょう。手にはウイルスや細菌がたくさんいます。洗い残しのないように意識しながら手洗いをしてみましょう。

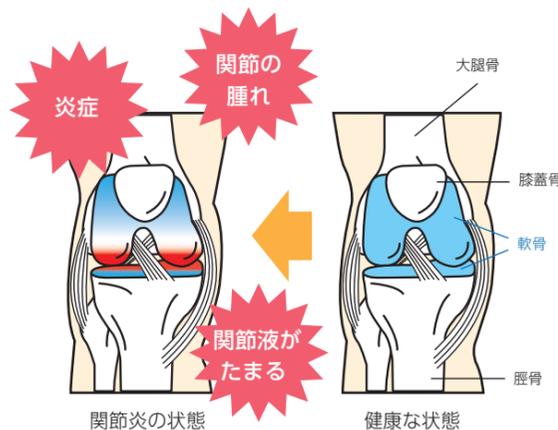


手洗いで汚れが落ちにくいところ



手の甲 手のひら
● 最も洗い残しをしやすい部分
● やや洗い残しをしやすい部分

長年使い続けたことによって、軟骨がすり減る



膝の関節は、体重を支え、常に絶え間なく運動を行う大切な役割を担う関節です。膝の痛みを引き起こす初期症状としては、軟骨細胞の減少、コラーゲン線維の変化により、関節軟骨の表面では亀裂が生じ痛みをきたします。その繰り返しで関節運動によって、軟骨深層までダメージが加わり、骨自体の変形となります。症状が悪化すると、関節の可動域の制限や熱を伴う関節膨張、末期症状では歩行困難となり日常生活に支障をきたします。

膝の痛む原因は？ ～変形性膝関節症～

いつまでも歩く楽しさを



専門分野の医師集結により
がん患者さんを支える

【特集】肝臓がん



外科・消化器外科・乳腺外科部長
たけうち だん
竹内 男

1995年 千葉大学医学部卒業後、千葉大学臓器制御外科学(旧第一外科学)教室入局。関連病院で前期研修後、千葉大学大学院医学研究科博士課程修了。米国テキサス大学医学部留学、千葉大学医学部附属病院助教を経て、2012年12月より現職。

消化器内科部長
おかべ しんいちろう
岡部 真一郎

1990年千葉大学医学部卒業後、千葉大学消化器内科学(旧第一内科学)教室入局。関連病院で研修、千葉大学大学院医学研究科博士課程修了。昭和大学附属豊洲病院助手、千葉大学医学部附属病院講師を経て、2010年10月より現職。

化学療法内科部長
さおとめ たかし
五月女 隆

1990年千葉大学医学部卒業後、1994年千葉大学医学部血液研究室入局。昭和大学附属豊洲病院で研修医修了後、千葉県がんセンター及び君津中央病院腫瘍・血液内科医長、がん研究会有明病院血液腫瘍科を経て、2010年6月より現職。

「沈黙の臓器」といわれる肝臓。肝臓がん治療のスペシャリストである先生方にお話を伺いました。

肝臓がんを発症する原因はなんですか？

岡部 肝臓がんには、主に肝臓の細胞が、がん化する肝臓がん・胆管細胞がんと、別の臓器でできたがんが転移してできる転移性肝がんがあります。その中でも、肝臓の細胞が、がん化する肝臓がんについてお話しします。

B型肝炎やC型肝炎によるウイルス性の肝炎や脂肪肝の炎症が慢性化し、肝硬変になると肝臓がんを発症する確率が高くなります。最近では、肥満をベースに糖尿病や高脂血症を合併し、肝臓に脂肪が過剰に溜まり、脂肪肝から肝臓がんを発症するケースも多く見られるようになりました。

肝臓がんの症状は？

岡部 初期症状はなく、進行すると眼球や肌に黄疸が出たり、足のむくみ、腹痛や腹部の膨満感などの症状が現れます。血液検査や超音波検査、CT・MRIなどの画像検査で判断し、診断します。

どのような治療法があるのですか？

岡部 肝臓がんの治療は、がんを局所的に取り除く治療と肝臓全体に行う治療の2つがあります。より治療効果が



からさらに、血管新生阻害薬、免疫チェックポイント阻害薬が加わる予定で、肝臓がんに応用できる治療が増えました。

チームでがん患者をサポート

岡部 肝臓がんは、肝臓内に何度も再発するケースが見られます。それは、肝臓自体が発ガン母地となり、がんが散らばって出現するのが原因です。そのため、初診での肝臓の状態をよく観察し、再発を防ぐため、治療法の選択がとても重要になります。患者さんにとってどの治療が最適かを幅広い領域の専門医と話し合い判断します。

竹内 患者さんから命を預かり治療を行うので、安心してがんの治療ができるよう信頼関係を大切にしています。もちろん患者さんの経過は常に皆で共有し、がん患者さんを支えます。

五月女 当科では肝臓がんだけではなく、化学療法の治療が必要となる全ての悪性腫瘍の診療を行っており、日常的に他の診療科とも連携しているため、糖尿病や心臓病など持病をお持ちの患者さんも安心して治療が行えます。

肝臓がんの予防に生活改善を

肝機能の数値が高い方や肥満、糖尿病の方も要注意です。アルコールの飲みすぎや脂分の取りすぎの方は、ライフスタイルの改善を目指しましょう。また、肝臓がんは、肝炎ウイルスが原因となることが多いので、市役所等が行う肝炎ウイルス検査なども積極的に受診しましょう。



高いのは、肝臓を切除する外科的治療やラジオ波熱焼灼療法ですが、難しい場合には、肝動脈塞栓療法、全身化学療法を行います。患者さんの肝臓の働きや腫瘍の大きさ、個数などにより治療方針を決定します。

竹内 肝臓は再生能力がある臓器で、部分的に切除してもほぼ元の大きさに回復しますが、限界量を超えた切除を行うと残った肝臓が機能不全に陥り命に関わります。患者さんによって切除限界量は異なります。肝臓がんになる患者さんは慢性肝炎や肝硬変の方が多く、健康な肝臓の方より切除できる量が少ないので、手術を考える場合、どれくらい肝臓切除が必要で、残った肝臓が手術に耐えられるかを調べて判断します。肝切除が行えない場合は、他の治療法が選択されます。

肝臓は横隔膜の真下にあり、大部分が肋骨の裏に収まって守られているので、開腹で肝切除を行う場合は肝臓を露出させるために大きくお腹を開く必要があります。近年は腹腔鏡手術



が発展しており、肝切除も腹腔鏡を用いて小さなキズで行えるようになってきていますが、全ての肝切除が腹腔鏡で行える段階にはなっていません。

岡部 がんが直径3センチ以下と小さい場合などには、皮膚から針を刺し、直接腫瘍に熱をあてて、がん細胞に働きかけるラジオ波熱焼灼療法を行います。また、腫瘍が肝臓にいくつも存在し広がっている場合や、腫瘍の場所などにより局所の治療が難しい場合などには、足の付け根からカテーテルを挿入し、肝臓がんに栄養を供給する肝動脈までカテーテルを進め、血管を塞ぐ肝動脈塞栓療法を行います。

五月女 化学療法での治療は、肝臓にできたがんが肺や骨などの臓器に転移した場合に、化学物質を使ってがん細胞の増殖を抑え、がん細胞を破壊する治療法です。昔からある抗がん剤治療薬は、肝臓がんには効き目がありませんでしたが、2008年によくやく効果のある分子標的薬が導入され、今年2019年

連携登録医をご紹介します

変形性膝関節症は運動療法が重要で、

Q.力を入れている治療や疾患で心がけていることは。
午前中は高齢者の腰・膝のトラブルの方が圧倒的に多いです。午後はスポーツ外傷による小・中・高校生の診療が目立ちます。

Q.患者さんの疾患などの傾向は。
当り前だと思っていました。あるところが原因で高2の時に生まれている人にかかわる(医師)とくなくなった人にかかわる(お坊さん)相当悩み、生まれている人にかかわる方を選びました。

Q.医師を志したきっかけを教えてください。
医師の家に生まれました。生まれてからずっと医師の父のこのを見ており医学部へ行くのが



菅原整形外科

所在地：松戸市紙敷458
お問合せ：047-312-7788
http://sugawara-seikei.com
診療科：整形外科、リハビリテーション科、皮膚科

診療日	午前	午後
月～金曜日	9:00～11:00	15:00～18:00
土曜日	9:00～11:00	14:00～16:30

※リハビリテーション外来は、9:00～18:30(土曜日は16:30まで)。
※皮膚科は金曜日のみ。

「かかりつけ医」として患者さんを支え、地域医療に貢献する診療所やクリニック。今回は、当センターの連携登録医の中から「菅原整形外科」をご紹介します。



佐渡ヶ嶽部屋の力士たちと一緒に

毎日呪文のように運動療法の必要性を説いていました。
Q.市民のみなさんへ一言。
整形外科が扱うものには大きく分けて外傷と慢性疾患があります。半分以上を占める慢性疾患は加齢を根底に考えるを得ないことは事実で、それに対する根本的改善方法は存在しません。手術という選択肢を選んででもそれは対症療法です。決して根本的治療ではありません。自分はいつまでも昔のままでもいい。いるはずだ、いるに違いない、と思うのは人情ですがそれぞれの年齢でそれぞれの体を冷静に見つめていただきたいと思います。若年者のスポーツ障害は成長のみならず、進路にも影響を及ぼします。特に指導者の方々は運動過多には十分気を使っていたらいいと思います。

当センターでの治療を終えられた患者さんは

- ご紹介による患者さんの場合は、原則としてご紹介元の医療機関と連携します。
- ご紹介がなく来院された患者さんや、症状により新たな医療機関での受診が必要な場合は、患者さんのお住まいやご要望などをふまえて、連携登録医の専門性や受入可能かどうかを総合的に判断し、ご紹介いたします。

クリスマスコンサートを開催しました



12月24日、千葉県立松戸高等学校の生徒たちによるクリスマスコンサートを開催しました。
会場に足を運んだ患者さんからは、素敵な音色と歌声に「ありがとう」という声がかかり、心温まる演奏を披露してくれました。

お子さんもたくさん聴きに来てくれ、普段活動している演奏とは一味違う楽しさがありました



合唱部部長 倉野香奈さん
吹奏楽部部長 田中里奈さん

私たちの演奏で元気になってくれたら嬉しいです

外来を受診される方へ

診療科により、紹介制や予約制を設けておりますので、受診の際は
お電話または診療科のホームページをご覧ください。



※1 以前当院を受診した方でも初診になる場合があります

- ・診療を受けていた病気が治癒した後、新たな病気について診療を受ける場合
- ・予約日に受診せず、任意に診療を中止し、一定期間経過した場合

※2 初診の予約方法

- ・かかりつけ医から紹介状を受け取り、患者さんからお電話で予約をする方法
(お手元に紹介状をご準備ください)
- ・かかりつけ医からFAXで予約をする方法

※3 次の場合は選定療養費のご負担はありません

- ・救急車で当院に搬送された方
- ・生活保護による医療扶助の対象となる方
- ・特定疾患など各種公費負担制度受給対象の方
- ・労働災害・公務災害で受診の方
- ・今回受診する診療科は初めてだが、別の診療科に通院中の方

冬おすすめ レシピ 鮭きのこソースかけ



材料(1人分)

- 鮭 1切れ(60g)
- 塩・・・0.5g
- 胡椒・・・少々
- しめじ・・・20g
- しいたけ・・・20g
- マッシュルーム・・・10g
- バター・・・3g
- 薄力小麦粉・・・5g
- 生クリーム・・・10g
- 塩・・・0.3g
- グリーンピース・・・3g

栄養士からの ワンポイント

きのこを使ってちょっと工夫

きのこ類は、食物繊維が豊富で、ビタミンとミネラルを多く含む食材です。それらの栄養素の中には 直接腸内に働きかけ、体内に侵入した細菌や異物を排除する能力が上がるのではないかとわれ研究が進んでおります。
その他にきのこは食物繊維を多く含むことから動脈硬化等の疾患にもよい影響をおよぼすうえに、低カロリーでダイエット等にもお勧めな食材です。

作り方

- 1 鮭に塩・胡椒をふりかけ、こんがり焼く。
- 2 しめじは小分けにし、しいたけ、マッシュルームはスライスしておく。
- 3 フライパンにバターをひき、きのこ類を入れ、薄力小麦粉をふるってよく炒め、生クリーム・塩を入れて味を調える。
- 4 焼きあがった鮭を皿に盛りつけ、きのこソースをかけ、仕上げりにグリーンピースで彩る。

エネルギー 172kcal タンパク質 16.1g
炭水化物 7.0g 食塩相当量 1.2g