

令和7年1月からの診療予定表

		月	火	水	木	金	土	日	
早朝特定救急担当		於川	於川	前田	前田	於川	於川	前田	
総合診療	第1診察室	午前	前田	於川	平山	新井	吉村	於川	—
		午後	於川	吉村(第1.3)	平山	新井	於川	—	—
	第2診察室	午前	—	田永(10:30~)	木島(~10:30) 田永(10:30~)	前田	田永(10:30~)	新井	—
		午後	—	於川(第2.4)	—	前田	—	前田(隔週)	—
	第3診察室	午前	—	—	前田	吉村	—	—	—
		午後	—	—	前田	—	—	—	—
専門外来	整形外科 (※16:00~)	午前	菅原	菅原	—	—	菅原	—	—
		午後	菅原	菅原	—	—	菅原	—	—
	呼吸器科 (要予約)	午前	—	—	笠原	—	—	—	—
内視鏡 (要予約)	午前	勝野 田永(10:30~)	—	—	吉村	—	—	—	
訪問診療	午前	於川	於川	木島	—	—	—	—	
	午後	田永 於川(第4)	於川(第1.3) 吉村(第2.4)	木島	吉村	—	—	—	
夕方特定救急担当		於川	前田	前田	新井	於川	於川	前田	

※予定のため、変更となる場合がございますのであらかじめご了承ください。

新入職員

**外来 廣川看護師**

外来で勤務させて頂くことになりました廣川です。外来スタッフの皆さん優しく助かってます。頑張りますので、よろしくお願いいたします。

**3階病棟 本山看護師**

7月より病棟看護師として勤務させて頂いています。看護師としての経験はありますが、まだまだ勉強の最中です。たくさん声をかけて頂き、患者様に寄り添った看護ができるよう努力していきたいと思っております。

**3階病棟 菅谷看護師**

菅原病院への転職を決めるきっかけは病院のホームページです。スタッフの皆様の写真の笑顔が素敵で雰囲気の良い職場なのだろうなと思いました。入社してみて、アットホームで働きやすい環境だと感じております!! 今後どうぞよろしくお願いいたします。

**医事課 田邊**

医事課に11月から勤務させていただくことになりました、田邊です。まだ至らない部分があり、ご迷惑をおかけすると思っておりますがよろしくお願いいたします。

新年のご挨拶



理事長・院長

前田清貴

新年あけましておめでとうございます。

皆様におかれましては新春を清々しい気持ちでお迎えのこととお慶び申し上げます。昨年は多くのお力添え頂き誠に有難う御座いました。

昨年の4月から医師の働き方改革が始まりました。地域救急医療体制を懸念せざるを得ない状況になっております。救急医療が逼迫しているなか菅原病院は今まで以上に救急医療体制を充実していきます。

茂原長生地域の医療体制も大きく変わる1年になると思います。

今後も更なる茂原長生地域の救急と在宅、病院の医療サービスの質の向上に対して職員一同努めて参ります。皆様のより一層のご支援を賜りますようお願い申し上げます。

# すがはら 病院便り

2025新春号

vol.12

発行/菅原病院 広報委員会 〒297-0021千葉県茂原市高師町2-2-1 ☎0475-25-1171 (代表) Fax0475-25-1783



## 冬に気をつけたい低温やけど（熱傷）



### 奥水 健治医師

神楽坂D.S.マイクリニック院長

埼玉医科大学総合医療センター高度救命救急センター客員教授  
前埼玉医科大学総合医療センター 副院長・救急科（ER）教授  
菅原病院 非常勤 第2土曜日 15:00~20:00 救急外来

普段は熱湯や調理器具などでやけどをすることが多いのですが、寒い時期に気をつけたいのが低温やけどです。熱湯のように熱くなくても、44℃から50℃くらいの温度でもやけどをすることがあります。例えば、湯たんぼや電気あんかなどで起こります。

熱したお鍋や熱湯に触れたときは「熱っ」と感じ、反射的に逃げることができます。しかし、低温やけどの場合は短時間では熱さを感じないので、気がつかない間に深くまで進行してしまいます。

特に同じ場所に電気あんかなどが当たっていると、その皮膚が圧迫されて血流が悪くなり、熱がこもってしまいやけどが進行していきます。



### やけどの進行度合い

I度：皮膚表面の浅い部分にとどまっています。赤くなりヒリヒリした痛みはありますが、水ぶくれはできません。数日以内に治り、痕も残りません。

II度：皮膚の深いところまで損傷がおよび、水ぶくれができ、破れると皮膚の表面が剥けてしまい、痛みも強くなります。皮膚の深いところまでのやけどでは、治るのに1ヶ月近くかかることもあり、少し痕が残ることもあります。

III度：皮膚を越えて皮膚の下の部分までやけどが達しています。皮膚が白くなったり黒くなったりして、手術が必要になります。

低温やけどは、最初は皮膚が赤くなり少しヒリヒリするくらいですが、徐々に水ぶくれが出来てきて、皮膚が白色や黒色に変色してくることもあります。変色した時は皮膚が死んだ状態なので、皮膚を移植する手術が必要になります。



### 予防が大切

低温やけどは気づいたときには進行してしまっていることが多いので、予防が大切です。低温やけどになりやすい人は、①高齢者 ②自分で寝返りができない人 ③脳の病気などで感覚が鈍くなっている人 ④糖尿病の人 ⑤泥酔したまま寝てしまう人 などです。

予防は、①湯たんぼや電気あんかは寝る前に使用して足元を温めておき、寝るときは取り出します。②使い捨てカイロは衣類の上に貼り、貼った場所は腰椎コルセットやサポーターなどで圧迫しないようにします。③電気カーペットや電気毛布の上に直接長時間寝たり、同じ姿勢で座ったりしないようにします。

### 治療

低温やけどに気づいたら、水泡が出来ていなくてもやけどが深くなっていることが多いので、必ず皮膚科や病院を受診してください。

## 早めに対策 花粉症



### 於川通隆 医師

	鼻水	くしゃみ	発熱	目のかゆみ
花粉症	○	○	×	○
インフルエンザ	○	×	○	×

くしゃみ、目のかゆみを感じたら花粉症

花粉症とは、花粉が体内に侵入することでアレルギー反応が生じる病気の総称です。

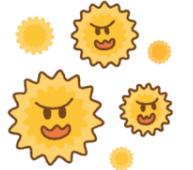
花粉の飛び始めは通常は2月中旬で、通常スギ花粉は3月の第1~2週が飛散ピークで3月いっぱい続きます。4月になるとヒノキがピークになります。

花粉の飛散量はその前の年の夏の天候の影響を受けます。気温が高く日照時間が多いと花粉は多くなります。特に6月7月が影響します。

症状が重くなる前から服薬が良いと考えられます。

花粉症が増えているのは大気汚染もありますが、現在日本も西欧様式になりふすまや土間のある家は少なく、自然なものと遮断されて生活しています。そのため、自然なものが入ってくるとそれをブロックするためにくしゃみや鼻水が出るのです。

そういったことで現代の社会ではある程度避けられないものとなっていますが、普段の生活で症状を軽減することは可能です。花粉の多い日はできるだけ屋内で過ごすことです。そして山より都会に注意です。スギやヒノキの飛散範囲は10~200kmとかなり広いです。山では土に吸収されますが、都会ではアスファルトやコンクリートが多く、一旦地面に落ちても舞い上がってしまい症状を引き起こすからです。



## 食事で対策 花粉症



花粉症は腸内環境を整えて免疫対策



体の免疫細胞は、ほとんどが腸内に存在します。腸内環境を良い状態に保つことで、花粉の症状を和らげる効果があるとされています。発酵食品や食物繊維、オリゴ糖を含む食品を食事に取り入れることをおすすめします。

### 善玉菌を含む食品



### 善玉菌のイサになる食品



※善玉菌とは、身体にとって良い働きをする腸内細菌のことです