ごあいさつ

病院長 **佐藤　慎一**

いつも当院をご利用いただき誠にありがとうございます。この度、南病院長を引き継いで新しく病院長に就任いたしました佐藤慎一です。どうぞよろしくお願い申し上げます。私は昭和62年聖隷佐倉市民病院の前身である国立佐倉病院に赴任して以来、この地で25年にわたり皆さまの温かい人情に触れながら医療に携わってきました。これからは私を四半世紀にわたり育てて下さった皆さまに病院を通じて恩返しをしていく所存でございます。

当院は腎疾患の政策医療を行い国立腎センターとして130年の伝統を有した国立佐倉病院から移譲を受け平成16年3月1日に開院いたしました。平成16年10月には新病棟・透析センターがオープンし、17年7月には健診センター・緩和病棟・亜急性病棟が開設され、平成22年には新しい手術棟・リハビリテーションセンター・放射線治療部門がオープンし、ハード面で患者様の期待に応えられる医療を行える基盤を揃えてきました。

開院して9年目になり、来年は10年目を迎える節目に私は原点に返って病院＝ホスピタルの真の意味を考えてみました。皆様はホスピタルから派生したホスピタリティという言葉をご存知でしょうか?もともとホスピタルの語源は、ラテン語のhospes（客人の保護）に由来し、ホスピタリティhospitalityとは、巡礼者や旅人を寺院に泊めて手厚くもてなすという意味なのです。これは誰もが憧れるあの夢の国ディズニーランドのスタッフが最も重要視している精神となっております。ホスピタリティあふれる医療こそが患者様の痛みを分かち合い苦しみを共にして健康の幸せを喜び合えるのです。このホスピタリティという精神はまさに聖隷福祉事業団が掲げる隣人愛そのものであり、これからも職員全員で実現していきたい基本姿勢であります。

最後に皆さまに信頼され愛される病院として、これからも安心·安全に配慮し、良質な医療を提供し続けられるよう職員一同力を合わせ精一杯努力しますので、よろしくご支援のほどお願いいたします。

栄養科通信

発酵食品のパワーとは？

私たちが毎日元気に過ごすためには、普段の食事がとても重要です。最近、酒粕や塩麹が体にいいと話題になり、本や雑誌などでも取り上げられています。酒粕や塩麹は、素材を微生物で発酵させた発酵食品です。

今回は、体にいいとされる発酵食品の魅力をご紹介したいと思います。

～発酵食品の仲間～
ヨーグルト、チーズ、納豆、味噌、酢、塩麹、酒粕、生ハム、しょうゆ、コチュジャン、粒マスタード、キムチ、梅干し、漬物、ピクルス、イカの塩辛など

★独特の香りや旨味

発酵食品の最大の特徴とも言えるのが、香りや旨味です。発酵食品を作り出す微生物が生み出した酵素の働きにより、食材の様々な成分が分解され、独特の香りや旨味が生まれます。

★栄養価&消化·吸収率アップ

発酵によって様々な栄養成分が生み出されます。例えば納豆は、納豆菌の働きにより、大豆よりもビタミンB2やビタミンKが多くなります。野菜の漬物は、ビタミンB群が新たにつくられます。また、酵素の働きで栄養素が分解されているので、消化·吸収がアップし、胃腸に負担がかかりません。

★腸内環境を整え、免疫力もアップ

乳酸菌などの発酵菌は腸内の善玉菌を増やして悪玉菌を減らし、腸内環境を整えてくれます。便通が良くなり、美肌効果も期待できます。腸内細菌を整えることで免疫力もアップし、風邪など病気にもかかりにくくなります。

★新陳代謝が高まる

新陳代謝が低下すると『老廃物がたまる、疲れがとれない』など、様々な不調につながります。発酵食品には酵素がたくさん含まれています。食物から酵素をとることで、食物の消化に使われる酵素が減り、代謝に使われる酵素が増えるので、新陳代謝が活発になります。

皆さんも毎日の食事に発酵食品を取り入れ、健康的な食生活を送りましょう!

管理栄養士　金崎　葵

チャレンジ25
未来が変わる。日本が変える。

聖隷 さくら通信

4月号

Seirei Sakura Tsushin
Apr.5.2012
発行者/ 佐藤 慎一
vol. 93

3/2 C3病棟では、患者様から寄付して頂いた立派な雛壇を飾り、ひな祭りを楽しみました。

- ＊ ロビーコンサートのお知らせ／5月12日は『看護の日』／聖隷コミュニティケアセンターからお役に立つ商品情報
- ＊ あなたの頭痛のタイプは?　＊ ごあいさつ
- ＊ 各科外来担当および診療内容　＊ 新任医師紹介
- ＊ 栄養科通信『発酵食品のパワーとは?』

愛をテーマに、地域とともに
聖隷佐倉市民病院
〒285-8765 佐倉市江原台2-36-2
Tel.043-486-1151 Fax.043-486-8696 http://www.seirei.or.jp/sakura/

お知らせ

4月より外来担当医表が変更になります。診療科によっては大幅に変更になっていますのでお気をつけ下さい。

ロビーコンサートのお知らせ

下記詳細にてロビーコンサートを開催いたします。
お時間ある方はぜひご鑑賞ください。

●日時：4月21日(土) 14：00～15：00　**●場所：1階ロビー**
●出演：第一部／コーラスあおすげさん、岩見敬子さん（指揮）、石川由美さん（ピアノ伴奏）
第二部／渡辺京子さん（独唱）、石川由美さん（ピアノ伴奏）

●詳細

【第一部】　コーラスあおすげ
指揮　岩見 敬子
ピアノ伴奏　石川 由美

1. 波浮の港
2. 早春賦
3. からたちの花
4. さくら さくら
5. ゆうやけ こやけ
6. HANA
   （女声合唱のためのヒットメドレー）
   花／サボテンの花／さくら（独唱）
   ハナミズキ／リンゴ追分
   世界に一つだけの花
   赤いスイートピー／花

【第二部】
独唱　渡辺 京子
ピアノ伴奏　石川 由美

1. Non, e ver!（ああ、いつわり）
2. ミュージカル
   "キャッツ"よりメモリー
3. Be my love
4. Je te veux
5. Believe
   （渡辺京子・コーラスあおすげ）
6. ふるさと
   （会場の皆様とご一緒に）

聖隷コミュニティケアセンターからお役に立つ商品情報

【ステッキかるがもPLUSのご紹介】

足腰に痛みなどがある方は、杖をつくことにより、歩行が安定します。長い距離を歩くと疲れてしまう時にも、ちょっとささえがあるだけで楽になります。

そこで、持ちやすく滑りにくいステッキをご紹介します。

■製品の特長

☆グリップ

左右どちらの手でも握りやすく、汗をかいても滑りにくいエラストマー樹脂を採用しています。

☆先ゴム

接地面の径が39mmと大きく、角度が接地面に合わせて変わるので、地面をついた時に安定感があります。

聖隷コミュニティケアセンター（院内1階、介護用品店）にて、7,350円で販売中です。是非お寄り下さい。

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、またはホームページをご覧下さい。

■月に1度、保険証の提示をお願いいたします。

■**受付時間**　8:00～11:00（但し、午後診療の診療科につきましては15:30まで受付いたします）

●診療に関するお問い合わせ〈直通〉**043-486-8111**
月～金9:00～17:00
●予約受付・変更……………〈直通〉**043-486-1155**
月～金9:00～17:00（土は12:00まで）
●夜間受付……………………〈代表〉**043-486-1151**

■**ホームページ**　http://www.seirei.or.jp/sakura/

総合内科	月	火	水	木	金	土
初　診	徳山 坂田	手塚 露﨑	臼井 川瀬	手塚 交替制	栗原 坂田	瀧（第1·3） 交替制（第2·4·5）

◎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 田中	藤井	田中 紹介患者様のみ対応	鈴木	―

消化器内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	齋藤	根本（大）	佐藤／住吉	佐藤／齋藤	住吉	―

代謝・内分泌	月	火	水	木	金	土
初診・再診	平 佐々木	―	平／佐々木 石橋	平	藤原	―

循環器科		月	火	水	木	金	土
再　診	午前	美甘	長谷川	徳山 中野	野池	徳山［完全予約制］ 丸山／梶山	―
	午後［予約制］	―	―	川瀬	―	―	
ペースメーカー外来 完全予約制		―	―	―	―	丸山【午後】 【第1金のみ】	―
不整脈外来 完全予約制		―	―	中野	―	梶山【午後】	―

健診後外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診	―	―	―	―	久保田	―

専門外来	月	火	水	木	金	土
初診·再診【午前·午後】	―	―	手塚	―	―	―

神経内科		月	火	水	木	金	土
完全予約制	午前	増田	山本	―	―	―	―
	午後	―	露﨑	―	舘野	露﨑	―

呼吸器内科	月	火	水	木	金	土
初診·再診【午後】	松澤	―	―	藤田 ［完全予約制］	―	―

メンタルヘルス科	月	火	水	木	金	土
完全予約制	―	―	―	榎原	中里	―

和漢診療科	月	火	水	木	金	土
完全予約制	―	―	永嶺【午前】 植田【午後】	永嶺 【午後】	―	―

緩和医療科	月	火	水	木	金	土
完全予約制【午後】	関谷／村上	―	―	川島	関谷／村上	―

リウマチ膠原病外来	月	火	水	木	金	土
完全予約制【午後】	―	―	―	―	縄田	―

小児科		月	火	水	木	金	土
初診·再診	午前	森 鈴木（繁）	川村 藤巻	川村 森	森 鈴木（繁）	川村 藤巻	交替制
	午後 完全予約制	藤巻	鈴木（繁）	川村	鈴木（繁）	藤巻	―
腎臓外来【午後】		―	川村	―	森	―	―
低身長外来【午後】		―	―	―	―	川村	―
アレルギー外来【午後】		森	―	―	―	―	―
その他		―	乳児検診 予約制 予防接種 予約制	予防接種 予約制	―	乳児検診 予約制 予防接種 予約制	―

外　科	月	火	水	木	金	土
初　診	武内	有田	小池	磯﨑	大島	交替制
再　診	有田 小池／川島	磯﨑 川島	大島／川島 武内（診察開始10時~）	柏原（第2·4） 有田／川島	川島	―
ストーマ外来 完全予約制【午後】	武内	―	―	―	―	―
化学療法外来	―	―	―	―	篠崎	―

乳腺外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	川島	乳腺外科 乳腺外科	川島	川島	午前 黒野 午後 黒野	―

呼吸器外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	―	眞﨑	立盛	眞﨑	真崎 ［完全予約制］	―

整形外科	月	火	水	木	金	土
初診・予約外再来	小谷	佐藤	佐久間	根本	赤澤	交替制
初診・再診	北村	北村	南 紹介患者様のみ対応	佐藤	―	―
再　診	赤澤 南（診察開始10:30~）紹介患者様のみ対応	根本	赤澤	佐久間	根本 小谷 佐久間	―
股関節外来 完全予約制	―	―	―	岸田	―	―
側弯症【午後】	―	―	南／小谷 赤澤／佐久間	―	―	―
脊椎脊髄（せぼねセンター）	小谷	―	佐久間	根本	赤澤	―
透析脊椎 完全予約制【午後】	―	根本	―	―	―	―
腰痛外来【完全予約制】	―	―	―	―	―	―
骨粗鬆症外来 第2·4のみ完全予約制	―	―	吉村【午後】	―	―	―
肩·肘外来 第2·第4火曜 完全予約制【午後】	―	山﨑	―	―	―	―

形成外科	月	火	水	木	金	土
初診·再診	宇井	宇井【午後】	宇井【午後】	宇井【午後】	宇井	―

リハビリテーション科	月	火	水	木	金	土
リハビリ外来 完全予約制	南	冨田	―	―	冨田	―
嚥下·リハビリ外来	―	―	―	―	髙橋	―

脳神経外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	冨田	冨田【午後 完全予約制】	―	角南	―	―

泌尿器科	月	火	水	木	金	土
初　診 再　診	神谷 大西	五十嵐	大西 直井	遠藤	大西 杉浦	―
	受付10:30まで					

眼　科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	谷合 ［完全予約制］	谷合	谷合 高橋（浩）	谷合 高橋（浩）	谷合／高橋（浩） 林【午後予約制】	―
		受付10:30まで				

皮膚科	月	火	水	木	金	土
初診·再診【午後】	三津山 ［受付15:00まで］	―	木村	―	―	―

耳鼻咽喉科	月	火	水	木	金	土
初診·再診【午後】	―	交替制	―	―	櫻井	―

放射線治療科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	川上	川上	川上	―	川上	―

新任医師紹介

4月より7名の医師が就任しました。
どうぞよろしくお願いします。

乳腺外科 医長
黒野 健司
（医籍1997年）

プロフィール
- 出身→ 愛知県
- 好きな食べ物→ お寿司
- 好きな色→ 黒
- 好きな言葉→ 為せば成る成らぬは人の為さぬなりけり
- 趣味→ ロードバイク
- 特技→ 大食い
- 一言→ 微力ながら尽力いたしますので、どうぞよろしくお願いいたします。

緩和医療科 主任医長
村上 敏史
（医籍1998年）

プロフィール
- 出身→ 東京都調布市
- 好きな食べ物→ 肉類一般
- 好きな色→ ブルーブラック
- 好きな言葉→ 惻隠の心
- 趣味→ サイクリング
- 一言→ 地域の緩和医療に貢献できればと思いますので、宜しくお願い致します。

腎臓内科
坂田 みずき
（医籍2010年）

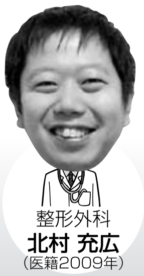
プロフィール
- 出身→ 千葉県我孫子市
- 好きな食べ物→ お蕎麦
- 好きな色→ ピンク、黄色、水色
- 好きな言葉→ Tomorrow is another day.
- 趣味→ オペラ、バレエ音楽を聴くのが好きです。
- 特技→ 男の料理（つまり大胆）
- 一言→ 患者さまに信頼される医師になりたいと思います。まだまだ教わることの多い身ですが、頑張りますのでよろしくお願いします。

外科
磯﨑 哲朗
（医籍2009年）

プロフィール
- 出身→ 千葉県
- 好きな食べ物→ 焼肉
- 好きな色→ 赤
- 好きな言葉→ 継続は力なり
- 趣味→ ダイビング
- 一言→ 誠心誠意頑張ります。よろしくお願いします。

整形外科
佐久間 毅
（医籍2003年）

プロフィール
- 出身→ 千葉県松戸市
- 好きな食べ物→ 鰻
- 好きな色→ 青
- 趣味→ 読書、競馬
- 一言→ 宜しくお願い致します。



整形外科
北村 充広
（医籍2009年）

プロフィール
- 出身→ 千葉県いすみ市
- 好きな食べ物→ 鰹のたたき（塩）
- 好きな色→ どまん中からちょっと外れた微妙な色
- 好きな言葉→ Hole in Love
- 趣味→ ゴルフ、スポーツ観戦
- 特技→ ゴルフ?
- 一言→ まだまだ未熟者ですが、一所懸命頑張ります!

整形外科
佐藤 祐介
（医籍2008年）

プロフィール
- 出身→ 千葉県千葉市
- 好きな食べ物→ 焼き肉
- 好きな色→ 青と緑
- 好きな言葉→ 折れない心
- 趣味→ 体を動かすこと、スポーツ
- 特技→ スキー
- 一言→ 聖隷を盛り上げていけるように頑張ります!

あなたの頭痛のタイプは?

健診センター保健師　**竹下 美貴代**

頭痛は誰もが日常的に経験するものです。自分の頭痛はどのタイプかを把握し、正しい対処をしましょう。まずあなたの頭痛のタイプはどれでしょう?

頭　痛
- 他の病気が原因でない頭痛（慢性頭痛）
  - ●片頭痛　●緊張型頭痛　●群発頭痛　など
  - 適切な対処で改善できる
- 病気が原因で起こる頭痛
  - ●くも膜下出血　●脳腫瘍　など
  - すぐに受診が必要

片頭痛：女性に多い。ズキンズキンという痛み、吐き気や嘔吐を伴う、光·音·臭いに敏感になる、数時間～3日以内に治まることが多い。
緊張型頭痛：神経質で几帳面な人に多い。締めつけられるように痛む、体を動かしても悪化することはない
群発頭痛：中年の人に多く、飲酒後に起こりやすい。突き刺すような痛み、涙が出たり目の充血、鼻水·鼻詰まりがある

このような頭痛には、以下のようなことで予防ができます。

①人ごみを避ける　②睡眠を十分にとる　③軽い運動などで気分転換をする　④ストレスを溜めない　⑤入浴やマッサージをする
⑥お酒の飲みすぎやタバコの吸いすぎに注意する
⑦チョコレート・チーズの食べすぎに注意（血管を広げるため片頭痛の原因の一つになると言われています）

一方、病気が原因の危険な頭痛には注意が必要です。
例えば

＜病気によって特徴のある頭痛＞

○**くも膜下出血**：体験したことのないような激しい痛みが突然襲う。首の後ろから後頭部にかけて筋肉が硬く張り、殴られたような痛みを伴う。
○**脳腫瘍**：頭痛が慢性的に発生し、特に朝方ひどくなる。
○**慢性硬膜下血腫**：頭部の打撲が原因のことが多く、日増しに痛みが増す。
○**その他**：頭が重く物が二重に見えたり歪んで見える。頭がクラッとしたり、めまいがする。

※このような時には専門医を受診を受診しましょう。

引用・参考文献：健康読本　もっともっと健康！ずーっと元気（日本人間ドック健診協会）
NHKテキスト　きょうの健康2012.3