



年頭所感

病院長 佐藤 慎一

新年あけましておめでとうございます。

昨年末の総選挙では政権与党の民主党が大敗して自民党が大勝利を取めました。安倍総理大臣が唱えるアベノミクスとやらで病んだ日本は再生するのでしょうか?もし安倍さんがストレスで持病の潰瘍性大腸炎が再燃したら医療費を無料にしても当院で完治させますから日本をどうか立て直して欲しいと願うばかりです。ちなみに昨年末当院でも総選挙が行われ「患者さんを笑顔にする党」が「医師はイケメン党」を圧倒の大差で破り政権を守りました。(あ、すいません、これは私の初夢でした)

冗談はさておき、昨年度当院では5年ごとに行われる病院機能評価を受審し、いずれの項目でも高評価が得られ新年早々認定証がいただけるものと確信しております。また年々需要が増加している動脈硬化性疾患に対するカテーテル診断と治療を、昨年度から内分泌代謝科と循環器科で開始いたしました。内分泌代謝科では足の疼痛としびれが起こる閉塞性動脈硬化症(ASO)を、循環器科で

は心筋梗塞という突然死の原因ともなる虚血性心疾患のカテーテル診断と治療を行っております。動脈硬化症で悩んでいらっしゃる患者さんは、担当医と相談してもし該当しているならこうした検査を受けていただきたいと思ひます。

加えて整形外科では日常頻繁に行っている脊椎外科の手術に加えて、高齢者に増加している脊椎圧迫骨折に対してセメントを充填して治す椎体形成術(BKP)を10月より開始し、開始直後から多数の患者さんが治療を受け、その治療効果の速さと威力にみなさん驚かれています。

また今年度の聖隷佐倉市民病院では、外来ブース不足・透析患者さんの増加・健診を受診する方の長期にわたる予約待ち・MRIの予約1ヶ月待ちといった問題点を解消する目的で、外来棟・透析棟・健診棟の新築工事を行い、4月には高性能なMRI装置を設置する予定であります。工事が終了すれば予約が取りやすくなり、診断治療の質も向上すると思ひますが、工事中にご迷惑をおかけするようでしたら、どうかご理解とご協力のほどお願いいたします。

今年もこの病院に来てよかったと患者さんを笑顔にするために、色々と知恵を絞ってご要望にお応えする所存ですので何卒よろしくお願ひ申し上げます。皆様にとって希望に満ちた素晴らしい年となりますように祈念いたします。



栄養科通信

カロテン豊富な春菊で肌荒れ・風邪予防

毎日のように厳しく冷え込む日が続いています。皆様体調を崩していませんか。今月は、この冬を乗り切るために11月~3月が旬である緑黄色野菜の春菊(しゅんぎく)を紹介します。春菊にはカロテンが豊富に含まれており、ほうれん草や小松菜、かぼちゃなどを上回ります。カロテンは体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜を守る働きや、抵抗力を高める作用があるため春菊は肌荒れや風邪の予防をサポートしてくれます。さらに、細胞の老化を抑制したり、ガンを予防する効果もあります。春菊にはカロテン以外にも、骨や歯の形成に必要なカルシウムや赤血球を作るのに必要な鉄などのミネラル分も含まれています。また、春菊の独特の香り成分は自律神経に作用し、胃腸の働きを促進する効果があります。もちろん春菊を食べるだけで、肌荒れや風邪などを予防できるわけではなく、幅広い食品から様々な栄養素を摂ることが大切です。

春菊を買う際には、葉の緑色が濃く、葉が根本からびっしりついているもの、茎は太すぎないものを選ぶようにしましょう。最後に春菊を使ったスープを紹介します。

春菊と豆腐のスープ レンビ(2人前)

- 材料**
- 春菊……………1/8束
 - 木綿豆腐……………1/2丁
 - 鶏ガラスープの素…小さじ2
 - 酒……………大さじ1/2
 - 水……………300cc
 - 塩…コショウ……………少々

- <作り方>**
- 春菊は5mm幅に切り、木綿豆腐は1cm角に切る。
 - 鍋にAの材料を入れて火にかけ、煮立ったら中央にして木綿豆腐を加え、2~3分煮る。
 - 春菊を加えてサッと煮て、塩、コショウで味を調えて器に注ぐ。

【栄養成分 1人当たり】

- エネルギー:79kcal
- たんぱく質:7.2g
- 脂質:3.5g
- 炭水化物:2.6g
- 塩分:0.3g

管理栄養士 櫻庭 優

聖隷

さくら通信

Seirei Sakura Tsushin Jan. 10.2013 vol. 102 発行者/佐藤 慎一



12月19日に院内保育園で、クリスマス会が行われました。保育園の先生方によるハンドベルや病院職員によるあたりまわし体操を披露しました。最後には、サンタさんからのプレゼントがあり、子供達も喜んでいました。

- 市民公開講座のお知らせ / 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
- 「氣」のせいかもしれません * 年頭所感
- 各科外来担当および診療内容 * お正月太り解消のヒント
- 栄養科通信「カロテン豊富な春菊で肌荒れ・風邪予防」

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/

市民公開講座のお知らせ

- 当院では、地域に根ざした病院を目指し、一般市民向けに医療・健康に関する公開講座を開催しています。
- 2012年度第5回市民公開講座 …… 平成25年1月26日(土) 14:30~16:00(開場14:00~) 講師:小谷 俊明(当院整形外科部長・せほねセンター長) 白井 智裕(当院理学療法士)
 - 2012年度第6回市民公開講座 …… 平成25年2月23日(土) 14:00~15:30(開場13:30~) 講師:鈴木 理志(当院副院長・腎センター長)
- 2012年度第6回市民公開講座は、副院長・腎センター長の鈴木 理志による「実は盲点、腎臓病!」の講演を行います。 ●聖隷佐倉市民病院 6Fホール・入場無料・申込不要・定員100名 お問い合わせ:043-486-1151(代) 聖隷佐倉市民病院 経営企画室まで

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

- 【ホット&クールパッドのご紹介】**
この冬の寒さで肩が凝って固まったり、腰やひざが冷えて痛い時に、電子レンジで温めてつかうことにより、血行がよくなるホット&クールパッドをご紹介します。
- 製品の特長**
☆ご家庭で簡単に温熱シブができる
電子レンジで温めて肩や腰にのせるだけで、緊張をほくして、リラックスさせることができます。
- ☆ジェルタイプ
やわらかいので、びったりフィットします。
- ☆アイスバックになる
冷凍庫で冷やすことで、急な発熱時に利用できます。
ジェルは硬くなりません。
- ☆繰り返し使える
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、Lサイズ1,680円、首・肩用1,995円で販売中です。是非お立ち寄りください。



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ください。
- 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	山本(真) 手塚	山本(達) 白井 栗林	山本(達) 白井 栗林	山本(達) 白井 栗林	山本(達) 白井 栗林	山本(達) 白井 栗林
腎臓内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	鈴木	鈴木	藤井	田中 船橋	鈴木	—
消化器内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	齋藤	—	佐藤/住吉	佐藤/齋藤	住吉	—
内分泌代謝科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	平	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 徳山	長谷川	徳山	野池	徳山 丸山(完全予約制) 丸山(第1金のみ)	—
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	—	—	—	—	丸山(午後)	—
動脈硬化性大動脈硬化症外来	山本(真)	—	—	—	—	—
動脈硬化症外来	—	志村	—	—	—	—
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 水室	山本(達) 露崎	—	露崎	露崎	—
呼吸器内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	栗林	—	—	—	—
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
初診・再診(午前・午後) 完全予約制	—	—	永嶺	—	—	—
緩和医療科	月	火	水	木	金	土
完全予約制(午後)	村上	—	村上	—	村上(第1金のみ)	—
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	川村 鈴木(繁)	川村 藤巻	交替制
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	—	乳児科 小児科 アレルギー科	アレルギー科 小児科	—	乳児科 小児科 アレルギー科	—
外科	月	火	水	木	金	土
初診	武内	有田	小池	磯崎	大島	交替制
再診	有田 小池	磯崎	大島 柏原(第2) 有田	—	—	—
ストーマ外来 完全予約制(午後)	武内	—	—	—	—	—
胆石外来	—	—	小池	—	—	—
ヘルニア外来	武内	有田	—	—	—	—
化学療法外来	—	—	—	—	篠崎(英)	—
腎移植外来	有田	—	—	有田	—	—
乳腺外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	黒野	川島 黒野	川島 黒野	川島	黒野	川島

呼吸器科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	眞崎	水野	眞崎	眞崎	—
整形外科	月	火	水	木	金	土
初診・予約外来	小谷	佐藤	佐久間	根本(哲)	赤澤	—
初診・再診	北村	北村	—	佐藤	—	—
再診	赤澤	根本(哲)	赤澤	佐久間	根本(哲) 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	—	—	—
脊椎矯正(せほねセンター)	小谷	—	佐久間	根本(哲)	赤澤	—
透析科(完全予約制)	—	根本(哲)	—	—	—	—
透析科(完全予約制)	—	—	吉村(午後)	—	—	—
肩・肘外来 腕・手・肘 完全予約制	—	山崎(第2) 山崎(第4)	—	—	—	—
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	富田	—	—	富田	—
嚥下・リハビリ外来	—	—	—	—	高橋	—
脳神経外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	富田	—	—	角南	—	—
物忘れ外来 完全予約制	—	—	—	—	—	—
泌尿器科	月	火	水	木	金	土
初診	神谷 大西	五十嵐	大西 直井	速藤	大西 (完全予約制)	—
再診	—	—	—	—	—	—
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) 高橋(浩)	谷合 高橋(浩) 高橋(浩)	谷合 高橋(浩) 高橋(浩)	—
皮膚科	月	火	水	木	金	土
初診・再診(午後)	三津山 (第1500円)	—	木村	—	—	—
耳鼻咽喉科	月	火	水	木	金	土
初診・再診(午後)	—	大熊	—	—	櫻井	—
放射線治療科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	川上	川上	根本(末)	川上	川上	—

お正月太り解消のヒント

健診センター看護師 平野 慎子

皆様、あけましておめでとうございます。年末年始はお休みで、普段お忙しい方の中には、ご自宅ゆっくり過ごされた方も多いと思います。そうすると必然的に運動量も減り、さらについ食べ過ぎたり飲み過ぎたりしてしまいますね。そこで今回は、お正月太り解消のために、日常の中でのヒントをご紹介します。

- 食生活のヒント**
- ①缶コーヒーや缶ジュースを無糖にすると 約70kcal減
 - ②ごはんを毎食一口減らすと 約80kcal減
 - ③ドレッシングはノンオイルを選ぶと 約50kcal減
 - ④チャーシュー麺をラーメンにすると 約100kcal減
 - ⑤ビール中ジョッキをグラスにすると 約80kcal減
 - ⑥カスタードプリンをゼリーにすると 約100kcal減

- 運動量を増やすヒント**
- ①ランチャや買い物は少し遠くの店へ歩く(往復20分) 約60kcal減
 - ②買い物などで多めに歩く(30分) 約80kcal減
 - ③電車やバスで座らずに立つ(30分) 約40kcal減
 - ④エレベーターは使わず階段を上がる(5分) 約40kcal減
 - ⑤いつもよりゆったり入浴(30分) 約50kcal減
 - ⑥子供やペットと遊ぶ(30分) 約90kcal減

出来そうなものをごつこつ実行しましょう。毎日の積み重ねが大切です。

参考文献:厚生労働省「エクササイズガイド」

「氣」のせいかもしれません。

和漢診療科 植田 圭吾

今年も本格的な冬がやってきました。暑かった夏と同様にエネルギー問題が話題になりますが、未来のエネルギー源をどうするのか、悔いのない選択をしたいものです。ところで、エネルギー問題は漢方の世界でも重視されます。「氣、血、水」という3要素が円滑に動くことによって身体が維持されると漢方の世界では考えるのですが、このうち「氣」は、「生命活動を維持する根源のエネルギー」と定義されます。「血」と「水」は血液や組織液などを含み、目で見ることが可能ですが、残念ながら「氣」は目で見ることができません。ただ、目に見えないからといって一概に存在を否定することはできません。例えば電気がそうです。電気を実際に見ることは難しいと思いますが、身の回りの電化製品などから電気の存在を確認できます。「今日は元気が出ないな〜」、「お元気そうで何よりです。」といった表現をしますが、この元気が漢方でいう「氣」にあたります。元気は目に見えませんが、私たちは自分や他の人の目に見えない「氣」を日常的に感じているわけですね。

さて、「氣」の異常は、簡単にお話しすると、①「氣」が足りない、②「氣」の流れが滞っている、③「氣」の流れが逆転している、の3パターンがあります。特に重要なのは①の状態。エネルギー不足では体を動かすことも出来ません。疲れやすい、体がだるい、すぐ風邪をひくなどがこれに当たります。②では気分が晴れない、頭が重い、のどつかえ感などの症状が生じ、③では冷えのぼせ、動悸発作、物に驚きやすいなどの症状が生じます。

このように、「氣」の異常は様々な身体の不調を引き起こすことになり、漢方診療の場で重要視されます。受診した方の持つ症状から「氣」の異常が考えられる時には、そのパターンに応じて「氣」に作用する処方を選ぶことになるわけです。身体に不調を感じた場合、それは単なる気のせいではなく、生命に必要なエネルギーである「氣」のせいかもしれません。「氣」が気になる方は、漢方診療を受けることを検討されてみてはいかがでしょうか。最後になりましたが、私は2012年12月末で退職させていただきます。大変お世話になり、ありがとうございました。