

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。

■2013年度第4回市民公開講座
10月19日(土) 14:00~15:30(開場13:30~)
講師：医師 村上 敏史

2013年度第4回市民公開講座は、「いま知りたい緩和ケアのすべて」と題し緩和医療科主任医長の村上敏史医師が講演を行います。

聖隷佐倉市民病院 6階ホール・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

市民公開講座レポート



2013年8月24日(土)に第3回の市民公開講座を当院6階のホールで開催いたしました。小児科の鈴木繁医師による「お悩み解消!最新の小児予防接種事情」というテーマの講演でした。

内容は、予防接種の役割、接種のタイミング、防ぐことのできる感染症、また『感染症』というものについてでした。今年流行した風疹や子宮頸がんワクチンなどにもふれ、予防接種でお悩みの親御さんにとっては、目から鱗というお役立つ情報だったのではないのでしょうか。

ご参加頂きありがとうございました。

リハビリの日のイベント

7月25日(木)の午前中に理学療法に関する理解の促進のためイベントを開催しました。



整形外科の赤澤医師と理学療法士の竹内さんが6月に行った市民公開講座の中で紹介させて頂いたのでその成果もあり当日は理学療法士を目指す学生さんを含む、たくさんの方に参加頂きました。

リハビリ機器の展示やストレッチやリハビリに関する掲示をし、当院の職員が個別に説明させて頂きました。

個別のリハビリ相談や参加者の皆さんと一緒にストレッチをしたり、多くの方にご満足頂けたのではないのでしょうか。

毎年、参加人数が増えておりますので、次回は会場規模を大きくして、より多くの皆さまが快適に参加頂けるイベントにしたいと思っております。

ご来場頂いた皆さま、本当にありがとうございました。



栄養科通信

秋の健康食材 さつまいも

9月に入っても暑い日が続いていますが、暦の上では秋です。秋は食欲の秋というように、様々な食材が旬を迎えます。その中で今回はさつまいもに注目してみました。

さつまいもにはビタミンやミネラルなど多くの栄養成分が含まれていますが、特に豊富に含まれている栄養素について紹介します。

- ビタミンC**
皮膚や軟骨などを作り、これらを強くするコラーゲンというタンパク質に必要不可欠なものです。鉄の吸収を促進したり、ストレスへの抵抗力を強める効果があります。さつまいもに含まれるビタミンCは加熱をしてもでんぷんが糊化して膜を作るため、壊れにくいという特徴があります。
- 食物繊維**
食物繊維は、便秘を解消させる効果や、血液中のコレステロールを低下させる作用、食後血糖値の急激な上昇を抑制する作用があります。
- カリウム**
カリウムは食塩などに含まれるナトリウムの再吸収を抑制して尿中の排泄を促進するため血圧降下やむくみ解消に効果的です。正し、症状によっては摂取量に注意が必要です。

★**さつまいもが甘い理由**★
さつまいもにはでんぷんが多く含まれており、このでんぷんが酵素によって糖に分解されることでさつまいもが甘くなります。「電子レンジで蒸かして芋を作ろう」と思い、いざやってみると「あれ?甘くない!」という経験はありませんか?さつまいもに含まれる酵素は、65~75℃でよく働くため、電子レンジでの加熱ではでんぷんが十分に分解されず甘味が弱くなってしまいます。さつまいもは、ゆっくり20分以上かけて加熱すると甘味が十分に引き出すことができます。電子レンジ専用の蒸し器を使うか、料理モードがある場合は根菜加熱用を選び加熱するとより美味しくなります。

さつまいものレモン煮 レシピ(3人前)

材料 さつまいも……………250g 水……………150cc(※)
レモン(スライス)…1/4個 砂糖…大さじ1.5杯

- <作り方>**
① さつまいもを1cm幅の輪切りにし、崩れない程度に下ゆです。
② 水150ccを火にかけて砂糖を溶かしたら、①とスライスしたレモンを入れ弱火で煮る。
③ やわらかく煮えたら、冷やしてできあがり。
※水をオレンジジュースに代えると、より鮮やかな黄色に仕上がります。

【栄養成分 1人当たり】
●エネルギー:134kcal ●たんぱく質:1.1g ●脂質:0.3g
●炭水化物:32.4g ●塩分:0g

管理栄養士 渡部 仁美

聖隷

さくら通信

Seirei Sakura Tsushin
Sept.6.2013
発行者/佐藤 慎一

vol.110



8月3日(土)に佐倉市民花火大会が開催されました。当日は天候に恵まれ、空いっぱいのきれいな花火を見ることができました。皆様もご覧になられたでしょうか。

- ★骨粗鬆症外来診療の休止について/ロビーコンサートのお知らせ/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
- ★あなたの漢方的体質と食事療法
- ★市民公開講座のお知らせ/市民公開講座レポート/リハビリの日のイベント
- ★各科外来担当および診療内容
- ★ 太らない生活
- ★ 栄養科通信「秋の健康食材 さつまいも」

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/

骨粗鬆症外来診療の休止について

骨粗鬆症外来の診療は、平成25年9月末をもちまして当面の間休止になります。ご迷惑をおかけしますが、ご理解の程よろしくお願い申し上げます。

ロビーコンサートのお知らせ

下記の日程にてロビーコンサートを開催致します。当日は鈴木愛美さん(ピアノ)と木下香澄さん(サクソ)によるデュオです。素敵な音楽が聴けるコンサートになっておりますのでお時間のある方はぜひご鑑賞ください。

●日時:10月5日(土)14時~ ●場所:6階ホール
※どなたでも無料でご参加いただけます。
※会場は6階ホールになりましたのでご注意ください。

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

【ソルボ反母趾サポーターのご紹介】

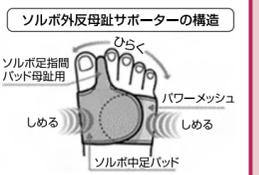
足裏の異常はひざ、腰、首などにも影響をおよぼすことがあるので、早めの対応が望ましいです。そこで、外反母趾で親指の付け根が痛んでつらい方に、パッドが内蔵されたサポーターをご紹介します。

☆**高い固定力**
面ファスナーで調節でき、中足関節のゆるみをしっかりと固定します。

☆**ソルボパッドで保護**
親指の付け根から足裏全体にソルボパッドが内蔵されています。

☆**パワーメッシュ**
通気性もよく、適度な締め付けでバランスアップできます。

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、片足2,415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**

●予約受付・変更……………(直通) **043-486-1155**

●夜間受付……………(代表) **043-486-1151**

●健診のお問い合わせ……(健診センター) **043-486-0006**

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

総合内科	月	火	水	木	金	土
初診	篠崎(み) 篠崎(み) 篠崎(み) 篠崎(み) 篠崎(み) 篠崎(み)	岩瀬 手塚 栗原 大内 星野				

◎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(み)	鈴木	鈴木	鈴木	鈴木

消化器内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	佐藤/住吉 佐藤/住吉 佐藤/住吉	住吉	住吉	住吉

内分泌代謝科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	平	平	平(午後) 石橋	平	藤原/佐々木	藤原/佐々木

動脈硬化外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診	徳山	志村	平(午後)	—	—	—

循環器科	月	火	水	木	金	土
再診	午前 徳山 加納 徳山 野地 徳山 丸山/藤山	午後 徳山 加納 藤井 藤井 藤井				

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	午後 松澤	—	—	—	—

呼吸器内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 山崎(厚) 山崎(厚)	午後 松澤	—	—	—	—

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	—	—	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(高野)	—

リウマチ膠原病外来	月	火	水	木	金	土
完全予約制(午後)	—	—	—	—	縄田(泰)	—

小児科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 鈴木(繁) 川村 藤巻 川村 森 鈴木(繁) 川村 藤巻	午後 藤巻 鈴木(繁) 川村 鈴木(繁) 藤巻				

腎臓外来【午後】	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	川村	—	森	—

低身長外来【午後】	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	—	—	川村	—

アレルギー外来【午後】	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	—	—	—	—

線維筋痛症外来【午後】	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	—	—	—	—

夜尿症外来【午後】	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	—	鈴木(繁)	—	—

その他	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	—	—	—	—

外科	月	火	水	木	金	土
初診	武内 有田 小池 安達 大島 安達 大島	再診	有田 小池 安達 大島 有田			

ストーム外来完全予約制(午後)	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	—	—	—	—

胆石外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	—	—	—	—

ヘルニア外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	—	—	—	—

化学療法外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	—	—	—	—

腎移植外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	—	—	—	—

乳腺外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	黒野 川島/黒野	—	—	—	—	—

呼吸器外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	眞崎	市川 眞崎	眞崎	眞崎	眞崎

整形外科	月	火	水	木	金	土
初診・予約外再来	神谷(光) 縄田(健) 佐久間 根本(西) 赤澤	初診・再診	山崎(厚) 山崎(厚) 縄田(健)			

再診	月	火	水	木	金	土
初診・再診	赤澤 南 根本(西) 赤澤 佐久間 根本(西) 小谷 佐久間					

股関節外来完全予約制	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	—	岸田	—	—

側弯症【午後】	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	南/小谷 赤澤/佐久間	—	—	—

脊椎脊髄(せぼねセンター)	月	火	水	木	金	土
初診・再診	小谷	—	佐久間	根本(西) 赤澤	—	—

透視骨髄完全予約制(午後)	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	—	—	—	—

骨髄腫外来【午後】	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	—	—	—	—

肩・肘・外傷	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	—	—	—	—

腕・肘・外傷	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	—	—	—	—

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
初診・再診	南	富田	—	—	富田	—

脳神経外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	金	—	—	—	—	—

泌尿器科	月	火	水	木	金	土
初診	神谷(直) 大西 五十嵐 大西 直井 遠藤 大西 内海	再診	—	—	—	—

眼科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 芦澤/金井 芦澤/金井 金井 芦澤 芦澤/金井	午後	—	—	—	—

皮膚科	月	火	水	木	金	土
初診・再診【午後】	三津山	—	—	—	—	—

耳鼻咽喉科	月	火	水	木	金	土
初診・再診【午後】	—	—	—	—	—	—

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	—

太らない生活

健診センター看護師 平野 慎子

健康で軽い体、若々しい体型を維持したいと思いませんか?そこで今回は太らない為のちょっとしたコツをご紹介します。

①良質な睡眠で太らない