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

11月号

Seirei Sakura Tsushin
Nov.7.2013
発行者/佐藤 慎一
vol.112

台風も去った10/27に聖隷ソフトボール大会が開催されました。
スポーツを通した健康作りを目的とし、今年で5回目の開催となりました。

* 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
* 皮膚の病気には黄耆（おうぎ）を
* 糖尿病週間イベントのお知らせ／市民公開講座を行いました／
  地震防災総合訓練実施／マンモグラフィーサンデー開催
* 各科外来担当および診療内容　* 肺炎予防のためにできること
* 栄養科通信『寒くなるほど甘くなる! 白菜』

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/

糖尿病週間イベントのお知らせ

「世界糖尿病デー」にちなみ、イベントを開催します。

今年のテーマは「糖尿病正しい知識で予防と治療を」です。

●日時: 11月12日（火）8:30～12:00
●場所: 当院正面玄関ホール
●内容: 血糖・血圧・体重測定、生活相談、栄養相談、運動相談

糖尿病のみならず生活習慣病に関する疑問など看護師・薬剤師・管理栄養士・理学療法士・臨床検査技師がお答えします。どなたでも無料でご参加いただけます。是非お立ち寄り下さい。

市民公開講座を行いました

10月19日（土）に当院6階ホールで「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した。

講演内容は、がんに関する意識や一般的な緩和ケアについて、また当院で行っている緩和ケアの考え方や取組みについて講演いたしました。

講演では緩和ケアについて、ひとつひとつ丁寧に説明している先生の姿が印象的でした。

ご参加頂きありがとうございました。

地震防災総合訓練実施

10月25日（金）16:00～17:00地震防災総合訓練を実施いたしました。

震度7の地震が起こったと想定し、病院全体の動きを訓練や地震初動活動及び安全確保、救護活動などの技術の向上を目的としている大規模な訓練です。患者様にはご迷惑をおかけいたしましたが、実践的な訓練ができました。ご協力ありがとうございました。

マンモグラフィーサンデー開催

10月20日（日）、日本乳がんピンクリボン運動（J.POSH）の「平日育児や仕事で忙しく、検診を受ける機会が無い方々に対し、10月の第3日曜日を全国どこでも乳がん検診が受診できる日曜日にしましょう」との呼びかけに賛同し、佐倉市内の医療機関として初めて参加しました。当日は医師・技師全て女性での対応を行い、計22名（定員）が受診されました。乳がん看護認定看護師による乳がんセミナーも開催、利用された方々より「来年も実施してほしい」「その他の検診も同時に実施してほしい」とのご意見を頂きました。佐倉市は今年度の重点目標として「女性のがん検診率の向上」を目指しており、市民病院の健診センターとして、今後もこのような機会を増やしていきたいと考えます。ご利用者様並びにご協力頂いたスタッフの方々に厚く御礼申し上げます。

栄養科通信

寒くなるほど甘くなる! 白菜

霜月はまさに、霜の降りる寒い季節で、根菜類のおいしい時期になりました。その中でも、寒くなるほど糖分が増す白菜を紹介します。

白菜は精進料理では、大根・豆腐とともに、[養生三宝]とよばれ、大変貴重な食材とされています。甘みがあり、くせのない淡泊な味は他の材料と調和がよく、調理法も選びません。

白菜の95パーセント以上が水分ですが、ビタミンCやミネラルであるカリウム、マグネシウムなども含まれています。白菜の効用としては、風邪の予防、便秘の改善、利尿作用、動脈硬化やガンの予防などが挙げられます。とくに注目すべきはそのエネルギー量で、100gあたり12kcalと極めて低カロリーです。白菜に含まれるカリウムが塩分を排出してくれる効果があります。またカリウムは水に溶ける性質があるので、スープで丸ごと頂きましょう。疾患によってカリウム制限や水分制限がある方は、病状を悪化させることがあります。食べ方や量について栄養士へご相談下さい。

今回は、白菜のミルクスープを紹介します。

白菜のミルクスープ　レシピ（4人前）

材料

白菜…………400g
ベーコン……60g
サラダ油……小さじ1
牛乳…………300cc
水……………300cc
塩……………小さじ1
こしょう……少々

① 鍋にサラダ油を熱し、1cm幅に切ったベーコンを炒める。
② 一口大に切った白菜を入れて、蓋をして弱めの中火で蒸す。
③ 白菜のかさが減ったら、水を入れる。
④ 仕上げに牛乳を加え、塩・こしょうで味を調える。

【栄養成分　1人当たり】
◎エネルギー:126kcal ◎たんぱく質:5.2g ◎脂質:6.3g
◎炭水化物:6.9g ◎塩分:1.3g

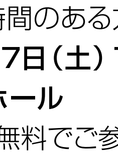
管理栄養士　小倉 文子

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。

当日はピアノ、ヴァイオリンによる演奏の予定となっております。お時間のある方はぜひご鑑賞ください。

●日時: 12月7日（土）14:00～
●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

【消臭シートのご紹介】

ポータブルトイレは、お部屋の中で使われるものなので、臭いが気になります。対策として消臭液などがありますが、こぼしてしまったり、手がよごれてしまうことがあります。

そこで、さっと1枚入れるだけの消臭シートをご紹介します。

■製品の特長

☆水に溶けるシート
すばやく水に溶け消臭効果を発揮します。

☆手や衣服が汚れない
計量の手間がなく、シートを1枚入れるだけなので、簡単です。

☆トイレに流せる
使用後はそのまま流せます。

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、945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
●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	篠﨑(み) 手塚	糸川／手塚／腎臓内科医師	森山 川瀬	手塚 森田	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	田中 篠﨑(み)	鈴木	—

消化器内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	佐藤／住吉／齊藤	佐藤／糸川(第2)／厚川(第4)	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	—

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	長谷川 志村	徳山	野池	徳山【完全予約制】 丸山／梶山	—
	午後	徳山	—	川瀬【完全予約制】	—	—	
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		—	—	—	—	梶山	—
虚血性心疾患大動脈弁狭窄症外来		徳山／加納	—	—	—	—	—

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	氷室	山本(達)	—	—	—	—
	午後	—	露﨑	舘野	—	露﨑	—

呼吸器内科		月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前	—	恩田	—	—	—	—
	午後	松澤	—	—	竹内【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
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【再診のみ】	—

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

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】		—	—	鈴木(繁)(第1·3·5)／森(第2·4)	—	—	—
線維筋痛症外来【午後】		森	—	—	—	—	—
夜尿症外来【午後】		—	—	—	鈴木(繁)	—	—
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	安達	大島	交替制
再診	有田 小池	安達	大島 武内(診察開始10時~)	柏原(第2·4) 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	—	—	—	—	篠﨑(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【受付16:00まで】	黒野【受付15:30まで】	川島
再診	—	—	川島【完全予約制】		—	—

呼吸器外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	眞﨑	市川	眞﨑	眞﨑【完全予約制】	—

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(哲)	赤澤	—
初診・再診	山﨑(厚)	山﨑(厚)	南 紹介患者様のみ対応	縄田(健)	—	—
再診	赤澤 南(診察開始10:30~)紹介患者様のみ対応	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	—	—	—
脊椎脊髄(せぼねセンター)	小谷	—	佐久間	根本(哲)	赤澤	—
透析脊椎 完全予約制【午後】	—	根本(哲)	—	—	—	—
肩・肘外来 第2·第4火曜 完全予約制【午後】	—	橋本(第2·4午後)	山﨑(博)(第1午前)	—	—	—

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	金	冨田【午後 完全予約制】	—	角南	冨田【午後 完全予約制】	—
物忘れ外来	—	—	持田【午後】第2·4のみ	—	—	—

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	受付10:30まで					

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	—	—	金井【完全予約制】	芦澤【完全予約制】	芦澤／金井【完全予約制】	—

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【受付15:00まで】	—	—	—

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

肺炎予防のためにできること

健診センター看護師　立原　純

急激に寒くなり喉の痛みを訴えマスクをつけている人をみかけるようになりました。今年も風邪やインフルエンザの季節がやってきます。2011年から日本人の死亡原因が、1位がん、2位心臓病に次いで肺炎が3位になりました。肺炎で亡くなる方の95%以上が65歳以上の高齢者です。これからの季節、気を付けていきたいことについて紹介したいと思います。

●毎日の感染予防

帰宅後や食事前の手洗い、うがい

・マスクの着用…
鼻から顎までしっかり覆いましょう。
隙間があると効果が半減します。

・歯磨きなどで口の中を清潔に保つ…
口中の細菌などにより肺炎を起こすことがあります。
誤嚥を防ぐ

●体の免疫力を高める

規則正しい生活、バランスのとれた食生活、十分な睡眠

・禁煙…
喫煙者は非喫煙者の約4倍肺炎を起こしやすいという報告があります。

・持病の治療に努める…
持病のある人は肺炎にかかりやすいといわれています。

●予防接種を受ける

・インフルエンザワクチンの接種
インフルエンザに罹患して肺炎を併発する高齢者が少なくありません。

・肺炎球菌ワクチンの接種
肺炎の原因菌の4分の1は肺炎球菌が引き起こすといわれています。

参考文献：今日の健康　2013　10月号

皮膚の病気には黄耆（おうぎ）を

和漢診療科　永嶺 宏一

だんだんと寒さを感じる季節になっています。秋から冬にかけては、皮膚が乾燥し、発赤したり爛れたりする人もいます。寒さには附子や乾姜を、皮膚乾燥には黄耆や四物湯などを使いますが、今月は黄耆について話をします。

黄耆は、マメ科のキバナオウギやナイモウオウギなどの根の乾燥品が使われます。成分はフラボノイド・サポニン類で、薬理的には血圧降下・血管拡張・抗菌・強壮作用などが認められています。

漢方的な効能は、①補気昇陽（気の巡りを良くして、落ち込んだ氣を引き上げる）、②補気健脾（胃腸を強くする）、③固表止汗（皮膚を強め免疫能を高める）、④補肝気（やる気を出す）、⑤補気摂血（持続性出血を治める）、⑥補気通絡・祛庳（痺れ痛みを治す）、⑦托毒生肌（膿を排出し肉芽形成を強める）、⑧利水消腫（代謝を高め、浮腫を軽減し、蛋白尿を改善する）などです。

江戸時代の『薬徴』には、「肌表の水を主治す。よく黄汗、盗汗、皮水を治す。旁ら身体腫或いは不仁（しびれ）を治す」とありますが、色白の水太りで、絞れば水が出てきそうな皮膚で、汗をかき易く、関節の強張りや痺れがある人には、防已黄耆湯が有効です。

一方、長く皮膚栄養の悪い状態が続き、皮膚が乾燥し艶が無くガサガサと荒れているような、枯燥と言われる皮膚にも、黄耆を含む処方が有効です。

皮膚の初期病変には、桂枝湯に黄耆を加えた桂枝加黄耆湯を使いますが、汗かきの虚弱体質で痩せ型か、太っていても水太りタイプです。ただ新陳代謝の低下した人には向きません。桂枝加黄耆湯よりも栄養状態不良で、患部の炎症反応が弱い難治性皮膚疾患には黄耆建中湯を使います。更に虚証で慢性化した場合は、当帰をあわせた帰耆建中湯が適応となります。

当帰飲子や十全大補湯は、四物湯に黄耆その他を合わせた薬で、当帰飲子は貧血症、冷え症で、皮膚がカサカサした皮膚掻痒症によく使用される薬です。十全大補湯は、易疲労、全身倦怠感、食欲不振、便秘がちで、皮膚粘膜は乾燥して栄養状態が悪く、炎症反応が弱く、肉芽形成不良のものに用います。但し、胃腸虚弱の人には適応ではありません。