

**ロコモティブシンドローム**

ロコモティブシンドロームとは主に加齢による骨・関節・筋肉といった運動器の機能が衰えることにより、日常生活での自立度が低下し介護が必要になったり、寝たきりになったりする可能性が高い状態のこと「ロコモティブシンドローム（略称：ロコモ、和名：運動器症候群）」をいいます。腰が弱くなり立って歩くことが困難になると移動能力が低下し、トイレに行けなくなる、衣服の着脱が困難になるなどの日常生活レベルを低下させます。

日常生活レベルの低下は、「メタボリックシンドローム」や「認知症」を誘発する恐れもあり、寝たきり状態や介護が必要な状態になるリスクが高まります。

こうした危険を防ぎ、「健康寿命」を延ばすために、ロコモティブシンドロームを理解し早期に対策をしていくことが重要と考えられており、ロコトレと呼ばれる体操が重要だと言われています。

こうしたロコモティブシンドロームについて聖隸佐倉市民病院では講義や実技を行っていますのでぜひご参加ください。

**●講義タイトル：「目指せ健康長寿！毎日出来るロコトレ～」**

**●日時：1月25日（土）10時～**

**●場所：聖隸佐倉市民病院 6Fホール**

**●定員：先着30名（事前予約制）**

**●内容：理学療法士・作業療法士による「ロコモティブシンドローム」について、講義と実践を行います。**

**●申し込み先・お問い合わせ先**  
聖隸佐倉市民病院 経営企画室（TEL.043-486-1151）

**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5回市民公開講座**

**1月11日（土）14:00～15:30（開場13:30～）**

2013年度第5回市民公開講座は、「糖尿病網膜症治療に対する体験学習」と題し当院眼科医師、看護師等による講演を行います。

**●聖隸佐倉市民病院 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）**  
聖隸佐倉市民病院 経営企画室まで

**糖尿病週間イベントを行いました**

11/12（火）に「世界糖尿病デー」にちなみ、糖尿病週間イベントを行いました。

当日は看護師や管理栄養士、臨床検査技師、理学療法士などの専門職が参加し、患者様からの生活習慣病に関する質問に答えました。

当日は多くの方にご参加頂きました。ご参加頂いた皆様ありがとうございました。

左側の写真は、糖尿病週間イベントの様子です。

**栄養科通信**

**抵抗力を高める食材 生姜**

12月に入り寒い日が続きますが、風邪などひいていませんか？ 今回は身体を内側から温め抵抗力を高める食材、「生姜」について紹介します。

生姜には様々な効能の異なる成分がありますが、生の場合と加熱した場合で変化するシングロールについて説明します。

生姜に多く含まれているのはシングロールという成分で、免疫力を高める効果や殺菌作用があります。そのため風邪のひきはじめには生姜が一番です。このシングロールは加熱するとショウガオールへ変化します。ショウガオールは血管を拡張し血行を良くする働きがあるので、冷え症で悩んでいる方にお勧めです。鍋料理や煮物料理に生姜を使うとより身体を温められます。

生姜の調理方法はすりおろして薬味などに使う他にも、炒め物や煮物、シロップ漬けなど多くの場面で料理に使うことができます。自分の体調に合わせて効果的に生姜を摂りましょう。

**野菜をつぶり生姜スープ レシピ（4人前）**

材料	白菜.....1/4玉 玉ねぎ.....1/2個 えのき.....1/2個 ベーコン.....40g	生姜.....1片 鶏ガラスープ.....600cc 塩.....4g こしょう.....適量
----	---	--

<作り方>

- 白菜、玉ねぎ、えのき、ベーコンを食べやすい大きさに切る。生姜は千切りにする。
- 鍋に①の材料を全て入れて、鶏ガラスープを加え火にかける。
- 煮立ってきたら灰汁を取りながら、塩・こしょうで味を整える。

[栄養成分 1人当たり]  
 ○エネルギー: 40kcal ○たんぱく質: 2.9g ○脂質: 1.3g  
 ○炭水化物: 5.6g ○塩分: 1.1g

管理栄養士 佐久間 美希

**聖隸**

**さくら通信**

未来が変わる。日本が変わる。25

12月号

Seirei Sakura Tsushin Dec.6.2013 vol.113 発行人：佐藤 健一




クリスマスリー発祥の地は、17世紀のイタリアであります。ドライ人の先祖であるグレイン・ドライヤーは、住んでいた街の名前から、カリーナ聖母堂。年が経つと感謝し、その喜びを表したいと考え、魔女の常緑樹に、動物の恵みのしるとしてリコマグロをつるしたのです。やがて、その木を象の中にもじいて、紙などで作った雪の花や砂糖で作った星、そしてローリングなどで飾るようになったのです。

\* 年末年始の休診について／  
聖隸コミュニケーションセンターからお役に立つ商品情報  
＊線維筋痛症について  
＊ロコモティブシンドローム／  
市民公開講座のお知らせ／糖尿病週間イベントを行いました  
＊各科外来担当および診療内容 \* 健康診断 受けていますか？  
＊栄養科通信「抵抗力を高める食材 生姜」

聖隸佐倉市民病院  
〒285-8765 佐倉市江原台2-36-2  
Tel.043-486-1151 Fax.043-486-8896 http://www.seirei.or.jp/sakura/

**お知らせ 年末年始の休診について**

12月29日（日）～1月5日（日）は休診です。  
※12月28日（土）は一部診療科の診療になります。  
休診期間中の薬が必要な方は、12月27日（金）までにご来院下さい。  
休診期間中に受診を希望される方は、来院前に必ずお電話にてお問い合わせ下さい。  
**TEL (043) 486-1151（代表）**  
なお、年始は1月6日（月）より、通常通り診療を開始いたします。

**聖隸コミュニケーションセンターからお役に立つ商品情報**

**【極上しめつけませんソックスのご紹介】**  
超ゆったり感覚でふくらはぎ樂々靴下の「極上しめつけません」は、ふだん靴下のしめつけ感に悩まれている方におすすめです。

**■製品の特長**

- ☆ゴムなし**  
ゴム糸を使用していないので、足首のストレスから解放されます。
- ☆ネーム記入スペース**  
足首部分裏の白地に名前が書けます。
- ☆つま先がゴロつかない**  
つま先に気になる縫製部分がありません。
- ☆乾燥機OK**  
防縮加工を施しております。

聖隸コミュニケーションセンター（院内1階、介護用品店）にて、男性用840円、婦人用735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。

**■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）

**●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/>**

<b>総合内科</b>	月	火	水	木	金	土
初 診	篠崎(み)	川口/手家/森山	手塚	栗原	星野	
手塚	鈴木/藤井	田中	篠崎(み)	森田	大内	

◎必要に応じて専門外来へ紹介いたします。

<b>腎臓内科</b>	月	火	水	木	金	土
初 診	鈴木	鈴木/藤井	藤井	田中	篠崎(み)	一
	田中					

<b>消化器内科</b>	月	火	水	木	金	土
初 診	一	一	佐藤/往吉	鈴木/川口(第2) 川口(第3)	住吉	一
			齊藤			

<b>内分泌代謝科</b>	月	火	水	木	金	土
初 診	平	平	平	平	藤原/佐々木	一

<b>動脈硬化外来</b>	月	火	水	木	金	土
初 診	徳山	志村	平[午後]	一	一	一

<b>循環器科</b>	月	火	水	木	金	土
再 診	午前 午後	徳山 徳山	長谷川 川島	志村	徳山 野池	安達 丸山/篠崎

<b>ペースメーカー外来 完全予約制</b>	一	一	一	一	丸山/篠崎	一
不整脈外来 完全予約制	一	一	一	一	梶山	一
血栓性心疾患外来 完全予約制	一	一	一	一	一	

<b>健診外来</b>	月	火	水	木	金	土
初 診	一	一	一	一	久保田	一

<b>専門外来</b>	月	火	水	木	金	土
初 診・再 診	一	一	手塚	一	一	

神経内科	月	火	水	木	金	土
完全予約制	午前 午後	冰室 一	山本(達) 露崎	一 館野	一 露崎	一
<b>呼吸器内科</b>	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 午後	恩田 松澤	一 竹内(監修)	一	一	一
<b>メンタルヘルス科</b>	月	火	水	木	金	土
完全予約制	一	一	一	榎原	中里	一
<b>和漢診療科</b>	月	火	水	木	金	土
診療時間 午前・午後	一	一	永嶺	一	一	
<b>緩和医療科</b>	月	火	水	木	金	土
完全予約制	午後	一	村上	一	村上	一
<b>リウマチ膠原病外来</b>	月	火	水	木	金	土
完全予約制	午後	一	一	一	綱田(泰)	一
<b>小児科</b>	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 午後	森木(繁) 藤巻	川村 森	鈴木(繁) 藤巻	川村 森	交替制
<b>リハビリテーション科</b>	月	火	水	木	金	土
リハビリ完全予約制	午後	一	川村	一	森	一
<b>脳神経外科</b>	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午後	一	川村	一	鈴木(繁) 森	一
<b>形成外科</b>	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 午後	宇井 藤巻	宇井 川村	宇井 森	宇井 川村	宇井
<b>泌尿器科</b>	月	火	水	木	金	土
初 診	金	五十嵐	大西	遠藤	大西	内海
再 診	午後	直井	直井	一 10:30まで	一	一
<b>眼科</b>	月	火	水	木	金	土
初 診・再 診	午前 午後	芦澤/金井 小池	芦澤/金井 安達	芦澤/金井 大島	芦澤/金井 大島	一
<b>皮膚科</b>	月	火	水	木	金	土
初 診・再 診	午後	三津山	木村	一 15:00まで	一	一
<b>耳鼻咽喉科</b>	月	火	水	木	金	土
初 診・再 診	午後	伊原	一	一	櫻井	一
<b>放射線治療科</b>	月	火	水	木	金	土
初 診・再 診	午後	川上	川上	一	川上	一

**健康診断 受けていますか？**

健診センター保健師 高柳 美奈子

みなさま健康診断を受けていますか？

健康診断には職場の健診や市町村の健診などいろいろな種類があります。人間ドックではなにか病気が隠れていないか、生活習慣病になりかけていないかを知るために一般的な健康診断よりも沢山の検査を実施し、医師から結果を聞き、質問をすることができます。保健師、栄養士による生活習慣病予防の相談も行っています。女性の健診も同日に実施できます。

持病がある場合は病院に通院しているから、わざわざ受ける必要はないと思うかもしれません。様々な検査をお受けになっている方は改めて健康診断を受ける必要がないかもいらっしゃると思います。

※自覚症状がある場合は、その症状の原因を探る為に専門の医師の診察や検査を受ける必要があります。

しかし、持病が落ち着いているときには人間ドックのご利用をおすすめします。

利用する際には、人間ドックを受ける際に何か注意することはありますか？と主治医に尋ねてみてください。ドックの検査で持病を悪化させることになってはいけませんので、事前に確認をしておくと安全にお受けいただけます。

人間ドックは医療保険の対象外となりますので、ご加入の健康保険組合や、市町村から補助が出る場合もあります。詳細はお問い合わせ下さい。

2014年4月に新健診センターがオープンします。1月にご予約を開始しますので、ぜひご利用ください。

**線維筋痛症について**

和漢診療科 永嶺 宏一

線維筋痛症は、最近になって分ってきた広範囲にわたる疼痛を特徴とする疾患です。日本での患者数は200万人以上で30～60歳に発症のピークがあり、約80%が女性です。ひまん性の痛み、倦怠感を特徴として、ストレスや寒冷で増悪し、睡眠障害、頭痛、しごれ、めまい、不眠、便祕、うつ、吐き気、神経質などの症状で、過敏性腸症候群・過活動膀胱、ドライアイ、ドライマスクなども高頻度に認められます。関節リュウマチと異なり、血沈、リウマチ因子、CRPなどは正常です。

原因は不明ですか、生命予後には問題がなく、数か月から2、3年で症状が改善する例もありますが、難治性で長期に経過し、膠原病を併合したりして、日常生活動作能（ADL）や生活の質（QOL）が著しく低くなることもあります。

治療法は確立されておらず、痛み止めのリリカや、うつ病の薬であるルバックスやパキシルなどを使用しますが、普通の鎮痛剤は有効性が低く、リリカは副作用となる場合もあります。ベンゾジアゼピン系睡眠鎮痛剤（レンドルミン、ユーロジンなど）は避けた方が良いようです。

西洋医学の治療の他に、カイロプラクティックや鍼灸、呼吸法や瞑想、ウォーキング・ヨガ・ストレッチ・エアロビクス・水泳などがありますが、激しい運動は逆効果と考えられます。十分な睡眠と休養が必要です。

残念ながら、漢方療法でもまだ確立した治療法はありませんが、虚寒証・水毒（冷え、湿氣で、お血（血の流れが悪くなる）、血虚（疲れたりする）などが病態と考えられています。方剣として、桂枝加朮附湯、柴胡桂枝湯、薏苡仁湯、麻杏薏甘湯、当帰芍藥散、温経湯、桂枝茯苓丸、温清飲、加味逍遙散、烏藥順氣散、白虎湯加味方、抑肝散加陳皮半夏などが有効であったと報告されていますが、誰にでも効くわけではありません。

色々な症候があるために、病名がつきりせずに、精神的な病気と判断され、向精神薬などが処方されている場合もあるようです。西洋薬と漢方薬の併用治療も考慮して良いと思います。