



年頭所感

病院長 佐藤 慎一

あけましておめでとうございます。

昨年はやたら流行語に注目が集まった1年になりました。皆さんの推す流行語第1位は何だったのでしょうか?見え見えでしたか?倍返しだったでしょうか?私も病院関係の人間からするとやはり おもてなしのインパクトが一番でした。

当院では開院時より病院理念として隣人愛精神を持って患者本位の良質な医療を行ってまいりました。この隣人愛精神というのは、簡単に表現すると分け隔てする事の無い おもてなし精神であると解釈しております。当院に滝川クリステルさんは探しても何処にもいませんが、もうすでに おもてなしで接遇する基盤は出来ていたのです。そして昨年4月に職員が働く心のよりどころとして病院のスローガンを考えてみました。それが「笑顔に込めていく、笑顔で広げていく」です。このスローガンには患者さんと職員そして職員同士も笑顔で向かい合い、笑顔の医療を提供していきたいという思いが込められています。患者さんが笑顔で家に帰り、その笑顔を見て職員も癒される風景がどんどん増えていってほしいのです。

今年の3月にお陰様で当院は10周年を迎えます。何も揃わずに開院して早や10年も経過したかと思うと感無量であります。しかも10周年を祝うかのように、外来棟・透析センター・健診センターも完成します。新しい外来棟には手狭になった旧国立病院棟で診療していた生活習慣病センター・眼科・耳鼻科等々が移動し快適な診療空間を演出します。

新しくなった透析センターでは施設が拡充し多数の透析が実施できるようになり、また広さだけでなく新たにオンライン

HDFという最先端の血液透析を稼働させ、今までより安全で質の高い透析医療が可能になりました。

また日々利用者が増加し予約が3ヶ月待ちとご迷惑をかけていた健診センターも大きくなり、多数の方々を受け入れることが出来るようになります。その上健診を受診される方々がくつろいで検査が受けられるよう空間に余裕を持たせ、乳房超音波検査・消化管内視鏡・脳ドック用のMRI装置も最新機種を導入し健診精度も高めました。

こうして当院が10周年を無事迎える事が出来るのも皆さまの温かい御支持があつてこそこの結果でございます。これからも益々精進して皆さまのご期待に応えられるよう職員一同努力してまいりますので今年もどうぞよろしくお願い致します。

本年が皆様にとって素晴らしい年になりますように祈念いたします。

新任医師紹介

消化器内科 川嶋 聡史
(医籍2001年)

プロフィール
●出身→千葉県
●好きな食べ物→寿司・とんかつ
●好きな色→青色
●好きな言葉→急がば回れ
●趣味→映画鑑賞 散歩・卓球・旅行
●特技→卓球
●一言→一生懸命がんばりますので よろしくお願ひします。

健診センター医務科 境 由美子
(医籍2001年)

プロフィール
●出身→兵庫県
●好きな食べ物→卵焼き
●好きな色→緑
●趣味→料理
●一言→皆さんの健康維持に貢献できるように頑張りますので よろしくお願ひします。

栄養科通信

赤いダイヤ 小豆

年が明けても寒い日が続いていますが、体調を崩していませんか?今回は、冬になるとおしるこやぜんざいといった料理でよく使われる小豆を紹介したいと思います。

小豆は赤いダイヤとも呼ばれ、ビタミンB群 (B1・B2)、カリウム、鉄、亜鉛、食物繊維、ポリフェノール、サポニンなどといった様々な栄養素や成分を含みます。

中でも注目したいのが小豆の外皮に存在するサポニンという特有の成分です。

この成分には溶血作用といわれる、血栓を溶かし血液の流れを良くする働きがあります。血栓によって血管が詰まった状態が続くと、動脈硬化となり、さらには心筋梗塞や脳梗塞につながる恐れがあります。このことから、以前は出産の際にできた血栓が心臓や脳でつまらないよう、産後の肥立ちが悪い女性には小豆粥を食べさせていたそうです。またこの小豆粥は、小正月の1月15日に邪気を払い、一年の健康を願って食べるという風習もあります。

さらにサポニンは、ウイルスや細菌から体を守る免疫機能を活性化させる働きがあります。この働きが風邪やインフルエンザなどのウイルスへの抵抗力を高めてくれます。

またサポニンには気管から出ている分泌液を増やし、痰を出やすくする働きがあることも分かっています。万が一風邪をひいてしまった場合でも、咳をやわらげてくれたり、痰を除いてくれる働きを助けてくれます。風習にならって、小豆粥を食べてみるのもいいかもしれませんね。

ただし、小豆はカリウムが多く含むため、腎機能が低下しているなど疾患によってカリウム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は、栄養士へご相談ください。

管理栄養士 渡部 仁美

未来が変わる。日本が変わる。 25 1月号

聖隷

さくら通信

Seirei Sakura Tsushin Jan. 14. 2014 vol. 114 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出し物やサンタさんと病院院内合唱「オー・グルー・グル」による合唱を披露しました。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。

- * “冷えない” 体づくり!
- * ミカンも漢方薬に
- * 年頭所感/新任医師紹介
- * 各科外来担当および診療内容
- * 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
- * 栄養科通信「赤いダイヤ 小豆」

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/

“冷えない” 体づくり!

健診センター 保健師 藤倉 裕子

寒くなると“手足が冷えて眠れない” “体が冷えて腰や肩が痛む” など、悩む人も多いでしょう。食事量や筋肉量が少ないことと産生した熱をうまく運べないことが 冷えの原因となっています。過剰なダイエットをしている人や筋肉量が少ない人、あまり動かない人は冷えやすくなります。

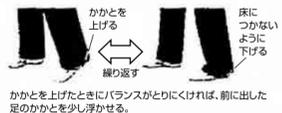
冷えない体を作るには、背中、おなか、太ももなどの大きな筋肉を鍛えて、筋肉量を増やし、熱の産生を高めることと、ふくらはぎの筋肉を鍛えて血流をよくすることが大切です。ぜひ試してみてください。

今回は、ふくらはぎを鍛える運動を紹介します。

下記の運動に加えて、腹筋・太もも・背筋などを鍛える運動を数種類行いましょう。

テレビを見ながら行うなど生活の中に取り入れてみましょう。朝と夕に行うのが効果的です。寝る直前は寝つきを悪くするので避けましょう。

持病のあるかたは、主治医に相談してから始めましょう。痛みなどの症状があるときは中止しましょう。



参考文献2013年1月号 きょうの健康

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
- 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)	川村/藤井	森山	手塚	栗原	星野

●必要に応じて専門外来へご紹介いたします。

腎臓内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	鈴木	鈴木/藤井	藤井	田中	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	住吉	—

内分泌代謝科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	平	平	平/橋本	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	—	—	—

循環器科	月	火	水	木	金	土
再診	徳山	長谷川	徳山	野池	徳山	—
ペースメーカー外来 完全予約制	—	—	—	—	丸山	—
不整脈外来 完全予約制	—	—	—	—	丸山	—
心血管系疾患外来 完全予約制	徳山/加納	—	—	—	丸山	—

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	—	—	手塚	—	—	—

神経内科	月	火	水	木	金	土
完全予約制	水室	山本(達)	—	—	—	—
初診・再診	—	露崎	露崎	—	露崎	—

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	—	—

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	—	—

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

小児科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前	鈴木(栗)	川村	川村	川村	交替制
午後	—	藤巻	鈴木(栗)	川村	鈴木(栗)	—
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	—	—	飯島(栗)	—	—
縦横筋痛症外来	午後	森	—	鈴木(栗)	—	—
夜尿症外来	午後	—	—	鈴木(栗)	—	—
その他	—	—	—	—	—	—

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	安達	大島	柏原(栗)	—	—
ストマ外来 完全予約制	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	川島	—

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

整形外科	月	火	水	木	金	土
初診・予約外来	神谷(光)	縄田(健)	佐久間	根本(哲)	赤澤	—
初診	山崎(厚)	山崎(厚)	縄田(健)	—	—	—

再診	赤澤	根本(哲)	赤澤	佐久間	根本(哲)	—
初診	—	—	—	佐久間	佐久間	—

股関節外来 完全予約制	—	—	—	岸田	—	—
-------------	---	---	---	----	---	---

側弯症	午後	—	—	—	—	—
-----	----	---	---	---	---	---

脊椎矯正(せぼねセンター)	小谷	—	佐久間	根本(哲)	赤澤	—
---------------	----	---	-----	-------	----	---

透析腎臓完全予約制	午後	—	根本(哲)	—	—	—
-----------	----	---	-------	---	---	---

肩・肘外来	—	—	橋本	山崎(博)	—	—
-------	---	---	----	-------	---	---

形成外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	宇井	宇井	宇井	宇井	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	—

脳神経外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	金	—	—	角南	—	—

泌尿器科	月	火	水	木	金	土
初診	神谷(直)	五十嵐	大西	速藤	大西	—

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

皮膚科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午後	三津山	—	木村	—	—

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	—

ストマ・スキニング外来	月	火	水	木	金	土
初診	—	—	—	—	—	—

注射療法科	月	火	水	木	金	土
初診	—	—	—	—	—	—

予防的フットケア外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	—	—	—	—

CKD看護外来(透析予防)	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	—	—	—	—

乳腺看護外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	—	—	—	—

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

【レボ ソックスサポートのご紹介】
靴下のゴムを広げることができない方や、引っ張り上げることが困難な方に、一人で靴下を履くことができるソックスサポートをご紹介します。

- 製品の特長
- ☆ゴムがワンタッチで広がる
- ☆足入れがスムーズ
- ☆取っ手は外すことができる



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、525円で販売中です。是非お立ち寄りください。

Seirei Sakura Tsushin Jan. 14. 2014 vol. 114

ミカンも漢方薬に

和漢診療科 永嶺 宏一

新年、明けましておめでとうございます。お正月はゆっくり過ごされたでしょうか。お正月はやはり、炬燵に入ってミカンを食べながらテレビでも見てゆっくり過ごす、そんな風景です(他にも色々あるとは思いますが)。

さて、そのミカンですが、漢方薬になることをご存じですか? 皆さんが食べた残りの皮が漢方薬の材料となります。ミカンの皮を陰干しして乾燥させ1年たったものは陳皮(ちんぴ)と呼ばれ、古いものほど良いと言われる生薬のひとつです。香り成分であるリモネンやテルピネンなどはリラックス効果を持ち、またポリフェノールの一種であるヘスペリジン、毛細血管を強くして血流を改善する効果も持ちます。

効能は理気健脾、燥湿化痰です。陳皮は芳香で、温燥の性質を持ち、胃腸の蠕動を調整し(理気)、消化吸収を促進し(健脾)、腹の膨満感を除き、悪心を止め(止嘔)、食欲を増し(開胃)、水分の吸収を促進し(燥湿)、痰の生成を抑制します(化痰)。また他の薬の吸収を補助して胃にもたれさせないので、多くの漢方薬に補助薬として配合されています。症状としては、悪心、嘔吐、胸やけ、腹満、食欲不振、下痢や、咳嗽、喘、呼吸困難、痰が多く、粘調な痰、咯出しにくいなどに使います。明治時代に活躍した浅田宗伯の「古方薬議」には、「味辛温。逆気を主り、嘔、咳を止め、痰涎を消し、胃を開き、水穀を利し、魚腥の毒を解す」と纏められています。

漢方薬としては、平胃散、胃苓湯、二陳湯、六君子湯、補中益気湯、五積散、香蘇散、清肺湯など色々な薬に含まれています。陳皮は、お正月に飲む屠蘇散(とそさん)にも、七味とうがらしにも含まれています。陳皮を入浴剤として利用すれば身体をポカポカと暖め、風邪予防、血行促進による肩こり、腰痛、疲労回復に効果があります。興味のある方はインターネットで購入できます。