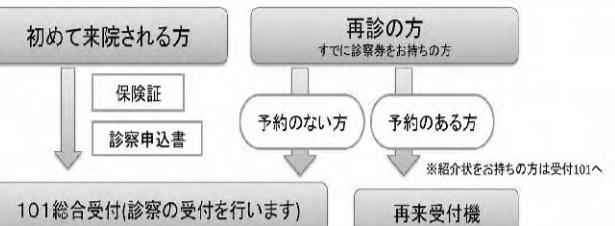


3月3日(月)より外来受診の手続きが変わります

※変更点

■ご予約の方も「再来受付機」での診療受付が必要となります。
必ず、「101総合受付横に設置されている再来受付機」、
又は「101総合受付」へお越しください。

■新外来棟のオープンに伴い、一部診察室の移転・診察室の番号
が変わります。



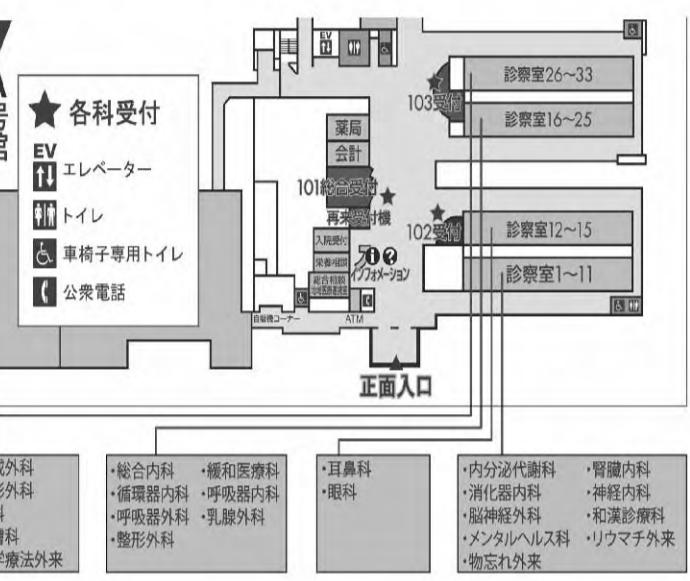
ご来院の際には、総合受付や院内表示などによりご確認下さい。お願い申し上げます。
患者様には、迷惑をお掛けしますが、お間違いないようにご協力お願いいたします。

●●● 聖隸コミュニティケアセンターからお役に立つ商品情報

【くすり整理トラベルバッグのご紹介】

お薬をじょうずにつきあっていますか。飲み忘れを防止するため、一週間分のお薬を朝、昼、夜に区別でき、普段は壁にかけて収納、旅行などの際には、コンパクトに携帯できる、くすり整理トラベルバッグをご紹介します。

■製品の特長



☆持ち運びラクラク

お出かけの際はたたんで、持ち運べます。
ソフト素材でかさばりません。



☆取り出しやすいチャック式

ポケットはチャックで開閉でき、下段にフリーポケットがあるので、好みで収納していただけます。

☆ポケットの中身が見える

曜日ごとにお薬を仕分けでき、半透明なのでチェックしやすいです。

聖隸コミュニティケアセンター(院内1階、介護用品店)にて、2,310円で販売中です。是非お立ち寄りください。

栄養科通信

旬の食材 ~キヤベツ~

一年中出回っているキヤベツですが、特に春キヤベツは葉がみずくらんで柔らかく、葉の巻きがゆるく、3月から4月に旬を迎えます。柔らかい春キヤベツは、千切りにして生で食べるサラダや付け合わせ、甘酢漬けなどがお勧めです。キヤベツには、ビタミンCが多く、胃腸の粘膜保護を助けるビタミンU(キャベシン)も含みます。ビタミンUはキヤベツから発見された栄養素で抗潰瘍ビタミンとも呼ばれ、胃や十二指腸潰瘍の傷つけた粘膜を修復し、潰瘍を治す効果があります。トンカツの付け合わせには、キヤベツの千切りが付きものですが、これが栄養的のもの、理に適った組み合わせです。キヤベツに豊富に含まれる食物繊維がトンカツの脂肪の吸収を抑え、ビタミンUが胃腸をやさしく守ってくれます。ビタミンUは熱に弱いですが、キヤベツなら生でも食べられるので、損失も最小限ですみます。柔らかい春キヤベツは潰瘍を修復する効果に優れているので、胃の弱い方にもお勧めです。今回は春キヤベツを十分に味わえるサラダをご紹介します。

春キヤベツの手もみサラダ レシピ(4人前)

材 料	春キヤベツ……1/2玉	マヨネーズ……大さじ2
人參	1/2本	薄口しょうゆ……小さじ2
ハム	6枚	こしょう……適量
レモン汁	大さじ2	塩……小さじ1/2

- ①人參は洗って皮をむき、千切りにする。ラップに包んで電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。
- ②キヤベツは洗ってザク切りにする。袋にキヤベツ、人参、塩を入れよくもみ込み20分くらいそのまま置く。
- ③袋から出し、水気をギュッと絞りボールに入れる。ハムは食べやすい大きさに切り、マヨネーズ、薄口しょうゆ、レモン汁、こしょうを入れて混ぜる。

【栄養量 1人当たり】
◎エネルギー:87kcal ◎たんぱく質:3.4g ◎脂質:5.9g
◎炭水化物:5.5g ◎食塩:1.5g

管理栄養士 小倉 文子



Seirei Sakura Tsushin
Mar.10.2014

vol. 116



2月15日にロビーコンサートを行いました。
当日は第1部:鈴木宗峰さんの尺八 第2部:紫泉流泉生きらわによる
かっぽれ踊りを披露していただきました。すぐ楽めるコンサートでした。

*タバコのかんちがい *

舌は健康的なバロメーター

*3月3日(月)より外来受診の手続きが変わります。

聖隸コミュニティケアセンターからお役に立つ商品情報

*各科外来担当および診療内容 / 10周年記念特別市民公開講座

*栄養科通信「旬の食材 ~キヤベツ~」

愛をテーマに地域とともに――

聖隸佐倉市民病院

〒285-8765 佐倉市江原台2-36-2

Tel.043-486-1151 Fax.043-486-8969 http://www.seirei.or.jp/sakura/

タバコのかんちがい

健診センター保健師 益子 由花理

タバコを吸っていらっしゃるとお話をすると、かんちがいをされているなど感じことがあります。代表的なものをいくつかご紹介します。

その1:「軽いタバコにしてるから」

軽いタバコにすると深く吸ってしまう方も多いため、害が減るとは限らないそうです。

その2:「本数を減らしている」

タバコの本数を減らすと1本を大切に吸うためニコチン吸込量は増えます。

吸う時間が長い程、ニコチン量は何倍も増えていきます。

その3:「禁煙すると太るでしょ?」

心臓病死の危険性は、「タバコを吸い続けていること」と「40kg太ること」が同等といわれています。禁煙するとタバコの有毒物質がなくなり、細胞(身体)が元気になって元に戻るのが原因であり、「少し」太る程度は問題ありません。

その4:「ぼっかり死にたいから」

タバコは、寝たきりや認知症を引き起こすリスクを高めます。タバコを吸う方は、タバコを吸わない人に比べ10年くらい早く寝たきりになり、闘病期間が長くなるといわれています。

心筋梗塞で死亡する危険性は、「メタボ因子の肥満、高血圧、脂質異常、高血糖の4つを合わせ持つ人」と「喫煙者」が同程度という報告があります。タバコをやめれば、それだけ危険性が減ることですね。

禁煙したくてもなかなか上手くいかない方はお近くの禁煙外来を探してみてください。

意外に樂に「卒煙できた」という方もいますよ。



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	篠崎(み)	森山	手塚	栗原	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	藤井	田中	篠崎(み)	鈴木	

消化器内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	糸川	佐藤(住吉)	鶴澤(利川)	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	佐々木/藤原	

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	長谷川	徳山	野池	丸山/鶴山

ペースメーカー専門外来	月	火	水	木	金	土
不整脈外来	完全予約制					

虚血性心疾患診断外来	月	火	水	木	金	土
徳山/加納						

健診外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診					久保田	