

ストレスとうまくつきあいましょ



健診センター 保健師 益子 由花理

ストレスといっても全てが有害なわけではなく、適度なストレスは心を引き締めて、仕事や勉強の能率を上げたり、心地よい興奮や緊張を与えてくれます。

しかし、その興奮や緊張が度をを超してしまうと心やからだに適応しきれなくなり、心身にダメージを与えます。ストレスと上手につきあうためには、自分に過剰なストレスがかかっていることに早く気づくこと、そして自分に合うストレス対処法を見つけて実践することがとても大切です。

では、ストレスと上手につきあうポイントをご紹介します。

ストレスとうまくつきあうポイント

- リラクゼーション法を身につける**
筋肉をゆっくり伸ばすストレッチングは、筋肉の緊張をゆるめ、血行を促し、心身のリラクセスに効果的です。
- 規則正しい生活を心がけ、睡眠を充分にとる**
目が覚めたら日光を取り入れて、体内時計をスイッチオンなど
- 親しい人たちと交流する時間をもちましょ**
ストレスが多い時、親しい人に話を聞いてもらうだけで、すいぶん気が楽になります。

また、話をすることで気持ちが整理され自分で解決できたり、時には、よいアドバイスをもらえたりします。

- 笑いのすずめ**
日常生活に「笑い」を上手に取り入れて、健康で楽しい日々を送りましょ。
- 緊張を細切れにする**
1日の中で緊張が続いているなと感じたらトイレに立って、深呼吸する、軽く体操をして小休止をとるなど、気分転換を図りましょ。
- できるだけ落ち着ける環境を**
職場で許される範囲で机や椅子、コンピューターを自分好みに調整してましょ。
- 仕事に関係のない趣味を持つ**
仕事を離れた趣味を持つことは気分転換になり、ストレス解消につながります。
- 自然を親しむ機会を多く持つ**
ストレスの多い職場から離れ、自然に身をゆだねることは、生活のリズムを変えるのに役立ちます。
- 適度に運動をする**
適度な運動をすることで、満足感や開放感、リフレッシュ効果が得られ、身体的、精神的ストレスを解消するのに役立ちます。
- ストレス解消をタバコやお酒に頼らない**
ストレス状態から逃れたい、という気持ちからタバコやお酒に頼ってしまうと、いつしか量が増えてしまい、場合によっては依存症となって心身の健康を損ねてましょになります。

●10個のポイントを参考にして、『自分の健康は自分で守る』という考えでストレスとうまくつきあいてましょ。

引用文献：厚生労働省 こころの健康 気づきのヒント集

栄養科通信

～月見のお供えに、里芋～

今年の十五夜は9月8日です。「中秋の名月」ともいわれる十五夜は、秋の美しい月を觀賞しながら、食物の収穫に感謝する行事です。十五夜のお供え物といえば、お月見だんご。穀物の収穫に感謝し、米を粉にして月に見立てて丸いだんごを作ったのが始まりで、それを供えて食べることで、健康と幸せが得られるとされています。また、「芋名月」とも言われ、芋の収穫を祝って、特に今が旬の里芋をお供えします。

芋の中では低カロリーで、高血圧予防に効果的なカリウム、便秘解消に効く食物繊維がたっぷり含まれています。里芋の特徴でもあるぬめり成分には、免疫力を高めるパワーがあり、風邪などの感染症の予防につながります。肉や魚に多く含まれるたんぱく質を効率良く吸収させる働きもあり、一緒に食べると体力アップにも効果的です。

里芋を食べて寒さに負けない体を作ってましょ！
今回は、里芋と鶏肉を使った、お月見にぴったりの料理をご紹介します。

里芋と鶏肉だんごの煮物 レシピ(2人分)

材料 里芋………250g (中5個位)
鶏ひき肉…80g
水………250ml
しょうが…1かけ

- ① 里芋は皮をむいて塩少量でもみ、表面のぬめりを洗い落とす。
- ② 鍋に里芋と水、千切りにしたしょうがを入れて火にかけ、煮立ったら鶏肉を小さな団子に丸めながら加える。
- ③ Aの調味料を加えて煮汁をかなながら20分ほど煮る。

【栄養量 1人分】
●エネルギー:166kcal ●たんぱく質:11.0g ●脂質:3.5g
●炭水化物:22.5g ●食塩相当量:1.4g

管理栄養士 田口 さと恵

聖隷

さくら通信

Seirei Sakura Tsushin
Sept.5.2014
発行者/佐藤 慎一

vol.122



8月9日(土)に、ハワイアンミュージックを主軸にご活躍中のKAOALUNA(カオアルナ)さんによるロビーコンサートが開催されました。たくさんの方にご来場頂きました。

- 遺伝性乳がんカウンセリング開始 / 売店がリニューアルオープン致します！
- ストレスとうまくつきあいましょ / 鉄欠乏性貧血
- 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「～月見のお供えに、里芋～」

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/

遺伝性乳がんカウンセリング開始

2013年5月女優のアンジェリーナ・ジョリーさんが遺伝子変異により将来高い確率で乳がんを発症すると診断され、がんになっていない乳房を予防の為に切除したことを発表し、話題となりました。

日本においても遺伝に関係している乳がんの診療について準備が進められておりますが、この度当院も遺伝性乳がんの検査が可能となり、遺伝性乳がんカウンセリングを開始致しました。

ご家族、親族の方に若くして乳がんを患った方が多い場合は、遺伝性乳がんカウンセリングを受ける事も選択肢の一つです。詳しくは、乳腺外科外来までお問い合わせください。

● 遺伝性乳がんカウンセリングの対象となる方

- トリプルネガティブ乳がん
- ひとりに2つ以上の原発性乳がん
- 年齢を問わない乳がんがあり、次のいずれかに該当
 - ・近親者※に50歳以下の乳がん患者がいる
 - ・近親者※に上皮性卵巣がん患者がいる
- 片方の家系内に乳がんかつ次のうち1つ以上のがんを併発
 - ・甲状腺がん、肉腫、副腎皮質がん、子宮体がん、前立腺がん、膵がん、脳腫瘍、びまん性胃がん、白血病
- 卵巣がん
- 男性乳がん

※近親者には第三度(曾祖父母、大おじ、大おば、いとこなど)までの血縁が含まれます。

● 売店がリニューアルオープン致します！

9月8日より、売店「Green Leaves mall」がリニューアルオープン致します。焼き立てのパンや挽きたてコーヒーなども加わり、空間も広くなりました。皆さま、是非ご利用下さい。※場所は、救急外来の出入口付近へ移動になりました。

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)	越坂	森山	手塚	栗原	星野
再診	手塚/松本	手塚/境	川瀬	森田/松本	大内	

●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	藤井	田中	鈴木	—
		鈴木/中	藤井	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	藤井/堀	住吉	—
			齊藤	藤井/堀	住吉	—

内分泌代謝科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	平	南雲	石橋(亮)	平	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	—	—	—	—

循環器科	月	火	水	木	金	土
再診	午前 徳山	長谷川	徳山	野池	徳山	—
	午後 徳山	志村	川瀬	丸山/宮澤	—	—

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	手塚/横	—	—	—

神経内科	月	火	水	木	金	土
完全予約制	午前 小島	山本(蓮)	—	—	—	—
	午後	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	—	山岸(隆博)	—	—

メンタルヘルス科	月	火	水	木	金	土
完全予約制	—	—	—	—	中里	—

和漢診療科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 —	—	永嶺	—	—	—
	午後	—	—	—	—	—

緩和医療科	月	火	水	木	金	土
完全予約制【午後】	村上	—	村上	—	村上(陽助)	—

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

小児科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 鈴木(繁)	川村	川村	森	川村	交替制
	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	—

外科	月	火	水	木	金	土
初診	武内	有田	小池	澤田	大島	交替制
再診	有田	澤田	大島	柏原(慶2)	有田	—

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

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

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

整形外科	月	火	水	木	金	土
初診・予約外来	大前	飯島	佐久間	木内	赤澤	—
初診	飯島	嶋田	根本(哲)	—	—	—

再診	月	火	水	木	金	土
赤澤	—	—	—	—	—	—
南	根本(哲)	赤澤	佐久間	根本(哲)	—	—

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

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

透視脊髄完全予約制【午後】	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	根本(哲)	—	—	—	—

肩・肘外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	橋本	山崎(博)	—	—	—
		(第2,4午後)	(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
初診・再診	南/金【午後】	—	津野【夜4時】	—	富田	—

脳神経外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	金	村形	金【夜4時】	村形/角南	村形	—

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

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【夜4時】	芦澤【夜4時】	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	—	木村	—	—	—
	(夜15:00～)	—	(夜15:00～)	—	—	—

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

放射線治療科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	川上	川上	根本(未)	川上	川上	—

ストーマ・スキンケア外来	月	火	水	木	金	土
初診	—	—	—	—	—	—
再診【完全予約制】	—	—	—	—	—	—

透視脊髄【夜4時】	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	—	—	—	—
【完全予約制】	—	—	—	—	—	—

予防的フックケア外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	—	—	—	—
【完全予約制】	—	—	—	—	—	—

CKD看護外来(透析予約)	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	—	—	—	—
【完全予約制】	—	—	—	—	—	—

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

【靴べらリチャーのご紹介】
肩や腕の動きに制限のある方や、車いすをご利用の方などの身支度や身の回りの動作を助けるリチャーをご紹介します。靴を脱ぎ履きするとき、柄が長いので腰をかかなくてすむ、靴べらとしても使用できます。

- 製品の特長
 - ☆2種類のフック
大フックは衣類の引き寄せに、小フックは押す時に力が伝わりやすいよう幅広になっています。
 - ☆切り込み付きの靴べら
靴下や靴を脱ぐとき便利な、切り込みがあります。
 - ☆軽くて多機能
重さ120gなので扱いやすいです。

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、2,160円で販売中です。是非お立ち寄りください。



Seirei Sakura Tsushin Sept.5.2014 vol.122

鉄欠乏性貧血

和漢診療科 永嶺 宏一

女性に多い病気のひとつに鉄欠乏性貧血があります。生理・妊娠・授乳・偏食・ダイエットなどで鉄分摂取不足し、ヘモグロビンが減少し、血色不良・動悸・息切れ・疲労・倦怠感・めまい・立ちくらみなどが現れます。ただ、めまい・立ちくらみ＝貧血ではありません。

鉄欠乏性貧血の治療は、鉄剤の服用、漢方薬