

～腎臓病教室リニューアルのお知らせ～

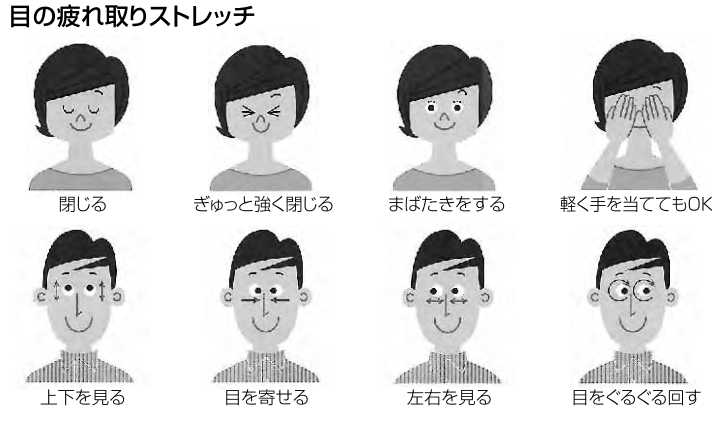
腎臓病教室がかわります。
 当院では、印旛沼を一望できる6階ホールで入院患者様・通院患者様とその家族の方、一般市民の方を対象に腎臓病教室を開催しております。
 この度12月4日から内容がリニューアルされ医師・管理栄養士・ソーシャルワーカー・臨床検査技師・薬剤師・看護師などの専門スタッフが難しい医療用語をなるべく使用せず、さらにわかりやすくお話しをしていきます。
 スケジュールは下記のとおりです。他にご不明点がございましたら、当院腎臓病教室担当者までお問い合わせ下さい。
 聖隷佐倉市民病院 腎臓病教室スタッフ一同

- 2014年12月4日(木) 15:00～16:00
 医師「慢性腎臓病(CKD)ってなんだろう?」
- 2014年12月11日(木) 15:00～16:00
 医師・看護師「糖尿病性腎症」
- 2014年12月18日(木) 15:00～16:00
 看護師・薬剤師・栄養士「腎臓と長く付き合うためには」
- 2015年1月8日(木) 15:00～16:00
 看護師・社会福祉士「あなたにあった治療法」
- 2015年1月15日(木) 15:00～16:00
 医師・看護師・検査技師・社会福祉士「移植であなたの人生変わります!」
- 2015年1月22日(木) 15:00～16:00
 栄養士「腎臓病食を体験しよう!」※材料費300円かかります
- 2015年2月5日(木) 15:00～16:00
 医師「慢性腎臓病(CKD)ってなんだろう?」
- 2015年2月12日(木) 15:00～16:00
 医師・看護師「糖尿病性腎症」
- 2015年2月19日(木) 15:00～16:00
 看護師・薬剤師・栄養士「腎臓と長く付き合うためには」
- 2015年3月5日(木) 15:00～16:00
 看護師・社会福祉士「あなたにあった治療法」
- 2015年3月12日(木) 15:00～16:00
 医師・看護師・検査技師・社会福祉士「移植であなたの人生変わります!」
- 2015年3月19日(木) 15:00～16:00
 栄養士「腎臓病食を体験しよう!」※材料費300円かかります

目の疲れ、感じていませんか?～目を疲れさせない暮らしの工夫～

健診センター看護師 戸塚 敦子
 加齢とともに目の病気にかかりやすくなったり、視力が低下したりしてきます。
 目の疲れの3大要因は「筋肉の緊張」「目の乾燥」「青色光」です。生活環境を見直して目を疲れから守りましょう。

- エアコンの風に注意する**
 エアコンからの風を直接受けると目が乾燥しやすくなります。送風の向きを変えたりしてみましよう。
- 画面は低めの位置に**
 パソコン画面は、目線よりも下の位置に置きましょう。低い位置に置くことで、まぶたが眼球に被さり、目の乾燥を防ぎます。
- まばたきを意識的に**
 テレビなどを見るときは、意識してまばたきをしたり、1時間に1回はしばらく目を閉じるなど工夫しましょう。
- 青色光対策も**
 スマートフォンやパソコンを長時間見る時は、青色光カットフィルムやメガネ等をうまく活用して青色光対策をしましょう。また、青色光は睡眠にも影響を及ぼすことがあります。



参考文献：別冊NHKきょうの健康くわしく知りたい目の病気・Life7月号

栄養科通信

食べ過ぎてしまった翌日に

今年も師走がやってきました。忘年会やクリスマス、そしてお正月と、美味しいものがたくさん並び、つい食べ過ぎてしまうことも多い時期ではないでしょうか。食べ過ぎてしまったとき、胃には大きな負担がかかっています。食べ過ぎた翌日は、消化の良い食べ物で胃を休めてあげましょう。今回は、胃もたれや消化不良を感じた時におすすめの旬の食材を紹介します。
 ●大根：胃腸の働きを整える消化酵素が豊富。ただ、この消化酵素は熱に弱いため、大根おろしなど生のまま食べるのがおすすめ。
 ●白菜：胃腸の働きを整えるだけでなく、二日酔い防止にも効果的。ケセがないので食欲がないときでも食べやすい野菜。
 ●タラ：低脂肪・高たんぱく質な魚。消化が良く、加熱してもかたくならないので胃が弱っている時にも最適。
 これらの食材は寒い日に食べたい鍋に欠かせない食材です。加熱すると効果が半減してしまうものもあるので、鍋物だけでなく生野菜も併せて取っていくと良いでしょう。
 おいしい食事を楽しみつつ、食べ過ぎてしまった翌日は胃腸を休ませ、元気に新年を迎えましょう。

タラのおろし煮 レシピ(3人分)

材料 タラの切り身…3切
 大根おろし…300～500g A
 だし汁…300mL
 酒・醤油・みりん各大さじ1
 かいわれ大根…少々

① タラは分量外の酒を少々振りかけておく。
 ② 浅い鍋にAを沸かし、沸騰したらタラを入れて煮汁をかけながら4～5分煮る。
 ③ 水気を切った大根おろしを加え、1分程軽く火を通したら出来上がり。
 ④ 器に盛り付け、貝割れ大根を添える。

【栄養素量 1人分】
 ◎エネルギー:129kcal ◎たんぱく質:15.6g ◎脂質:0.4g
 ◎炭水化物:11.8g ◎食塩相当量:1.3g

管理栄養士 田口 さと恵

チャレンジ 25
 未来が変わる。日本が変わる。

12月号

聖隷 125
 Seirei Sakura Tsushin
 Dec.5.2014
 発行者/佐藤 慎一

11月16日(火)に、第61回佐倉市制祝賀運動会大会が行われました。天候にも恵まれ、当院からも4チームが参加しました。どのチームも全力を出し切り、タスキをつなぎゴールすることが出来ました。

- * 年末年始の休診について / 市民公開講座のお知らせ / ロビーコンサートを開催します / クリスマスコンサートを開催します
- * 腎臓病教室リニューアルのお知らせ
- * 目の疲れ、感じていませんか?～目を疲れさせない暮らしの工夫～
- * 月経前症候群について
- * 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「食べ過ぎてしまった翌日に」

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/

お知らせ 年末年始の休診について

12月28日(日)～1月4日(日)は休診です。
 ※12月27日(土)は一部診療科の診療になります。
 ◎休診期間中のお薬が必要な方は、12月26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。
 ☎043-486-1151(代) ※番号のかけ間違いにご注意下さい。
 なお、年始は1月5日(月)より通常通り診療を開始いたします。

市民公開講座のお知らせ

■2014年度第4回市民公開講座
 12月13日(土) 14:00～15:30(開場13:30～)
 2014年度第4回市民公開講座は、「緩和ケアと言われたら～だれとどこで過ごすか～」と題し、当院 緩和医療科主任医長の村上敏史医師による講演を行います。
 どなたさまでもご参加頂けます。皆さま是非ご参加下さい。
 聖隷佐倉市民病院 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) 総合企画室まで

ロビーコンサートを開催します

12月20日(土)に、佐倉音楽協会のみなさんによる、ロビーコンサートを開催いたします。ピアノとクラリネットが奏でる素敵なメロディーを、ぜひご堪能下さい。皆さまのご来場をお待ちしております。
 ●日時:12月20日(土) 14:00～15:00
 ●場所:聖隷佐倉市民病院 1Fロビー ◎入場無料

クリスマスコンサートを開催します

12月16日(火)に、佐倉福音キリスト教会のみなさんによる、クリスマスコンサートを開催いたします。たくさんのご来場をお待ちしております。
 ●日時:12月16日(火) 19:00～19:30
 ●場所:聖隷佐倉市民病院 1Fロビー
 ◎入場無料

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
 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) / 手塚 / 川崎	越坂 岡	白井 川瀬	手塚 川崎 / 森田	境 大内	星野
腎臓内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	鈴木	鈴木 / 藤井 / 田中	藤井 岡	田中 篠崎(み)	鈴木	—
消化器内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	川崎	糸川	佐藤 / 住吉 / 齊藤	吉川 / 藤田 / 藤田	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 / 内山 / 徳山	長谷川 / 志村	徳山	野池	徳山 / 藤田 / 丸山 / 宮澤	—
ペースメーカー外来 完全予約制	—	—	—	—	丸山 / 藤田	—
不整脈外来 完全予約制	—	—	—	—	—	宮澤
心血管中心疾患大動脈弁狭窄症外来	徳山 / 内山	—	—	—	—	—
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	手塚 / 藤田	—	—	—
神経内科	月	火	水	木	金	土
完全予約制	午前 小島	山本(達)	—	—	—	—
	午後	露崎	—	—	露崎	—
呼吸器内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 小島	恩田	—	—	—	—
	午後	松澤	—	山岸 / 藤田	—	—
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	—	—	—	—	—
股関節外来 完全予約制	—	—	—	—	—	—
緩和医療科	月	火	水	木	金	土
完全予約制【午後】	村上	—	村上	村上(藤田)	村上(藤田)	—
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 森 / 鈴木(繁)	川村 藤巻	川村 森	鈴木(繁)	川村 藤巻	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	—
アレルギー外来【午後】	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	鈴木(繁)	—	—	—
緑内障外来【午後】	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	—	—	—	—
夜尿症外来【午後】	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	鈴木(繁)	—	—	—
その他	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	—	—	—	—
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(藤田)	有田	—
ストーマ外来 完全予約制【午後】	月	火	水	木	金	土
初診・再診	武内	—	—	—	—	—
胆石外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	小池	—	—	—
ヘルニア外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診	武内	有田	—	—	—	—
化学療法外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診	有田	—	—	—	篠崎(英)	—
腎移植外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	—	有田	—	—
内視鏡外来 完全予約制	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	—	—	大城	—

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 / 藤田	—
整形外科	月	火	水	木	金	土
初診・予約外来	大前	飯島	佐久間	上野	赤澤	—
初診・再診	飯島	木下	—	根本(哲)	—	—
再診	月	火	水	木	金	土
初診	赤澤	根本(哲)	赤澤	佐久間	根本(哲)	—
股関節外来 完全予約制	—	—	—	岸田	—	—
側弯症【午後】	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	南 / 小谷 / 赤澤 / 佐久間	—	—	—
脊椎矯正(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	—
透視脊椎完全予約制【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(第24午後)	山崎(博)	—	—	—
手の外科外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	—	—	—	—
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	南	南	—	富田	—
嚥下・リハビリ外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	—	—	—	—
脳神経外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	野末	金	金 / 藤田	角南	野末	—
物忘れ外来	—	—	藤田 / 藤田	—	—	—
泌尿器科	月	火	水	木	金	土
初診	神谷(直)	五十嵐	大西 / 上島	遠藤	大西	—
再診	大西	—	石橋(見)	—	—	—
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	—	—	—	—	—
皮膚科	月	火	水	木	金	土
初診・再診【午後】	三津山	—	木村	三津山	—	—

耳鼻咽喉科

月	火	水	木	金	土	
初診・再診【午後】	池宮(午)	伊原	池宮城	—	國井	—

放射線治療科

月	火	水	木	金	土	
初診・再診【完全予約制】	川上	川上	根本(未)	川上	川上	—

ストーマ・スキニア外来

月	火	水	木	金	土
初診	—	—	—	—	—
再診【完全予約制】	—	—	—	—	—

透視脊椎・透視頸椎

月	火	水	木	金	土
初診・再診【完全予約制】	—	—	—	—	—

予防的フットケア外来

月	火	水	木	金	土
初診・再診【完全予約制】	—	—	—	—	—

CKD看護外来(透析予防)

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

【テラグリップのご紹介】
 脳梗塞などの後遺症で手にしびれがある方のリハビリや、座ったままできる簡単な運動にオススメです。テラグリップをご紹介します。寒くとも血液循環が良く、むくみの原因となる余分な水分がたまりやすくなります。身体を動かして健康維持に努めましょう。

■製品の特長
 ☆ほどよい柔らかさ
 ソフトで弾力性に優れた素材を使用しているため、高齢者のリハビリから、腕、手、指の筋力アップまで、幅広い範囲でお使いいただけます。
 ☆指にフィット
 一辺約6cmの三角形、テトラ形状で大変持ちやすく、指の間にうまくフィットします。
 ☆血液循環がよくなる
 反発力があるため、握力が鍛えられ、繰り返し使うことにより、末梢神経などを刺激し、認知症の予防にもなります。

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、1,080円で販売中です。是非お立ち寄りください。

月経前症候群について

和漢診療科 永嶺 宏一
 月経前症候群(PMS)は、成熟女性の半数以上に見られることが推測されており、月経前の1～7日に頭痛・肩こり・手足のむくみ・乳房の張り・だるさなどの身体症状や、怒りやすい、イライラなどの精神的症状を呈します。PMSは排卵後の高温期に起こり、高温期は黄体期とも言い、黄体ホルモンであるプロゲステロンが増える時期です。プロゲステロンには水分を溜めたり体温を上げたりする作用があり、PMSの原因として、ホルモンのバランスの失調が影響しているとも考えられますが、はっきりとはわかっていません。西洋医学では、ビタミン剤、抗不安薬、抗うつ薬、経口避妊薬(ピル)、鎮痛薬などが使われていますが、副作用もあります。漢方では、PMSは「気・血・水」のバランスが乱れて症状が発現すると捉えており、体全体のバランスを整えるようにします。体格が比較的しっかりとしていて、下腹部に膨満感を感じ、頭痛や肩こり、のぼせなどのお血が強い(血めぐりが悪い)人には桂枝茯苓丸が適しており、体力があり、のぼせて便秘があり、月経不順、月経困難、腰痛、精神不安が強い人には桃核承気湯が適応です。冷え症で疲れやすく、青白い顔、貧血傾向で水毒体質(頭重感・頭痛・めまい・むくみ・立ちくらみ・腹部の動悸など)には、当帰芍薬散を使用します。頭痛が酷かったり、普段から浮腫みだりする体質の人には五苓散を併用すると更に頭痛の緩和に有効です。気滞(気の流れの滞り)が起こり全身に気が行き渡らず、乳房が張る、腹部膨満感や、落ち込み、情緒不安定、不眠、いらいら、抑うつ、頭重感、疲労感などを起こす場合は、気の流れを良くする「疏肝理気」作用のある加味逍遙散が有効です。月経前のイライラや怒りの強い人や、不眠傾向にある場合に抑肝散が適しています。また、イライラ、抑うつ、不眠、胃炎、動悸、めまいなどには半夏厚朴湯も効果があります。カフェイン入りのコーヒーなどをやめると症状の軽くなる人もいますので、注意してください。女性では貧血になることが多く、貧血による症状悪化もありえますので、血液検査もきちんと受けてください。また、冬は特に体を冷やさないようにしてください。