快適な眠りで夏の疲れを回復しよう

健診センター　保健師　**山脇 麻美**

9月になりましたがまだまだ残暑で寝苦しい夜が続きます。

みなさん快適な睡眠はとれていますか?私たちは人生の3分の1を睡眠に費やしています。睡眠は心身の疲労を回復するだけでなく、記憶の整理や成長促進、免疫などにも関係し、活力ある日常生活につながります。

適切な睡眠時間には個人差があり睡眠時間の長さより、睡眠の質が大切です。睡眠時間はそれなりにとれているのに、疲れが取れない、日中の眠気がひどいなどの症状がある方は、生活習慣を少し工夫してみませんか。毎日よく眠るためのアドバイスをご紹介します。快適な眠りで夏の疲れを回復しましょう。

①規則正しい生活と適度な運動

朝早く起きて、太陽の光を浴び、日中は適当に体を動かすようにしましょう。

②昼寝は短めに、遅くとも15時前に

長い昼寝や夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響を及ぼします。

③夕食はなるべく早めに

食事をすると体温が上昇し胃腸が活発に働くため、寝つきが悪くなります。

特に寝る前2時間は食べないように心がけましょう。

④寝る前のタバコはやめる

タバコに含まれるニコチンは興奮作用があり、眠気を遠ざけてしまいます。

⑤眠るためにお酒を飲まない

寝酒は毎日続けていると睡眠のリズムを乱し睡眠の質を低下させてしまいます。

⑥寝る前にリラックスする

寝る前に心身がリラックスするのを妨げるようなことをすると寝つきが悪くなります。パソコン、スマートフォン、テレビなどの画面から出る光は脳を興奮させてしまいます。

参考資料: 厚生労働省生活習慣病予防のための健康情報サイト　睡眠学会HP

栄養科通信

～新米の季節です～

新米は9月上旬から出回りますがどんな米を「新米」と呼ぶか知っていますか?新米とはJAS法で「収穫された年の12月31日までに精米し、包装されたもの」と定められています。今回はお米のもつパワーについて紹介します。

お米には体を動かすために必要なエネルギー源となる糖質が多く含まれています。糖質は脳が活動する為に大切な栄養素です。朝食にご飯を良く噛んで食べると脳が目覚め活動の原動力になります。また、体内でエネルギーに変わりやすいので、マラソンなどスポーツをした後の疲労回復にも役立ちます。夏バテなどの体調がすぐれない時には、ビタミンB1を多く含むのり、納豆や具沢山の味噌汁といった大豆製品と合わせて食べると糖質の吸収を助け、より回復力を高めます。

ご飯は色々な料理との相性がよく、パンや麺類と異なり塩分が入っていない唯一の主食です。減塩食が必要な方にはおすすめの主食です。和食は野菜を多くとることもでき食事のバランスがとりやすくなります。

新米と古米の栄養素に差はありませんが、新米には水分が多く、甘みや香りをより楽しむことができます。この時期しか味わえないおいしい新米とこれから旬をむかえる秋の食材で食卓を彩ってみましょう。

～美味しいご飯の洗米ポイント～

① ボールにたっぷりの水をため、米を入れさっとひと混ぜしすぐに水を捨てる。
② 指を立て円を描くように4～5回混ぜるように研ぐ。
③ ボールに水をため、米を入れてひと混ぜし水を捨てる。
④ ②･③を3回繰り返す。
⑤ 米重量の1.4倍の水で夏場は30分、冬場は120分程度浸水する。

※新米は水分が多いため、やや少なめの水加減で浸水する。
※米の研ぎすぎは栄養素も一緒に流れてしまうので気をつけましょう。

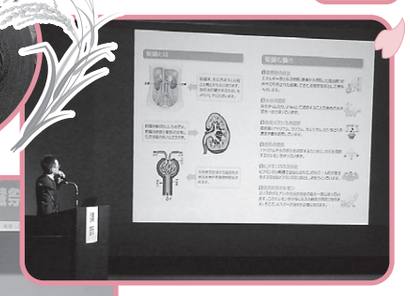
管理栄養士　小西 彩子

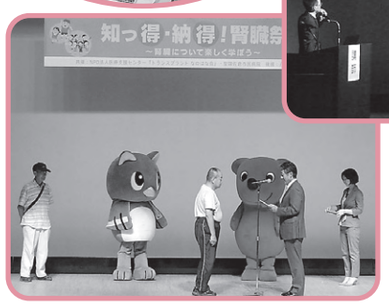
チャレンジ25 未来が変わる。日本が変える。

聖隷 さくら通信

9月号

Seirei Sakura Tsushin
Sept.1.2015
発行者/ 佐藤 愼一
vol. 134





8月8日(土)『知っ得・納得!腎臓祭!!～腎臓について楽しく学ぼう～』を開催しました★
腎臓病啓発講演・腎臓病Q&Aをはじめ、健康測定・相談、試食コーナーなどさまざまなイベントを行いました。
ご来場頂きました皆さま、ありがとうございました♪

＊『看護外来』をご存じですか?／認定看護師による『わくわく健康教室～元気で豊かな人生を引き寄せよう～』を開催いたします／2015年度第3回市民公開講座を開催いたします／乳がん予防教室を開催いたします／読売･日本テレビ文化センター健康公開講座のお知らせ／『マンモグラフィーサンデー』を実施いたします
＊ 快適な眠りで夏の疲れを回復しよう
＊ 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
＊ 紫蘇と漢方薬
＊ 栄養科通信『～新米の季節です～』

愛をテーマに、地域とともに
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/

『看護外来』をご存じですか?

当院では「看護外来」を設置し、認定看護師(※)･療法指導看護師等を中心に医師や薬剤師･管理栄養士などと連携をとり、患者さまが安心して生活でき、自分らしい暮らしを送るための支援を行っています。また、高齢化も進み、疾病を抱えて生活する患者さまやその家族に対し、専門性の高い看護を提供していきます。

※…認定看護師とは、看護師免許を有するものが、日本看護協会認定看護師認定審査に合格し、ある特定の看護分野において、熟練した看護技術と知識を有することが認められた者をいいます。

認定看護師は特定の看護分野において、以下の3つの役割を果たします。

①個人、家族及び集団に対して、熟練した看護技術を用いて水準の高い看護を実践する。
②看護実践を通して看護職に対し指導を行う。(指導)
③看護職に対しコンサルテーションを行う。(相談)

《日本看護協会》参考URL：http://nintei.nurse.or.jp/nursing/qualification/cn

～当院の看護外来は、5つの専門に分かれています～

▶ストーマ･スキンケア外来　《月～金》

皮膚･排泄ケア認定看護師を中心とした、ストーマ(人工肛門･人工膀胱)のケアや日常生活相談･ストーマ装具の紹介、床ずれ･失禁による処置方法や予防についての相談等を行っています。

▶生活習慣病センター　《月～金》

糖尿病看護認定看護師･糖尿病療法指導士を中心とした、糖尿病、合併症予防として、治療方法の相談(インスリン注射、内服薬の選択を含む)や日常生活の相談(例:運動のタイミング、おやつの上手な摂り方)、フットケア等を行っています。

▶CKD看護外来　《月～金》

CKDコーディネートナース･透析療法指導看護師･糖尿病看護認定看護師を中心に、糖尿病性腎症の予防、治療法の選択支援として、各腎期に応じた日常生活の相談や患者さまの生活環境に応じた治療法の選択の相談を行っています。

▶乳腺看護外来　《火》

乳がん看護認定看護師が、ご本人･ご家族からの相談をお受けしたり、医師からの説明の補足等を行っています。治療に関することから、日常生活での「こんなちょっとしたことでもいいの?」という素朴な疑問にも対応します。

▶がん看護相談外来　《木》

がん化学療法看護認定看護師･乳がん看護認定看護師が、がんの患者さま･ご家族の相談を受けています。治療の副作用に関することから、治療終了後の療養中の生活に関することなどの相談を行っています。

●お問い合わせ：☎043-486-1155

認定看護師による『わくわく健康教室 ～元気で豊かな人生を引き寄せよう～』を開催いたします

10月17日(土)に、当院認定看護師による地域のみなさまに向けたイベントを開催致します。

メインテーマは、「頭の先から足の先までトータルケアをしましょう!」です。

健康に生き生きと生活していくために、各看護分野の認定看護師による講話や、体験コーナーを設置致します。

是非、聞いて･体験して、元気になって頂きたいと思います。

たくさんのご来場お待ちしております。

日時：2015年10月17日(土)9:00～12:00
場所：聖隷佐倉市民病院　健診センター

プログラム

1.認定看護師による講話(1回15分程度)
①脳年齢を若々しく保つ秘訣
②ピンクリボンデーをつくろう
③腸からきれいになろう
④足から健幸･健骨

2.いつまでも健康的におしゃれに過ごしましょう(体験ブース)
メイク体験やウィッグの試着などを体験しよう!

●入場無料・申込不要
●お問い合わせ：☎043-486-1151㈹

2015年度第3回市民公開講座を開催いたします

9月12日(土)14:00～15:30(開場13:30～)

2015年度第3回市民公開講座は、『健康だったら何でも出来る!』をテーマに、健診センター所長　有田誠司による「健診から健康増進へ～あなたの健康はみんなの健「幸」～」と保健師:宮崎由花理･山脇麻美による「ながら運動で貯筋☆」の2講演を行います。

皆さまのご参加をお待ちしております。

●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㈹　総合企画室まで

乳がん予防教室を開催いたします

日時：2015年9月29日(火)14:00～(30分程度)
場所：聖隷佐倉市民病院6階ホール
司会：川島 太一(乳腺外科部長)
内容：乳がんに対する放射線治療の役割について、診療放射線技師がお話しします。
●入場無料･申込不要

読売･日本テレビ文化センター健康公開講座のお知らせ

「いつまでも健康な関節を目指して」をテーマにして、聖隷佐倉市民病院の整形外科医･理学療法士が、関節の痛みの治療についてお話をします。

日時：2015年10月3日(土)14:00～(開場13:30)
会場：ウィシュトンホテル･ユーカリ5階ロイヤルウィシュトン
プログラム

講演①　股関節の病気と治療～人工関節についての正しい知識～
関節センター　センター長　岸田 俊二

講演②　肩関節の病気と治療～その肩の痛み諦めていませんか?～
整形外科　医長　佐々木 裕

体　操　股関節と肩関節の運動療法
理学療法士　福山 容平

主催：読売・日本テレビ文化センター
●入場無料・要申込(先着300名)
●お問い合わせ：
☎03-3642-4301(読売･日本テレビ文化センター)

『マンモグラフィーサンデー』を実施いたします

10月18日(日)、当院健診センターにて『マンモグラフィーサンデー』を実施致します。

詳細は、下記までお問合せください。

●お問い合わせ：
聖隷佐倉市民病院　健診センター　☎043-486-0006

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) 手塚	岡 越坂	田原 廣本	手塚 川嶋／齋藤	越坂／坂本 田中(茂)[第1·3·5] 藤井[第2·4]	星野(慎)

◎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 田中(茂)	鈴木／藤井 田中(宏)	藤井 岡	田中(宏) 篠崎(み)	鈴木	—

消化器内科	月	火	水	木	金	土
初診·再診	川嶋	糸川	佐藤／住吉 坂本	佐藤／川嶋／糸川(第2) 中川(第1)／澤川(第3·4)	住吉 坂本	—

内分泌代謝科	月	火	水	木	金	土
初診·再診	—	南雲／山本(和)	正司［午前］ 徳山(宏)［第2·4午後］ 早稲田	平	佐々木(憲)／藤原	—

動脈硬化外来	月	火	水	木	金	土
初診·再診	徳山(権)	澤谷	—	—	—	—

循環器科		月	火	水	木	金	土
再　診	午前	徳山(権) 内山	長谷川 澤谷	徳山(権)	野池	徳山(権)【完全予約制】 丸山／宮澤	—
	午後	徳山(権)	—	廣本【完全予約制】	—	—	
ペースメーカー外来 完全予約制		—	—	—	—	丸山【午後・第1金のみ】	—
不整脈外来 完全予約制		—	—	—	—	宮澤	—
虚血性心疾患大動脈弁狭窄症外来		徳山(権)／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【午前·午後】	—	—	—

神経内科		月	火	水	木	金	土
完全予約制	午前	大谷	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	—	恩田	—	—	—	—
	午後	松澤	—	—	山岸【完全予約制】	—	—

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

和漢診療科	月	火	水	木	金	土
初診·再診【午前·午後】完全予約制	—	—	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(第2·4午後)	村上(第1·3·5午後)	—

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

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	森 鈴木(繁)	川村 藤巻	交替制
	午後 完全予約制	藤巻	鈴木(繁)	川村	鈴木(繁)	藤巻	—
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】		—	—	鈴木(繁)(第1·3·5) ／森(第2·4)	—	—	—
線維筋痛症外来【午後】		森	—	—	—	—	—
夜尿症外来【午後】		鈴木(繁)	—	—	—	—	—
その他		—	乳児検診 予約制 予防接種 予約制	—	—	乳児検診 予約制 予防接種 予約制	—

外　科	月	火	水	木	金	土
初　診	武内	有田	小池	渡邊	大島	交替制
再　診	有田 小池	渡邊	大島 武内(膠原病は10時～)	柏原(第2·4) 有田	—	—
ストーマ外来 完全予約制【午後】	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	—	—
内視鏡外来 完全予約制	—	—	—	—	大城	—

乳腺外科	月	火	水	木	金	土
初　診	黒野 【受付16:00まで】	川島	—	川島【午前完全予約制】 【受付16:00まで】	黒野 【受付11:30まで】	奥平
再　診	川島 【完全予約制】	—	川島／黒野 【完全予約制】	川島／黒野	黒野	川島
窪田吉孝外来　初診·再診	—	—	窪田 (不定期·月1)	—	—	—
辻直子外来　初診·再診	—	—	—	辻 (第3)	—	—

呼吸器外科	月	火	水	木	金	土
初診·再診	—	眞崎	平山	眞崎	眞崎 【完全予約制】	—

整形外科 完全予約制 ※側弯症外来は当日受付可	月	火	水	木	金	土
初　診 (専門分野)	小谷 (脊椎)	佐々木(裕) (関節·スポーツ)	佐久間 (脊椎)	岸田 (関節·股関節)	赤澤 (脊椎)	—
初診·再診 (専門分野)	南 (脊椎) (診察開始10:30～) 紹介患者様のみ対応	海村 山本(景) (整形一般)	南 (脊椎) 紹介患者様のみ対応	海村 (整形一般)	—	—
再　診	赤澤 佐々木 佐久間	岸田	赤澤	佐々木(裕)	小谷 佐久間	—
側弯症【午後】	—	—	南／小谷 赤澤／佐久間	—	—	—
肩·肘外来	—	橋本 (第2午後)	山﨑(博) (第1午前)	—	—	—
手の外科外来	—	—	安部(第2) 松浦(第4)	—	—	—
膝外来　初診·再診	—	—	—	—	中川(晃)(第1午後)	—

形成外科	月	火	水	木	金	土
初診·再診	宇井	宇井 【午後】	宇井	宇井 【午後】	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	金 【午後】	浅野 (第2·4午後)	—	内野 【午後】	—
嚥下·リハビリ 外来	高橋(第3終日) 浅野(第3午後)	—	—	—	—	—
リハビリ痙縮 外来	高橋(治療) (不定期·月1)	—	浅野 (第2·4午後)	—	—	—

脳神経外科	月	火	水	木	金	土
初診·再診	内野 【受付10:30まで】	金	金 【完全予約制】	角南	内野	—
物忘れ外来 完全予約制	—	—	持田 【午後】第2·4のみ	—	—	—

泌尿器科	月	火	水	木	金	土
初　診	神谷(直)	五十嵐 【完全予約制】	香村 上島	遠藤	香村 内海	—
再　診	受付10:30まで					

眼　科		月	火	水	木	金	土
初診·再診	午前	芦澤 毛塚	芦澤 毛塚	毛塚	芦澤 金井	芦澤 毛塚	—
	午後	—	—	毛塚 【完全予約制】	芦澤 【完全予約制】	芦澤／毛塚 【完全予約制】	—

皮膚科	月	火	水	木	金	土
初診·再診【午後】	片山 【受付15:00まで】	—	木村 【受付15:00まで】	三津山 【受付15:00まで】	—	—

耳鼻咽喉科	月	火	水	木	金	土
初診·再診	津田 【午前】	伊原 【午後】	津田【午前】 池宮城【午後】	—	津田【午前】 國井【午後】	—

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·スキンケア外来	月	火	水	木	金	土
初　診	皮膚·排泄 認定看護師	—	—	—	—	—
再診［完全予約制］	皮膚·排泄認定看護師					—

生活習慣病センター（糖尿病教室·フットケア·透析予防）	月	火	水	木	金	土
初診·再診 ［完全予約制］	糖尿病看護認定看護師 糖尿病療養指導士					—

CKD看護外来（透析予防）	月	火	水	木	金	土
初診·再診 ［完全予約制］	CKDコーディネートナース 透析療法指導看護師 糖尿病看護認定看護師					—

乳腺看護外来	月	火	水	木	金	土
初診·再診	—	乳がん看護 認定看護師	—	—	—	—

がん看護相談外来	月	火	水	木	金	土
初診·再診 ［完全予約制］	—	—	緩和ケア認定看護師 がん化学療法看護認定看護師 乳がん看護認定看護師			—

◎木曜日のみの外来となります。ご注意下さい。→

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

【ロコチューブのご紹介】

関節や筋肉などの運動器のおとろえを、少しでも感じたことがあるかたに、自宅で気軽にエクササイズできるロコチューブをご紹介します。

■製品の特長

☆両端に握りこぶが付いた、やわらかなチューブです。
☆肩関節の可動域を向上させ、物の持ち上げや、更衣をスムーズにします。
☆腹筋や腕の筋力向上に効果的です。
☆自分の身体を支える力を維持するトレーニングができます。

聖隷コミュニティケアセンター佐倉店にて、ソフトタイプ（緑）、ハードタイプ（青）各972円で販売中です。是非お立ち寄りください。

Seirei Sakura Tsushin Sept.1.2015　vol.134

紫蘇と漢方薬

和漢診療科　**永嶺 宏一**

紫蘇は中国原産のシソ科の一年草です。βカロチンが大量に含まれ、にんじんとほぼ同程度、かぼちゃの10倍以上もあります。油を使って炒めたり揚げたりしてビタミンAとしての吸収率が高まり、視覚、粘膜や皮膚を保護し抵抗力も強くします。ビタミンB1、B2、B6、ビタミンC、E、Kも多く、ナイアシンも含みます。カルシウム（精神安定作用）、鉄、カリウム（利尿発汗を促し水分代謝を良くして水太りを解消）、マグネシウム、亜鉛なども豊富です。

紫蘇には青紫蘇と赤紫蘇があり、食用の青紫蘇（大葉）には、ペリルアルデヒドやリモネン、ピネンなどの強い抗菌作用·防腐効果があります。魚介類を食べるときに一緒に摂ると消化不良や食中毒の予防になります。紫蘇という漢字の由来も、後漢時代、名医·華佗が蟹の食中毒で死にかけていた若者を紫色の草で蘇らせたことで紫蘇と呼ばれるようになったと言われています。赤紫蘇はカロチンが少ない他は、成分は似ていて、梅干しや紅ショウガの色付けに使われ、漢方薬の材料になります。

■効能

【1】発汗解表（辛温解表）：蘇葉は辛温で芳香があり、辛の性質は発散·行気で（気を巡らせて）、特に肺·脾·胃にその効果が反映されます。発汗解熱作用を持ち感冒に使え、方剤としては香蘇散や参蘇飲があり、香蘇散はジンマシンにも用います。**【2】理気寛中、化湿止嘔**：胃腸の蠕動を調整して（理気）、腹満、痞えを除き（寛中）、悪心、嘔吐を止め（止嘔）、消化管内や組織中の余剰水分を吸収除去する（化湿）ので、悪心、嘔吐、腹満、下痢、舌の浮腫みなどに用いられます。方剤としては半夏厚朴湯が、喉の痞え（梅核気）、声がれなどのある咽頭炎、気管支炎、逆流性食道炎、慢性胃炎、機能性胃腸症などに使われます。**【3】解鬱**：また肺の気を補い気の発散を助け、解鬱（抗うつ）作用もあるので、抑鬱気分や神経症に香蘇散や半夏厚朴湯が使用されます。気の発散で胃も働きが良くなり食欲も出てきます。**【4】安胎**：紫蘇は安胎（流産防止）作用があり、妊娠中の悪阻に半夏厚朴湯が使えます。