

## 眼の定期検査を受けましょう

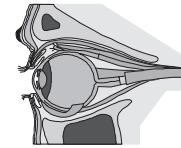
健診センター 視能訓練士 高橋 咲子

### 眼底検査とは?

黒目(角膜)から眼の奥までは透明な組織で作られています。眼底には血管が走行する網膜や神経の集まりがあり、眼底カメラを使い角膜から光を当て眼底を撮影します。

### どんなことがわかるの?

眼の病気だけではなく、血管の状態から高血圧、高脂血症、糖尿病の血管への影響や動脈硬化の程度などを知ることができます。



### 眼底検査でわかる主な病気

#### ●糖尿病性網膜症

糖尿病に合併する病気です。血管が弱くなり出血やむくみができるなど徐々に進行し放置すると失明にむけます。自覚症状はほとんどありません。

#### ●緑内障

神経の集まっている視神經乳頭が陥凹して(くぼんで)きます。障害された神経は回復しないため早期発見と予防が重要になります。視野が欠けるなどの症状が進み失明に至ります。

#### ●加齢黄斑変性症

加齢に伴って発症する病気で、食生活の欧米化により失明原因の上位に上がっています。もろい血管からの出血を繰り返し視力が低下します。真っ直ぐな線が歪んで見えるなどの症状ができます。

これらは日本における失明原因の上位を占めます。しかし早期に発見できれば症状の進行を食い止めることができます。視力を失わないために症状がなくても健康診断や人間ドックで定期的に眼底検査を受けましょう。また症状がある場合は眼科を受診しましょう。

参考資料: 日本眼科医会 HP 日本人間ドック学会 HP 現代の眼科学

## 栄養科通信

### ~秋の味覚 椎茸~

夏の厳しい暑さが過ぎ去り、過ごしやすい秋が近づいてきました。秋といえばスポーツの秋、読書の秋、食欲の秋などがよく言われています。その中でも今回は食欲の秋に注目し、秋の味覚「椎茸」の種類と栄養素のビタミンDについて紹介します。

椎茸の種類は大きく2種類に分かれています。冬から春の寒い時期にとれる肉厚で丸みをおびたものを「トンコ(冬菇)」、春から秋にとれる薄く平たいものを「コウシン(香信)」といいます。トンコは大きく歯ごたえがあるので、鍋物、煮物、中華料理などに向いています。一方、コウシンは他の食材の味を引き立てるので、炒め物や混ぜご飯の具材などに適しています。

また注目すべき栄養素はビタミンDです。干し椎茸は日光に当たることでエルゴステロールという成分がビタミンDに変化するため、生椎茸の約6倍のビタミンDが含まれています。ビタミンDは、腸の中でカルシウムとリンの吸収を助け、骨を作ることを助けています。

今回はビタミンDがたっぷり入った干し椎茸と、カルシウムが豊富なチーズを使った椎茸の味噌マヨネーズ焼きを紹介します。ビタミンDとカルシウムと一緒にすることでカルシウムの吸収が良くなり、骨粗鬆症の予防に役立ちます。

### ~椎茸の味噌マヨネーズ焼き~ レシピ(2人分)

材料 干し椎茸……6枚(約25g) スライスチーズ…1/2枚  
マヨネーズ…大さじ2 こしょう…………少々  
味噌…………大さじ1/2

- ① 干し椎茸を水で十分戻し、水気をよく切り石づきを切り落として軸ごと縦半分に切る。
- ② ポールにマヨネーズ、味噌、こしょうを入れて混ぜ合わせ、①の椎茸を入れて調味液をよく絡める。
- ③ スライスチーズをのせて、オーブントースターで8~10分ほど焼いたら出来上がり。

【栄養成分1人当たり】  
◎カロリー: 174kcal ◎タンパク質: 4.3g ◎脂質: 15.4g  
◎炭水化物: 9.8g ◎塩分量: 1.1g  
管理栄養士 武井 誠子

## 聖隸

## さくら通信

Seirei Sakura Tsushin  
Oct.1.2015

発行者/ 佐藤 憲一

vol. 135



9月12日(土)に、第3回市民公開講座を開催しました。  
有田医師・宮崎・山脇保健師による「健幸」による講演でした♪

- \* 斎花粉症でお悩みの方へ／乳腺外科外来からのお知らせ／小児科外来からのお知らせ／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／ロビーコンサートを開催いたします／乳がん教室を開催いたします／糖尿病週間イベントを開催いたします／2015年度第4回市民公開講座を開催いたします
- \* 眼の定期検査を受けましょう／各科外来担当および診療内容／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
- \* 秋と麦門冬 \* 栄養科通信『~秋の味覚 椎茸~』

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.043-486-8696 http://www.seirei.or.jp/sakura/

### スギ花粉症でお悩みの方へ

シダレンススギ花粉舌下液によるアレルゲン免疫療法を開始しました。舌の下にスギ花粉の液を滴下してスギ花粉症を治していくという治療法です。

スギ花粉が飛散していない時期から投与を開始し、長く治療を継続する必要があるので、早めの受診が効果的です。

スギ花粉でお悩みの方は、耳鼻科外来をご予約下さい。

●予約のご案内: ☎043-486-1155



### 乳腺外科外来からのお知らせ

働きながら抗癌剤治療を行っている女性の方を対象に、2015年10月から、夜間の化学療法外来を開始します。詳しくは、乳腺外科スタッフへお問い合わせください。

乳腺外科外来では、働く女性に対して、「治療」と「仕事」の両立を支援します!!

●お問い合わせ: ☎043-486-1151 乳腺外科外来



### 小児科外来からのお知らせ

子どもの予防接種には、保護者(父母、養育者)の同伴が原則となります。保護者が諸事情により同伴できない場合は、委任状を持参した代理人の同伴により接種することができます。※接種当日、保護者の方は緊急連絡が取れるようにしておいてください。

◎代理人とは、保護者の代わりに予防接種を受ける子どもの健康状態をよく知る親族(祖父、祖母、おじ、おば)等のこと。

代理人が同伴する場合は、委任状がないと予防接種を受けることはできません。

\*市が実施する定期予防接種

⇒在住する市町村の委任状が必要。お手元にない場合は、在住する市町村へお問い合わせください。

\*任意で実施する予防接種(ロタリックス、B型肝炎、A型肝炎、おたふくかぜ、インフルエンザ)及び、定期予防接種(決められた接種期間から逸脱した場合)

⇒当院の委任状が必要となります。(当院ホームページよりダウンロード可能)

事前に受付101もしくは小児科外来にお問い合わせください。

●お問い合わせ: ☎043-486-1151

### 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10月17日(土)に、「頭の先から足の先までトータルケアをしましよう!」をメインテーマに、各看護分野の認定看護師(※)による各講話や、メイクやウェイティング体験などを開催致します。たくさんのご来場お待ちしております。

(※)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。

《日本看護協会》

参考URL:<http://nintei.nurse.or.jp/nursing/qualification/cn>

日時: 2015年10月17日(土)9:00~12:00

場所: 聖隸佐倉市民病院 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)

頭: 脳年齢を若々しく保つ秘訣

胸: ピンクリボンデーをつくろう

腹: 腸からきれいになろう

足: 足から健幸・健骨

#### 2.メイク体験やウェイティン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(代)



### ロビーコンサートを開催いたします

2015年10月31日(土)に、ピアノ:鈴木 愛海さん、サックス:木下 香澄さんによる、ロビーコンサートを開催いたします。

様々な場所で、演奏会・コンサートなどの演奏活動を行い、後進の指導にもあたられているお二人が、今回はデュオで、素敵なお演奏をお届けいたします。

入場無料、たくさんのご来場お待ちしております。

日時: 2015年10月31日(土)14:00~15:00

場所: 聖隸佐倉市民病院 1Fロビー



### 乳がん教室を開催いたします

日時: 2015年10月27日(火)14:00~(30分程度)

場所: 聖隸佐倉市民病院6階ホール

司会: 川島 太一(乳腺外科部長)

内容: 乳がんのお薬について薬剤師がお話をします。

●入場無料・申込不要

●お問い合わせ: ☎043-486-1151 総合企画室

### 糖尿病週間イベントを開催いたします

2015年11月14日(土)に、『世界糖尿病デー』にちなみ、今年もイベントを開催いたします。

糖尿病のみならず生活習慣病に関する数々の疑問などを眼科医師・看護師・薬剤師・管理栄養士・理学療法士・臨床検査技師がお答えします。ご参加頂いた方には、素敵なお土産があります♪

【イベント内容】

日時: 2015年11月14日(土)8:30~12:00

場所: 聖隸佐倉市民病院 健診センター

▶血糖・血圧・体重測定実施!

※今年もヘモグロビンA1c測れます!

▶眼科医師・看護師・理学療法士による各種講演会

▶その他、趣向を凝らした企画が盛り沢山

試食コーナーや、サプリの案内・お悩み相談など行います!

●お問い合わせ: ☎043-486-1151 総合企画室

### 2015年度第4回市民公開講座を開催いたします

2015年12月5日(土)14:00~15:30(開場13:30~)

2015年度第4回市民公開講座は、当院緩和医療科 副部長 村上敏史による「緩和ケアとは」をテーマに講演を行います。

皆さまのご参加をお待ちしております。

●聖隸佐倉市民病院 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

