

ブルーライトが睡眠のリズムを乱す!?

健診センター 保健師 武田 幸助

皆さんはスマートフォンやパソコンの画面を、1日に何回・どれだけの時間見ますか？

近年IT機器の普及により、いつでもどこでも“情報”にアクセスできるようになり、情報の発信や管理なども驚くほど便利になりました。

その一方で、スマートフォンやパソコンを使用する時間が長くなり、寝不足になる方も多いのではないのでしょうか。実は先進国の中で睡眠時間が最も少ないのは、日本人といわれています。

■「ブルーライト」のこと知っていますか？

LED照明やスマートフォンなどには、「ブルーライト」という青色光が入っています。目に見える光の中で最もエネルギーが強いといわれ、眼精疲労や網膜の黄斑変性の可能性の指摘がありました。最近では体内時計への影響が注目されています。

■ブルーライトが睡眠のリズムを乱す

ブルーライトを約50%カットするメガネをかけた場合とカットしないメガネをかけた場合で、就寝1時間前にスマートフォンを見てもらい比較の検証をした結果、カットしないメガネの方が総睡眠時間が減り、目覚めないうで寝ている最長睡眠時間も短くなりました。さらに、昼間の活動度を調べたところ、カットしないメガネの方が、午前中の活動度が低いことがわかりました。

■ブルーライトを見ると、なぜ、眠れなくなるの？

ブルーライトの光には、メラトニンの分泌を抑え活動を高める作用があるため、夜にブルーライトを含む明るい光を浴びると、体内時計が活動的な“昼”と判断し、睡眠を促すメラトニンの分泌が抑制されて眠れなくなると考えられています。

現代では、昼夜を問わずどこにいても、ブルーライトを浴びる生活環境になってきたともいえます。体内時計の睡眠と覚醒のリズムが乱れて、メラトニンの分泌が減ると肥満や生活習慣病、がんなどの発症に影響するという報告もあるそうです。スマートフォンやパソコンはとても便利ですが、就寝前の利用には注意し、楽しく利用していきましょう。

参考：「ブルーライトと生体リズム」杏林大学医学部 精神神経科学教室 古賀良彦



栄 養 科 通 信

お餅の食べ方に注意しましょう!

お正月の食材に欠かせないお餅。煮ても焼いても美味しく、合わせる食材や調理方法によっては、食事にもおやつにもなります。市販の切り餅であれば、日持ちするので常備できる万能食材なのです。

お餅のカロリーは切り餅2個(100g)で、ご飯1膳分(240kcal/150g)と同じです。少ない量でエネルギーが摂れ、試合前のスポーツ選手の食事にも取り入れられているほどです。しっかりと噛むことで満腹感が得られ、貝だくさんの味噌汁に入れるだけで、簡単に準備できる食事となり、食事の支度にあまり時間をかけたくない朝食にもおすすめです。また、お餅を薄く小さく切り、少し乾燥させ油で揚げるとおかきになります。食べ方も色々楽しめます。

今回は、今が旬な白菜と一緒に食べられる簡単おいしいスープを紹介しします。

餅入り中華風コーンスープ (材料4人分)

切り餅……………4個	溶き卵…1個
コーンクリーム缶…200g	水溶き片栗粉…大さじ1
水……………800ml	塩、こしょう…0.3g
鶏がらだし(顆粒)…大さじ1	ゴマ油…小さじ1
白菜……………200g	小ねぎ…お好みで。
ハム(千切り)………40g	

材 料

安全にお餅を食べよう!

- ゆっくり、よく噛みましょう。 ● 一口を小さくして食べましょう。
- 水分と一緒に摂りましょう。 ● 飲み込みやすい姿勢で食べましょう。

ポイント

- 【下準備】 切り餅は食べやすい大きさに切り、焼いておく。
※煮たお餅が好きな方は、①から一緒に入れます。
白菜は、芯と葉を分けてための千切りにします。
- ① 鍋に水と鶏がらだしを入れひと煮立ちさせ、コーンクリーム缶、白菜の芯を入れ好みの固さに煮えたら水溶き片栗粉を加える。とろみがついたら、白菜の葉とハムを加える。
- ② 溶き卵をゆっくり回し入れ、塩、こしょうで味を調える。風味づけにごま油を加え、焼いた餅を入れる。器に盛り付け、お好みで小ねぎをかけて出来上がり。

【栄養成分(1人分)】

◎エネルギー: 246kcal ◎たん白質: 7g ◎脂質: 4.5g

◎炭水化物: 38.4g ◎食塩相当量: 1.7g

管理栄養士 岩崎 聡子

聖 隷

さくら通信

Seirei Sakura Tsushin

Jan. 1.2019

発行者/ 佐藤 慎一

vol.

174

ロビーコンサート



12月8日(土)、当院1階で『ロビーコンサート』を開催しました。今回のアーティストは、“佐倉楽友協会”の皆さんでした。

わくわく健康教室



12月8日(土)、当院6階ホールで『認定看護師による“わくわく健康教室”』を開催しました。

- * 年頭所感／『2018年度第6回・7回市民公開講座』を開催します／『知ろう!守ろう!腎臓!!～あなたの腎臓大丈夫??～』を開催します
- * ブルーライトが睡眠のリズムを乱す!?
- * 各科外来担当および診療内容／聖隷コミュニティアセンダーからお役に立つ商品情報
- * 五苓散について
- * 栄養科通信『お餅の食べ方に注意しましょう!』

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/



年頭所感

病院長 佐藤 慎一



新年明けましておめでとうございます

昨年は皆様にとってどのような1年だったでしょうか？スポーツ界では指導者のパワハラや不祥事が目立ち残念な出来事もありましたが、私は大谷翔平選手の想像を絶する大活躍に興奮していました。投げては160km超の剛速球やフォークで三振の山を築き、打っては特大ホームランを打つというまるで漫画のヒーローのような活躍をして、米国のファンの心を鷲掴みにしましたね。いや、漫画でもあそこまで完璧なスーパースターには描けないでしょうが....

それでは、新年早々当院も大谷選手クラスのビッグニュースをお届けします。

今年の夏、皆さまは当院で新しい光景を目の当たりにする事になるのです。ご察知の通り、私たちの悲願であった新病棟が8月に完成いたします。2004年3月に開院し、同年10月には現在の病棟(A号館)がオープンいたしました。実はこの時すでに虎視眈々と次の新病棟の構想を練っていたのです。現

在の病棟は国立佐倉病院から聖隷佐倉市民病院に委譲された際の言わば授かり物と捉えていたので、自分たちの真の努力の成果を実らせた新しい病棟がどうしても必要だったのです。この思いは15年もかかってしまいましたが、利用者の皆さまの温かいご支持もあり漸く夢が叶ったのです。新病棟が真横に完成すれば、現在の病棟と合わせ両翼166m・高さ28mのかなり横長の大きな建物となります。完成後は304床から358床へ増床する予定で将来的には400床稼働を目指しています。病棟間が近づくことで医療者の連携が速やかになり、個室数が増えて入院中の快適性も向上します。また手術室を6室から8室に増やすことで手術を待たせず速やかに行えるようにいたします。健診センターとリハビリテーション室も拡張して予防医療と退院支援を強化していく予定です。また厨房もリニューアルし、温かい食事を提供することが可能となります。

今年の夏、当院はこうして新病棟が完成して病床数も増えますが、200床だった開院当初のように小回りのきくアットホームな病院でありたいと考えています。もし職員がきびきびと働いていなかったら、『ボーッと生きてんじゃねーよ』って、チョコちゃんのように叱ってくださいね。

今年も皆さまの健康を支えるため、職員一同頑張りますので、どうぞよろしくお願いいたします。そして、本年が皆さまにとって素晴らしい年になりますよう祈念いたします。

『2018年度第6回・7回市民公開講座』を開催します

★2018年度第6回市民公開講座

肝臓癌・膵癌について、診断・治療の最新の情報と、当院家族性腫瘍委員会と連携して各癌の遺伝要因等の危険因子についてお話しします。

●日時／1月12日(土)14:00～15:30 ●場所／6階ホール

●内容／『肝臓癌、膵癌の診断と治療』

講師：外科 部長 小池 直人
消化器内科 副部長 齊藤 将喜

★2018年度第7回市民公開講座

患者・ご家族の皆さまが、自分らしく過ごせるように様々なアプローチを行い、苦痛緩和のために行う幅広い対応や、緩和医療を受けるにあたって必要なことなどについて具体的に説明します。

●日時／1月19日(土)14:00～15:30 ●場所／6階ホール

●内容／『緩和医療について』

講師：緩和医療科 部長 村上 敏史

【各講座】 ●定員／先着100名 ●申込不要・参加無料

●お問い合わせ／☎043-486-1151(代) 総合企画室

『知ろう!守ろう!腎臓!!～あなたの腎臓大丈夫??～』を開催します

“腎臓について知るきっかけになる・腎臓に興味を持てる”をテーマに、医師・看護師・薬剤師・管理栄養士を中心とした、講話や各検査などを行います。

今回は、リハビリスタッフによるロコモ測定も開催。参加無料・申込不要・どなた様もご参加頂けます。

皆さまのご参加をお待ちしております。

●日時／3月2日(土)9:30～12:00 ●場所／1階ロビー

●内容／腎臓内科医による「腎臓」のお話

(1回目／10:00～ 2回目／11:00～)

各測定(血圧・血糖・ロコモ測定など)

各相談コーナー(看護師・薬剤師・管理栄養士)

●定員／100名程度 ●参加無料・申込不要

★お持ち帰りの腎臓食(お菓子)をご用意しています♪

●お問い合わせ／☎043-486-1151(代) 総合企画室

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	手塚 肥田	寺崎 越坂	鈴木(竜) 吉尾	手塚 齋藤(快)	山内 牧田	—

◎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(理)／齋藤(快) 山内【第1・3午後】	鈴木(理)／藤井(剛) 田中(正)	藤井(剛)／寺崎	田中(正)／越坂	鈴木(理)	—
のう胞腎外来	—	—	—	—	交替制 寺崎／齋藤(快) 【第2・4午後】	—

消化器内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	矢俵／交替制	糸川／吉川	磯／佐詰／藤岡	佐藤／矢俵	住吉／齊藤(将)	—

内分泌代謝科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	片平	前田【午前】 杉本	平【第1・2・3・5 大沼	佐々木(剛)／藤原	—

※片平 1月15日 診察開始10:00～

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

循環器科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前	徳山(権) 内山	長谷川 二川	徳山(権) 藤井(正)	清川 仁科	—
	午後	徳山(権)	—	吉尾【第2午後】	—	
ペースメーカー外来 完全予約制	—	二川【第1午後】	—	仁科	—	—
不整脈外来 完全予約制	—	二川	—	—	—	—
虚血性心疾患大動脈弁狭窄症外来	徳山(権)／内山	—	—	—	中村(俊)【第2・4】	—

血管外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診 完全予約制	—	金岡 【午前】	—	金岡 【午後】	金岡 【午後】	—
硬化療法外来 再診 完全予約制	—	金岡【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【午前】 渡邊(建)【午後】	都築 【午後】	渡邊(建) 【午前】	浅野 (第2・4午後)	渡邊(建) 【午後】	—

脳神経外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	渡邊(建) 【受付10:30まで】	都築	都築 【受付10:30まで】	—	渡邊(建) 【受付10:30まで】	—
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) 稲原	五十嵐／稲原 【午後】	香村 森(堂)	石橋 遠藤(匠)	五十嵐 矢野	—
再 診	受付10:00まで	完全予約制	受付10:00まで			

眼 科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前	小野田／山崎 【受付10:30まで】	小野田／山崎 【受付10:30まで】	山崎	小野田／ 金井(不定期)	小野田／山崎
	午後	—	—	山崎 【完全予約制】	小野田 【完全予約制】	小野田／山崎 【完全予約制】

皮膚科	月	火	水	木	金	土
初診・再診【午後】	豊田 【受付15:00まで】	—	木村(雅) 【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】 【完全予約制】 渋谷【午後】	中川【午後】	津田【午前】 【完全予約制】 牛尾【午後】	—	津田【午前】 【完全予約制】 飯沼【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	—	根本(末)	川上	川上	—
照射中診察 フォローアップ診察	—	川上	根本(末)	—	—	—

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 【午前のみ】	手塚	—	—	—

神経内科	月	火	水	木	金	土
完全予約制	午前	小出	山本	—	—	—
	午後	—	館野	—	—	—

呼吸器内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前	—	—	山岸【第2午後】 【完全予約制】	—	—
	午後	—	山岸【第2・4午後】 【完全予約制】	山岸【第2午後】 【完全予約制】	—	—

メンタルヘルス科	月	火	水	木	金	土
完全予約制	木村(大)	—	—	榎原 【第3・5】	—	—

和漢診療科	月	火	水	木	金	土
初診・再診 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	—

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 鈴木(繁)	川村 森(－)	森(－) 鈴木(繁)	川村 鈴木(繁)	交替制
	午後 完全予約制	森(－)	鈴木(繁)	川村	鈴木(繁)	川村	
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)	－	－	－
線維筋痛症外来【午後】		森(－)	－	－	－	－	－
夜尿症外来【午後】		－	－	－	－	鈴木(繁)	－
その他		－	乳児健診 予約制 予防接種 予約制	－	－	－	－

ストーマ・スキンケア外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診	皮膚・排泄ケア 認定看護師	—	—	—	—	—
再診【予約制】	皮膚・排泄ケア認定看護師					—

生活習慣病センター(健康支援・フカケア・透析予約)	月	火	水	木	金	土
初診・再診 【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 【予約制】	CKDコーディネーター 透析療法指導看護師／糖尿病看護認定看護師 ※木曜日は休診となります。					—

がん看護相談外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診 【予約制】	—	—	—	がん化学 療法看護 認定看護師	—	—

●●● 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

【鼻水スイトールのご紹介】

風邪や中耳炎・副鼻腔炎などで鼻がつまってしまう、自分で鼻水を出すことが出来ない乳幼児はとても苦しくてつらいです。

そこで、簡単・清潔に鼻水を吸引し、鼻水・鼻づまりを解消させる鼻水スイトールをご紹介します

■製品の特長

☆鼻孔への差し込み部分が円錐形

鼻の奥に入りすぎたりしない形状になっています。

☆チューブの先端を吸うだけ

ゆっくり吸うと途中の鼻水用タンクに溜まります。

使用中に割れたり、壊れたりしません。

☆分解できる

洗浄、消毒が楽に行えます。



聖隷コミュニティケアセンター佐倉店にて1,620円(税込)で販売中です。是非お立ち寄りください。

外 科	月	火	水	木	金	土
初 診	武内	有田	小池	遠藤(悟)	大島	交替制
再 診	有田 小池	遠藤(悟)	大島 【第1・2・4午後】	柏原【第2・4】 有田	—	—
ストーマ外来 完全予約制【午前】	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	—	—

乳腺外科【完全予約制】	月	火	水	木	金	土
初 診	川島【午前】 永木【午前】 木谷	永木 宮内【午前】	木谷	宮内【午前】	永木【午前のみ】 宮内【午前】 木谷【午後】	川島
再 診	川島【午前】 永木【午前】 木谷	川島 永木 宮内【午前】	木谷	川島【午前】 宮内【午前】	永木【午前のみ】 木谷【午後】	川島
緩和説明外来【午後】	—	川島	木谷	—	—	—
窪田吉孝外来 初診・再診	—	—	窪田(吉孝のみ)	—	—	—
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	福井	眞崎	眞崎 【完全予約制】	—
説明外来 完全予約制	—	眞崎【午後】	—	—	—	—

整形外科 完全予約制	月	火	水	木	金	土
初 診 (専門分野)	小谷／中山 飯島(脊椎)	佐々木(裕) (関節・スポーツ) 上野(手外来)	佐久間 (脊椎)	岸田 (関節・股関節)	村松 (関節・スポーツ)	—
初診・再診 (専門分野)	南 【診療時間10:30～1 紹介状持参のみの対応 ※整形外科一般】	岩井 (整形一般)	南 【整形外科のみ対応 白谷(整形一般)	交替制 (菅野／縄田) (整形一般)	井上 (整形一般)	—
再 診	佐久間 赤澤	岸田 井上 村松【第2・4】	中山 飯島	佐々木(裕) 上野 白谷	小谷 佐久間 佐藤	—
スポーツ外来 再診【午後】	—	—	—	佐々木(裕)	—	—
脊椎脊髄外来 初診・再診	小谷／中山／飯島	—	佐久間	—	—	—
※側弯症外来【午後】	—	—	南／小谷 松岡／中山／飯島	—	—	—
※スポーツ外来 初診・再診【午後】	—	—	—	村松	—	—
※上肢外来 初診・再診【午後】	—	佐々木／上野	—	—	—	—

※側弯症外来、スポーツ外来(村松医師のみ)、上肢外来は当日受付可

Seirei Sakura Tsushin Jan.1.2019 vol.174

五苓散について

和漢診療科 永嶺 宏一

新年明けましておめでとうございます。

今年も皆さんが健康に日々を過ごせますように。

今月は、五苓散(ごれいさん)について説明します。日本は湿気が高いこともあり、身体の中に水が溜りやすく、また身体の中の水の分布が一定でなくなることも起きます。漢方ではそのような状態を水滯と表現し、水滯の症状としては、浮腫み、体が重だるい、発汗過多、頭痛、頭重感、眩暈、耳鳴り、立ち眩み、水様性鼻汁、口渴、咳、胸水、腹水、水瀉性下痢、尿量減少などがあり、舌の腫大、歯痕、厚い白苔や、心窩部振水音(お腹を叩くとジャブジャブ音がする)が起きます。

五苓散は、白朮、茯苓、猪苓、沢瀉、桂皮の5つの生薬から成る漢方薬で、消化管や組織内の余剰な水分を血液中に引き込み(体内の水分の偏在しているのを調整して)利尿をはかり、水滯の症状を改善します。五苓散は腎機能や電解質に影響を与えず、体内の水分が過多の場合は尿量を増やし、不足の場合は尿量を減少させます。

五苓散は一般的に、口の渇きや尿量減少がある時に用いるとされており、以下のような症状に用います。❶天候の悪くなる前や台風が来る前の頭痛(片頭痛)や、梅雨の時期の頭痛や頭重感に用います。❷女性の生理の前の頭痛や頭重感や眩暈(月経前症候群)に有効です。❸お酒の飲みすぎで顔が浮腫んだ場合、五苓散で尿が良く出て浮腫みが解消し、口の渇きも徐々に治まっていきます。二日酔い・悪酔い対策には黄連解毒湯が、二日酔いで下利の時は半夏瀉心湯が有効です。❹ノロウイルスによる急性胃腸炎(嘔吐下痢症)の嘔吐の特効薬として有名です。❺子供の嘔吐症には少しずつ、薬をむしろ冷たくして飲ませます。❻熱中症の点滴の効果を高めるために使用し、点滴後3～4日間五苓散を飲むとよいとされています。❼めまいを訴える脳脊髄液減少症の人の約1/3に症状軽減の効果があったとの報告がなされています。❽これらの他にも、胃下垂、胃アトニー症、乗り物酔い、急性慢性腎炎、ネフローゼ、尿毒症などに有効とされています。

副作用としては、皮膚の発疹、発赤、そう痒感や肝機能障害がありますので、副作用を疑った時は服薬を中止して様子を見て下さい。