聖隷 さくら通信

3月号

Seirei Sakura Tsushin
Mar.1.2019
発行者/ 佐藤 慎一
vol. 176

2月9日(土)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瀧澤行則さんと高知尾純さんでした。

＊ 2018年度第8回市民公開講座を開催します／
4月以降の人間ドック予約受付を開始しました／
看護師募集!! 看護補助者募集!!／E駐車場を新設します
＊ え! 私の骨　大丈夫?
＊ 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
＊ 市販の漢方薬
＊ 栄養科通信『春の訪れを告げる「ふきのとう」』

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/

栄養科通信

春の訪れを告げる「ふきのとう」

まだまだ寒い日も多いこの時期ですが、春はもうすぐそこまで来ています。この時期に是非味わってもらいたい春の食材「ふきのとう」について紹介します。ふきのとうは日本原産の山菜である「ふき」のつぼみの部分です。雪解けの時期に葉よりも先につぼみを覗かせる姿は、いち早く春の訪れを告げてくれます。

ふきのとうにはビタミンやミネラルが豊富に含まれており、独特の香りと苦味にもうれしい効果が期待できます。香りには消化を促し胃腸の働きを良くする効果があり、苦味には免疫力をアップし病気を予防する働きがあると言われています。昔から冬眠から目覚めた熊が最初に探して食べる食材とも言われており、自然界の動物たちもその効果を知っているのかもしれませんね。ふきのとうは天ぷらや和え物、ふき味噌などとしてよく食べられていますが、今回は手軽で香り豊かな味噌汁をご紹介します。食卓に春を取り入れてみてはいかがでしょうか。

春の香りの味噌汁　(材料2人分)

材料
ふきのとう…5～6個(60g)
塩(下ゆで用)…ひとつまみ
油揚げ……1/2枚(10g)
だし汁……250cc
味噌……大さじ1(18g)

おいしいふきのとうの選び方
①つぼみが開ききっていないもの
②丸みがあり黒ずみがないもの
③香りが良いもの

① 沸騰したお湯に塩を加え、ふきのとうを3～5分程茹で、冷水にさらしたあと水気を切り、粗く刻んでおく。
油揚げは熱湯を回しかけ油抜きをし、5㎜幅に切る。
② 鍋でだし汁を温め、沸騰したら油揚げを加え、一煮立ちしたところで一旦火を止めて味噌を溶き、再び火にかけ沸騰直前で火を止める。
③ お椀に味噌汁を盛り、ふきのとうを加える

ポイント　ふきのとうは下ゆでし最後に加えると色鮮やかで風味も楽しめます

【栄養成分(1人分)】
◎エネルギー: 52kcal　◎たんぱく質: 3.2g　◎脂質: 2.2g
◎炭水化物: 5.5g　◎塩分: 1.2g

管理栄養士　村松 浩子

え! 私の骨　大丈夫?

健診センター　保健師　**高柳 美奈子**

足の付け根(大腿骨近位部)の骨折は日本で年間約18万件も発生しています。足の付け根の骨折を起こした場合、退院するとき、3人に1人はもと通り屋外歩行ができるようには回復していません。骨折をきっかけに寝たきりとなり、1年以内に亡くなってしまうことも、10人に1人の割合で起こっています。骨折は身近で、大変な病気ですね。

「骨の強さ」は「骨密度」と「骨質」が影響します。

「骨密度」は検診で測定できます。やせ気味の方は骨密度が低いことがありますので、定期的に測定しましょう。特に50歳以上の女性は注意が必要です。「ちょっと転んだだけで骨折してしまった」という場合、骨密度が低く、骨粗しょう症かもしれません。

「骨質」は検診では検査をすることができませんが、生活習慣病が骨質を劣化させるといわれています。「骨密度は問題ないと言われているのに、骨折した」という場合は、骨質の劣化の可能性があります。人間ドックや、健康診断で生活習慣病のチェックもお忘れなく。

骨を守るためのポイント
●十分な栄養：
バランスよく食べましょう。カルシウムとビタミンDをしっかりと。
●適度な運動：
骨への刺激も大切です。肥満予防は生活習慣病も予防します。
●骨粗しょう症検診を定期的に受けましょう。
●早めの治療と、継続を。

もし骨粗しょう症といわれたら
骨粗しょう症の治療薬は日進月歩です。内服方法も、毎日飲むものだけでなく、週1回、月1回のタイプもあります。飲み薬ではなく注射のタイプもあります。骨折を防ぎ、元気で健康に過ごすために、自分にあった治療を、お近くの整形外科でご相談ください。

参考文献: 骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2015年版

2018年度第8回市民公開講座を開催します

『健康寿命をのばす』をテーマに認知症や骨折、寝たきりなどの予防について、健診センター所長の有田医師、保健師、管理栄養士がわかりやすくお話します。

●日時／3月16日(土)14:00～15:30
●場所／6階ホール
●内容／『健康寿命を伸ばそう
～認知症や寝たきりにならないために～』
講師：健診センター所長(副院長)　有田　誠司
健診センター保健師・管理栄養士
●定員／100名
●要申込・参加無料
●お問い合わせ・申込／☎043-486-1151㈹　総合企画室
☆受付時間／9:00～17:00(土日祝日除く)
☆申込締切／3月8日(金)※定員に達し次第終了

4月以降の人間ドック予約受付を開始しました

当健診センターの人間ドックは、受診当日に医師からの結果説明や専門スタッフによる健康相談や栄養相談など、利用者さまの状況に応じたきめ細やかな対応をさせて頂いております。

現在、2019年4月以降の予約受付も承っております。あなたとあなたの大切な方の笑顔のために、1年に1回は人間ドックの受診をお勧めします。ドック・健診は完全予約制の為、事前の予約が必要となります。詳細は下記までお問い合わせください。

●人間ドック・健康診断
お問い合わせ／☎043-486-0006　健診センター

看護師募集!! 看護補助者募集!!

私たちと一緒に働いてみませんか?
子育て中の方、ブランクのある方も大歓迎です!
当院では、2019年の増築・増床に向けてより手厚い看護が出来るよう、人員体制の更なる充実を図るべく看護師・看護補助者を募集しています。

☆聖隷佐倉市民病院なら…
【看護師】
・**充実した教育体制で、キャリア開発をバックアップ!**
▶さまざまなプログラム・各現場でのサポートを受け、レベルアップすることができます。
・**幅広い年代(20歳代～60歳代)の看護師が在籍!**
▶様々な視点からのアドバイスを受けることができ、目標となる看護師がみつけられます。
・**多様な福利厚生**
▶社保完備／昇給:年1回／賞与:年3回／退職金制度／医療見舞金制度など

☆身近に、就職・復職をお考えの方はいませんか?

子育て中なので…。
大丈夫です!院内保育園が利用でき、勤務時間もご相談ください!

ブランクがあるので…。
大丈夫です!技術面を含めた事前研修制度があります!

子育て中の方でも、ブランクのある方でも、安心して働ける体制を整えています。是非ご紹介下さい!

【看護補助者】
研修・サポート体制が整っており、無資格・未経験でも大丈夫です。
また、その他の職種についても募集を行っています。
詳細は病院ホームページをご覧ください。QRコードからもアクセス可能です。
まずは、お気軽にお問い合わせください♪

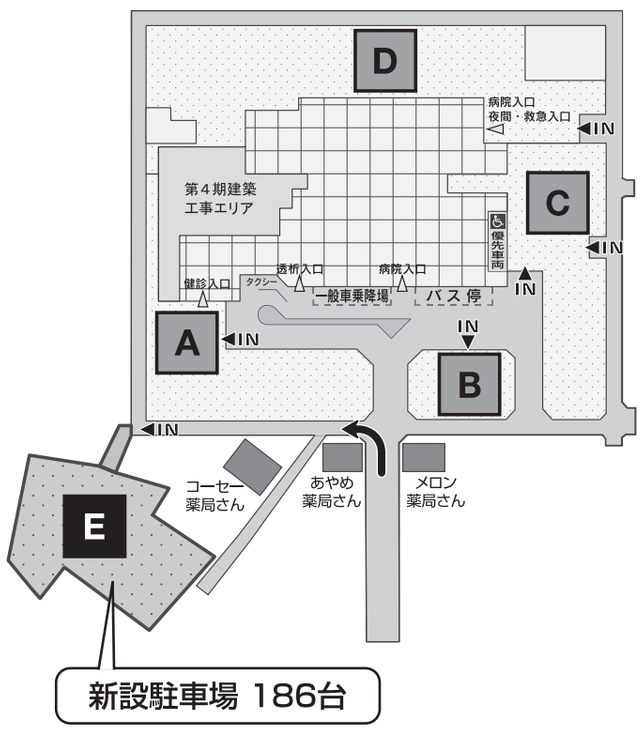
●お問い合わせ／☎043-486-1151㈹　総務課

E駐車場を新設します

建築工事による駐車場規制・外来を受診される方の増加等により、平日午前中の早い時間帯にはA・B・C駐車場は満車となり、駐車場入口ゲート前では入庫待ちの車両による渋滞で大変ご迷惑をお掛けしております。

駐車場不足を解消するために、新たに病院南西側にE駐車場(186台収容)を新設することとなりました。

E駐車場のオープンは3月下旬を予定しておりますが、正式に決まりましたら院内掲示・誘導看板等でご案内していきますので、完成の際はどうぞご利用ください。



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	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(隆) 田中(宏)	藤井(隆)／寺崎	田中(宏)／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	矢挽／交替制	糸川／吉川	佐藤／住吉／齊藤(将)	佐藤／矢挽	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(憲)／藤原	—

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	徳山(権)[完全予約制] 丸山[完全予約制] 中村(俊)【第2･4】 黄【第3】	—
	午後	徳山(権)	—	吉尾[完全予約制]	—	—	
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】	—

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[完全予約制]	—	—
	午後	—	山岸【第2･4午後】 [完全予約制]	—	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	木村(潤)	—	—	木村(潤)	—	—

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(一) 鈴木(繁)	川村 鈴木(繁)	川村 森(一)	森(一) 鈴木(繁)	川村 鈴木(繁)	交替制
	午後 完全予約制	森(一)	鈴木(繁)	川村	鈴木(繁)	川村	—
腎臓外来【午後】		—	川村	—	森(一)	—	—
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(一)	—	—	—	—	—
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	—	—	—	—

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 武内【診察開始10時〜】	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】	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】	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【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	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 【診察開始10:30〜】 紹介患者様のみ対応 志賀(整形一般)	岩井 (整形一般)	南 紹介患者様のみ対応 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【午後のみ】	中山 飯島	佐々木(裕) 上野 白谷	小谷 佐久間 佐藤 布目	—
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 佐久間／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

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 再　診	神谷(直) 稲原 受付10:00まで	五十嵐／稲原 【午後】 [完全予約制]	香村 森(堂)	石橋 遠藤(匠)	五十嵐 矢野	—
			受付10:00まで（水〜金）			

眼　科		月	火	水	木	金	土
初診･再診	午前	小野田／山﨑 [受付10:30まで]	小野田／山﨑 [受付10:30まで]	山﨑	小野田／ 金井(不定期)	小野田／ 山﨑	—
	午後	—	—	山﨑 [完全予約制]	小野田 [完全予約制]	小野田／山﨑 [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(未)	川上	川上	—
照射中診察 フォーローアップ診察	—	川上	根本(未)	—	—	—

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（月〜金）					—

生活習慣病センター(療養支援･フットケア･透析予防)	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（月〜金）					—

CKD看護外来(透析予防)	月	火	水	木	金	土
初診･再診 [予約制]	CKDコーディネートナース 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。（月〜金）					—

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

【ニューテト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おすすめの、テトラグリップをご紹介します。血液循環が悪くなると、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ので、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6㎝の三角形で大変持ちやすく、指の間にうまくフィットします。

☆血液循環がよくなる
反発力があるので、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佐倉店にて、810円（税込）で販売中です。是非お立ち寄りください。

市販の漢方薬

和漢診療科　**永嶺 宏一**

薬局では、病院では処方されない漢方薬が売られていますが、病気になって手元に漢方薬がないような場合に、手に入りやすく有効と思われる薬を幾つか挙げます。ただし保険は効きませんので注意ください。

風邪で**喉が痛む時**には、桔梗湯（138）、麻黄附子細辛湯（127）、小柴胡湯加桔梗石膏（109）、桂麻各半湯（T37）や、喉が赤痛く体質的に暑がりの人では、黄連解毒湯（15）や荊介連翹湯（50）などが使われます。桔梗湯は水を使わずに喉に含んで、自然に飲み込むようにします。

市販薬としては、喉の痛みに**銀翹散**（ギンギョウサン）や**天津感冒片**（テンシンカンボウヘン）が有効です。**銀翹散**は、中国で最もよく売れている薬とのことです。**天津感冒片**は、銀翹散の芦根（アシの根茎を乾燥）をとり羚羊角（カモシカの角）を加味し効果を少し強めています。ともに植物・動物10種類の生薬からなり、辛涼解表・清熱解毒の作用があります。風邪で発熱し、喉が痛み、口が乾き、咳、頭痛、痰や鼻水が黄色く粘るなどの場合に使います。寒気がする風邪には葛根湯が、最初から熱く感じる場合には**銀翹散**や**天津感冒片**（銀翹解毒散）が適応になり、インフルエンザにも使えます。喉が痛い、喉がおかしいなと思ったらその時点で（お湯があったら溶いて）飲んでください。

漢方の軟膏に、江戸時代の名医華岡青洲が完成した**紫雲膏**があり、当帰と紫根の補血行血作用で、痔や乾燥した非化膿性皮膚疾患、やけど、しもやけに使います。豚脂にアレルギーのある人は、オリーブ油を使ったシコリーブ（医薬部外品）もあります。市販薬の**神仙太乙膏**（しんせんたいいつこう）では、7種類の生薬が使われており、消炎鎮痛、抗菌、保湿、肉芽形成作用があり、切り傷、虫刺され、湿疹、ひび、あかぎれ、軽い床ずれ、あせも、アトピー性皮膚炎（発赤・乾燥、滲出液が出る）などに使われます。太乙膏（たいおつこう）は普通の軟膏で別物です。

アトピーで皮膚の痒みが酷い場合、打ち身、捻挫に、消炎作用のあるウコンと黄柏を含んだ**中黄膏**（ベルクミン）が使われます。

ただし、軟膏でアレルギー性皮膚炎が起きることもありますから、その点は注意してください。