

放射線科移転のお知らせ

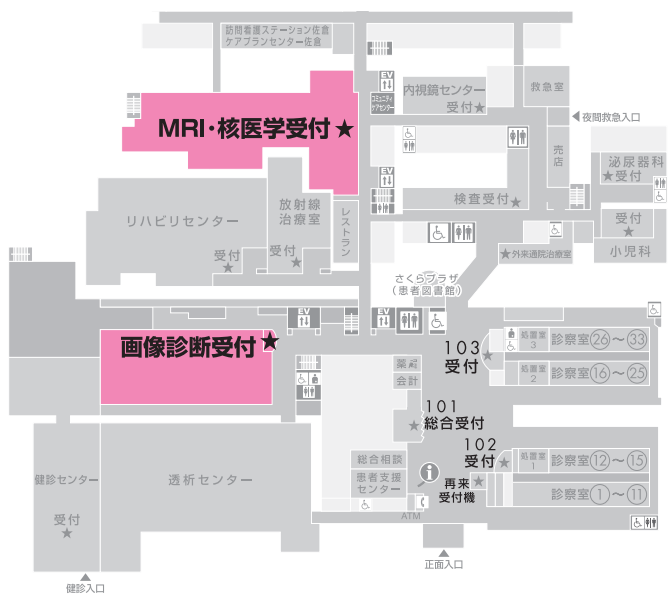
5月7日(木)よりMRI・核医学以外の放射線科検査はB号館1階に移転します。
検査ごとに受付の場所が異なります。案内表をご確認いただきそれぞれの検査受付までお越しください。

レントゲン・CT
マンモグラフィ
骨密度・TV検査
(胃・大腸)

画像診断受付

MRI・核医学検査

MRI・核医学受付



土曜外来のお知らせ

5月30日までの期間、土曜外来の診療体制を変更させていただきます。

- 小児科: 休診
- 外科: 予約のみ

皆さまには大変ご迷惑おかけしますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

新型コロナウイルス等の感染対策のお知らせ

新型コロナウイルス等の院内感染を防止するため、外来受診を含む、当院をご利用の全ての皆さまのご協力をお願いします。

■ 正面玄関の開放時間・入館時の検温

- 平日: 7時から18時まで
- 土曜日: 7時から12時15分まで
- 日曜・祝日: 終日閉鎖

※時間外でのご利用は救急出入口をご利用ください。

- 入館の際は体温測定、手指消毒を実施しております。

■ ご面会

以下の場合を除き、面会は原則禁止しております。

- 病院からの依頼がある場合(主治医からの説明など)
- 入院日・手術日・退院日

※具体的な条件については、お問い合わせください。

4月22日現在の情報です。今後の状況によっては変更の可能性があります。
ご来院の際はホームページをご確認いただきますよう、ご協力をお願いします。

■ 病院ホームページ

<http://www.seirei.or.jp/sakura/activity/58.html>



新任医師紹介

5月より1名の医師が就任しました。どうぞよろしくお願いいたします。



ながい はるき
整形外科 永井 春樹 (医籍2018年)

- 出身地→千葉県 ●好きな食べ物→ラーメン
- 好きな色→青 ●趣味→バスケットボール
- 一言→後期研修医として帰ってきました。今年度もよろしくお願いいたします。

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

【早快マジックレギュラーのご紹介】

病院内でスリッパを使用していると、すぐぬげてしまったり、床が濡れていたりするとすべりやすいのでとても危険です。今回は、かかとにフィットし歩行をしっかりサポートする、室内履きの早快マジックレギュラーをご紹介します。



■ 製品の特長

- 通気性のよいメッシュ素材 軽く快適な履き心地です。
- 底がすべりにくい 底にぎざぎざ模様がついた、院内用シューズです。
- マジックで簡単着脱 大きく開くので、スムーズに履けます。

聖隷コミュニティケアセンター佐倉店にて、2,090円(税込)で販売中です。ぜひお立ち寄りください。

◎カラー: グレー、紺、ピンク、ワイン

◎サイズ: S、M、L、LL、3L

・抗菌・防臭効果(中底のみ)・洗濯機OK

免疫力を高めよう!

健診センター 看護師/マタニティ・産後ヨガインストラクター
原田 裕美

健康を脅かす、ウィルスや花粉に負けないカラダを手に入れるには? その答えは、私たちの腸に暮らす菌のパワーにありました。

●腸は体内最大の免疫器官

体内の免疫細胞の約70%が腸にあり、体から入ってきたウィルスや細菌を体外へ排出する働きを担っています。腸が健やかで、活発に動ける理想的な環境は、善玉菌:悪玉菌:日和見菌の比率が2:1:7とされています。腸内環境を良好にするには、善玉菌が優位になるようキープすることが大切です。

●善玉菌をとりよう!

腸内環境を整え、バリアパワーを応援するために、毎日の食事から乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌を積極的に摂りましょう。しばらく続けてみて変化をあまり感じなければ、他の菌に変えてみるのも良いでしょう。効率的な菌活のために、食物繊維やオリゴ糖を善玉菌と一緒にとるのがおすすめ!

●やってみよう!快腸ヨガ

腸内環境を良くしたら、腸を直接アプローチ!腸の運動を助けましょう。

～ガス抜きのポーズ～ バヴァナ・ムクタ・アーサナ

- 1)あお向けになり、両手で膝を抱え込みます。
- 2)息を吐きながら、両足を付け根から胸へ引き寄せ、頭を膝に近づけます。

目線はおへそを見るように。ゆっくり3呼吸ほど、深呼吸を繰り返しましょう。



～上向き犬のポーズ～ ウールドヴァムカ・シュヴァナーサナ

- 1)うつぶせに寝た状態で足は広めに開き、手は体の前について、上半身を起こします。
- 腕を伸ばして手の位置を調整しながら、腰からではなく恥骨からリフトアップ。
ゆっくりとした深い呼吸を、3呼吸ほど繰り返しましょう。



(参考文献)日本予防医学協会

栄養科通信

初夏を感じるさやえんどう

えんどう豆には、豆を食べる“まえんどう”と豆が大きくなる前に若取りし、さやごと食べる“さやえんどう”とがあります。暖かい日の光を浴びて育ったさやえんどうの旬は4～6月です。免疫力を高め風邪の予防に効果的なビタミンC、エネルギー代謝や疲労回復に効果的なビタミンB群、肌の健康や視力の調整などが期待できるβカロテンなどのビタミン類が豊富に含まれています。さやえんどうは、生育途中のさやを食べるため収穫後も中の豆を大きくしようとエネルギーを使ってしまう。鮮度の良いものを選び、適切に保存することが美味しく食べるためのポイントです。

★選び方・・・ガクや切り口が瑞々しく、さや全体の艶感と曲げた時にパリッと折れるくらいの張りのあるものが新鮮です。また、絹さやえんどうやオランダさやえんどうでは、豆を感じないほど薄いものを選びましょう。

★保存方法・・・冷蔵庫で保存する場合は、湿らせたペーパータオルの上からラップで包みます。冷凍保存する場合には、固めに茹でてから保存しましょう。

さやえんどうのさっぱりサラダ (材料2人分)

- 材料
- さやえんどう……1パック
 - 新タマネギ……1/2個
 - めんつゆ……大さじ3
 - 酢……小さじ1
 - 鰹節……小袋1パック

- ①さやえんどうは筋を取る。新タマネギは薄切りにして水にさらす。
- ②鍋にお湯を沸かし、さやえんどうをさっと茹でてザルにあける。
- ③ボウルに調味料を入れ、さやえんどう、水気をよく切った新タマネギを加え合える。
- ④器に盛り、鰹節をかけて出来上がり。

【栄養成分(1人分)】

◎カロリー: 40Kcal ◎たんぱく質: 2.2g ◎脂質: 0g

◎食塩: 1.9g

管理栄養士 有田 春香

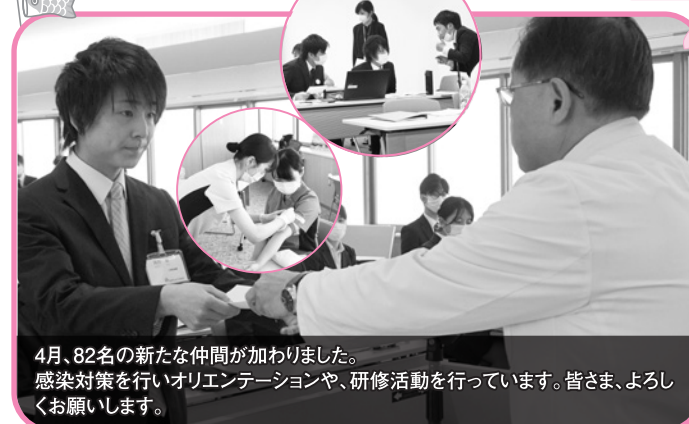
聖隷

5月号

さくら通信

Seirei Sakura Tsushin
May.1.2020
発行者/佐藤 慎一

vol.
190



4月、82名の新たな仲間が加わりました。
感染対策を行いオリエンテーションや、研修活動を行っています。皆さま、よろしくお祈りいたします。

- * 放射線科移転のお知らせ/土曜外来のお知らせ/新型コロナウイルス等の感染対策のお知らせ/新任医師紹介/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
- * 免疫力を高めよう!
- * 各科外来担当および診療内容/
- * 気虚と補気剤
- * 栄養科通信『初夏を感じるさやえんどう』



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/>



各科外来担当および診療内容

- 診療に関するお問い合わせ……〈直通〉043-486-8111
●予約受付・変更……〈直通〉043-486-1155
●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 桐田 寺崎 本村 長谷川(調) 山内
森本 越坂 川瀬 手塚 眞輪

腎臓内科 月 火 水 木 金 土
初診・再診 鈴木(理) 鈴木(理) 藤井(隆) 田中 鈴木(理)
山内 藤井(隆) 寺崎 越坂 眞輪

消化器内科 月 火 水 木 金 土
初診・再診 矢挽 糸川 佐藤/住吉 佐藤/矢挽 住吉
肥田 吉川 齊藤(将) 朱 齊藤(将)

内分泌代謝科 月 火 水 木 金 土
初診・再診 午前 金原 田辺 金原 平(調1・3・5) 佐々木(調)
午後 大沼 大沼/片平/金原 藤原

循環器科 月 火 水 木 金 土
初診・再診 午前 徳山 長谷川 徳山 清川 徳山/鈴木(調)
午後 徳山 二川 藤井(正) 川瀬 嶋原

■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)

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
再診 手塚(午前のみ)

神経内科 月 火 水 木 金 土
初診・再診 午前 武藤 小澤 館野
午後 館野

メンタルヘルス科 月 火 水 木 金 土
再診 村上(調) 村上(調)

和漢診療科 月 火 水 木 金 土
初診・再診 永嶺

緩和医療科 月 火 水 木 金 土
初診・再診 村上

リウマチ膠原病外来 月 火 水 木 金 土
再診 午後 縄田

小児科 月 火 水 木 金 土
初診・再診 午前 森 川村 川村 森 川村
午後 鈴木(繁) 吉田 森 鈴木(繁) 川村
森 鈴木(繁) 川村

予約：完全予約制

呼吸器内科 月 火 水 木 金 土
初診・再診 午前 山岸
午後 山岸
禁煙外来 午後 山岸

外科 月 火 水 木 金 土
初診 武内 大塚 小池 天海 大島 交替制
再診 有田 天海 大島 柏原 大塚
小池 [第2・4] 有田

呼吸器外科 月 火 水 木 金 土
初診・再診 眞崎 廣橋 眞崎 廣橋
説明外来 眞崎

整形外科 月 火 水 木 金 土
初診・再診(専門分野) 小谷/中山 佐久間 岸田
飯島(脊椎) (脊椎) (関節・肢體)
初診・再診(専門分野) 高橋 矢野 船登
志賀(整形一般) 永井(整形一般)
再診 佐久間 岸田 中山 佐々木(裕) 小谷/角南
赤澤 高橋 村松 上野 吉田 佐久間 高橋

※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

気虚と補気剤

和漢診療科 永嶺 宏一

「気」の生成には「脾」「肺」「腎」が関与しますが、胃腸虚弱による気
の生産低下(脾虚)、肺の機能低下(肺虚)、老齢化(腎虚)、過労、睡眠
不足、種々の病気などで、慢性的に気(エネルギー)が不足した状態
を気虚と言います。

気虚の症状としては、だるい、疲れやすい、気力が無い、食欲不振、
食後に眠くなる、日中の眠気、風邪をひきやすい、季節の変わり目に
体調を崩しやすい、内臓下垂(胃下垂、子宮脱、脱肛)、下痢傾向など
があります。体型的には、筋肉が少なく水を飲んでも太るタイプで
す。気の不足が酷くなると体温が低下し、冷え症が顕著になり、このよ
うな状況は陽虚と呼ばれます。

気虚を改善する漢方薬は補気剤と呼ばれ、気を補う補気薬(人参、黄
耆、白朮)、脾の動きを改善する補脾薬(茯苓、山薬、大棗)、気の巡り
を改善する理気薬、脾の水湿を除く利水薬(白朮、茯苓、黄耆)などか
ら構成されます。

脾虚を回復する治療は補気健脾で、六君子湯(悪心・嘔吐)や、半夏
白朮天麻湯(冷え症、頭痛、眩暈)、茯苓飲(心窩部のつかえ、胃液の
逆流、動悸)、帰脾湯(顔色不良、精神不安、不眠)などが使われます。

陽虚には、補気健脾に、更に身体を温める桂皮、乾姜、呉茱萸など
が含まれる人参湯(下痢傾向、上腹部痛、胸痛)、呉茱萸湯(下痢傾向、
頭痛、嘔吐、腹痛)が使われます。小建中湯は桂皮を含み、子供の虚弱
者(腹痛、動悸、寝汗、手足の火照り)によく使われますが、大人にも使
います。

肺虚の回復には、小建中湯に黄耆を加えた黄耆建中湯(るい瘦、発
疹、糜爛、息切れ)が使われ、脾虚と肺虚を合せた場合には補中益気
湯(食欲不振、倦怠感、微熱)や清暑益気湯(食欲不振、下痢傾向、夏
負け)が使われます。

腎虚には、八味丸、六味丸、牛車腎気丸が適応になり、腎虚に脾虚
を伴う場合は清心蓮子飲が適応です。
睡眠不足は体力や免疫能を低下させますので、7~8時間の睡眠時
間を確保してください。その上で、歩行や適度な運動で体力増加をは
かり、免疫能を上げるようにして下さい。食事では、消化吸収を低下
させる冷たいもの、生もの、油っこいものは、摂りすぎないようにし
てください。

予約：完全予約制

血管外科 月 火 水 木 金 土
初診・再診 午前 金岡
午後 金岡
硬化療法外来 午後 金岡

乳腺外科 月 火 水 木 金 土
初診・再診 午前 永木 川島 木谷 川島 木谷 川島
午後 川島 永木 宮内 宮内 宮内 永木
緩和説明外来 午後 川島 木谷
窪田吉孝外来 窪田
辻直子外来 辻

リハビリテーション科 月 火 水 木 金 土
リハビリ 午前 南 渡邊(建) 我妻
外来 午後 渡邊(建) 都築 浅野(第2・4) 渡邊(建)

脳神経外科 月 火 水 木 金 土
初診・再診 渡邊(建) 都築 都築 申原 渡邊(建)
物忘れ外来 午後 持田

泌尿器科 月 火 水 木 金 土
初診・再診 稲原 五十嵐 稲原 石橋 五十嵐
遠藤 香村 杉崎 東 矢野
受付10:00まで

眼科 月 火 水 木 金 土
初診・再診 午前 藤岡 落 阿部 坂本(調) 佐藤
午後 山崎 山崎 山崎 麻生 佐藤

皮膚科 月 火 水 木 金 土
初診・再診 午後 秋本 木村(雅) 三津山

形成外科 月 火 水 木 金 土
初診・再診 午前 宇井 宇井 宇井
午後 宇井 宇井 宇井

耳鼻咽喉科 月 火 水 木 金 土
初診・再診 午前 津田 津田 津田
午後 倉持 木村(健) 牛尾 園部
摂食嚥下外来 午前 津田 我妻

放射線治療科 月 火 水 木 金 土
初診・再診 川上 根本 川上 川上
照射中診察 フォローアップ診察 川上 根本

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 皮膚排泄ケア認定看護師

生活習慣病センター(健康支援センター) 月 火 水 木 金 土
初診・再診 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 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 がん化学療法看護認定看護師