

食べる力は生きる力!6月は『食育月間』

健診センター看護師 宮里 久美子

ご存じですか?毎年6月は「食育月間」です。「食育」とは様々な経験を通じて「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。近年、食に関連する課題として栄養の偏りや不規則な食事による肥満や生活習慣病の増加・若い女性の過度なダイエット・高齢者の低栄養などが浮上しています。子供だけではなく大人になってからも「食育」は生涯の中でとても大切なことです。心と身体の健康を維持し生き生きと暮らすために、食育を通じて生涯にわたって「食べる力」=「生きる力」を育みましょう!

食育で育てたい『食べる力』

- 心と身体の健康を維持できる
- 食事の重要性や楽しさを理解する
- 食べ物の選択や食事づくりができる
- 一緒に食べたい人がある(社会性)
- 日本の食文化を理解し伝えられる
- 食べ物やつくる人の感謝の心



食育を実践しよう!

- I. 朝ごはんをきちんと食べよう!** } 肥満や生活習慣を予防し健康を守ります
- II. 栄養バランスを考えよう!**
- III. 何人かで食卓を囲もう!**
誰かと一緒に食べる事はコミュニケーションの場になるだけではなく、相手がいることで料理をする意識を高めるきっかけともなります。子供のいる家庭では食事のマナー・あいさつ・栄養を考えて食べる習慣や食べ物を大事にする気持ちを育みます。また郷土料理や季節の料理といった食の文化を親や祖父母から子へ伝える機会ともなります。
- IV. 食べ物の大切さを考えよう!**
沢山の人が食を支えています。世界には飢餓や栄養不足で苦しんでいる人も多くいます。
- V. 日本ならではの食文化を知ろう!** 日本文化を守り次世代に伝えましょう。

(参考文献)厚生労働省 政府広報オンライン

栄養科通信

皮ごと食べられる新じゃが芋

一年中スーパーなどで簡単に手に入るじゃが芋は植え付けから3~4ヶ月で収穫できるため産地によって旬が長いのが特徴です。今回は、春先に出回る新じゃが芋の特徴や選び方を紹介します。

新じゃが芋は、水分が多く、皮が薄い丸ごと料理すると、皮の周りに多く含まれるビタミンなどの栄養素を余すことなく摂取できます。新じゃが芋の旬は3月から6月頃、春先から初夏にかけて店先に並びます。3月頃からは九州など暖かい地方のもの、その後関東、北海道と北上し出荷されます。芽が緑色をしているものやシワになっているものは避け、表面に凸凹が少なく、ハリがあって形が均一なもの、煮物に使うなら小ぶりのものを選びましょう。新じゃが芋は水分が多くでんぷんが少ないので、煮崩れしにくく火の通りが早いのも特徴です。味もさっぱりしているので、比較的濃い味の料理の食材と相性が良いです。今回は丸ごと食べられる新じゃが芋のレシピを紹介します。

新じゃが芋と手羽元の甘辛煮 (材料3人分)

材料	分量	材料	分量
新じゃが芋	小10個(500g)	酒	大さじ3
手羽元	6本	みりん	大さじ2
しょうが	1/2個	砂糖	大さじ1
赤唐辛子	1本	醤油	大さじ2
サラダ油	大さじ1	水	1カップ

- ①新じゃが芋は皮つきのままよく洗い、水気を拭く。しょうがは皮をむかず、厚さ3~4mmに切る。
- ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、手羽元を並べ入れて全体に焼き色をつける。じゃが芋を加えて大きく混ぜながら炒め、酒をふり、水を注ぐ。
- ③煮立ってきたら、みりん、砂糖、しょうが、赤唐辛子を加えて混ぜる。ふたをして弱火にし、ときどき返しながら10分ほど煮る。
- ④醤油を回し入れ、再びふたをする。弱火でさらに約10分、汁気が少し残る程度まで煮る。

ポイント:新じゃが芋は丸いまま煮ると香りが強く、皮のプチッとほろける食感も楽しめます。

【栄養成分(1人分)】

◎カロリー: 468Kcal ◎たんぱく質: 26.3g ◎脂質: 62.0g
◎脂質: 62.0g ◎食塩: 2.0g 管理栄養士 有田 春香

聖隷

6月号

さくら通信

Seirei Sakura Tsushin
Jun.1.2020
発行者/佐藤 慎一

vol.
191



5月7日、放射線科が移転しました。しばらくの間はご案内等ご不便をおかけしますが、職員一同安心して検査を行えるようサポートいたします。

- * 聖隷福祉事業団は創立90周年を迎えます / 健診センターよりお知らせ / 新任医師紹介 / 目もリフレッシュ
- * 食べる力は生きる力!6月は「食育月間」
- * 各科外来担当および診療内容
- * 漢方薬と食物アレルギー
- * 栄養科通信『皮ごと食べられる新じゃが芋』



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/>



聖隷福祉事業団は 創立90周年を迎えます

質の高いサービスを、揺るぎない理念と共に。

1930年(昭和5年)、私たちの事業は結核に苦しむ貧しい人々のお世話を原点に始まりました。その後、保健、医療、福祉、介護サービスの4つの領域を総合的に提供する社会福祉法人へと成長し、現在では1都8県において161施設352事業※を展開しています。

みんなが大事に思っている医療・福祉だからこそ質の高いサービスを提供したい、私たちは地域共生社会の実現を目指して、これからも真摯に取り組んでいきます。

※2020.4現在

理事長 山本 敏博



SEIREI
90th

■5つの使命
いのちと尊厳のために
利用される人々のために
地域社会とともに
未来を築く
最高のものを



90周年記念特設ページ
をご覧ください

健診センターよりお知らせ

新型コロナウイルス感染症拡大の状況を受け、休業としていた人間ドック・健康診断を6月1日より再開いたします。ただし、感染予防の為に肺機能検査や人間ドックにおける医師の結果説明など、一部の検査については当面の間休止とさせて頂きます。大変ご迷惑をお掛けしますが、ご理解のほどよろしくお願い致します。

■休止項目

- ・肺機能検査
- ・経鼻による胃部内視鏡検査(経口では実施)
- ・人間ドックにおける医師による結果説明
- ・対面による特定保健指導

- ご予約・お問い合わせ / 043-486-0006 健診センター
- 受付時間 / 月~金曜日 8:30~17:00(祝日除く)
土曜日 8:30~12:00

※5月22日現在の情報となります。今後の状況によって変更の可能性あります。
聖隷佐倉市民病院 健診センターホームページにて最新情報を更新しています。

■聖隷佐倉市民病院 健診センターホームページ
<http://www.seirei.or.jp/sakura/for-dock/index.html>



新任医師紹介

6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致します。



たけやま てるひと
放射線治療科 竹山 晃史(医籍2011年)

- 出身地→北海道 ●好きな食べ物→ざる蕎麦
- 好きな色→青、黒 ●趣味→国内旅行
- 一言→診療を通じて皆様のお役に立てると幸いです。よろしくお願い致します。

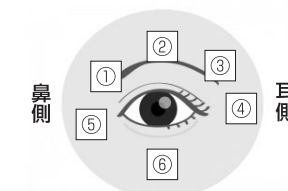
目もリフレッシュ

眼科検査室 和田 菜々子

新型コロナウイルスの影響から、自宅で過ごす時間が長くなり、普段よりテレビやスマートフォンなどの液晶画面を見る時間が多くなっているかと思えます。長時間集中して画面を見ていると、自然とまばたきの回数が減り、目の乾燥や、眼性疲労につながります。

今回は、眼性疲労の改善や、リフレッシュを目的としたツボマッサージを紹介致します。

■右眼の場合



【ツボの名称と部位】

- ①さん竹(さんちく): 眉毛の一番内側
- ②魚腰(ぎょよう): 眉毛の真ん中
- ③糸竹空(しちくくう): 眉毛の一番外側
- ④太陽(たいよう): こめかみの辺り
- ⑤睛明(せいめい): 目頭と鼻の間のくぼみ
- ⑥承泣(しょうきゅう): 瞳の下のくぼみ

I 親指の腹の部分で眉の内側から外側へ、①→②→③→④と、各5回程ずつ軽く圧をかけます。
(※あまり強い圧をかけ過ぎない様注意してください)

II ⑤の部分に5回ほど圧をかけます。

III 親指を下あごにあてて、人差し指と中指をそろえて⑥にゆっくり8回ほど圧をかけたら、人差し指で①→②→③と内側から外側へゆっくりなでるようにぐるりと動かします。

IV 人差し指で、⑥→④を内側から外側へゆっくりなでるように動かします。

V 最後に④を親指の腹で、ゆっくり円を描くようにマッサージします。

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**
平日8:30~17:00
- 予約受付・変更……〈直通〉 **043-486-1155**
平日8:30~17:00
- 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 森本	寺崎 越坂 野中	本村 川瀬	長谷川(慶) 手塚	山内 眞輪	—

◎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) 山内	鈴木(理) 藤井(隆) 田中(宏)	藤井(隆) 寺崎	田中 越坂	鈴木(理)	—
のう胞腎外来	午後	—	—	—	寺崎(第2・4)	—

消化器内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	矢挽 肥田	糸川 吉川	佐藤/住吉 齊藤(将)	佐藤/矢挽 朱	住吉 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(第1・3・5) 大沼	佐々木(慶) 藤原	—
	午後	—	—	平(第1・3・5) 大沼/片平/金原	—	—

循環器科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 徳山 嶋原	長谷川 二川	徳山 藤井(正)	清川 川瀬	徳山/鈴木(亮) 嶋原	—
	午後	徳山	井関	仁科	—	—
ペースメーカー外来	—	二川(第1)	—	川瀬	—	—
不整脈外来	—	二川	—	—	—	—
虚血性心疾患大動脈狭窄症外来	徳山/嶋原	—	徳山	—	徳山/嶋原	—
動脈硬化外来	徳山	—	徳山	—	徳山	—

- 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)

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)	手塚	—	—	—

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

メンタルヘルス科	月	火	水	木	金	土
再診	—	—	—	木村(潤)	木村(潤)	—

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	午後 村上	—	村上	—	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 鈴木(繁)	川村 吉田	川村 森	森 鈴木(繁)	川村 吉田	交替制
	午後	森 吉田	鈴木(繁)	川村	鈴木(繁)	川村 吉田
腎臓外来	—	川村	—	森	—	—
低身長外来	—	—	—	—	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	—	—	—	—	鈴木(繁)	—
その他	—	乳児検診 予防接種	—	—	乳児検診 予防接種	—

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 (診療時間10:30~)	—	—	山岸 (診療時間10:30~)	—	—
	午後	山岸	—	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 小池	天海 (診療10時~)	大島 武内 (診療10時~)	柏原 [第2・4] 有田	大塚	—
ストーマ外来	武内	—	—	—	—	—
胆石外来	—	—	小池	—	—	—
ヘルニア外来	武内	—	—	—	—	—
化学療法外来	—	—	—	—	篠崎	—
腎移植外来	有田	—	—	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	午後	眞崎	—	—	—	—

整形外科	月	火	水	木	金	土
初診	小谷/中山 飯島(専門分野)	佐々木(裕)/村松 (関節・スポーツ) 上野(手外来)	佐久間 (脊椎)	岸田 (関節・股関節)	—	—
初診・再診	南 (診療時間10:30~) 志賀(整形外科)	高橋 (整形一般)	南 (整形外科のみ対応)	矢野 (整形一般)	船登 (整形一般)	—
再診	佐久間 赤澤	岸田 高橋 村松	中山 飯島	佐々木(裕) 上野 吉田	小谷/角南 佐久間 高橋	—
脊椎脊髄外来	小谷/中山 飯島	—	佐久間	—	—	—
側弯症外来	—	—	南/小谷 飯島/中山	—	—	—
スポーツ外来	午後	—	—	村松 佐々木	—	—
上肢外来	—	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

漢方薬と食物アレルギー

和漢診療科 永嶺 宏一

食物アレルギーの原因としては、小麦・卵・牛乳・そば・えび・かになどが有名で、蕁麻疹、呼吸困難(喘息様症状)、まぶた・唇などの浮腫、低血圧、腹痛・嘔吐、ショックなどの症状がおきます。漢方薬の中には生薬として食物と同じものが使われている場合があり、漢方薬を服用してアレルギーが起きた時には、アレルギーを起こす食物が含まれている可能性があります。以下、アレルギーをおこす可能性のある食物と生薬名、主だった漢方薬を示します。

- ①小麦:小麦(しょうばく)甘麦大棗湯。
- ②ごま:胡麻(ごま)消風散。
- ③あんず:杏仁(きょうにん)桂麻各半湯、五虎湯、潤腸湯、神祕湯、清肺湯、麻黄湯、麻杏甘石湯、麻杏薏甘湯、麻子仁丸、苓甘姜味辛夏仁湯。
- ④さといも:半夏(はんげ)温経湯、黄連湯、五積散、柴胡加竜骨牡蛎湯、柴陷湯、柴胡桂枝湯、柴朴湯、柴苓湯、小柴胡湯、小青竜湯、小半夏加茯苓湯、参蘇飲、大柴胡湯、竹茹温胆湯、釣藤散、当帰湯、二朮湯、二陳湯、麦門冬湯、半夏厚朴湯、半夏瀉心湯、半夏白朮天麻湯、六君子湯、抑肝散加陳皮半夏、苓甘姜味辛夏仁湯。
- ⑤シナモンズノキ科の日桂(ニッケイ)の樹皮で、スリランカ産をシナモン、日本産をニッキと言います。桂皮(けいひ)安中散、胃苓湯、茵陳五苓散、温経湯、黄耆建中湯、黄連湯、葛根湯、桂枝湯、桂枝加芍薬湯、桂枝茯苓丸、五積散、牛車腎気丸、五苓散、小青竜湯、十全大補湯、人参養栄湯、八味地黄丸、麻黄湯、苓桂朮甘湯など。
- ⑥牛乳:乳糖(にゅうとう):漢方薬に賦形剤(添加物)として使用され、タンパク質を含みアレルギーの原因となることがあります。
- ⑦大麦:麦芽(ばくが)半夏白朮天麻湯。
- ⑧ハトムギ:薏苡仁(よくいにん)桂枝茯苓丸加薏苡仁、腸癰湯、麻杏薏甘湯、薏苡仁湯。
- ⑨メントール:薄荷(はっか)加味逍遙散、荊芥連翹湯、柴胡清肝湯、滋陰至宝湯、清上防風湯、川芎茶調散、防風通聖散。
- ⑩もも:桃仁(とうにん)芍帰調血飲第一加減、桂枝茯苓丸、潤腸湯、疎経活血湯、大黃牡丹皮湯、桃核承気湯。
- ⑪やまいも:山薬(さんやく)啓脾湯、牛車腎気丸、八味地黄丸、六味丸。
- ⑫ヨモギ:艾葉(がいよう)芍帰膠艾湯。

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	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 木谷	川島	木谷 宮内	川島 宮内	木谷 宮内	川島
	午後	川島 木谷	—	—	—	—
緩和説明外来	午後	—	川島	木谷	—	—
窪田吉孝外来	—	—	窪田 (不定期・月1)	—	—	—
辻直子外来	—	—	辻 (不定期)	—	—	—

リハビリテーション科	月	火	水	木	金	土
リハビリ 外来	午前 南	—	渡邊(建)	—	我妻	—
	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) (受付10:30まで)	都築	都築 (受付10:30まで)	串原 (受付10:30まで)	渡邊(建) (受付10:30まで)	—
物忘れ外来	午後	—	—	持田 (第2・4)	—	—

泌尿器科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	稲原 遠藤	五十嵐 香村	稲原 杉崎	石橋 東	五十嵐 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 金井(不定期)	佐藤 麻生	—
	午後	山崎	—	山崎	佐藤	—

皮膚科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午後 秋本 (受付15:00まで)	—	内堀	三津山	—	—
受付15:00まで						

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	—

耳鼻咽喉科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 津田	—	津田 (我妻(第2・4))	—	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70歳以上)	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	—	—