

スローステップで運動不足も解消

健診センター看護師 大西 美樹

新型コロナウイルス感染症による外出自粛のため、体重の増加や筋力の低下はしていませんか。筋トレや体を動かすことが苦手だけど、体重の増加や筋力低下、健康のことが少し気になる方に室内でできる運動をご紹介します。

【自宅や日常生活でもできるスローステップ】

スローステップは、その場でステップ台(踏み台)を上り下りする運動です。全身の筋肉を使うことができる有酸素運動で、体力や筋力アップにも効果的です。お尻や太ももなど大きな筋肉を動かすため、ウォーキングに比べて1.8~2倍のエネルギーを消費でき、脂肪の燃焼、減量効果も高くなります。「テレビを見ながら」、「会話をしながら」など、他のことと同時にすると、脳のトレーニングにもなり、認知症予防にもなります。

安定した台(高さ20cm程度、足のサイズより大きく、横幅がせまくないもの)で行いましょう。台がない場合は階段など利用しても大丈夫です。

やり方



- ステップ①** 踏み台の上に右足をのせる
- ステップ②** 左足をのせて、踏み台の上に乗っく立つ
- ステップ③** 右足を下ろす
- ステップ④** 左足も下ろして両足をそろえる

1日に合計30分間が目標!

5分間×6回、10分間×3回など分割しても効果があります!

最初の姿勢に戻ったら、今度は左足から台にのせ、左足から下ろす。これを左右交互に繰り返します。

持病がある方はかかりつけ医へ相談し、体調が良くない日は無理しないでください。また、転倒にはくれぐれもご注意ください。



(参考文献)日本健康マスター検定 公式テキスト-NHK健康チャンネル

栄養科通信

『王様の野菜』モロヘイヤ

エジプトには重病を患った王がモロヘイヤのスープを飲んだら回復したという故事があり、「王様の野菜」を意味するアラビア語「ムルキーヤ」がモロヘイヤの語源です。現在でもエジプトではモロヘイヤのスープがよく作られ、各家庭に「マハラタ」と呼ばれるモロヘイヤ専用の包丁があります。

モロヘイヤは葉を食します。刻むと粘りが出るのが特徴で、栄養価がとても高い野菜です。特にβカロテン、ビタミンK、カルシウムが多く含まれています。旬は6~9月の暑い時期で、葉が濃い緑色で張りがあり、葉先が変色していないものを選びましょう。鮮度が落ちると、葉がしなびて茎の切り口(根元部分)が茶色く変色し、固くなります。モロヘイヤの葉は塩を少々加えたたっぷりの湯に入れ、数秒して色が鮮やかになったらすぐにザルにあげて水にさらします。

細かく刻むほどぬめりが出るので好みに調整しましょう。刻む前にまな板をぬらしておく、ぬめりがつきにくくなります。すぐに食べないときは、しっかり水気を絞り、1食分ずつラップに包んでから保存袋に入れて冷凍室で保存します。

簡単に食べられるモロヘイヤのレシピを紹介します。

モロヘイヤの梅スープ

(材料2人分)

材料 モロヘイヤ……40g もみのり……少々
梅干し……1個分 だし汁……2カップ
(種を除きたたく)

- ①モロヘイヤは茎の堅い部分を除いて千切りし、粘りけが出るまで包丁の刃で細かくたたく。
- ②鍋にだし汁、梅干しをいれ中央にかけひと煮立ちしたら、モロヘイヤを加えよく混ぜる。
- ③強火にし、もう一度沸騰したら火を止め器に注ぎ、もみのりを散らす。

【栄養成分(1人分)】

●カロリー: 13Kcal ●たんぱく質: 1.7g ●脂質: 0.15g
●炭水化物: 2.4g ●食塩相当量: 1.15g

栄養士 岸本 顕子

聖隷

さくら通信

7月号

Seirei Sakura Tsushin vol. 192
Jul.1.2020
発行者/ 佐藤 慎一



6月1日に看護部のユニフォームをリニューアルしました。

当院をご利用の皆さんに明るさや安らぎの印象を感じてもらえるような色を選びました。



- *患者支援センターをご紹介します☆
/当院での新型コロナウイルス感染症対策 ※6月23日現在
- *スローステップで運動不足も解消
- *各科外来担当および診療内容
- *鉄と食養
- *栄養科通信『王様の野菜モロヘイヤ』

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/

患者支援センターをご紹介します☆

患者支援センターは、2019年11月にリニューアルし、半年が経ちました。当初は支援センターと入院受付が分かれて運用していましたが、サービス向上を目的に窓口を一本化しました。医師、看護師、薬剤師、管理栄養士、社会福祉士、事務などの多職種が連携して支援を行っています。



◎業務内容

医師	・診療から療養生活までの指示と統括
看護師	・入院に関する問診・説明、病棟への情報提供 ・外来検査の問診・説明
薬剤師	・服薬中の薬剤確認 ・薬剤アレルギーに関する問診
管理栄養士	・食物アレルギーに関する問診 ・食事形態、食事制限、食事対応の確認と説明
相談員	・傷病に伴い生じる社会的・経済的・心理的問題などに関する相談対応 ・病院と地域、患者さんの生活の場をつなぐ窓口
地域連携室	・地域医療機関との紹介窓口
事務	・入院に関する事務手続き全般 ・入院費、医療保険、公費などの説明

■必要時、服薬の確認を行っています。お薬手帳などお薬の情報がわかるものをご持参ください。

■入院の際は不安や疑問が多くあると思いますのでぜひお気軽にご相談ください。

当院での新型コロナウイルス感染症対策 ※6月23日現在

◆出入口での検温の実施

正面玄関・救急出入口・透析センター・健診センターにてご来院の皆さんの非接触式体温計での検温と、アルコールでの手指消毒のご協力をお願いしています。



検温時、37.5℃以上となった際には腋窩で再度測定をさせていただきます。発熱が認められる場合には、看護師からの問診などを行い、必要に応じて診察のご案内をする場合があります。

※新型コロナウイルス感染症を疑い診察をご希望される場合には必ず所轄保健所へ連絡し、指示を受けてください。

◆診察室・検査室・受付

密集・密閉・密接を避けるため下記の取り組み、実施をしています。

- 定期的なドアノブ・手すり・テーブル等の消毒
- 換気の促進
- 手指消毒薬設置
- 社会的距離を保った待合スペース
- ビニールカーテンの設置

診察、検査の内容によっては職員がマスク、手袋、ゴーグル、ガウン、フェイスシールドの着用をします。

◆面会について

引き続き面会の制限をしています。

◎面会時間 13:00~20:00

1度につき最大1名、15分以内でお願いします。医師からの症状説明などはこの限りではありません。

◆出入口開放時間

正面玄関	平日 土	7:00~18:00 7:00~12:15
救急出入口	平日 土 日祝	18:00~翌7:00 12:15~翌7:00 終日
透析センター	透析患者さんのみ	
健診センター	健診受診者さんのみ 7:30~17:00	

◆その他

レストラン営業時間短縮

平日9:00~15:00(土日祝:休業)

レストラン・コンビニの飲食スペースは座席数を減らして営業しています。

当院をご利用の全ての皆さんに安心して受診をしていただくため、ご迷惑おかけしますがご理解とご協力をお願いします。

病院ホームページにて最新情報を掲載しています。ご来院の際はご確認をお願いします。



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(嗣) 手塚	山内 箕輪	—

◎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 午後	金原	田辺	金原	平【第1・3・5】 大沼	佐々木(暁) 藤原
検診後外来	午後	—	—	—	金原	—

循環器科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 午後	徳山 嶋原	長谷川 二川	徳山 藤井(正)	清川 川瀬	徳山/鈴木(明) 嶋原
ペースメーカー外来	午後	—	二川【第1】	—	川瀬	—
不整脈外来	午後	—	二川	—	—	—
虚血性心疾患大動脈弁狭窄症外来	午後	徳山/嶋原	—	徳山	—	徳山/嶋原
動脈硬化外来	午後	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 午後	武藤	小澤	—	—	—
		—	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 午後	森 鈴木(繁)	川村 吉田	川村 森	森 鈴木(繁)	川村 吉田
		森 吉田	鈴木(繁)	川村	鈴木(繁)	川村 吉田
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	午後	—	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 午後	山岸 【診察10:30~】	—	—	山岸 【診察10:30~】	—
		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 【診察10時~】	大島 武内 【診察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(脊椎)	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 【診察10:30~】 志賀 (整形外科)	高橋 (整形一般)	南 【診察10:30~】 永井 (整形一般)	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	午後	—	南/小谷 飯島/中山	—	—	—
スポーツ外来	午後	—	—	村松 佐々木	—	—
上肢外来	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 JUL.1.2020 vol.192

鉄と食養

和漢診療科 永嶺 宏一

貧血の原因のひとつに鉄欠乏があります。鉄は体の中に3~4gあり、約70%が酸素を運ぶ赤血球のヘモグロビンの成分になっていて、約25%は肝臓などに貯蔵されています。鉄の必要量は、成長期の8~17歳や月経のある女性や妊婦・授乳婦では、鉄の推奨量が高くなります。

鉄には、肉・魚・レバーなど動物性食品に含まれるヘム鉄と、野菜・海藻・大豆など植物性食品に含まれる非ヘム鉄があります。体内への吸収率はヘム鉄が約20%であり、非ヘム鉄は約5%でビタミンCや動物性たんぱく質と一緒に摂ると吸収率を上げることが知られています。

鉄は主に十二指腸から吸収され、十二指腸は弱アルカリ性で、アルカリ性で溶けやすいのは二価鉄であり、食品に含まれる鉄は一般的に三価鉄で、ビタミンCの還元作用で二価鉄となり、吸収されやすくなると考えられます。果物や野菜などにはクエン酸やリンゴ酸などが多く含まれ、鉄を吸収しやすくさせる働きがあり一緒に摂ると効果的です。一方、コーヒー、緑茶、紅茶などに含まれるタンニンや食物繊維、穀物の外皮は鉄吸収を抑制します。鉄分を比較的多く含む食品例の1食分の目安量と鉄含有量を記しますので、参考にしてください。

<動物性食品>

豚レバー30g 3.9mg、鶏レバー40g 3.6mg、うるめいわし丸干し大1尾60g 2.7mg、牛もも肉(赤身)80g 2.2mg、牛ヒレ肉80g 2.0mg、かつお100g 1.9mg、きはだまぐろ80g 1.6mg、まいわし80g 1.4mg、牛レバー30g 1.2mg、アサリ(水煮)30g 1.1mg、牡蠣むき身60g 1.1mg、しじみ殻つき1/2カップ(80g) 1.1mg、鶏卵(卵黄)1個0.9mg。

<植物性食品>

大豆100g9mg、岩のり一枚10g4.8mg、豆乳コップ1杯(200g)2.4mg、ひじき大匙1(4g)2.2mg、厚揚げ1/2丁(75g)2.0mg、小松菜70g 2.0mg、ほうれん草100g(1/3束)2.0mg、納豆1パック1.7mg、スイートコーン1本(200g)1.6mg、そば一玉200g 1.6mg、青のり小さじ1(2g)1.5mg、ほうれん草70g 1.4mg、枝豆50g1.4mg、豆腐150g(1/2丁)1.4mg、そら豆5~6個(50g)1.2mg、切り干し大根10g1.0mg、ごま大さじ1(10g)1.0mg。

食事からの摂取が難しくサプリメントで摂取する場合、摂取量は1日40mgが適当で、過剰摂取は要注意です。また、鉄製の鍋やフライパンを使うことで、鉄分の吸収を増やすこともできます。

予約：完全予約制

血管外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 午後	—	金岡	—	—	—
		—	—	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 午後	木谷	川島	木谷 宮内	川島 宮内	木谷 宮内
		川島 木谷	—	—	—	—
緩和説明外来	午後	—	川島	木谷	—	—
窪田吉孝外来	午後	—	—	窪田 【不定期】	—	—
辻直子外来	午後	—	—	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 午後	南	—	渡邊(建)	—	我妻
		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】	申原 【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 【予約】 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 午後	藤岡	落	阿部	坂本 金井【不定期】	佐藤 山田
		山崎	—	—	阿部	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 【受付15:00まで】	三津山	—

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

耳鼻咽喉科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 午後	津田 【予約】	—	津田 【予約】 我妻【第2・4】	—	津田 【予約】
		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(健康講座7/17新設)	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	—	—