

レディースデー・マンモサンデー ～女性による女性のための健康診断～

健診センター保健師 細田 斐那

仕事・子育て・介護・家事などで平日お忙しい女性のみなさまのために、今年度も女性専用の定期健診、特定健診、子宮がん健診、乳がん健診を実施します。ごゆっくりお過ごしください、ご自身の健康を見直す機会にしてみませんか？

女性のお客様に安心して受診していただけるよう、医師を含めすべて女性スタッフが対応します。健診が怖い、男性医師は少し苦手という方は、ぜひこのレディースデー・マンモサンデーをご利用ください。

女性特有の悩みも気軽に相談ください。スタッフ一同お待ちしております。

レディースデー・マンモサンデーの 受診には、事前予約が必要です。

■ご予約・お問い合わせ

聖隷佐倉市民病院健診センター
Tel.043-486-0006
(平日…8:30～17:00/土…8:30～12:00)



日程	予約開始日
9月5日(土)	7月1日(水)
10月11日(日)	8月1日(土)
11月7日(土)	9月1日(火)
2021年1月30日(土)	11月2日(月)
2021年2月13日(土)	12月1日(火)

新型コロナウイルス感染拡大に伴い、やむを得ず中止・延期となる可能性があります。開催については健診センターへお問い合わせください。

栄 養 科 通 信

熱中症を予防するには水分だけじゃ不十分？

新型コロナウイルスの感染拡大によって、暑い日でも感染予防のためマスクの着用が必要です。マスクの着用によって熱がこもり、熱中症のリスクが高まります。

熱中症の予防には、しっかり食事を食べて栄養をつけることが大切です。加えてこまめな水分補給も意識して行いましょう。体内には、水分量を維持し調節するため重要な働きをしているナトリウム(塩分)が含まれています。汗や尿と一緒に排出され、水分のみを補給すると体内の塩分濃度が低下し水分量を維持できなくなります。それが原因で脱水症を引き起こし熱中症になります。そこで水分に適切なナトリウム(塩分)を補給し体内の塩分濃度を保つことが大切です。また、糖分と一緒に摂ることで体内での水分、塩分の吸収が良くなります。経口補水液やスポーツドリンクなどを上手に活用し熱中症を予防していきましょう。

今回は食欲がない時でも食べやすく、塩分、糖分を補給できる『抹茶ゼリー』の作り方を紹介します。ご自宅でも簡単に作ることができるのでぜひお試しください。

抹茶ゼリー

(材料3人分)

材料	抹茶ゼリー	あんこ	こしあん
抹茶粉末	3g	水	50g
水	300cc	水	15cc
グラニュー糖	25g	食塩	0.5g
ゼラチン	5g		

- ①水に粉末の抹茶とグラニュー糖を加え、火にかけます。
- ②グラニュー糖が溶けたら火を止め、計量したゼラチンを加えよく溶かします。
- ③粗熱を十分に取り器に注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める
- ④こしあんに食塩を加え水でのばし抹茶ゼリーにかければ完成です。お好みで生クリームやフルーツをトッピングするとよりおいしくいただけます。

【栄養成分(1人分)】

- ◎カロリー: 70Kcal ◎たんぱく質: 3.1g ◎脂質: 0.1g
- ◎炭水化物: 14g ◎食塩相当量: 0.5g

管理栄養士 飯塚 光

聖 隷

8月号

さくら通信

Seirei Sakura Tsushin
Aug. 1.2020
発行者/ 佐藤 慎一

vol.
193

聖隷福祉事業団 功労表彰を受賞しました。



透析センター:2019年の台風15号に際し、利用者迅速に対応施設課:省エネ事業に関する取り組み

- *患者支援センターをご紹介します Part2/ 当院での新型コロナウイルス感染症対策 ※7月22日現在/ 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
- *レディースデー・マンモサンデー～女性による女性のための健康診断～
- *各科外来担当および診療内容
- *慢性腎臓病CKDの食養
- *栄養科通信「熱中症を予防するには水分だけじゃ不十分？」

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

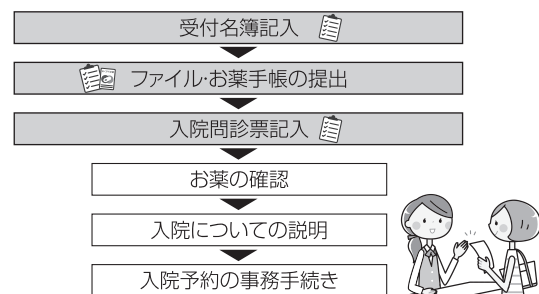
Tel.043-486-1151 Fax.043-486-8696 <http://www.seirei.or.jp/sakura/>



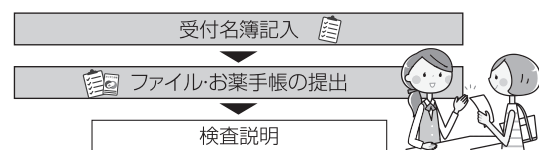
患者支援センターをご紹介します Part2

患者支援センターでは、検査や入院の説明・手続きを行っています。(状況により対応する順番が前後することがあります)

◆入院の予定が決まった方



◆外来での検査説明を受ける方



- *緊急入院の手続き、限度額認定証に関するご案内や確認なども行っています。
- *検査の説明をもう一度聞きたいなどのご要望にもお応えしています。

お薬手帳は常に携帯しましょう



■病院・クリニック・歯科へ受診した時に手帳を見せることで、服用中の薬を正確に確認できるため、重複や飲み合わせが悪い薬の処方などを回避できます。

■副作用・アレルギーがある薬を書きおけば、同じ薬が処方されるのを回避できます。

■お薬手帳は1冊にしましょう(病院・調剤薬局ごとに変えない)

■旅行先での急病時・事故で意識がない時・災害時に役立ちます。

■「いつでも・どこでも安全に」投薬が受けられるようお薬手帳の常時携帯をお勧めします。

当院での新型コロナウイルス感染症対策 ※7月26日現在

ご利用の皆さんに安心して受診していただけますよう、感染対策を実施しています。

引き続きマスクの着用・手指消毒のご協力をお願いします。



◆出入口での検温の実施

正面玄関・救急出入口・透析出入口・健診入口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。

◆面会の制限

◎原則禁止

主治医からの説明など病院からの依頼があった方のみ面会可
※面会される方はマスクを着用し、短時間でお願いします。

◆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。

- ◎全館空調時間の延長
- ◎受付窓口のビニールカーテンの設置
- ◎座席・待機列の間隔確保
- ◎入院時、検査時の問診や体調確認
- ◎適切な個人防護具の着用

◆手術または気管支鏡検査をされる患者様へ

当院では、手術や気管支鏡検査をされる方の安全確保のため、手術前や気管支鏡検査の前に新型コロナウイルス検査を行っています。詳細は病院ホームページをご覧ください。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。



新任医師紹介

8月より1名の医師が就任しました。どうぞよろしくお祈りします。

耳鼻咽喉科 佐久間 善之 (医籍 2016年)



- 出身地→千葉県 ●好きな食べ物→揚げ出し豆腐
- 好きな色→赤 ●趣味→プロ野球観戦(広島東洋カープ)
- 一言→2か月と短い期間ですが、主に嚥下について勉強させていただきます。何かとご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、宜しくお願い申し上げます。

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

■お湯のいらない泡シャンプーのご紹介

汗ばむ季節になりますが、入浴できない時に、タオルでふき取るだけで髪と頭皮の汚れを落とす、お湯のいらない泡シャンプーをご紹介します。

ご使用方法

☆泡で包む

適量を手に取り髪全体にのばしながら、頭皮をマッサージします。

☆ブラッシングする

フローラルの香りで気になるニオイを抑えます。

☆ふき取る

乾いたタオルより、ぬれたタオルで髪や地肌をふくと、よりさっぱりします。



ぜひコミュニティケアセンターにて、1,100円(税込)で販売中です。ぜひお立ち寄りください。

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 藤井(中) 交代	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(予約)	—	—	—	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(憲) 藤原	—
健診後外来	午後(予約)	—	—	—	金原	—

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

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

和漢診療科	月	火	水	木	金	土
初診・再診(予約)	—	—	永嶺	—	—	—

緩和医療科	月	火	水	木	金	土
初診・再診(予約)	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(予約)	午後	—	—	—	縄田	—

小児科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 午後(予約)	森 鈴木(繁)	川村 吉田	川村 森	森 鈴木(繁)	川村 吉田
腎臓外来	午後(予約)	—	川村	—	森	—
低身長外来	午後(予約)	—	—	—	川村	—
アレルギー外来	午後(予約)	—	—	鈴木(繁)	—	—
線維筋痛症外来	午後(予約)	森	—	—	—	—
夜尿症外来	午後(予約)	—	—	—	鈴木(繁)	—
その他	午後(予約)	—	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(予約)	山岸 【診察時間10:30~】	—	—	山岸 【診察時間10:30~】	—
禁煙外来	午後(予約)	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	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(予約)	—	眞崎	—	—	—

整形外科	月	火	水	木	金	土
初診(予約)	小谷/中山 飯島(脊椎)	佐々木(裕)/松 野(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(予約)	南 【診察時間10:30~】 紹介状持参のみの対応 志賀 (整形一般)	高橋 (整形一般)	南 【診察時間10:30~】 紹介状持参のみの対応 吉田 (整形一般)	矢野 (整形一般)	船登 (整形一般)	—
再診(予約)	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	午後(予約)	小谷/中山 飯島	—	佐久間	—	—
側弯症外来	午後(予約)	—	南/小谷 飯島/中山	—	—	—
スポーツ外来	午後(予約)	—	—	村松 佐々木(予約)	—	—
上肢外来	午後(予約)	—	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

慢性腎臓病CKDの食養

和漢診療科 永嶺 宏一

慢性腎臓病とは慢性に経過する(3ヶ月以上)すべての腎臓病を指し、慢性糸球体腎炎(IgA腎症)、ネフローゼ症候群、糖尿病性腎症、高血圧性腎症、痛風腎などが含まれ、喫煙、メタボリックシンドロームが腎機能悪化の要因として挙げられます。

検査では、蛋白尿が(糖尿病ではアルブミン-)、GFR(糸球体ろ過60以上を基準として、蛋白尿やGFRの低下の程度に応じて、CKDの重症度が分類されます。GFRは年齢とともに健常人でも値が低下しますが、GFRが40歳以下で60以下、70歳以下で50以下、70歳以上で40以下であれば、精密検査が必要です。クレアチニンCr値としては、1~1.2mg/dL位から注意が必要です。

腎機能が50%程度低下する頃から夜間尿が起り、その後、貧血、Ca低下、リンP上昇、浮腫、倦怠感、高血圧などが生じます。腎機能障害が進行してきた場合には、**蛋白制限、塩分制限、カリウムK制限**などの食事療法で腎機能障害の進行を抑え、CKDの合併症を予防します。

食事から摂取するカロリーは30~35kcal×標準体重(身長m×22)が適量とされ、蛋白質は1.3g×標準体重以下とし、GFRが悪化すれば1~0.6g×標準体重と制限が必要になってきます。例えば魚や肉では手の平大で蛋白質が20g位になりますが、蛋白質は少なすぎると筋力も低下してしまいます。蛋白質はBUN、Cr、UAなどの老廃物を生成し、BUN/Cr比が10倍以下であれば、摂取蛋白と摂取カロリーのバランスは取れており、BUN/Cr>10であれば、蛋白摂取過剰あるいは摂取カロリー不足と考えます。浮腫みや血圧の上昇は塩分の過剰摂取を示すサインで、塩分は日に6g以下が適切とされます。腎機能低下が進むとKやPの値が高くなるので、血清K値は5.5mEq/L以下を目標に、「湯でこぼし」「流水にさらす」などを行い、摂取量の制限が必要となります。

腎臓病が進行してきた場合には、腎臓専門医と管理栄養士による継続的な指導を受けて下さい。味や見た目にも気を配った食べ物が掲載された本が幾つも出版されていますし、また「食品成分表」は個々の食品に含まれる分量を確認するのに参考になります。

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(予約)	—	金岡	—	—	—
硬化療法外来	午後(予約)	—	金岡	—	—	—

乳腺外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 午後(予約)	木谷	川島	木谷 宮内	川島 宮内	木谷 宮内
緩和説明外来	午後(予約)	—	川島	木谷	—	—
窪田吉孝外来	午後(予約)	—	—	窪田 【不定時・月1】	—	—
辻直子外来	午後(予約)	—	—	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(予約)	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	午前 午後(予約)	渡邊(建) 【受付10:30まで】	都築	都築	申原	渡邊(建) 【受付10:30まで】
物忘れ外来	午後(予約)	—	—	持田 【第2・4】	—	—

泌尿器科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午後	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(予約)	藤岡	落	阿部	坂本(予約) 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	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 午後(予約)	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(予約)	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	午後(予約)	—	津田 我妻	—	—	—

放射線治療科	月	火	水	木	金	土
初診・再診(予約)	午後	川上	—	根本	川上	川上
照射中診察 フォローアップ診察	午後	—	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	午後	皮膚排泄ケア 認定看護師	—	—	—	—
再診(予約)	午後	皮膚排泄ケア認定看護師	—	—	—	—

生活習慣病センター(健診センター併設)	月	火	水	木	金	土
初診・再診(予約)	午後	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)	午後	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)	午後	—	—	—	がん化学療法看護認定看護師	—