

## 減塩食はここまでおいしくなる!? ～ご家庭での料理のポイント～

健診センター保健師 萬谷 綾子

現在、日本全国で高血圧の患者が増え続けています。高血圧になると、動脈硬化が進み脳血管疾患や心疾患のリスクが増加します。高血圧予防には減塩、適度な運動、ストレス解消など様々あります。特に塩分を過剰に摂取することは血圧を上昇させる大きな要因のため、塩分を控えた食事をとることが大切です。

塩分控えめの食事にどんなイメージがありますか?「味がしなくておいしくない」というイメージの方が多いと思います。今回は、「旨み」に注目して、減塩の食事においしさを増すポイントをご紹介します。

**おいしさを増すうまみの三銃士!!**～うまみの基、グルタミン酸・イノシン酸・グアニル酸～

主なうまみ成分が多い食材	
グルタミン酸 (主に野菜類)	
イノシン酸 (魚介・肉類)	
グアニル酸 (キノコ類)	

**ここポイント!**  
野菜に多く含まれるカリウムは塩分の成分であるナトリウムの排泄も助けてくれます!

このうまみの三銃士である「グルタミン酸(野菜類)」、「イノシン酸(魚介・肉類)」、「グアニル酸(キノコ類)」の食材を組み合わせることで相乗効果生まれ、塩分が少なくても脳は「おいしい!」と感じるのです。

**びっくり! 自宅でお店の味!! うまみ三銃士が生きた酸辣湯スープ**  
(4人分:食塩相当量一人あたり約0.5g)

**準備するもの** 水800ml、白菜3枚、ネギ1/2本、水で戻した干しいたけ3個、トマト1/2個、薄切り豚肉50g、卵1個、片栗粉大さじ2

**調味料** 減塩中華のもと小さじ1杯、減塩醤油大さじ1杯、お酢大さじ3杯、胡椒 少々、すりおろしにんにく1かけ、すりおろししょうが1かけ、ラー油少々

①水800mlを鍋に入れ、沸かす。  
②細切りにした白菜、ネギ、干しいたけ、トマト、豚肉を入れる。  
③火が通ったら、【調味料】を全て入れる。  
④片栗粉を水に溶き、鍋に流し入れる。  
⑤よくかき混ぜてとろみが出たら、卵をまわし入れて固まったら火を消し、完成!!

参考: 日本うま味調味料協会ホームページ <https://www.umamikyo.gr.jp/knowledge/>

## 栄 養 科 通 信

### ホクホク&ネットリ 秋の里芋

里芋は貯蔵性が高く、品種や産地によって収穫時期が異なるため、一年を通して流通しています。特に9～12月に旬を迎える品種が多いため秋から冬にかけて最も流通量が多くなります。

私たちが普段食べている里芋は、里芋のどの部分か知っていますか。根のように見えますが、実は地下にある茎が肥大したものです。株の中心に親芋ができ、そのまわりに小さな子芋が増えていきます。親芋だけ、子芋だけ、親芋も子芋もどちらも食べる品種があり、子芋を食べる品種を里芋と呼ぶことが多いです。

里芋といえばぬめりが特徴ですが、この正体は主にガラクトサンやムチンといった成分です。これらは胃や腸の粘膜保護や、お通じ改善の効果が期待されます。また、里芋のでんぷん粒子はじゃがいもやさつまいもの粒子と比べて小さいため、加熱するときめ細やかに糊化し、なめらかな食感になります。今回は里芋のぬめりを落とさず、ホクホクな食感を味わえる里芋の煮物のレシピを紹介します。

### 里芋の煮物

(材料2人分)

**材料** 里芋…………… 400g      酒…………… 大さじ1  
だし汁…………… 200ml      みりん…………… 大さじ1  
醤油…………… 大さじ1と1/2      砂糖…………… 大さじ1

- ①里芋を洗い、水気をよく切ってから皮をむく。
- ②鍋に里芋、だし汁、調味料をすべて入れ火にかける。
- ③煮汁が沸いたら落とし蓋をして10分ほど煮る。  
※火力が強いと煮汁が吹きこぼれてしまうので注意しましょう。
- ④落とし蓋をはずし、好みの味の濃さになるまで煮詰める。

#### 【栄養成分(1人分)】

◎カロリー: 114 Kcal   ◎たんぱく質: 2.6g   ◎脂質: 0.1g  
◎炭水化物: 23.2g   ◎食塩相当量: 2.1g

管理栄養士 岡田 陸聖

## 聖 隷

9 月号

## さくら通信

Seirei Sakura Tsushin vol. 194  
Sep. 1. 2020  
発行者/ 佐藤 慎一



ブルー、ピンクのスクリーンが目印です。遠慮なくお声掛け下さい!

外来フロア内にコンシェルジュを配置しました。総合案内の看護師と一緒に患者さんが安心して受診できるよう外来フロア内の見回り、受診する診療科のご相談、案内などを行います。平日9:00～11:00まで活動しています。

- \* 当院での新型コロナウイルス感染症対策 ※8月24日現在/ “防災”もお忘れなく…
- \* 減塩食はここまでおいしくなる!?～ご家庭での料理のポイント～
- \* 各科外来担当および診療内容
- \* 自律神経失調症(1)
- \* 栄養科通信『ホクホク&ネットリ 秋の里芋』

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/>

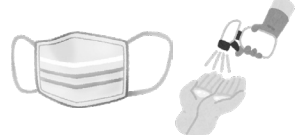
## 当院での新型コロナウイルス感染症対策 ※8月24日現在

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。

詳しい情報は病院ホームページをご確認ください。



### マスクの着用・手指消毒



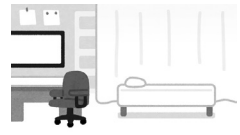
- ◎院内では必ずマスクの着用をお願いします。
- ◎手洗い・アルコールでの手指消毒をお願いします。

### 検温の実施



全ての方を対象に体温測定を実施しています。  
※体調の悪い方は事前に職員にお伝えください。

### 発熱者への対応



発熱などの症状がある患者さんは、一般の診察室とは別の場所で診察をしています。安心してご受診ください。  
※新型コロナウイルス感染症を疑う場合には必ず所轄保健所に連絡し、指示を受けてください。

### 入院時の体調確認



入院・検査当日には体調確認を実施しています。また、安全な入院治療を行うため、入院時は原則すべての患者さまに新型コロナウイルス検査を行っております。

### 待合スペース



混雑の少ないスペースでお待ちください。  
売店・レストラン以外での食事はお控えください。  
付添いは少人数でお願いします。

### 面会について



**原則禁止**  
面会は主治医からの説明や手術日など、病院からの依頼がある場合を除き原則禁止しています。  
※具体的な条件についてはお問い合わせください。

### 環境整備



- ◎定期的なドアノブ・手すり・テーブル等の消毒
- ◎ビニールカーテンの設置
- ◎全館空調換気時間の延長
- ◎デイルームなどの利用人数の制限

### 職員の対応



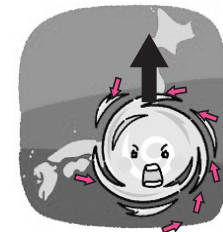
- ◎出勤前の体調確認・体温測定
- ◎診察、検査時のマスク、手袋、ゴーグル、ガウン、フェイスシールドの着用
- ◎手洗い、手指消毒

## “防災”もお忘れなく…

小児科副部長/聖隷佐倉市民病院防災委員  
千葉県地域災害医療コーディネーター 鈴木 繁

9月1日は、1960年の閣議で「防災の日」と決定されました。1923年の関東大震災の発災日であり、また1959年9月の伊勢湾台風により甚大な被害がでたことも創設の契機となったようです。今回は防災の日に関心、この時期に多く発生する台風について再確認したいと思います。昨年千葉県に大きな被害をもたらした台風15号・19号の記憶、少しずつ風化していませんか?

日本に接近する台風の渦は必ず左回り(反時計回り)になるため、台風の中心から西側では主に北から南、東側では南から北に向かって風が吹きます。西側では風の向きが台風の進行方向で相殺され風速が減弱しますが、台風の進行速度の分強くなります。台風の東側で被害が大きくなるのはこのためであり、昨年の台風15号・19号では進路東側に位置していた千葉県は想像以上に大きな被害を被ったのです。



大きな台風の接近で懸念すべきは停電と断水です。備えとして、①吹き飛ばされそうな物は室内に移動、②携帯電話やノートパソコンの充電、③ガソリン満タン、④冷蔵庫を最も低い温度に設定、⑤ご飯を炊く、洗濯を済ませる、備蓄の確認、⑥風呂に新しい水を貯める、など多くあります。また今年は新型コロナウイルス流行もありますので、備蓄品の中にマスクの用意をしておくことも重要です。それでは断水時に必要な水の量はどれくらいでしょうか? 普通の生活では1日1人あたり250Lの水を使用するといわれています。トイレでの使用量が70～80Lと最も多く、飲料水は約3L、その他生活用水(洗顔・歯みがき・洗い物など)や炊事等に必要です。災害に対する意識を高め継続することは容易なことではありませんが、このさくら通信を読んでいただいた方が台風や地震について再考する機会となることを期待しています。「備えあれば憂い無し」です。「憂い無ければ備えなし」になりませぬよう…

# 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)交野	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)	—	乳児健診 予防接種	—	—	乳児健診 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~】	—
		山岸	—	—	山岸	—
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)/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(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	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

## 自律神経失調症(1)

和漢診療科 永嶺 宏一

自律神経失調症は交感神経と副交感神経のバランスが崩れた状態を意味する慣用表現ですが、不定愁訴はあるが、器質的病変がなく、明らかな精神障害のないものとされます。不規則な生活、過度のストレス、食生活の乱れ、過剰な冷暖房などが原因となることが多く、ひどくなるとうつ病やパニック障害、過敏性腸症候群などに発展することもあります。

**症状**としては、全身(全身倦怠感、易疲労性、体重減少、微熱盗汗、不眠)、神経筋(下肢倦怠感、不眠、めまい、しびれ感、肩こり、背痛、腰痛、頭重、頭痛)、循環(動悸、呼吸促迫、浮腫)、胃腸(食欲不振、胃痛、悪心、嘔吐、腹部不快感、腹痛、便秘、下痢)、生理不順、頻尿、残尿感、冷え症などがあり、精神症状としてイライラ、不安感、抑うつ感、情緒不安定などがあります。

自律神経失調症には**4つのタイプ**があります。①本態性(自律神経の調節機能が乱れやすいタイプ、虚弱体質や低血圧の人)、②神経症型(心理的なストレスの影響が強いタイプ、感受性が過敏な人)、③心身症型(最も多いタイプ、日常生活のストレスが原因で、心と体の両面に症状が表れる。几帳面な性格)、④抑うつ型(完全主義的で、心身症型が進行して、頭痛、微熱、だるさ、食欲不振、不眠、うつ症状などの症状がでる)。

**対症療法**として自律神経調整薬や抗不安薬、睡眠薬などが用いられますが、ベンゾジアゼピン系抗不安薬は依存性があるため、長期使用は推奨されません。背景にうつ病や不安症がある時は、SSRIなどの抗うつ薬も使用されます。

**日常生活**では、ストレスを避け、睡眠、過労に気を付け、規則正しい生活を心がけ、散歩、体操、入浴、ペットや植物を育てる、音楽鑑賞、アロマセラピー、レジャー、スポーツなどでリラックスするようにしてください。

自律神経失調症には、ひとつの漢方方剤で対応することはできず、症状に応じて漢方薬を使い分けします。例えばめまいには、黄連解毒湯(逆上せ)、釣藤散(朝方の頭痛)、五苓散(口渴、尿量減少)、半夏白朮天麻湯(倦怠、胃腸虚弱)、当帰芍薬散(冷え、貧血)などが使われます。(来月に続きます)

(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(予約)	—	金岡	—	—	—
		—	—	金岡	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	木谷 宮内
		川島	—	—	—	—
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 【不定期・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】
		—	—	持田 【第2・4】	—	—
物忘れ外来	午後(予約)	—	—	—	—	—

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 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(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	午前(予約)	—	津田 我妻	—	—	—

放射線治療科	月	火	水	木	金	土
初診・再診(予約)	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(予約)	皮膚排泄ケア認定看護師	—	—	—	—	—

生活習慣病センター(健診連携)【新設】	月	火	水	木	金	土
初診・再診(予約)	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)	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)	—	—	—	がん化学 療法看護 認定看護師	—	—