

あけましておめでとうございます

年が明けたとはいえ、今年ほど不安な気持ちで新年を迎え た事は今まで無かったのではないでしょうか?新型コロナウイ ルスが猛威を振るってかれこれ1年が経過しましたが、未だ特 効薬は開発されずワクチンも供給されておりません。早く普通 の生活がしたい、当たり前にやっていた事を行ないたいという 心の声が聞こえてくるようです。

当院では受診される皆さまが安心して来院できるよう徹底 した感染対策を行なっています。入館時の検温・手指消毒は もちろんですが、入院する患者さんには全員に新型コロナウイ ルス抗原定量検査を行なっています。これによりスムースかつ 確実にコロナの選別が出来るようになり、安心して入院生活を 送って頂けるようになりました。

感染が蔓延して病院受診を控えたい時であっても、あそこ なら信頼できるから行ってみようと頭に浮かぶような、患者さん を磁石のように惹きつける魅力ある病院(マグネットホスピタ

ル)を目標としています。こうしたマグネットホスピタルには①理 念があって②変化に敏感で③スタッフのコミュニケーション が良好、という特徴があると言われています。

1つ目の特徴である理念についてですが、私達は開院以 来キリスト教精神に基づく"隣人愛"の精神を貫いております。 昨年大ヒットした『鬼滅の刃』でも残虐なシーンはあるものの、 根底には家族愛や思いやりが描写されていました。この現代 風の隣人愛も大ヒットした一因ではないでしょうか(言い過ぎ ですか?)そして、言うまでもなく時代の変化には常に敏感であ りたいと思っています。40年前から死因の1位に居座る癌に対 して、健診センターによる早期発見、内視鏡センターでの低侵 襲治療、外来化学療法や放射線治療器の導入、緩和医療科 と全ての段階での癌医療に対応しております。また、これから の超高齢化社会に備えて地域包括ケア、摂食嚥下センター、 骨粗鬆症リエゾンサービス、訪問看護等々で高齢者を全面的 に支えていきます。最後の特徴であるスタッフのコミュニケーシ ョンが良好なのは当院の持ち味であり、言うに及びません。

この不安定な情勢の中、私たちは皆さまの不安に少しでも 寄り添い、信頼されるマグネットホスピタルを目指していく所存 です。皆さまにとって本年がコロナから解放され、真の意味で 健康的な生活を送れる1年となるよう職員一同頑張りますの で、本年もどうぞよろしくお願いいたします。

腎臓の健康 vol.4 ~腎臓と食事~

管理栄養士 原園 さと恵

慢性腎臓病の食事療法は、個々の腎臓の状態や年齢、性別、 生活状況等によって異なるため、当院では医師の指示のもと個 別に栄養相談を行っています。慢性腎臓病の要因のひとつに生 活習慣病があげられます。まずは食生活を振り返り生活習慣病 を防ぐこと・悪化させないことが腎臓を守る第一歩です。

■主食、主菜、副菜をバランスよく食べましょう

近年糖質制限が話題となり、主食を控えている方も多いです が、おかず中心の食事は食塩やたんぱく質、脂質の摂り過ぎに つながることもあります。エネルギー制限や糖質制限の指示が ない方は主食も食べましょう。

■適正体重を維持しましょう

肥満(BMI25以上)は生活習慣病の要因となります。肥満で ある場合はまず食事量や間食、飲酒量を見直します。極端な工 ネルギー制限や過度な運動は栄養状態の低下を招く恐れもあ るため1ヶ月に1~2kgを目安にゆるやかに適正体重へ近づけ ましょう。

■適塩を心がけましょう

食塩の過剰摂取は高血圧につながります。減塩の方法は様々 ですが、一番大切なのは「継続すること」です。まずは、調味料を 使いすぎず素材本来の味を味わうこと、高塩分食品(漬物や汁 物、麺類、加工食品等)の摂取頻度を減らしていくことを意識し ましょう。ただ食塩は体に必要な成分でもあるため極端な制限 には注意が必要です。

- *すでに治療中の方やその他疾患のある 方は自己判断せず医師や栄養士へご相談 ください。
- *栄養相談をご希望される場合はまず受 診していただき、その際主治医へご相談く ださい。



冬の高血圧に要注意

健診センター 保健師 山脇 麻美

冬は特に高血圧に注意が必要です。人の体は体温を一定に保つため に、暑いときは血管を拡張して体温を放出し、寒いときは血管を収縮して 体温を逃がさないようにしています。血管が収縮すると、心臓は強い力で 血液を送る必要があるため冬は血圧が高くなりやすくなります。また、冬 は鍋料理など塩分量が多い食事が多くなったり、汗をかきにくくなったり することも血圧が高くなりやすい要因です。さらに、冬は急激な血圧上昇 にも注意が必要です。以下のような対策をとり、これからの寒い時期も健 康に気を付けて過ごしましょう。

■持続的な高血圧のリスクと対策

高血圧の状態が続くと、血管の壁に負担がかかり動脈硬化が進行し、狭 心症や心筋梗塞などの心疾患、脳出血や脳梗塞などの脳血管疾患を発 症するリスクが高くなります。高血圧を防ぐには日々の生活習慣が大切 です。以下のことに注意しましょう。

- 塩分の取りすぎに注意し、栄養バランスのよい食事を摂取する。
- 定期的な運動(週に1回、30分以上を目安)を習慣にする。
- ストレスをためないようにする。
- 十分な睡眠と休息をとる。

■急激な血圧上昇のリスクと対策

冬に特に注意が必要なのは急激な血圧上昇です。急激な温度変化によ り血圧が上下し、心疾患や脳血管疾患が引き起こされやすくなります。ま た、血圧の変動などで意識を失い、お風呂での死亡事故も起こっていま す。いわゆる "ヒートショック"による死者数は年間17,000人(2011 年)※1と推定されており、交通事故の死者数よりも多くなっています。

- ヒートショックを防ぐため以下のことに注意しましょう。
- ▶イレや脱衣所も温め、室内や浴室内との温度差を小さくする ● 布団から出る際は布団の中で軽い運動をして体を温めてからにする。
- 屋外に出かけるときは室内で防寒対策をしてからにする。
- 散歩や運動は気温の低い時間帯は避けて、なるべく暖かい日中に行う。

参考資料:一般財団法人京浜保健衛生協会HP

※1:地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター研究所HP

常養科通信

意外と知らない?栄養たっぷり水菜

明けましておめでとうございます。本年も栄養科通信を宜しく お願いいたします。

今回は鍋やサラダに使いやすい水菜をご紹介します。

水菜は江戸時代から京都で食され、代表的な京野菜でしたが、 今や全国各地で栽培され親しみのある食材となっています。「水 菜って栄養あるの?」、「栄養が入っていても少ないのでは?」と思 われるかもしれませんが、水菜にはカルシウムや鉄、ビタミン、食 物繊維とたくさんの栄養素が含まれています。中でも、骨や歯を 作る働きのあるカルシウムは牛乳のおよそ2倍、貧血予防に効果 のある鉄分は、ほうれん草を上回る量が含まれています。風邪を 引きやすいこの時期に皮膚や粘膜を守るビタミンB1、B2は人参 のおよそ1.2倍も入っています。水菜にはこんなにもたくさんの 栄養素がギュッと入っているのです。

今回は、水に溶けやすい栄養素を損なわずにシャキシャキとし た食感をお楽しみ頂ける、「栄養たくさん!簡単水菜のお浸し」の 作り方を紹介します。

水菜のあ浸し

(2人分)



水菜………1束 鰹節…1パック

鰹だし…1/2カップ 水……大さじ1 ごま油……小さじ1 醤油……小さじ1

①調味料をよく混ぜ合わせます。

②水菜を5cmに切り、湯通しします。

③十分に水気を切って器に盛り、①をかけ、鰹節を散らして完成

お好みにより冷蔵庫で冷やしても美味しく召し上がれます。 *湯通し-ザルに乗せた食材の上から沸騰した湯をかけ水気を切る調理法。

【栄養成分(1人分)】-

◎エネルギー: 64kcal ◎たんぱく質: 5.6g ◎脂質: 3.2g

◎炭水化物: 5.6g ◎食塩相当量: 0.5g

管理栄養士 飯塚 光

月号

さくら通信



Seirei Sakura Tsushin vol. Jan.1.2021 **798** 年半/ 佐藤 愼一 発行者/ 佐藤 愼一





- *年頭所感/
- 腎臓の健康 vol.4
- *冬の高血圧に要注意
- *各科外来担当および診療内容
- *冬の養生2021
- *栄養科通信 意外と知らない?栄養たっぷり水菜





〒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** ^{平日8:30~17:00}

●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	内堀(超)藤井田(陸制)	寺崎 越坂 桐田	松永 井関(第1·3·5) 川瀬(第2·4)	長谷川(瞬) 手塚	山内	_			
◎必要に応じて専門タ	◎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	藤井(隆) 寺崎	田中越坂	鈴木(理)	_			

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(愼)/住吉齊藤	佐藤(愼)/矢挽	住吉齊藤	_

内分泌代	謝科	月	火	水	木	金	土
初診·再診	午前	金原	田辺	古屋	大沼	佐々木(憲) 藤原	_
MJ05.HJ05	午後			古屋	大沼/片平 金原		_

L						717/1/1		
	(=====================================	1						
	循環器	枓	月	火	水	木	金	土
	初診·再診	午前	徳山 鴫原	長谷川(玲)	徳山 藤井(正)	清川 川瀬	徳山/鈴木(京) 鴫原	_
		午後	徳山		井関 (第1·3·5) 川瀬 (第2·4)	仁科	_	_
	ペースメーカータ	₩ 🕶	_	二川【第1】	_	川瀬	_	_
	不整脈外来	予約	_	二川	_	_	_	_
	虚血性心疾患大動脈弁	狭窄症外来	徳山/鴫原	_	徳山	_	徳山/鴫原	_
	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下さい。

■月に1度、保険証の提示をお願いいたします。

その他

■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)

文「」」は「日日 日日 日日 日日 日日 日日 日日 日日									
健診後夕	米	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	赤嶺	小澤	_	_	_			
予約	午後	<u> </u>	館野	—	—				
メンタルへ	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	予約	_	_	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 300	午後					縄田			
小児科	4	月	火	水	木	金	土		
±π=∧ ==-∧	午前	森 鈴木(繁)	川村 吉田(麻)	川村 森	森 鈴木(繁)	川村 吉田(麻)	交替制		
初診·再診	午後	森 吉田(麻)	鈴木(繁)	川村	鈴木(繁)	川村 吉田(麻)	_		
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	予約	森	_	_	_	_			
夜尿症外来		_	_	_	_	鈴木(繁)			

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	山岸 [豫鵬11:00~]			山岸 [簇腨11:00~]		
予約	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	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	直外来	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 339	_	眞崎	_	_	_	_

整形外科		, la	-14			
走ルンノドバイ	月	火	水	木	金	<u>±</u>
初診 🚳 (専門分野)	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·再診爾 (専門分野)	南 [診顯謝10:30~] 紹介諸様のみ城 志賀 (整形一般)	高橋 (整形一般)	南級 新華 新井 (整形一般)	矢野(斉) (整形一般)	船登 (整形一般)	_
再診翻	佐久間 赤澤	岸田 髙橋 村松	中山飯島	佐々木(裕) 上野 吉田(有)	小谷/坂下 佐久間 髙橋	_
脊椎脊髄外来 🚳	小谷/中山 飯島	_	佐久間	_	_	_
側弯症外来*	_	_	南/小谷			_
スポーツ外来 午後	_	_	_	村松 佐々木(裕)∰	_	_
上肢外来	_	佐々木(裕) 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

予約: 完全予約制

乳児健診

予防接種

冬の養生2021

和漢診療科 永嶺 宏一

Seirei Sakura Tsushin Jan.1.2021 vol.198

冬の季節は、冷え症や風邪が起こりやすく、寒さや空気乾燥への対策が重 要です。

冷え症は男女平均で50%で見られ、女性に多く、特に20~30代の女性では 約80%との報告もあります。冷え症の人では、気温が低下すると、四肢末端 や皮膚表面の血管が自律神経の働きで収縮し、体の深部に血液を集め体温 を維持しようとします。80%以上の人で手足の冷え(若い女性で多い)、その 他、全身の冷え(高齢者)、お腹の冷え、下半身が冷え上半身は熱くなる(更年 期)などがあります。さらに寒さで、頭痛、肩凝り、だるさ、腰痛、便秘、下痢、頻 尿、月経不順、月経困難症、むくみ、皮膚の乾燥、不眠などの症状も起きます。

冷え症や風邪への対策には温度/湿度の調整、食養、漢方薬が挙げられます。 温度の調整としては、衣服、暖房、運動、入浴があります。衣服:肌着は化繊 より綿・毛・絹・麻などを。絹は、繊維が微細な多孔質構造で空気を沢山含み 保温効果抜群で、吸湿/放湿性は綿の約1.5倍で汗をすばやく吸収し放湿しま す。靴下の重ね履き:最初に絹の靴下、その上に綿か毛の靴下を履き、必要に より更に重ねて履きます。スカートよりはズボンを。補正下着・ガードル・細い 靴などは身体を締め付けます。末梢血管の体温センサーのある首を温めま す。暖房:環境省推奨は20℃。電気毛布は乾燥を起こしやすく、湯たんぱも有 効です。運動:運動は安静時の3倍相当の熱が作ります。入浴:入浴剤も有効 です。布団:敷布団を多めにして、ダウン着用も。

湿度が50%を切り温度が下がると、風邪ウイルスが活性化します。札幌や 新潟の1月の平均湿度は70%程度で、東京では50%程度、最低では20%にな ります。エアコンの使用は部屋の空気を乾燥させ、就寝時には水分が蒸発し 喉が乾燥し、ウイルスの感染が起きやすくなります。乾燥には加湿器が有効 ですが、洗濯物を室内に干す、洗面器などに水を入れて置く、お湯を沸かす、 風呂場のドアを開けておく、床の水拭き、水槽や観葉植物を置く、直接霧吹き で水をまく、マスクを使用するなどもあります。

食養:特に冷たい食べ物や飲み物は、胃腸を冷やし消化機能が落ち食欲減 退、倦怠感、体調不良を起しますので、特に寒がりで胃腸が弱い人は注意が 必要です。

かなり	エハ		.1.	L.		^	
血管外		月	火	水	木	金	土
初診·再診	午前		金岡		-		
予約	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	+
3 8/3/7 1	午前	木谷	川島	木谷	川島	木谷	
初診·再診	一円リ		八馬	宮内		宮内	川岛
予約	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】	_	_	
辻直子外系	予約	_	_	辻 【 不定期 】	_	_	_
リハビリテー	>,¬>,我		N/	71/2		<u></u>	± 1
		月	火	小 小 の こ	木	金	<u> </u>
リハビリ 外来 📆	午前	南	+/17 /*/*	我妻 (第1·3·5)		我妻	
ツト木 100	午後	纐纈	都築	_	浅野(第2•4)		_
脳神経気	八科 ・	月	火	水	木	金	土
				 都築	串原		
初診·再	診	纐纈	都築	受付10:30まで	受付10:30まで	交替制	_
物忘れ外来	午後	_	_	持田 (第2·4)	_	_	
:V==0	IIN		.1.			^	
泌尿器	种	月	火	水	木	金	土
÷∏≣⊘ ∓	;≡ ∧	稲原 遠藤	計嵐 番村	稲原 杉崎	石橋東	五十嵐 矢野(仁)	
初診·再	hi乡		- 13	☆崎 110:001	/10	大野(1_)	_
			ZI'	יי וייסיטו	· ·		
眼和	斗	月	火	水	木	金	土
		藤岡		阿部	坂本部	佐藤(宏)	
I==A ===-	午前	豚岡 小林	落	川部 小林	金井[花期] 小林	小林	
初診·再診	l 午後	 山﨑			小	 佐藤(宏)	
	干饭	山崎 小林	-	小林	小林	小林	-
-							
皮膚和	斗	月	火	水	木	金	土
初診·再診	午後	秋本	_	内堀(麻)	三津山	_	_
		受付15:00まで		受付15	ひしまじ		

形成外	科	月	火	水	木	金	土
	午前	宇井		宇井	_	宇井	
初診·再診	午後		 宇井	<u>.</u>	 宇井		
耳鼻咽喉	医科	月	火	水	木	金	土
 初診·再診	午前	津田		津田		津田	<u> </u>
17545 1 545	午後	倉持	木村(健)	牛尾	_	園部	_
摂食嚥下外来	午前	_	津田	_	_	_	_
放射線治	療科	月	火	水	木	金	土
初診·再診	午前	川上		根本	竹山	川上	
予約	午後	川上		竹山	竹山	川上	_
照射中記フォーローア	多察 ツプ診察	_	川上	根本	竹山	_	_
ストーマ・スキン	ケア从本	月	火	7K	木	金	<u>±</u>
		皮膚・排泄ケア		71	7 \	31/	
初診·再	·診	認定看護師	-	_	-	_	_
再診 6	約		皮膚·排剂	世ケア認定	定看護師		_
生活習慣病センター(療養支援	つの人ケア・活折名件)	月	火	7K	木	金	<u>±</u>
初診·再		/ 1		看護認定		312	
予約	עם			病療養指			_
CKD看護外来()	透析予防)	月	火	水	木	金	土
初診·再	·≣ ◇				トナース		
17702 H	· 02	透析療法	法指導看護 ※ 木曜日	師/糖尿	病看護認定 なります。	三看護師	_
			I 19E H	ال حواد المادي	0.0000		
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	_	_