

コロナウイルスワクチンのご案内 (7月21日現在)

ワクチン接種後も引き続き感染対策を行いましょう。
(マスクの着用・3密の回避)

◆接種当日の持ち物

当日は接種クーポン券、予診票、本人確認書類をご持参ください。体温はご自宅で測定してからお越しください。

◆ご予約方法

送付されたクーポン券に同封されている案内を確認し、各市町村の予約システム、コールセンター(電話)などで予約をお取りください。

当院は個別接種、集団接種の対象医療機関ですが、予約は市町村の予約システムを通して取っていただきます。

直接当院にお電話をいただいても予約は取れません。

◆ワクチン接種に関するコールセンター

●予約に関すること

佐倉市新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター
☎0570-001-760(8:30~17:00[土・日・祝日含む])

●ワクチン全般に関すること

厚生労働省 電話相談窓口
☎0120-761-770(9:00~21:00[土・日・祝日含む])

予約は市町村
コールセンターへ



※以上のご案内は7月21日(水)時点の内容となります。今後の行政の調整などにより内容を変更する場合があります。

ワクチン接種後の Q&A

Q1 発熱や痛みがある場合はどうすればいい?

A 37℃以上の発熱以外にも、頭痛、疲労、筋肉痛、悪寒(さむけ)、関節痛などがあります。接種後1~2日以内に起こることが多く、必要な場合は解熱鎮痛剤(ロキソニンやカロナール等)、または市販薬(イブやパファリン等)を服用いただくことで、様子をみていただくことになります。他心配な事があれば、まずは千葉県副反応コールセンターへお問い合わせください。

●千葉県副反応コールセンター

☎03-6412-9326(24時間[土・日・祝日含む])

Q2 ワクチン接種後にお風呂に入ってもいい?

A 可能ですが、接種部はこすらないでください。心配であればお控えください。

Q3 ワクチン接種後に運動してもいい?

A 激しい運動はお控えください。心配であれば運動自体お控えください。

Q4 ワクチン接種後にお酒を飲んでもいい?

A 少量であれば可能ですが、心配であればお控えください。

祝日の移動に伴う休診日のご案内

東京オリンピックの開催に合わせ国民の祝日が移動となります。祝日の移動に伴い、休診日を下記の通り変更いたします。

8月9日(月) 休診 振替休日(山の日)のため
8月11日(水) 通常診療

休診日に受診を希望される方は、来院前に必ずお電話にてお問い合わせください。

☎043-486-1151(代)

※番号のかけ間違いにご注意ください。

レディースデー・マンモサンデー開催

仕事・子育て・介護・家事などで平日お忙しい女性の皆さまのために、今年も土日にレディースデー・マンモサンデーを実施します。女性のお客さま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な方などは、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。

完全予約制	日程	予約開始日
	8月7日(土)	受付中
	9月25日(土)	受付中
	10月17日(日)	8月2日(月)
	11月6日(土)	9月1日(水)
	2022年1月29日(土)	11月1日(月)
	2022年2月5日(土)	12月1日(水)

●ご予約・お問い合わせ

聖隷佐倉市民病院健診センター

☎043-486-0006(平日8:30~17:00/土8:30~12:00)

※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。

面会制限のお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止のため面会を制限しています。ご協力をお願いします。

原則禁止

- ※ 病院からご依頼させていただいた方のみ面会可能です。
- ※ ご面会される方は、マスク着用の上ご来院ください。

●病院ホームページ <http://www.seirei.or.jp/sakura/>



夏の健康トラブル『あせも』

健診センター看護師 須藤 春美

汗をかく時期には、子どもだけでなく大人や高齢者にもおこりやすくなる「あせも」。悪化させないためには早めの対処が大切です。

大量の汗をかいてそのままにすることで起こる「あせも」

たくさん汗をかいて長時間そのままにしていると、汗を体外に排出する「エクリン汗腺」という管の出口をあかやほこりなどが塞いでしまいます。その結果、汗がエクリン汗腺から表皮の中に漏れ出てしまい、炎症が起こり、発疹ができてかゆみが現れることがあります。これが、あせも(汗疹)です。



あせもを予防するには

1 皮膚を清潔に保つ

かいた汗はそのままにせず、タオルや市販の汗拭きシートなどでこまめに汗を拭きとるようにしましょう。

2 汗をかいたら早めに入浴やシャワーを

汗をかいたまま長時間そのままにしていると、あせもができてやすくなります。早めに入浴やシャワーで汗を洗い流すようにしましょう。

3 汗をよく吸い、乾きやすい素材の服を選ぶ

ゆったりとしていて、乾きやすい木綿などの生地を選びましょう。スポーツをするときは、汗を吸い取り、すぐ乾く素材のスポーツウェアを着用することをお勧めします。

4 入浴後は皮膚の保湿を

入浴後は、保湿剤を塗って皮膚の乾燥を防ぎましょう。ワセリンは油分が多く、べたつきやすいため、エクリン汗腺の出口を塞いでしまい、かえってあせもができる原因になるため、夏場は避けましょう。べたつかない乳液タイプがお勧めです。

[参考文献]NHKきょうの健康 2020年6月号「あせも」
2019年7月号「あなどれない!大人のあせも」

栄養科通信

旬の枝豆は枝付きで!

「畑の肉」と呼ばれる大豆の未成熟な状態が枝豆です。大豆は豆類ですが、枝豆は野菜類に分類されるので豆と野菜、両方の利点を持っているのが特徴です。枝豆はビタミンCやビタミンB1、カルシウム、鉄分など多くの栄養素を含んでいます。夏の暑さからくるストレスによりビタミンCの消費量が増えるので、特に夏場はビタミンCを積極的に摂っていきましょう。

枝豆はその名の通り枝につままて売られていたことから枝付き豆、枝豆と呼ばれるようになったのが名前の由来です。枝から切り離すと一気に旨みや甘み成分が減少してしまうため枝付きの方が栄養素を保つことができます。旬の時期しかお目にかかれない枝付きの枝豆が売られているので、ぜひ一度買ってみてください。

今回は枝豆を使った夏でもさっぱり食べられるずんだあんのレシピです。もちや白玉と一緒に召し上がってください。

ずんだあん

(3人前)

材料

枝豆(さや付き).....300g
砂糖.....大さじ3
塩.....ふたつまみ

作り方

- ①鍋にお湯を沸かし、さや付きの枝豆を入れ、柔らかめに茹でる。
- ②水で冷やし、さやから実を出し、薄皮も取り除く。
- ③すり鉢やフードプロセッサ、厚手の食品用ビニール袋に入れ、叩くなどして好みのつぶし加減にする。
- ④砂糖、塩を混ぜ冷蔵庫で冷やす。

[栄養成分(1人分あたり)]

◎エネルギー: 102kcal ◎たんぱく質: 5.9g ◎脂質: 3.1g
◎炭水化物: 13.4g ◎食塩相当量: 0.7g

管理栄養士 岡田 陸聖

聖隷

8月号

さくら通信



Seirei Sakura Tsushin
Aug.1.2021
発行者/ 鈴木 理志

vol. 205



7月末にはさくらふるさと広場のひまわりが満開でした。暑い日が続きますが、熱中症対策、感染対策に気をつけてコロナ禍の夏を乗り切りましょう。

- * コロナウイルスワクチンのご案内
- * ワクチン接種後の Q&A / 祝日の移動に伴う休診日のご案内
- * レディースデー・マンモサンデー開催 / 面会制限のお知らせ
- * 夏の健康トラブル『あせも』
- * 各科外来担当および診療内容
- * 2021 夏の食養
- * 栄養科通信「旬の枝豆は枝付きで!」



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/>



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	清水 東	寺崎 越坂 桐田	長谷川(寛) 川瀬 高橋 (交替制)	手塚 坂本(大)	山内(第1-3-5) 松本(第2-4) 佐藤(陽)	—

◎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(宏) 越坂	鈴木(理)	—
PD外来	午後 予約	—	—	寺崎	—	—
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 坂本(大)	糸川 吉川	佐藤(慎)/住吉 齊藤	佐藤(慎)/矢挽 内藤	住吉 齊藤	—

内分泌代謝科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 午後	— 植木	古屋	大沼 片平	佐々木(憲) 藤原/瀧澤	— 瀧澤

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(裕) 二川	徳山 藤井(正)	清川 川瀬	徳山(鈴木) 嶋原
ペースメーカー外来	予約	—	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/嶋原	—	徳山	—	徳山/嶋原
動脈硬化外来	—	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	午前 午後	— 伊能	—	—	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 予約	午前	吉崎	大西	—	—	—

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) 吉田(麻)	川村 吉田(麻)	川村 森 鈴木(繁)	川村 吉田(麻)	交替制
腎臓外来	—	川村	—	森	—	—
低身長外来	—	—	—	—	川村	—
アレルギー外来	—	—	鈴木(繁)	—	—	—
線維筋痛症外来	午後 予約	森	—	—	—	—
夜尿症外来	—	—	—	—	鈴木(繁)	—
その他	—	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	山岸(予約) (診療時間11:00~)	—	—	山岸(予約) (診療時間11:00~)	—
禁煙外来 予約	午後	山岸	—	—	山岸 佐藤(陽)	—

外科	月	火	水	木	金	土
初診	小松崎	岩田	武内	荒澤	小池	交替制
再診	有田 小池	荒澤	小松崎	有田 岩田	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	—	—
健診後外来(内視鏡) 予約	—	楠目(第2-3-4-5)	—	—	—	—

呼吸器外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	鈴木(健)	眞崎	廣橋	眞崎	廣橋	—
説明外来 予約	—	眞崎	—	—	—	—

整形外科	月	火	水	木	金	土
初診 予約 (専門分野)	南 (診療時間10:30~) 紹介状持参の場合 小谷/飯島(靖) (骨格)	梶原 (肩肘) スポーツ 上野 (手外来)	佐久間 南 (整形外科) 中野 (脊椎)	岸田 (股関節)	梶原 (肩肘) スポーツ	—
初診・再診 予約 (整形一般)	志賀 坂下	野辺家 福熊	中野 奥山	神野	梅田 鈴木(徳)	—
再診 予約	佐久間 赤澤	岸田	飯島(靖)	上野 梶原 佐々木(裕) (第1-3-5)	小谷 佐久間	—
側弯症外来*	—	—	南/小谷 佐久間/飯島(靖)	—	—	—
上肢外来*	午後	—	上野 梶原	—	—	—

*側弯症外来、上肢外来は当日受付可

2021 夏の食養

和漢診療科 永嶺 宏一

夏の高温多湿を乗り切るために、人々は昔から食事に様々な工夫をしてきました。ビタミンCを多く含むナス、トマト、ピーマン、キュウリなどの夏野菜、苦みのあるニガウリ、熱を冷ます冬瓜、ズッキーニ、レタス、ニンニク、ネギなどの香味野菜、生姜、ミョウガ、ラッキョウ、おくら、昆布などネバネバ食品、クエン酸を含むレモン、梅干し、酢、香辛料などを摂ることで、食欲を促し健康に心がけてきました。

しかしながら、昨今は、冷蔵庫などで冷やした食べ物や飲み物を多く摂るだけでなく、冷房を必要以上に効かせて、身体を冷やしすぎるが多くなっています。とくに冷やしやすいタイプの人にとっては、身体や胃腸を冷やすことで消化機能を落とし、食欲減退、下痢、倦怠感、体調不良などを起こし、夏バテの原因にもなります。特に冷え症で胃腸が弱く下痢になりやすい人は、夏でも温かいお湯やお茶を常用した方が健康に過ごせます。身体を冷やす飲食物を摂る時は、お湯や温かいスープ、味噌汁などで温度のバランスを取ってください。

身体を冷やすものとして、アイスクリーム、かき氷、氷水、冷水、清涼飲料水、冷牛乳、冷麦茶、ビール、缶チューハイ、ヨーグルト、野菜ジュース、缶コーヒー、青汁などには注意が必要です。胃腸のためにヨーグルトを食したり飲んだりして、良くなっていなければ、なにか悪いのではと考えるべきです。そんな時は、ヨーグルトは100gで30~40秒ほどレンジで温めてぬるくしてから食してください。ヨーグルト菌は腸内の37度の環境で働いています。

刺身や生野菜や果物(ナシ、キュウイ、カキ、リンゴなど)は身体を冷やす性質があるので、冷え性で生理痛が強い人は、生理の前には多量の生野菜、果物など身体を冷やす食べ物は避けた方が賢明です。スイカは冷蔵庫で冷やすよりは普通の水で冷やして食べるほうが体には負担が少なくなります。

健康のため、白砂糖(チョコやケーキ)/油/肉類の摂りすぎも避け、旬のものをバランス良く摂るようにして、夏を乗り切ってください。

血管外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診 予約	午前 午後	— 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 予約	午前 午後	木谷 川島 (再診のみ)	木谷 宮内	川島 (再診のみ)	木谷 宮内	川島
緩和説明外来 予約	午後	—	川島	木谷	—	—
窪田古孝外来 予約	—	—	窪田 (不定期月1)	—	—	—
辻直子外来 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 予約	午前 午後	南 瀧澤	— 都築	我妻(第1-3-5)	— 浅野(第2-4)	—

脳神経外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	都築	都築	申原	青木	—
物忘れ外来 予約	午後	—	—	持田 (第2-4)	—	—

泌尿器科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 午後 10:00まで	稲原 遠藤	香村 石塚	稲原 杉崎	飯島(正) 石橋	五十嵐 矢野
		稲原 遠藤	五十嵐(予約) 石塚	稲原 杉崎	飯島(正) 石橋	五十嵐 矢野

眼科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 午後 予約	坂本(理) 小林 田中(-)	坂本(理)	小林	小林 吉田(し) 金井(不定期)	坂本(理) 小林 藤盛
		小林	坂本(理)	小林	小林 永江	坂本(理) 小林 藤盛

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	—

予約：完全予約制

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	—

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)	津田(予約)	—
摂食嚥下外来 予約	午前	—	津田	—	—	—

放射線治療科	月	火	水	木	金	土
初診・再診 予約	午前 午後	川上	— 根本	竹山	川上	—
照射中診察 フォローアップ診察	—	川上	根本	竹山	—	—

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	—	—	—

生活習慣センター(健康づくり)	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	—	—