

コロナウイルスワクチンのご案内 (8月24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。

予約は市町村
コールセンターへ



◆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))



※以上のご案内は8月24日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。

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
9月25日(土)	受付中
10月17日(日)	受付中
11月6日(土)	受付中
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/>



新任医師紹介

9月より1名の医師が就任しました。どうぞよろしくお願ひします。



たかやま やすゆき
整形外科 高山 泰享 (医籍2019年)

● 出身地→ 福岡県 ● 好きな食べ物→ ピザ・焼肉
● 好きな色→ 純白 ● 趣味→ 筋トレ・ラグビー
● 一言→ 整形外科1年目で至らぬ点が多いと思いますが、温かい目で見守ってください。

駐車場の混雑予想について

2021年度佐倉市検診が健康管理センターにて下記の日程で実施されます。(佐倉市健康増進課より、土曜実施は除く)

検診日につきましてはC駐車場が占有となりますので、駐車場の混雑が予想されます。来院の方はお手数ですがD・E駐車場をご利用ください。

月日	種類	月日	種類
9月15日(水)	胃がん検診	12月21日(火)	複合集団検診
10月 8日(金)	胃がん検診	12月22日(水)	子宮頸がん検診
11月10日(水)	胃がん検診	1月26日(水)	乳がん検診
11月30日(火)	複合検診	1月28日(金)	胃がん検診
12月 9日(木)	乳がん検診	2月 2日(水)	乳がん検診
12月10日(金)	乳がん検診	2月25日(金)	子宮頸がん検診
12月17日(金)	乳がん検診	3月10日(木)	複合検診

「正しいうがい」で感染予防

健診センター 看護師 村松 友香

新型コロナウイルス感染症の拡がりにより、日頃から「手洗い」「手指消毒」の習慣が身についた方が多くいると思います。「うがい」に強力な感染予防効果はありませんが、菌やウイルスを洗い流したり、のどの乾燥を防いだりする効果があり、正しい方法で実施することが感染予防に役立ちます。

また、口腔内を清潔に保つことは、歯周病菌によるがん・糖尿病・アルツハイマー・動脈硬化・心筋梗塞などの重大な病気の予防につながります。日頃の正しいうがいに加えて「正しいうがい」で感染や病気の予防につとめましょう。

<うがいのタイミング>

- (1) 帰宅時
- (2) 人混みから出た後
- (3) のどが乾燥してイガイガする時
- (4) 空気が乾燥している時



<正しいうがい方法>

効率よく口の中やのどをきれいにするため、いつでも1→2の順に実施しましょう。

1・ブクブクうがいで口の中の汚れを洗い流します。

- (1) 口に水を含みます。
- (2) 右側のほおを膨らませて3~4回ブクブクと強く動かします。左側のほおも同じようにブクブクします。
- (3) 鼻の下、上唇と歯茎の間を膨らませて3~4回ブクブクと強く動かします。
- (4) 口全体を膨らませて3~4回ブクブクと強く動かします。
- (5) 口の中の水を吐き出します。

2・ガラガラうがいでのど奥の汚れを洗い流します。

- (1) 口に新しい水を含みます。
- (2) 上を向き、のど奥に水が当たるように意識して「あー」「うー」と発音しながら7秒間うがいをします。
- (3) 新しい水を口に含み、もう一度同じようにうがいをします。

[参考]「歯科医が考案した新習慣! 免疫力を高めてウイルスを遠ざける7秒うがい」(きずな出版)

栄養科通信

まいたけを食べて免疫アップ

まいたけは9~10月に旬を迎えます。名前の由来は諸説ありますが形が蝶の舞う姿に似ているからと言われています。

きのこ類は食物繊維が豊富で、食後の血糖値の上昇を緩やかにする効果や、腸内環境を整え便秘を予防する効果があります。特にまいたけにはβ-グルカンと呼ばれる食物繊維が含まれており、腸内の免疫細胞に働きかけ、免疫機能を高める働きがあるためウイルス感染予防に効果的です。

今回はまいたけなどのきのこを使ったレシピを紹介します。電子レンジで作れるのでぜひ試してみてください。

きのこの中華マリネ (4人前)

材料

まいたけ...200g(2パック) ●調味料
しいたけ.....4個 砂糖.....小さじ1
しめじ.....100g(1パック) 酢.....大さじ1
えのき.....100g(1袋) 醤油.....大さじ1
ゴマ油.....大さじ1
すり下ろしニンニク...小さじ1/2

作り方

- ①まいたけ、しめじは石づきを切り落とし手で裂く。えのきは根元を切り落とし4cm幅に切る。しいたけは石づきを切り落とし、1cm幅で切る。
- ②ボウルで●調味料を混ぜ合わせる。
- ③耐熱容器にきのこを入れ、ラップをふんわりかけ、電子レンジ600Wで1~2分加熱する。
- ④水気を切り、②の調味料のボウルへ加えて和える。粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし、器に盛りつける。

【栄養成分(1人分あたり)】

◎エネルギー: 42kcal ◎たんぱく質: 1.5g ◎脂質: 3.2g
◎炭水化物: 3.4g ◎食塩相当量: 0.4g

管理栄養士 秦野 真希

聖隷

9月号

さくら通信



Seirei Sakura Tsushin
Sep.1.2021
発行者/ 鈴木 理志

vol.
206



8月19日適切な感染防止対策を講じ、各病棟の代表者が集まり認知症ケア講習会を行いました。

今後も講習会・研修などを通して、質の良い看護を提供できるよう取り組んで参ります。

- * 新型コロナウイルスワクチンのご案内
- * 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
- * 新任医師紹介/駐車場の混雑予想について
- * 「正しいうがい」で感染予防
- * 各科外来担当および診療内容
- * 白虎加人参湯
- * 栄養科通信「まいたけを食べて免疫アップ」



愛をテーマに、継続とともに

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	—	植木	古屋	大沼 佐々木(憲) 藤原/瀧澤	—
	午後	—	植木	古屋	大沼 片平 瀧澤	—

循環器科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前	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
	午後(予約)	徳山	—	川瀬 高橋 (交替制)	仁科	—
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	—	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	—	—	—	久保田	—
	午後	伊能	—	—	—	—

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	川村 鈴木(繁)	川村 吉田	川村 鈴木(繁) 吉田	川村 吉田	交替制
	午後(予約)	吉田	川村 鈴木(繁)	川村	鈴木(繁) 川村 吉田	—
腎臓外来	—	川村	—	—	—	—
低身長外来	—	—	—	—	川村	—
アレルギー外来	午後(予約)	—	—	鈴木(繁)	—	—
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	山岸(予約) (診療時間11:00~)	—	—	山岸(予約) (診療時間11:00~)	—
	午後	山岸(予約)	—	—	山岸(予約) 佐藤(陽)	—
禁煙外来	午後	山岸	—	—	—	—

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)	—	楠日(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~) 徳川(整形外科) 小谷/飯島(靖) (背椎)	梶原 (肩肘) スポーツ) 上野 (手外来)	佐久間 南 (整形外科) 中野 (背椎)	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	午後	—	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

白虎加人参湯

和漢診療科 永嶺 宏一

白虎加人参湯は、熱性疾患や暑気あたりで熱感が激しく、ほてりがあり、口舌の乾燥が甚だしく、咽喉が乾いて冷水を欲しがるときに使用します。

原典の「傷寒論」には、カゼの治療後、7~8日経過しても治らず、全身に熱感があるが少し悪寒がして、口の渇きが酷く舌も乾燥して、大量の水分摂取が必要な者に用いる、とあります。

配合生薬は石膏、知母、甘草、粳米、人参の五味です。石膏・知母は胃熱を冷まし(清熱瀉火) 渇を止め、粳米は津液を補い(生津)、人参は煩渴を除き元気を補い、血糖降下作用もあり、口渇を主とした糖尿病にも用いられます。

症候としては、「気分熱盛」(高熱、多汗、顔面紅潮、ほてり、口渇、口臭、腹部膨満感、味覚減退、だるさ、うわ言など精神の乱れ、不眠、失禁、頭痛、手足の冷えなど) + 「気津両傷」(息切れ、無力感、疲労倦怠感、背部の軽度の悪寒など)に効きます。舌は赤く乾燥して、舌苔は無い乾燥黄色です。

適応疾患としては、肺炎、インフルエンザ、熱中症、脳炎、てんかん、多汗症、糖尿病、甲状腺機能亢進症、高血圧、関節リウマチ、結膜炎、副鼻腔炎、歯周病、口内炎、ドライマウス、シェーグレン症候群、向精神薬や抗コリン剤での口渇、口内放射線照射後の口渇、咽喉炎、歯痛、アトピー性皮膚炎、酒さ様皮膚炎、湿疹、乾癬、皮膚乾燥、掌蹠膿疱症、夜尿症などが挙げられます。

使用目標として『新古方薬囊』には「汗が出でさむけあり、大いに渇いて水を呑みたがる者。熱なくただ背中ぞくぞくとして悪寒し、口中乾いて頻りに水を呑む者。汗が出て悪寒するくせに非常に熱がって水を呑む者。本方は渇が第一の証なり」とあります。アトピー性皮膚炎では「皮膚湿疹は乾性で上半身に著しく、痒みも強い。やや赤みを帯びしばしば熱感を認め、夏季に悪化する傾向がある。暑がりの汗かきで口渇が著しい。多尿だが体内水分が欠乏しがちで便秘を訴えるものが多い。体力中程度以上の成人に適応例が多い」とされています。

冷え症、虚証、胃腸虚弱の人には使用しません。

服用は水でも可能で、黄連解毒湯、治頭痛一方、消風散と併用したりします。

予約：完全予約制

血管外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診(予約)	午前	—	金岡	—	—	—
	午後	—	—	—	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	木谷	川島 (再診のみ)	木谷 宮内	木谷 宮内	川島
	午後	川島 木谷	—	川島 (再診のみ)	—	—
緩和説明外来	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	南	—	我妻(第1-3-5)	—	我妻
	午後	瀧澤	都築	—	—	浅野(第2-4)

脳神経外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	瀧澤	都築	都築 (受付10:30まで)	申原 (受付10:30まで)	青木	—
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	午前 (受付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
	午後	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	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
	午後(予約)	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 (受付15:00まで)	—

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

耳鼻咽喉科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前	津田	—	津田(予約) 我妻(第2-4)	津田	—
	午後	緒方	木村(健)	牛尾	—	佐永田
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(予約)	午前	川上	—	根本	竹山	川上
	午後	川上	—	竹山	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(健康づくり新発)	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	—	—