

糖尿病を知ろう!

Vol.3

栄養科 管理栄養士 佐野 百合子

糖尿病の食事療法は個人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。糖尿病の要因のひとつに生活習慣があげられます。まずは食生活を振り返り、生活習慣を整えましょう。

●適正なエネルギー量の食事を摂取しましょう

適正な体重を保ちながら、日常生活に必要なエネルギー量の食事を摂取しましょう。とりすぎは血糖コントロールを悪化させるので注意しましょう。適正な1日の摂取エネルギー量は、年齢、性別、身長、体重、日々の生活の過ごし方などによってひとりひとり違うため、主治医と相談しましょう。

●1回の食事で主食・主菜・副菜を揃え、バランスよく食べましょう

主食:ごはん、パン、麺類などの炭水化物

主菜:肉、魚介類、卵、大豆製品を使用したタンパク質源のおかず

副菜:野菜、海藻、きのこなどを使ったビタミン・ミネラル源のおかず

*野菜や海藻、きのこ類に多く含まれている食物繊維は、食後の血糖上昇を抑える効果があるため、最初に摂取するのがおすすめです。

*間食やクリスマスケーキなどの甘いものは運動前や食後に食べることで血糖値に影響しにくいと言われています。

*ゆっくりよく噛んで食べることで満腹感を味わえ、食べ過ぎ防止になります。



●規則正しく食事を摂取しましょう

食事後は必ず血糖値が上がります。食事の時間がバラバラであることや1日のどこかの食事を抜いて長時間空腹であることなどは早食いや大食いにつながります。その結果、血糖値が低すぎることや血糖値の急上昇に繋がります。そのため、1日3食を基本に決まった時間に食事を摂り、毎日同じ時刻に血糖値が上がる、下がるというリズムを作ることが大切です。

皮膚科診療日変更のご案内

2021年12月より、皮膚科の水曜日が閉鎖となります。

12月より月曜・木曜・金曜
(受付15:00まで)

皆さまには大変ご迷惑をお掛けいたしますが、何卒ご了承いただけますようお願い申し上げます。

皮膚科の診療が
水曜日閉鎖です。
ご注意ください。



マイナンバーカードの保険証利用について

12月1日より当院でもマイナンバーカードの保険証利用が開始となります。

専用機器で手続きを行うと、保険証確認窓口に行かず、保険証確認を行うことが可能になります。

【利用方法】

マイナンバーカードを専用の機器にかざします。顔認証またはパスワードの入力をし、本人確認を行います。

【設置箇所】

- ・自動支払機となり
 - ・総合受付(インフォメーション)
- *変更する場合があります。ご了承ください。

★マイナンバーカードの保険証利用をするためには事前には事前にマイナポータル等での申込みが必要です。



申し込みはこちらのQRコードから!!



新任医師紹介

12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。



たかしま すみえ
耳鼻咽喉科 高島 寿美恵 (医籍2013年)

●出身地→長崎県 ●好きな食べ物→梨 ●好きな色→水色 ●趣味→ドライブ ●一言→嚥下障害を学びに行かせて頂きます。1年間という短い時間ですが、精一杯頑張るつもりです。県外で生活すること自体初めてなので、千葉県も満喫したいとワクワクしています。

年末年始の休診についてお知らせ

12月29日(水)~1月3日(月)は休診です。

- ◎休診期間中のお薬が必要な方は、12月28日(火)までに来院ください。
- ◎休診期間中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。

なお、年始は1月4日(火)より通常通り診療を開始いたします。

《新型コロナウイルス感染拡大防止に伴うお願い》

- ◆新型コロナウイルス感染症を疑う場合の受診は必ず所轄保健所に連絡し、指示を受けてください。
- ◆休診期間中は救急時間外出入口をご利用ください。(正面玄関は終日閉鎖しています)
- ◆休診期間のご面会は、病院ホームページをご確認の上ご来院ください。
*感染状況に応じ変更する場合があります。

冬もこまめな水分補給で潤いを! ~冬の乾燥対策と感染予防~

健診センター 看護師 宮里 久美子

寒さが身に染みる季節となりました。今年の冬も昨年に続き、感染症の流行が気になる方も多いのではないのでしょうか?最近では手洗いや消毒、マスクの着用は皆さんの日常的な習慣となりました。感染予防をさらに強化するために、こまめな水分補給をしながら健やかに冬を乗り越えましょう!

潤いを保つには?

冬は皮膚や喉、鼻などの粘膜が乾燥しやすく、喉や鼻に細菌やウイルスが付着しやすいため、感染が起こりやすい状態となります。喉が渇く前のこまめな水分補給を意識しましょう。

★こまめな水分補給を大切にしましょう

具体的な必要水分量は年齢や体重で異なります。以下の計算式をご参考に1日に6~8回以上に分けて摂りましょう。

【一日の必要水分摂取量の計算式(厚生労働省推奨)】

体重(kg)×年齢別必要量(ml)=必要水分量

【年齢別必要量】

30歳未満...40ml 30~55歳...35ml 56歳以上...30ml

【計算例】

50歳70kgの場合...70(kg)×35(ml)=2,450(ml)

寝ている間は補給できないため朝起きたら水分を摂る習慣をつけましょう。また、寝る前にも補給しておきましょう。しかし、摂り過ぎは睡眠の質を悪くし、冷えている飲み物は胃腸を冷やし体温や免疫力低下に繋がりますので常温や温かいものが良いでしょう。

★食事やおやつにも工夫をしましょう

食事にも水分補給は可能です。スープやみそ汁などを活用しましょう。また、水分が多い果物やゼリーを積極的に摂るのも良いでしょう。

★湿度管理で空気の潤いも保ちましょう

湿度が高いと細菌やウイルスは活動が急激に低下するため、湿度管理も必要です。湿度の目安は50~60%です。加湿器を使用したり、室内に洗濯物を干して湿度を保ちましょう。

★マスクは潤い効果もあります

マスクの着用は細菌のウイルスを口内に侵入させないだけでなく口元の加湿によって鼻や喉の乾燥を防ぐためにも効果的です。

体を内側からも外側からも潤すことでご自身と大切な人を細菌やウイルスから守りましょう!

*心臓病・腎臓病などの疾患をお持ちの方は、飲水量について事前に主治医にご相談ください。

参考文献: 文部科学省後援 健康管理能力検定コラム

栄養科通信

冬至にかぼちゃを食べるのはなぜ??

冬至とは一年の中で太陽の出ている時間が最も短く、夜が最も長い日で、今年12月22日です。

冬至に食べるものといえば、かぼちゃを思い浮かべる方が多いと思います。かぼちゃ(別名なんぎん)のように「ん」が2つ入っているものを食べると運氣が上がるとされています。他にも、蓮根、人参、銀杏、寒天、金柑、うどん(うどん)があり、冬至の七草とも呼ばれています。昔は冬になると新鮮な野菜が収穫できなくなる地域もあったため、風通しのよい場所で長く保存ができるかぼちゃを冬至に食べて栄養をつけようという先人の知恵でもあります。

かぼちゃは栄養素を豊富に含んだ緑黄色野菜で、特にビタミンEは1日に必要な量の約60%を含んでいます。ビタミンEには強い抗酸化作用があり、体内で多量に発生すると動脈硬化やがんを引き起こす原因になるといわれている活性酸素を除去してくれます。

今回紹介するレシピはかぼちゃのいとこ煮です。小豆は昔から邪気を払うといわれており、かぼちゃと食べるとより一層運氣を呼び込めます。

かぼちゃのいとこ煮

(3人分)

材料

かぼちゃ.....300g(1/8個)
ゆで小豆.....200g
醤油.....大さじ1
水.....200ml

作り方

- ①かぼちゃを食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にかぼちゃと水を入れ、かぼちゃが柔らかくなるまで中火で煮る。
- ③ゆで小豆、醤油を加え、落とし蓋をして10分ほど弱火で煮る。

【栄養成分(1人分あたり)】

◎エネルギー: 164kcal ◎たんぱく質: 4.4g ◎脂質: 0.3g
◎炭水化物: 40.3g ◎食塩相当量: 0.9g

管理栄養士 岡田 陸聖

聖隷

12月号

さくら通信

Seirei Sakura Tsushin
Dec.1.2021
発行者/ 鈴木 理志

vol.
209



※2020年撮影

今年も残りわずかとなりました。皆さんは今年はどうな1年でしたか? 楽しいクリスマス、年末年始をお過ごしください。

- *糖尿病を知ろう!
- *皮膚科診療日変更のご案内/マイナンバーカードの保険証利用について
- *新任医師紹介/年末年始の休診についてお知らせ
- *冬もこまめな水分補給で潤いを!
- *各科外来担当および診療内容
- *瘀血と駆瘀血剤(2)
- *栄養科通信「冬至にかぼちゃを食べるのはなぜ??」

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	高橋東	寺崎越坂 交替制	長谷川(寛) 川瀬井塚 (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(薫) 藤原	— —

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(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	大谷	—	—	—

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	川村 鈴木(繁)	川村 吉田	川村 鈴木(繁)	鈴木(繁) 吉田	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 午後	山岸(予約) (診察時間11:00~)	—	—	山岸(予約) (診察時間11:00~)	—
禁煙外来	午後 予約	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)	—	—	—	—

呼吸器外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	富岡	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(専門分野) 予約	南 (診察時間10:30~) 小谷(飯島(靖) 菅)	梶原 肩射 (スポーツ 手外来)	佐久間 南 (股関節の み)	岸田 (股関節)	梶原 肩射 (スポーツ)	—
初診・再診(整形一般) 予約	志賀 奥脇	野辺家 稲熊	梅田 奥山	神野	梅田 鈴木(徳)	—
再診 予約	佐久間	岸田	飯島(靖)	上野/梶原 佐々木(裕) (第1-3-5) 赤澤 (第2-4午後)	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

瘀血と駆瘀血剤(2)

和漢診療科 永嶺 宏一

駆瘀血剤のエキス薬としては、①桂枝茯苓丸や②芍薬調血飲、瀉下剤(下剤)の含まれた③桃核承気湯、④大黃牡丹皮湯、⑤通導散などがあります。

駆瘀血剤には、①化痰薬、②活血薬、③破血薬、④理気薬が配合されています。

駆瘀血剤の代表的な煎じ薬としては、桃紅四物湯(①赤芍薬、生地黄、②当歸、川芎、③桃仁、紅花)や折衝飲(①赤芍薬、牡丹皮、牛膝、②当歸、川芎、延胡索、③桃仁、紅花、④桂枝)があります。エキス剤は煎じ薬より効能が弱く、桂枝茯苓丸(①牡丹皮、②白芍薬、③桃仁、④桂枝、⑤茯苓/利水薬)と四物湯(①乾地黄、②当歸、白芍薬、川芎)を合わせた桂枝四物湯が、折衝飲に近い組み合わせになります。

①桂枝茯苓丸は、下腹部に抵抗や圧痛があり、瘀血に伴う諸症状に用い、月経不順、月経困難症、子宮内膜炎、帯下、更年期障害(頭痛、めまい、のぼせ、肩凝り)、冷え症、腹膜炎、打撲傷、痔疾患、睾丸炎などが適応になります。その他にも、子宮筋腫、卵巣嚢腫、尿路不定愁訴、乳腺炎、前立腺炎、腰痛症、副鼻腔炎、進行性手掌角化症、湿疹、紅斑、尋常性ざ瘡、血栓性静脈炎、静脈瘤、凍瘡、紫斑病、むち打ち、産後の諸症、血尿などが適応になります。

①に慧苡仁を加えると⑥桂枝茯苓丸加慧苡仁となります。慧苡仁はハトムギの種子で、利湿・排膿・健脾作用があり、⑥は桂枝茯苓丸の適応のほか、皮膚症状(ニキビ、シミ、手足の荒れ)に用います。

便秘傾向がある場合、単純な便秘には大黃甘草湯を用いますが、瘀血に伴う熱秘(熱証)の場合には、③桃核承気湯、④大黃牡丹皮湯、⑤通導散を用い、ともに瀉下剤(大黃、芒硝)が含まれます。大黃は化瘀・清熱涼血・瀉下作用を持ち、芒硝は糞便に水分を付加して軟化させます。桃仁は③④に含まれ、糞便を軟化させて排便を促します。桃核承気湯は下利を起こすことがあるので、日に2回程度の投与を目安にします。通導散は破血薬(打撲による内出血、腫脹に有効)や氣を巡らす理気薬も多く含まれますが、化痰薬は少なく、桂枝茯苓丸や大黃牡丹皮湯と併用するとより駆瘀血作用が強くなります。

予約：完全予約制

血管外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診 予約	午前 午後	— 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 予約	午前 午後	木谷 川島(再診のみ)	木谷 宮内	川島 宮内	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 瀧瀬	— 都築	我妻(第1-3-5)	— 浅野(第2-4)	我妻 —

脳神経外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	瀧瀬	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 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	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)	—	—	三津山 長尾 (受付15:00まで)	—

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	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)	— 木村(健)	津田(予約) 我妻(第2-4)	— 牛尾	津田 (予約) 新見
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(透析予約)	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。	—	—	—