



年頭所感

病院長 鈴木 理志



みなさま、明けましておめでとうございます。

去年は、「丑年」でしたが、その名にふさわしく猛スピードで過ぎ去り、気がついたら寅年になっていました。このアツという間感、単に私個人の年齢のせいでしょうか?それともコロナのせいでしょうか?いずれにせよ昨年同様の、スッキリ爽やか、とは言いがたい年明けです。

2021年は、年明け早々の緊急事態宣言でギョッと、7月からは東京オリンピックをTV観戦しながら感染拡大を危惧し、8月中旬からの第5波では医療崩壊が現実化したニュースに震え上がる、という日々をお過ごしになったことと思います。さらにはワクチン接種の予約がなかなかとれず、にやみもきなされた方も多かったのではないのでしょうか?当院でのコロナ関連の診療もこれらの状況に見事にシンクロした忙しさでした。

当院はすでに2020年4月からコロナ感染者専用入院病棟を立ち上げるなど、病院をあげて積極的にコロナ医療に取り組んで参りましたが、2021年はさらに地域に貢献したいと願い、人員も規模も拡大して対応しました。

その結果、現時点での代表的な数字をあげると下記のようになります。

- ①コロナ感染者入院数：150名
- ②発熱外来受診者数：1,712名
- ③ワクチン接種数：25,945回

自分たちの病院を褒めるのもなんですが、結構がんばったじゃん、と内心誇らしく思っています。

さて今後のコロナ対策ですが、実は昨年11月に千葉県からの意向を受け、コロナ病棟を閉鎖しました。コロナ患者さんの入院治療ができなくなったということです。報道では、第6波に備えて病床を割り増して確保しておくという話でしたが…。今後万一感染拡大が深刻化し、千葉県から再開を懇願されたら、もちろん地域に貢献することを最優先に考えている我々ですから、前向きに対応していきます。一方、3回目のワクチン接種に関してはご安心ください。佐倉市とは過去2回の接種を通じて既に密接な連携ができていますので、最大限の貢献をして参ります。

ここまで、つい熱くコロナ診療の事だけを書いてしまいましたが、去年は万全な感染予防対策のもと一般診療も健診もフル稼働でおこなえました。コロナ医療を通じて向上したチーム力を活かして、今年も全職員が全力で地域医療に突き進んで参りますので、どうぞよろしくお願ひいたします。

本年こそ、コロナに煩わされることのない素晴らしい年になりますよう心から願っております。

糖尿病を知ろう!

Vol.4

リハビリテーション室 理学療法士 三嶽 侑哉

糖尿病をもつ人の中には、高血糖になりやすい場合があります。血糖値をコントロールするためには、インスリンなどの薬の使用に加えて、運動がとても大切です。

また、COVID-19の影響により、外出頻度が減ったり、お正月などのシーズンでは、食事が増えることが多くなることから、筋力・体力の低下や体重・脂肪の増加が起こりやすくなります。

運動を行うと、血液中の糖分が筋肉に取り入れられ、エネルギーとして使用されることにより、血糖値が安定しやすくなり、体力・筋力の維持につながり、さらには転倒の予防にもつながります。

【運動方法】

運動の種類として、散歩など全身を動かす有酸素運動と筋力トレーニングがあります。

有酸素運動は、週3回程度で、1日20-30分程度行うことが推奨されています。COVID-19の感染リスクや寒い・暑い時期などで外出が難しい場合は、家の中を歩くことやテレビを見るときに立ってみるなど寝る・座る時間を減らすことが大切です。

筋力トレーニングは、週2-3回程度、1つのトレーニングにつき10-20回、話をしながらできる程度で行うことが推奨されています。

●かかとあげ



●スクワット



※椅子などにつかまりながら行うようにして下さい。
ふらつきがある方は転倒しないように十分注意して下さい。

【運動時の注意点】

運動を行う場合は、低血糖が生じないように食事前は避け、食後1-2時間後に行うことが推奨されています。現在通院されている方や関節に痛みがある方、目、心臓、腎臓が悪い方は運動を行う前に主治医に相談するようにして下さい。

冬のヒートショック対策

健診センター 看護師 大西 美樹

【ヒートショックとは?】

ヒートショックという言葉を知っていますか?

暖かい部屋から急に寒い廊下やトイレ、浴室などに移動すると急激に血圧は変動します。このような急激な温度変化による健康被害を「ヒートショック」とよびます。気温が下がる冬場に多く見られ、失神や不整脈のほか、死に至ることもあります。血圧の急激な変動は、生命に関わる危険性があるので注意が必要です。



【予防するための対策】

●脱衣所や浴室は暖かく、湯温は41℃以下

脱衣所や浴室は、暖房で暖かくした方が血圧の変動が少なくなります。また、浴室をシャワーから浴槽にお湯をはったり、浴槽のふたを開けておいたりすると寒暖差がなくなります。

●入浴時は家族にひと声かけよう

入浴時の死亡事故を防ぐには早期発見が必要です。同居者がいる場合は入浴前に一声かけ、同居者は高齢者が入浴した時にはこまめに様子を見に行きましょう。

●飲酒後の入浴は控える

飲酒をすると血圧が下がります。入浴中も血管が拡張する為、血圧が下がります。飲酒後の入浴は二重に血圧が下がる為、とても危険ですので控えるようにしましょう。

●若くても油断は禁物

ヒートショックは高齢者以外にもおきています。若年層では仕事が終わり、深夜に帰宅して、入浴中にヒートショックをおこしたということもあるようです。入浴関連死が深夜から早朝にかけて多いのは発見者がいないことが大きいのです。



参考：日本成人病予防協会 日本航空健康保険組合 ヘルシートピックス 健・医療トピックス オムロンヘルスケア

栄養科通信

鏡餅を食べて無病息災を願おう

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

正月に飾る鏡餅は神様のより所とされており、神様の魂が宿ると言われています。1月11日の鏡開きではその餅を食べ、年神様の運氣や力を分けてもらい、一年の無病息災を願います。

餅は、ご飯一杯(150g)に対して切り餅2個(100g)でほぼ同じエネルギー量(240kcal)なので、少しの量でも必要なエネルギーを摂取することができます。原料であるもち米に含まれるアミノ酸は分解に時間がかかるため、ゆっくり消化吸収されて、ゆっくりエネルギーに変わるので、腹持ちがよい食材です。

今回は鏡餅のお雑煮を紹介します。喉に詰まらないようにゆっくりと嚥んで召し上がってください。

鏡餅のお雑煮

(4人分)

材料

鏡餅	400g	水	1200ml
鶏もも肉	160g		
大根	120g(1/4本)	①	
人参	60g(1/2本)	②	
かまぼこ	40g(1/2本)	③	
		④	顆粒だし.....小さじ2
		⑤	濃口醤油.....大さじ

作り方

- ①大根、人参は皮をむき、薄いいちょう切りにする。
- ②かまぼこは薄切りにする。
- ③鶏もも肉は2cm角に切る。
- ④鍋に水、①、鶏肉を入れ中火で熱し、沸騰したらあくをとり、さらに3分煮る。
- ⑤大根、人参を加え中火で柔らかくなるまで煮込む。
- ⑥アルミホイルを敷いた天板に餅を並べ、オーブントースターで焼く(5分程度)。
- ⑦器に焼いた餅を入れ、汁を注ぐ。

【栄養成分(1人分あたり)】

◎エネルギー: 346kcal ◎たんぱく質: 12.4g ◎脂質: 8.4g
◎炭水化物: 54.3g ◎食塩相当量: 1.5g

管理栄養士 秦野 真希

聖隷

1月号

さくら通信



Seirei Sakura Tsushin
Jan.1.2022
発行者/ 鈴木 理志

vol.
210

あけましておめでとうございます。
本年もよろしくお願ひいたします。



- *年頭所感
- *糖尿病を知ろう!
- *冬のヒートショック対策
- *各科外来担当および診療内容
- *風邪の漢方薬
- *栄養科通信「鏡餅を食べて無病息災を願おう」



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	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	—	—	寺崎	—	—
のう胞腎外来	午後	—	—	—	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	池田	大沼佐々木(壽)藤原	—
	午後	—	植木	池田	大沼片平	—

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	徳山	—	川瀬井塚(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	午前	吉崎	大谷	—	—	—

和漢診療科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	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	午後	—	—	—	縄田	—

小児科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前	川村(繁)鈴木(繁)	川村吉田	川村(繁)鈴木(繁)	川村吉田	交替制
	午後	吉田	川村(繁)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	—	—	鈴木(繁)	—	—
夜尿症外来	—	—	—	—	鈴木(繁)	—
その他	—	—	—	—	—	—

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11:00~11:50	—	—	山岸(予約) 診療時間11:00~11:50	—
	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)	—	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	—	眞崎	—	—	—	—

整形外科	月	火	水	木	金	土
初診(専門分野)	南(診療時間10:30~11:30 協力診療科のみの対応)小谷(飯島)菅	梶原(肩肘)上野(手外来)	佐久間南(股関節)(脊椎)	岸田(股関節)	梶原(肩肘)上野(スポーツ)	—
初診・再診(整形一般)	志賀奥脇	野辺家 稲熊	梅田 奥山	神野	鈴木(徳)	—
再診	佐久間	岸田	飯島(靖)	上野/梶原 佐々木(脊) 赤澤(第2-4午後)	小谷 佐久間	—
側弯症外来	午後	—	南/小谷(左久間)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

風邪の漢方薬

和漢診療科 永嶺 宏一

明けましておめでとうございます。今月は風邪の話になりますが、風邪の原因は80~90%がウイルスで、ライノ・コロナウイルスが多く、RS・パラインフルエンザ・アデノウイルスなど200種類以上あると言われています。予防としては、過労、睡眠不足、不摂生、精神的ストレスに気を付け、体を冷やす食べ物や飲み物はできるだけ避けてください。風邪を引いたら薬を飲んで安静にすることが大事です。以下、漢方薬について説明します。

風邪で、寒けや悪寒があり、首から背中にかけて凝りがあり、汗が出ずに、体力が普通で胃腸が丈夫な人には葛根湯を使います。葛根湯は熱湯100ml位で溶いて少し温くなってから飲んでください。30分位で汗が出ない時は、2回目を飲むのがコツで、1日に3回飲むところを、4、5回ほど飲んで方が効きやすく、葛根湯は特に短期集中治療の薬です。ただし、高齢者では動悸が起きたりすることもあり要注意です。やや虚弱体質で少し汗ばむ場合には桂枝湯をしますが、寒がりや、頭痛、下痢、腹痛などがある場合には桂枝人参湯を使います。頭痛が強い風邪には川芎茶調散が有効で普通の頭痛にも使えます。

鼻水が酷い場合は小青竜湯が有効ですが、鼻閉の強い場合には葛根湯加川芎辛夷を単独あるいは合方で使います。

インフルエンザのように悪寒が強く、高熱、関節痛や筋肉痛があり、汗が出ない場合は麻黄湯を使用します。更に熱感が強く口渇があれば、麻黄湯と越婢加朮湯を併用して大青竜湯として、西洋薬が使いにくい場合に使えます。

高齢者では、体にやさしく働く香蘇散が有効です。微熱が続き上腹部が張る時は香蘇散に小柴胡湯を合わせます。虚弱体質で胃が弱く、感冒薬が飲めない人には参蘇飲を、虚弱者で体の冷えが特徴的な場合は真武湯を使います。

喉が痛み、熱っぽく感じる時には桂麻各半湯が有効で多くの人に使えます。悪寒が強く喉が痛む時は麻黄附子細辛湯が使われますが、胃腸が弱い場合は人参湯を併用します。また桂枝湯と麻黄附子細辛湯を合わせることもあります。喉の炎症が強く、寒気がなく熱感が強い場合は、西洋薬から市販薬の銀翹散/天津感冒片が良い場合も有ります。咽喉が腫れて痛む時には桔梗湯を、喉が痛み、口の渇きや苦さがある場合は小柴胡湯加桔梗石膏も用いられます。

予約：完全予約制

血管外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前	—	金岡	—	—	—
	午後	—	—	—	金岡	—
硬化療法外来	午後	—	金岡	—	—	—

乳腺外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前	木谷	川島(再診のみ)	木谷宮内	川島宮内	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	午前	南	—	我妻(第1-3-5)	—	我妻
	午後	瀧瀬	都築	—	—	浅野(第2-4)

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	午後	—	—	持田(第2-4)	—	—

泌尿器科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前	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	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	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	—	新見
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
	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	—	—	皮膚排泄ケア認定看護師	—	—	—

生活習慣センター(健康づくり支援)	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	—	—	—	—
	—	—	—	—	—	—

CKD看護外来(透析予防)	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	—	—	—	—
	—	—	—	—	—	—