

## 糖尿病を知ろう!

Vol.6

糖尿病看護認定看護師 長谷川 裕美

糖尿病で血糖値が高い状態にあると、血液がドロドロになり血流が悪くなったり、身体の防御機能を弱めてしまい感染が起きやすくなります。また、糖尿病の合併症である神経障害があると、足感覚が鈍くなり傷や痛みがあっても気づきにくくなります。そのため、傷の発見が遅れたり、放置して傷口から細菌感染を起こしてしまい、傷が膿んだり傷が深くなって治りにくくなります。ひどい方では、足を切断するケースもあります。そのため、毎日足を見る習慣をつけ足のお手入れをすることで、足のトラブルの予防や早期発見、早期治療につながり、重症化を予防することができます。

### ■足を見るチェックポイント

- タコ、うおのめ  皮膚の乾燥、ひび割れ
- くつずれ  指の間がふやける
- 爪が厚い
- 爪のまわりの皮膚への食い込み
- 傷がある  傷が膿んでいる
- 皮膚の色の変化(赤色・黒色・真っ白)
- 足が冷たい

\*一つでも当てはまったら、主治医にご相談ください。

### ■足のお手入れポイント

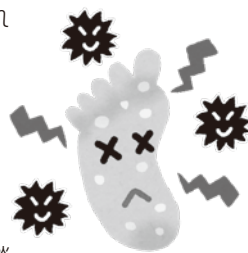
基本はこれで、ばっちりです!!

よく洗う(指の間も) → 水気をよく拭き取る → しっかり保湿

その他、深爪に気をつけ、たこやうおのめは、自分で処理せず皮膚科や形成外科に相談しましょう。

毎日の手入れが、足のトラブルを予防します! まずは、毎日足を見る習慣をつけましょう!

当院では、生活習慣病支援外来で足の手入れ方法をお教えています。また、目が見えにくい方や手が届かない方などご自身で爪切りができない方は、看護師が爪切りなどのお手伝いをしています。



## 小児科土曜外来変更のご案内

2022年3月より、診療体制の変更に伴い小児科の土曜日の外来診療を第1・3土曜日へ変更いたします。

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。

### 3月小児科診察日(土曜)

5日・19日  
受付時間 8:00~11:00



## 人間ドック予約受付を開始しました

2022年4月以降の人間ドックの予約を開始しました。4.5月は予約が取りやすいため、早めの予約をおすすめします。また、胃カメラ、大腸カメラ、乳がん検査などのオプション検査も追加可能です。

あなたとあなたの大切な方の笑顔のために、1年に1回は人間ドックの受診をおすすめします。ドック・健診は完全予約制のため、事前の予約が必要となります。詳細は下記までお問い合わせください。

※新型コロナウイルス感染症予防のため、一部検査を休止する場合がございます。

※オプション検査は別途料金が発生します。

### ●人間ドック・健康診断お問い合わせ:

聖隷佐倉市民病院 健診センター

☎043-486-0006

(平日8:30~16:30 / 土曜8:30~12:00)



## 新型コロナワクチンのご案内

### ワクチン接種後も引き続き感染対策を行いましょう!

2回目の接種から一定の期間が経過した方から順次3回目の接種が開始されています。ご予約は各市町村の予約システムやコールセンターを通してお取りください。

接種クーポン券、予診票が届いていない方は接種できませんので、ご注意ください。

当院に直接お電話いただいても予約は取れません。



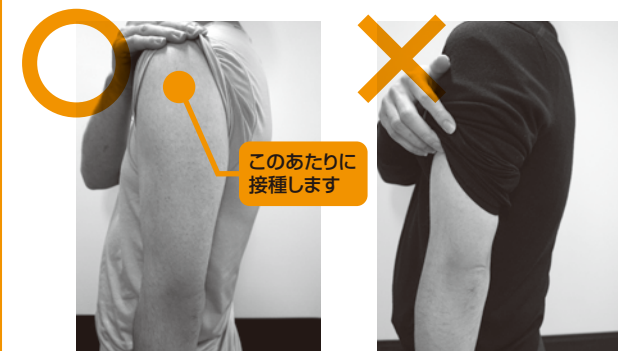
### ■接種当日の持ち物

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。

### ■服装について

“肩の上の方”に接種します。長袖をまくった状態での接種は難しいため、できるだけ容易に脱げる服装でお越しください。

Tシャツや半袖の肌着などを着用し、スムーズな接種にご協力ください。



○ 良い例

× 悪い例

## 腸活していますか? ~まずは生活習慣の改善から~

健診センター 保健師 宮崎 由花理

最近、腸活という言葉が耳にすることが多くなりました。腸活とは、腸内環境を整えて腸の動きを正常にすることです。腸活には便秘・下痢が改善するほかに、免疫力の向上や動脈硬化の予防、女性にうれしいエイジングケアや美肌効果など、さまざまなメリットが報告されています。

腸は何歳からでも若返らせることができます。まずは食事や運動、睡眠など、生活習慣を見直すことが効果的な腸活の第一歩です。

### ■食生活をチェックしてみましょう

当てはまる項目が多ければ多いほど、腸によい生活をしています。

- 朝食は毎朝必ず食べる
- 玄米や雑穀ごはんをよく食べる
- 野菜を多く食べている
- ヨーグルトや乳酸菌飲料を毎日摂っている
- 油はオリーブオイルを使うようにしている
- はちみつ、オリゴ糖を使っている



### ■腸活のポイント

#### ①食事

腸内環境を整えるために、積極的に発酵食品(納豆、味噌など)、食物繊維(海藻類、果物など)、オリゴ糖(豆類、バナナなど)を摂りましょう。また単品メニューより定食を選び、できるだけ色々な食品を食べることも大切です。

#### ②運動

運動には腸内の善玉菌を増やす効果があると報告されています。1日30分、週3日程度の有酸素運動がお勧めです。さらにウォーキング、足上げエクササイズなどの運動で筋肉を鍛えることで血行がよくなり、胃腸や脳に酸素と栄養素が行き届きやすくなります。

※持病のある方は、必ず主治医に相談してから運動を行うようにしてください。

#### ③睡眠

質の良い睡眠は自律神経を整え、腸の動きを活発にしてくれます。睡眠時間を増やすだけでなく、心地よく眠れる環境を整え、睡眠の質を向上させましょう。

## 栄養科通信

### 飲む点滴「麹甘酒」

麹甘酒は「飲む点滴」と言われるほど栄養豊富な飲み物です。ブドウ糖が多く含まれているため間食で飲めば空腹感が満たされ食べ過ぎを抑えられます。糖質をエネルギーに変えるビタミンB群を含むためダイエット中のおやつにぴったりです。

食物繊維、オリゴ糖により腸内環境を整え、免疫の活性化を高める効果も期待できます。また、体内で作ることのできない必須アミノ酸も全て入っており疲労回復や筋肉の修復にも役立ちます。

麹甘酒はアルコールが含まれないため、雑祭りに安心して子供に飲ませることができます。余った甘酒は、甘酒に含まれる酵素の力で肉、魚料理の漬け込みダレに使用することで軟らかく仕上げるができます。砂糖の代わりにお菓子に使用するのもお勧めで、今回は甘酒を使用した蒸しパンを紹介します。

### 桜蒸しパン

(小カップ10個)

#### 材料

ホットケーキミックス.....150g  
甘酒.....150cc  
サラダ油.....大さじ1  
桜の塩漬.....20g

#### 作り方

- ①桜の塩漬は、さっと洗い水10分ほど塩抜きをする。飾り用に10個残して刻む。
- ②ボウルにホットケーキミックス、甘酒、サラダ油を入れ混ぜる。刻んだ桜を加え混ぜる。(ふっくらさせるポイントは混ぜすぎないように注意する。)
- ③カップの7分目まで②を入れ、上に飾り用の桜をのせる。沸騰させた蒸し器に中火で15分蒸す。
- ④竹串を刺して何もついていなければ蒸し上がり。

#### 【栄養成分(1人分あたり)】

◎エネルギー: 78kcal ◎たんぱく質: 1.4g ◎脂質: 1.8g  
◎炭水化物: 13.9g ◎食塩相当量: 0.2g

栄養士 岸本 顕子

## 聖隷

3月号

## さくら通信

Seirei Sakura Tsushin  
Mar.1.2022  
発行者/ 鈴木 理志

vol.  
212



暖かい春が待ち遠しいですね。

- \*糖尿病を知ろう!
- \*小児科土曜外来変更のご案内 / 人間ドック予約受付を開始しました
- \*新型コロナワクチンのご案内
- \*腸活していますか?
- \*各科外来担当および診療内容
- \*漢方薬の飲み方
- \*栄養科通信「飲む点滴「麹甘酒」」



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	—	植木	池田	大沼 佐々木(薫) 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(予約)	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(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	川村 鈴木(繁)	川村 吉田	川村 鈴木(繁)	鈴木(繁) 吉田	川村 吉田
	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(予約)	午前 (診療時間11:00~)	—	—	山岸 (診療時間11:00~)	—	—
	午後	山岸	—	山岸	佐藤(陽)	—
禁煙外来(予約)	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)	—	楠目(第2・3・5)	—	—	—	—

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(予約) (専門分野)	南 (診療時間10:30~) 整形外科/小谷(眞) (脊椎)	梶原 肩肘 (スポーツ 手外来)	佐久間 南 (整形外科/小谷) (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 奥脇	野苅家	梅田 奥山	神野	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

## 漢方薬の飲み方

和漢診療科 永嶺 宏一

漢方薬は、普通は日に2回か3回に分けて、食前か食間(食事と食事の間)か食後に服用します。雑誌や本では、食間が推奨されることが多いかと思いますが、胃腸が弱い場合や、八味丸などの服用時には、むしろ食後の服用が奨められます。また、薬を飲んだ後にわざわざ食事を摂るとか、食事をわざわざ摂ってから薬を飲むとか、そのような必要はありません。**食前、食間、食後などはひとつの目安**と考えて、飲みやすい時間で服用してください。

漢方薬は飲む時はお湯を使うことが基本です。普通は、エクス剤の中身を湯呑茶碗に入れ80~100ml程度の熱湯かお湯を注いでかき混ぜてから、数分して飲みやすい温度になってから服用します。お湯で飲めない場合や時間がなくて、口に薬を直接入れて飲む時は、出来れば水よりも白湯で飲んでください。特に冬などで、身体を温める薬は白湯で飲むようにしてください。**カプセルや錠剤、丸剤**の場合は**白湯か水**で飲みます。五苓散(特に嘔吐に使う時)や黄連解毒湯は、少量のお湯で溶いて水を入れて飲んでも構いません。

風邪や頭痛などの場合は、時間に関係なく**症状に応じて早めに服用**するようにしてください。食事の時間まで待つ必要はありません。急な風邪などの場合は飲む時間を詰めて多めに飲んだ方が効く場合があります。例えば、葛根湯は**風邪でうすら寒い**と思ったら速攻で温かいお湯に溶いて飲み、あまり時間を空けないで(特に最初は30分~1時間位で)2回目の薬を飲み、汗をかくことが必要です。不十分なら3回目を数時間以内に飲み、日に4.5回飲んだりして、寝る前にもう一度飲んだ方が有効な場合があります。ただ、葛根湯はたくさん急に飲んだり纏めて飲んだりすると、動悸が起きることもより注意が必要です。

頭痛に**五苓散**を使う場合は、最初に2包飲んだ方が良い場合もあり、必要に応じて多めに(最大、2包x3回)飲んでください。

**便秘の薬**は体調が整うように、**自分で量を調整**して下さい。

**急性期**の病気で、葛根湯とか、筋肉の痙攣に芍薬甘草湯を使うような場合は**単品**で飲んで、**慢性的**な病気の場合は、何種類かの薬を混ぜてお湯で溶いて飲みやすいかどうかで、アレンジしてみてください。長期に亘って漢方薬を飲む場合は、朝夕2回の服用で効く場合もありますし、症状が良くなってくれば、少しずつ減量し、様子を見ながら服用してください。

(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	川島 (再診のみ)	木谷 宮内
	午後	川島 木谷	—	—	川島 (再診のみ)	—
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	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(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 (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(一)	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)	—	—	三津山 長尾 (受付15:00まで)	—

(予約)：完全予約制

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 (予約)	—	津田 (予約) 我妻(第2・4)	—	津田 (予約)
	午後	緒方	木村(健)	牛尾	—	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	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(健康リハビリ)	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。	—	—	—