

禁煙外来のお知らせ

一定の条件を満たせば健康保険で禁煙治療ができます。「たばこをやめたい」「禁煙に失敗したことがある」などご自身で禁煙がうまくいかなかった方、初めて禁煙に挑戦しようと考えている方など、お困りの方はぜひご相談ください。

あなたの禁煙を、医師・看護師がサポートします!



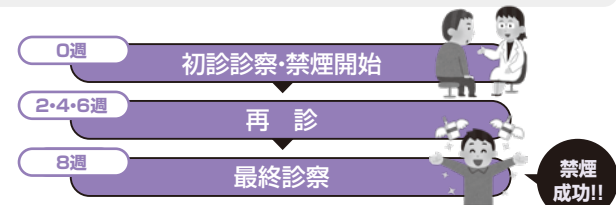
以下の条件を満たす方は保険適応の対象です

◆35歳以上の方は①～④を満たしている

◆35歳未満の方は①③④を満たしている

- ①ニコチン依存症のスクリーニングテスト(TDSテスト)で5点以上
- ②1日の喫煙本数×喫煙年数(プリンクマン指数)が200以上
- ③直ちに禁煙することに希望し、禁煙治療を受けることを文書で同意している
- ④初めて禁煙治療を受ける、もしくは前回の禁煙外来(保険治療による)初回日より1年以上経過している

※TDSテスト・プリンクマン指数については病院ホームページをご確認ください。



- 条件を満たしていない項目がある場合は自費診療となります。
- スケジュール通りに来院できない場合、保険診療での治療は中断となり、以降の治療は自費診療となります。
- 現在は貼り薬での治療のご案内となります。



▲病院ホームページ禁煙外来

受診は**完全予約制**です。受診を希望される方は、健康保険での治療が可能かホームページにあるチェックシートをご確認の上、ご予約ください。

- 診療日:毎週月曜日(午後)
- 予約専用電話:☎043-486-1155(平日8:30~17:00)

検査科よりお知らせ

検査科では検査結果をよく理解していただくために、検査結果説明用紙を準備しています。

検査科受付前にご準備していますので、ぜひご利用ください。

※血液検査の結果は、年齢、性別、食事、運動などの条件により変動しますので、ご注意ください。



検査結果をよく理解していただくために

項目	検査結果	参考値	備考
総蛋白	7.8	6.4-8.5	
アルブミン	4.2	3.5-5.0	
γ-GTP	18	10-30	
AST	15	10-30	
ALT	12	10-30	
LDH	220	100-250	
CRP	0.1	0-0.3	
尿酸	4.2	3.0-7.0	
血糖	100	80-120	
血圧	110/70	110/70	

保険証の確認

保険証は月に一度**診察前までに【保険証確認】**窓口へご提示頂きますようお願いいたします。

※【保険証確認】窓口は、**101総合受付内**にございます。

後期高齢者医療被保険者証は、1年ごとに更新され、毎年8月(有効期限7月31日)に新しい保険証になります。保険証を更新された方は、必ず窓口へ保険証のご提示をお願いいたします。ご不明な点は、加入されている市町村の担当窓口にお尋ねください。

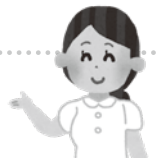
循環器科よりお知らせ

循環器科では紹介状をお持ちの方に限り、ご予約をお取りできます。

待ち時間短縮と診療の質向上のため、紹介状ご持参の場合はお電話にてお問い合わせください。

予約・お問い合わせ

☎043-486-1155(平日8:30~17:00)



駐車場の混雑予想について

2022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
8月 2日(火)	骨粗しょう症健診	12月20日(火)	複合検診
8月 9日(火)	胃がん検診	12月21日(水)	子宮頸がん検診
9月14日(水)	胃がん検診	12月23日(金)	乳がん検診
10月 7日(金)	胃がん検診	1月25日(水)	乳がん検診
11月 9日(水)	胃がん検診	1月27日(金)	胃がん検診
11月29日(火)	複合検診	2月 1日(水)	乳がん検診
12月 8日(木)	乳がん検診	2月24日(金)	子宮頸がん検診
12月 9日(金)	乳がん検診	3月 9日(木)	複合検診

お酒との付き合い方

健診センター 保健師 萬谷 綾子

暑い日が続きますがいかがお過ごしでしょうか。お酒が好きな方は気温が高い時期は冷えたビールが飲みたくなる季節かもしれません。「健康日本21」では節度ある適度な飲酒をすすめており、推奨されるアルコール量は一日あたり純アルコール20g以下となっています。今回は、お酒との付き合い方についてみていきましょう。

★純アルコール20gとは?

お酒のラベルには、中に含まれるアルコールの度数が書かれています。(度数の単位は体積パーセント(%)です。)普段飲まれているお酒の純アルコール量を計算してみましょう。

$$\text{お酒の量 (mL)} \times \text{アルコール濃度 (度数 / 100)} \times 0.8 (\text{アルコール比重}) = \text{純アルコール量 (g)}$$

●純アルコール20gとは以下の量に相当します。



【12の飲酒ルール】

- ①飲酒は1日平均2ドリンク(=20g)以下
- ②女性・高齢者は少なめに
- ③お酒に弱い人は少なめに
- ④たまに飲んでも大酒しない
- ⑤食事と一緒にゆっくりと
- ⑥寝酒は極力控えよう
- ⑦週に2日は休肝日を
- ⑧薬での治療中は控えましょう
- ⑨入浴・運動・仕事前は控えましょう
- ⑩妊娠・授乳中は控えましょう
- ⑪依存症者は生涯断酒を
- ⑫定期的に検診を

危険!!

特に気温が高い時期のアルコール摂取は注意しましょう。

お酒が好きな方は喉が渇いたらお酒を飲みたくなることもあると思います。しかしアルコールは尿の量を増やし体内の水分を排泄してしまいます。汗で失われた水分をお酒で補給はできません。特に暑い日にお酒を飲む場合は、量を適度に保ちつつ、水分摂取を心がけましょう!

参考:厚生労働省「生活習慣病予防のための健康情報サイト」環境省「熱中症環境保健マニュアル2022」

栄養科通信

～暑い夏を元気に過ごすために～
『夏バテ』対策



人は暑くなると、汗をかくことで体温を調節しますが、日本の夏は湿度が高いため、体温調節が動きにくくなります。そして自律神経などが正常に機能しなくなると「だるさ」や「疲労感」、「食欲不振」などの症状が現れます。このような体調不良を総じて「夏バテ」といいます。

●夏バテの原因

- ・室内外の温度差による自律神経の乱れ
- ・高温多湿の環境による発汗の異常…水分・ミネラルの不足
- ・熱帯夜による睡眠不足
- ・冷たいものの摂りすぎ…胃腸の疲れの上に、冷えにより胃腸の働きが減退

●食事のポイント

暑い時期には、食事をそうめんや冷麺などで簡単にすませてしまう、という方も多いのではないのでしょうか。麺類のみでは、炭水化物に偏ってしまいます。たんぱく質(肉、魚、卵、大豆製品等)や野菜を組み合わせると栄養バランスの良い食事をしましょう。

また、下記の栄養素を積極的にとると効果的です。

ビタミンB1

…豚肉・ごま・うなぎ・玄米

食事で摂取した炭水化物をエネルギーに変える働きを促し、疲労回復に効果的

アリシン

…ネギ・にんにく・ニラ

ビタミンB1と一緒に摂取することで、ビタミンB1の吸収を高めます。

夏野菜

…トマト・ナス・オクラ・モロヘイヤ

旬の野菜は美味しいだけでなく、ビタミンやミネラルが豊富です。積極的に摂取しましょう。

香味野菜・香辛料

…大葉・みょうが・唐辛子など

食欲増進の効果が期待できます。

栄養科 管理栄養士 西原 律子

聖 隷

8 月号

さくら通信

Seirei Sakura Tsushin
Aug.1.2022
発行者/鈴木 理志

vol. 217



さくらふるさと広場 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。

*禁煙外来のお知らせ

*検査科よりお知らせ/保険証の確認

*循環器科よりお知らせ/駐車場の混雑予想について

*お酒との付き合い方

*各科外来担当および診療内容

*2022年夏の食養生

*～暑い夏を元気に過ごすために～『夏バテ』対策

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/



