

女性みなさんに知って欲しい検診

健診センター 看護師 堀 裕子

5月12日は母の日ですね。ご自身の健康はもちろん、ご家族の方はどうでしょうか。ご家族の方は、婦人科検診を受けていますか？

女性の健康は、生活習慣や社会環境に加え、女性ホルモンの影響を受けやすいという特徴があります。そのため、子宮頸がんや乳がんは女性ホルモンと深く関わっていますし、更年期になると、生活習慣病以外にもかかりやすい病気の代表的なものが骨粗しょう症になります。

●子宮頸がん検診

子宮頸がんは、性交渉によってヒトパピローマウイルス(HPV)が子宮の出口(子宮頸部)に感染することが主な原因とされています。早期発見できればほぼ治癒できますが、子宮頸がんの初期はまったく症状がないため、定期的に検診を受けることが重要です。

●乳がん検診

乳がんの原因として、女性ホルモンであるエストロゲンや生活習慣、遺伝などが関与していることが知られています。早期発見すれば、90%以上が治癒できますが、通常は症状がないため、定期的に検診を受けることが重要です。

Check 乳がんになりやすい人

- ・初経年齢がはやい・閉経年数が遅い
- ・出産回数が少ない・喫煙者・運動不足・肥満

エストロゲンにさらされる期間が長くなるため、乳がんになりやすいと考えられています

●骨粗しょう症検診

骨粗しょう症は、骨の強度が低下して弱くなり、骨折しやすくなる病気です。骨の強度が低下する原因として、女性ホルモンであるエストロゲンの欠乏、加齢、運動不足などが考えられています。エストロゲンが低下した閉経後の女性で発症しやすく、日本人女性のうち60代の22.8%、80代の56.2%が骨粗しょう症と言われています。骨粗しょう症により骨折しやすくなると、要介護になる原因となります。寝たきりを防ぎ、健康寿命を延ばすためにも、定期的に検診を受け、骨の強度の低下を予防・改善することが大切です。

日常生活を送るうえで特に大きな問題を抱えていなくても、早期に発見し、早期に治療ができるように、ぜひこの機会にご自身、ご家族の健康も考えていきましょう。

参照:e-健康づくりネット(厚生労働省)

栄養科通信

アジの栄養を逃さず調理しよう

これからの季節に旬を迎えるアジはビタミンB1やEPA・DHAなどの栄養素を豊富に含んでいます。今回はそれぞれの栄養素の働きと栄養素の吸収を高める調理法についてご紹介します。

【ビタミンB1】ビタミンB1は糖質をエネルギーに変換する際に必要な栄養素です。ビタミンB1が不足すると食事で摂取した食べ物がエネルギーに変換されなくなり、日常生活に必要なエネルギーが足りなくなるため、疲れやすくなります。

〈調理法〉ビタミンB1は熱に弱いので、刺身で食べると損失が少なく食べることができます。また、ニンニクや玉ねぎなどのアリシンが含まれる野菜と一緒に食べると吸収率が高くなるため、薬味として一緒に食べるとよいでしょう。

【EPA・DHA】EPA・DHAは青魚に多く含まれるn-3系脂肪酸の一つで、必須脂肪酸と呼ばれています。必須脂肪酸はヒトの体内では合成できず、食物から摂取する必要のある栄養素です。また、血液をさらさらにする働きがあり、動脈硬化を予防することで脳卒中や心筋梗塞のリスクを下げることができます。

〈調理法〉EPA・DHAは魚の脂に含まれています。焼き魚では魚の脂が流れ出てしまうため、刺身やホイル焼きなど魚の脂を逃さず食べる調理法がおすすめです。

アジのカルパッチョ (2人分)

材料

- ・アジ(刺身).....150g
- ・玉ねぎ.....1/4個
- ・オリーブオイル...大さじ1
- ・醤油.....小さじ1と1/2
- ・こしょう.....お好み
- ・レモン汁.....小さじ1/2

作り方

- ①玉ねぎを薄切りにし、約5分水にさらして、水気を切る。
- ②アジは薄いそぎ切りにしてお皿に並べ、その上から①の玉ねぎを乗せる。
- ③②の上からレモン、醤油、こしょう、オリーブオイルの順で回しかけて完成。

【栄養成分(1人分あたり)】

◎エネルギー: 145kcal ◎たんぱく質: 15.3g ◎脂質: 9.1g
◎炭水化物: 2.3g ◎食塩相当量: 0.9g

管理栄養士 石田 多恵

聖隷

さくら通信

5月号

Seirei Sakura Tsushin
May.1.2024
発行者/鈴木 理志

vol.
238

4月、53名の新たな仲間が加わりました。
皆さん、よろしくお祈りします!



- *腎臓病・糖尿病教室のご案内
- *聖隷看護フェア/ゴールデンウィーク中の診療案内
- *人間ドックの受診はお早めに/DIGITAL STaD スタート!
- さくらプラザ(患者図書室)を再開しました!
- *各科外来担当および診療内容
- *更年期障害
- *女性みなさんに知って欲しい検診
- *アジの栄養を逃さず調理しよう

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/

腎臓病・糖尿病教室のご案内

内容は、医師、看護師・管理栄養士・薬剤師・臨床検査技師・理学療法士・社会福祉士といった、多職種によるそれぞれの専門をもとにした腎臓病・糖尿病の療養に関する講演です。

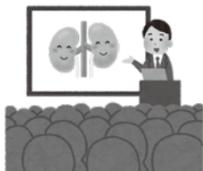
どなたでもご参加いただけます。

■スケジュール

時間:14:30~15:30(開場14:00)

場所:聖隷佐倉市民病院 6階ホール

参加無料・申込不要



開催日	テーマ
5月9日(木)	・慢性腎臓病(CKD)ってなんだろう?(医師)
5月16日(木)	・腎臓を守る秘訣を教えます(看護師) ・腎臓病の薬ってなんだろう(薬剤師) ・腎臓病患者のための運動療法(理学療法士)
6月6日(木)	・糖尿病と糖尿病の腎障害について(医師)
6月20日(木)	・糖尿病とうまく付き合うために(看護師) ・糖尿病の食事(管理栄養士)
7月4日(木)	・検査で知るCKD(臨床検査技師) ・腎臓を守るための食事(管理栄養士)
7月18日(木)	・透析ってなんだろう?血液透析、腹膜透析(看護師) ・腎移植について(腎臓病療養指導士) ・医療費軽減制度について(社会福祉士)

■病院HPでも、ご案内しています。



聖隷看護フェア

『5月12日は看護の日』です。その「看護の日」にちなみ、地域の皆さんに対して健康、看護、介護に関する相談を行い、自己の健康及び看護への関心を浸透させることを目的に「看護フェア」を開催します。

測定コーナーや相談コーナーなどを予定しており、どなた様も参加無料・申込不要です。皆さま、ぜひご参加ください。

- 日時:2024年5月11日(土) 9:00~12:00
受付:9:00~
- 場所:聖隷佐倉市民病院 1階エントランスホール
- 内容:①測定コーナー(血圧・血糖・血流・骨密度測定など)
②相談コーナー
(健康・栄養・介護相談、認知症や腎疾患に関する相談など)
- 問い合わせ:☎043-486-1151(代) 総合案内・看護管理室



ゴールデンウィーク中の診療案内

2024年のゴールデンウィークは、下記のとおり診療いたします。5月7日(火)より通常診療いたします。

5月1日(水)	5月2日(木)	5月3日(金)
通常診療	通常診療	休診 (憲法記念日)
5月4日(土)	5月5日(日)	5月6日(月)
休診 (みどりの日)	休診 (こどもの日)	休診 (振替休日)

- ◎休診期間中のお薬が必要な方は、通常診療日にご来院ください。
- ◎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。

人間ドックの受診はお早めに

例年、秋以降は多くの方が人間ドックの受診を希望されるため、混雑する傾向にあります。ぜひ、夏までの(5.6.7月)の受診をご検討ください。

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。

※佐倉市の国民健康保険被保険者、佐倉市の後期高齢者医療の被保険者の方は人間ドック費用の助成金額の上限が2024年4月より15,000円に変更となりました。この機会にぜひ人間ドック受診をご検討ください。

健診センター

●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9:00~16:30/土曜9:00~12:00)



DIGITAL STaD スタート!

北総エリア情報誌「STaD」が4月にリニューアルし「DIGITAL STaD」としてスタートしました。

当院からの医療に関する情報はもちろん、地域情報も発信されています。

ぜひご覧ください!



さくらプラザ(患者図書室)を再開しました

感染症対策のため休館していたさくらプラザ(患者図書室)を4月より再開しました。外来診察の待ち時間や入院中の方、そのご家族などどなたでもご利用できます。

ぜひご利用ください。

■開館時間

月~金(祝日除く) 9:00~16:00



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8:30~16:30
 - 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	森本 鈴木(隆)	越坂 新川	黒須 川瀬山田 (交替制)	手塚 交替制	山内【第1-3-5】 松永【第2-4】 倉持	—

◎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) 寺崎	藤井(隆) 寺崎	田中(宏) 越坂 松永(件職)	鈴木(理)	—
腹膜透析外来	午後【予約】	—	藤井/寺崎 森本/松永	—	—	—
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)/佐吉 齊藤	佐藤(慎)/矢挽 坂本(大)	住吉 齊藤	—

内分泌代謝科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前	—	瀧澤	杉本	大沼	佐々木(憲) 藤原
	午後	—	瀧澤	杉本	大沼/片平 交替制	佐々木(憲)

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)	佐藤(修) 川瀬	徳山田中(-) 嶋原
	午後【予約】	徳山	—	徳山 川瀬山田 (交替制)	仁科	—
動脈硬化外来	徳山	—	徳山	—	徳山	—
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	—

- 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	—

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	渡部	中川(友)	—	—	—

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 【再診のみ】

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 石倉	川村 鈴木(繁)	鈴木(繁) 石倉	川村 石倉
	午後【予約】	石倉	川村 鈴木(繁)	川村	鈴木(繁)	川村 石倉
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 山岸 【診察時間11:00-】	—	—	山岸 【診察時間11:00-】	—	—
	午後	山岸	—	山岸	倉持	—
禁煙外来【予約】	午後	山岸	—	—	—	—

外科	月	火	水	木	金	土
初診	池口	貝沼	武内	有田	小池(直)	—
再診	有田 小池(直)	武内	池口 大島	有田 貝沼	武内	—
胆石外来	—	—	—	—	小池(直)	—
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	—	—

呼吸器外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	園川	眞崎	廣橋	眞崎【午前】	廣橋【午前】	—
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 【診察時間10:30-】 小谷/飯島(請) (脊椎)	伊勢 (肩肘) 上野 (手肘)	佐久間 南 【診察時間10:30-】 飯島(請) (脊椎)	岸田 (関節・ 股関節)	—	—
初診・再診【予約】 (整形一般)	志賀 井上	結城	水谷	清水 土屋(太)	植田	—
再診【予約】	佐久間	岸田	飯島(請)	伊勢	小谷 佐久間	—
側弯症外来*	午後	—	南/小谷 佐久間/飯島(請)	—	—	—
上肢外来*	—	伊勢	—	—	—	—
膝外来	午後【予約】	—	—	—	中川(晃) 【不定期・月1】	—

*側弯症外来、上肢外来は当日受付可

更年期障害

和漢診療科 永嶺 宏一

更年期には女性ホルモン(エストロゲン)の分泌が減少し、体や心に様々な不調が現れ、これを**更年期症状**と呼び、特に症状が重い場合を**更年期障害**と言います。更年期症状には、ホットフラッシュ(顔のほてり、のぼせ、急な発汗)、手足の冷え、寝汗、動悸、めまい、睡眠障害、頭痛、耳鳴り、肩こり、倦怠感、食欲不振、便秘、下痢などの**自律神経症状**や、イライラ、不安感、焦燥感、抑うつなどの**精神神経症状**や、月経異常、生理不順や、陰部掻痒症、性交痛、腰痛、関節痛、尿失禁、子宮脱などがあります。ここでは主に**精神神経症状**に用いる漢方薬を挙げますが、必要に応じ他の漢方薬を併用したりします。

加味逍遙散(24)やや虚証で、冷えのぼせ、上半身の熱感、不安感が強く、繊細で抑鬱的、頭重、眩暈、不眠、倦怠感、肩こり、動悸など多彩な訴えに用います。**女神散**(67)気の上衝と上半身熱証で、顔面紅潮、ほてり、頭痛、眩暈などがあり、愁訴が一定の傾向があります。**胡加竜骨牡蛎湯**(12)臍の上で拍動が触れ、動悸、イライラ、不安、抑うつ、不眠、便秘傾向に用います。拍動が触れてもより虚証で疲れやすく、のぼせやすい人には、**桂枝加竜骨牡蛎湯**(26)を用います。**柴胡桂枝乾姜湯**(11)冷え症で、気が上衝し頭汗や盗汗があり、神経過敏、不眠、肩こり、動悸、息切れ、口が乾く人に用います。**桃核承気湯**(61)体力があり、便秘、冷えのぼせ、イライラ、頭痛、興奮、左下腹部の圧痛、腰痛が特徴です。**通導散**(105)腹直筋が緊張し下腹部に抵抗圧痛、便秘、のぼせ、目眩、頭痛、耳鳴り、肩こりに。**抑肝散**(54)・**抑肝散加陳皮半夏**(83)イライラし怒りっぽくなり、興奮しよく眠れない場合に。**大柴胡湯去大黃**(148)強いイライラ・抑うつ、上腹部の張り。併用する薬:のぼせ、イライラ、動悸など強い場合に**黃連解毒湯**(15)。(15)+便秘には**三黃瀉心湯**(113)。ヒステリーのイライラに**甘麦大棗湯**(72)。イライラ、抑うつ、腹直筋の緊張に**四逆散**(35)。抑うつが強ければ**香蘇散**(70)。喉や食道部に異物感あり、気分が塞ぐ時は**半夏厚朴湯**(16)。比較的体力あり、足冷え、のぼせ赤ら顔で、肩こり、頭痛、下腹部の圧痛には**桂枝茯苓丸**(25)。

【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	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	川島宮内 【再診のみ】	木谷 宮内	川島 宮内 【再診のみ】	木谷 宮内 川島
	午後	川島	川島	—	川島 【再診のみ】	—
緩和説明外来【予約】	午後	—	川島	木谷	—	—
窪田吉孝外来【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	交替制	交替制	交替制	—
	午後	瀧澤	—	—	浅野【第2-4】	—

脳神経外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	瀧澤	尾関	土屋(雅)	交替制	國保 【週10:30まで】	—
物忘れ外来【予約】	午後	—	持田(英) 【第2-4】	—	—	—

泌尿器科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 【10:00まで】	稲原 遠藤	石塚 五十嵐	稲原 杉崎	石橋 福元	五十嵐 交替制
	午後	稲原 遠藤	石塚 五十嵐【予約】	稲原 杉崎	石橋 福元	五十嵐

眼科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前	坂本(理) 吉田(い) 佐藤	坂本(理) 吉田(い) 【不定期】	佐藤(宏)	吉田(い)	坂本(理) 吉田(い) 藤田
	午後【予約】	—	坂本(理) 吉田(い) 【不定期】	佐藤(宏)	—	坂本(理) 吉田(い) 藤田

皮膚科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前	—	秋本	—	—	—
	午後 【15:00まで】	—	—	三津山	小西	—

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【予約】	交替制	—	牛尾	—	—
	午後	越智	交替制	牛尾	小池(隆)	新井

放射線治療科	月	火	水	木	金	土
初診・再診【予約】	午前	川上	—	根本	川上	川上
	午後	川上	—	—	川上	川上
照射中診察 フォローアップ診察	—	川上	根本	—	—	—

スキンケア外来	月	火	水	木	金	土
初診【予約】	—	—	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	—	—	—

生活習慣病センター(糖尿病ケア)【新設】	月	火	水	木	金	土
初診・再診【予約】	—	—	—	—	—	—
	—	—	—	—	—	—
	—	—	—	—	—	—

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

禁煙看護外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診【予約】	—	—	—	—	—	—
	—	—	—	—	—	—
	—	—	—	—	—	—