

紅葉狩りに行こう!

健診センター 保健師 小野 美佐代

あんなに暑かった夏が過ぎ、だんだんと気温が下がってきて、秋の深まりを感じる時期となりました。紅葉狩りの季節ですね。

紅葉狩りには季節を感じたり、楽しむ以外にも様々な効果があることを知っていますか?

《紅葉狩りがもたらす効果》

紅葉狩りはドライブでも楽しめますが、歩くことで足腰が鍛えられ、カロリーも消費し運動不足解消に役立ちます。

紅葉の「赤色」や「黄色」を見ることで気持ちがポジティブになります。色彩心理学的にもエネルギーを感じて気持ちが高揚し積極的な気持ちになれるそうです。

紅葉の美しい景色を見たり、落ち葉を踏みしめる音や木々を揺らす風の音を聴いたりすることでリラックス効果があります。

歩くことにより適度な疲労感が得られ、質の良い睡眠が取れる効果があります。

紅葉狩りには暖かい服装をして歩きやすい靴で出かけましょう。涼しくなったとはいえ、水分補給も忘れずに行いましょう。写真を撮ることで、後で楽しむこともできますね。

夏の疲れや寒暖差により、体調を崩しやすい季節ですが、秋を満喫してみませんか。

- 運動不足解消
- 気持ちがポジティブに
- 積極的な気持ちに
- リラックス効果
- 質の良い睡眠



参考ウェブサイト: こころのサイエンス 秋は紅葉を観たくなる
<https://cocoroken.info/autumn-leaves/>

栄養科通信

和食の日

11月24日は和食の日です。和食の日は、一人一人が和食の認識を深め、その大切さを再認識するきっかけの日となっていくように願いを込めて、いい(11)日本食(24)の日に制定されました。

●栄養バランスの良い食事

和食の基本と言われる一汁三菜はご飯に汁物とおかず(3菜)を組み合わせた献立です。この組み合わせにより、栄養素をバランスよく摂ることができます。

和食の基本であるだしは、動物性油脂を少量に抑えることができるため健康的な食生活を支える食事となっています。

●季節に合わせた食事

南北に長い日本では、海・山・里の地形が生み出す各地に根付いた食材を使用することで、料理に季節を感じることができます。

旬を考慮した献立は季節の食材をおいしく食べることができるのでおすすめです。

～和食の鍵 だしについて～

今年の和食の日のテーマは「だし」です。だしは昆布・鰹節・煮干しから取ることが多く、昆布のグルタミン酸、鰹節・煮干しのイノシン酸がうまみの秘訣と言われています。

《おいしいだしの取り方》

- 昆布や煮干しは水で戻してから火にかけます。昆布は沸騰直前に取り出し、煮立たせないことがポイントです。
- 鰹節からだしをとる場合には火にかけたお湯に入れます。
- だしの種類は様々で、合わせだしを使用する場合もあります。
- 昆布+鰹節、昆布+煮干しなど2つを組み合わせることでうまみの相乗効果を生み、おいしい合わせだしを取ることができます。

それぞれのだしに合う料理があり、味噌汁やすまし汁、煮物やお浸しなどだしは様々なものに活用できます。ぜひ和食の日をきっかけにだしを活用した献立にしてみたいかがでしょうか。

管理栄養士 石田 多恵

聖隷

11月号

さくら通信

Seirei Sakura Tsushin vol. 244
Nov.1.2024
発行者/ 鈴木 理志



10月14日(月)にせいれいフェスティバルを開催しました。多くの方のご参加ありがとうございました。

- *糖尿病週間イベント・わくわく健康教室が4年ぶりに復活!!/ 佐倉市がん検診予約受付中
- *ACPをご存じですか? vol.5
- *保険証・マイナンバーカードご提示のご案内/ 小児科外来よりおしらせ
- *各科外来担当および診療内容
- *過敏性腸症候群 IBS
- *紅葉狩りに行こう!
- *和食の日



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/>

●●●糖尿病週間イベント・わくわく健康教室が4年ぶりに復活!!

『世界糖尿病デー』にちなみ、糖尿病週間イベント・認定看護師によるわくわく健康教室を開催いたします。今回のテーマは『今からはじめる糖尿病対策!正しく知って元気な体を手に入れよう!』です。糖尿病に対する様々な疑問に、認定看護師・薬剤師・管理栄養士・理学療法士・臨床検査技師などプロフェッショナル達がお答えします!!その他様々な分野の認定看護師が、元気な体を手に入れるためのヒントを伝授します!

【イベント内容】

- 日時 11月9日(土) 9:00~12:00(受付8:30)
- 場所 聖隷佐倉市民病院 1階ロビー
 - ▶血糖・血圧・体重測定実施!
 - ※先着100名限定!ヘモグロビンA1c測れます!
 - ▶看護師によるフットケア・個別相談・皮膚の水分量測定・物忘れ予防体操など
 - ▶栄養相談、お薬相談、体力測定など
 - ▶その他、趣向を凝らした企画が盛り沢山
 - ※サンプルもご用意しております。(数に限りがございます。)
- お問い合わせ ☎043-486-1151(代) 総合企画室

申込不要
参加無料

●●●佐倉市がん検診予約受付中

健診センターでは、佐倉市のがん検診の予約を付けています。佐倉市より受診券セットが届いている方は、ぜひご受診ください。あなたとあなたの大切な方の笑顔のために、受診をお勧めします。受診は完全予約制の為、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。



ご予約はお早めに!

- ご予約・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9:00~12:00)

●●●ACPをご存じですか? vol.5



ACPを実践しながら 重要性を考えてみましょう。

Step4 希望や思いについて話し合しましょう!

医療や生活に関する希望や思いを家族、代理人、医療者と話し合しましょう。

しっかりと話し合うことでお互いの理解が深まります。

●自分らしく生活するために

自分の健康や体調について、どんな風に生活したいかをStep1~3で考えてきました。その思いを家族や代理人に伝えてみましょう。また、主治医や主に介護をしてくれる医療者がいる場合にはその方にも伝えましょう。



(例)

- 痛みやつらさをできるだけ少なくしてほしい
- できる限り自宅で過ごしたい
- できる治療があるなら受けたい

最後まであなたが自分らしく生きるため、あなた自身と家族または大切な人が悔いを残さないためのACPです。

●●●保険証・マイナンバーカードご提示のご案内

2024年12月2日以降は現行の保険証の新規発行・再発行が終了し、マイナンバーカードを基本とする仕組みに移行されます。

当院では現行の保険証、マイナンバーカードもどちらも利用ができます。

マイナンバーカードをお持ちの方は、専用機器で手続きを行うと、窓口での保険証提示が不要となります。また、ご本人の同意の上で薬剤情報などが閲覧できるため、適切な医療を受けることができます。



【利用方法】

- ①マイナンバーカードの読み取り
 - ②認証方法の選択 (顔認証 or パスワード入力)
 - ③本人確認完了
- ★マイナンバーカードの保険証利用には、マイナポータル等での事前申込みが必要です。

●●●小児科外来よりおしらせ

下記日程のみ小児科外来の診療受付時間が10:45までに変更となります。

2024年11月2日(土)、16日(土)、
12月7日(土)、21日(土)

ご了承いただけますようお願いいたします。
※第2.4.5土曜日は休診となります

受付時間
変更



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 岩柳 | 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(件数) | 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(-) 交替制 |
| | 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/交替制 | — |

- 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 | 車田 | 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】 | 午前 | 村上 【診療時間11:00-】 | — | — | — | — |
| | 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 | — | — | — | — | — | — |

【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 | 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 | 山本 | 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 【診療時間10:30-】 【整形外科のみ対応】 小谷/飯島(請) (脊椎) | 伊勢 (肩肘) 上野 (手肘) | 佐久間 南 【整形外科のみ対応】 (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* | 午後 | — | 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

過敏性腸症候群 IBS

和漢診療科 永嶺 宏一

IBSは、下痢や便秘の症状が交互に現れることが多く、腹痛や腹部の不快感を繰り返しますが、器質的な病変は認めず、不安やストレスで増悪します。下痢は軟便から水様便で、便秘は兎糞状のことが多く、便秘型・下痢型・混合型・分類不能型に分類され、習慣性便秘とは異なります。日本人の10~15%に見られ、20~40歳代に好発し加齢と共に低下傾向があり、男性より女性に多く、男性は下痢型、女性は便秘型の傾向があります。【原因】ストレス、不安、疲労、暴飲暴食、夜遅い食事、睡眠不足、不規則な生活、感染性腸炎後、遺伝などです。【症状】最近3か月間で腹痛が月に4日以上繰り返し起こり、強い腹痛もあり、腹鳴、腹満、便意頻数、残便感、初め固く後が下痢、粘液が混じる、悪心嘔吐、食思不振、頭痛、不眠、うつ傾向、焦燥感などがあり、パニック障害などが高率で見られ、うつ病に伴い発現して睡眠障害を認めたりします。【検査】CRPや白血球数は正常、便潜血は陰性。【治療】症状を誘発しやすい食品(アルコール、油物、カフェイン類、香辛料、牛乳、乳製品、コーヒー、甘いもの、冷たい飲食)を控え、整腸剤(ビオフェルミン、ラックビー、ミヤBM)や食物繊維を摂るようにします。便秘型に酸化マグネシウム、アミティーザ、リンゼス、セレキノ、グーフス。下痢型にイリボー(比較的早期に効果)、ロペミン。混合型にポリフル、コロネル(便中水分量を改善)○腹痛にトランコロン、チアトン。○抗うつ薬:パキシル、アモキシサン。【漢方薬】IBSの治療では腸の平滑筋の緊張状態を緩和させることを目標とし、基本的な方剤に桂枝加芍薬湯と四逆散があります。桂枝加芍薬湯はIBSに頻用される薬のひとつで、桂枝・芍薬・甘草・大棗・生姜からなり、桂枝・甘草で自律神経の乱れを安定させ、芍薬・甘草で腹直筋の緊張を去り、全体に腹中を温め、ストレスや冷刺激により腹痛を起こすものに用いられます。四逆散は、柴胡・芍薬・甘草・枳実(きじつ)からなり、肝鬱(かんうつ)と呼ばれる自律神経の過緊張状態を緩和させます。腹が弱く自律神経の乱れが腸に出るなら桂枝加芍薬湯、自律神経の緊張状態が原因なら四逆散を使います。(次号に続きます)

| 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【予約】 | 午後 | — | 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 | 川島 |
| | 午後 | 川島 木谷 | 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 |
|-----------------|----|--------------------|--------|----|-----|----------|
| 初診・再診 | — | 高橋 【診療時間10:00-】 | 高橋【午後】 | — | — | — |
| リハビリ前 診察【予約】 | 午前 | 南 | 高橋 | 高橋 | — | — |
| | 午後 | 瀧澤 | — | — | 交替制 | 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 【診療時間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 【診療時間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 |

【予約】：完全予約制

| 皮膚科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------|---------------------|---|----|-----|----|---|
| 初診・再診 | 午前 | — | 秋本 | — | — | — |
| | 午後 【診療時間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 | 竹内 | 竹内 | 牛尾 【予約】 | 竹内 | — |
| | 午後 | 越智 | 交替制 | 牛尾 | 小池(隆) | 越塚 |

*予約 緊急患者を優先する場合があります。

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

| 看護外来 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--------------------------------|-----------|---------------------------------------|---|----------------------|---|---|
| ストーマ・スキンケア 外来 | 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 (療養支援・フックケア・透析予防) | 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 (透析予防) | 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 | | | | — |
| 禁煙看護外来 | 初診・再診【予約】 | 禁煙 認定専門 指導者 | — | — | — | — |
| 心不全看護外来 | 初診・再診【予約】 | 慢性心不全 認定 看護師 | — | — | — | — |