

脂質制限・糖質制限のメリット・デメリット

健診センター保健師 宮崎 由花理

食事内容を見直す時に脂質制限や糖質制限を耳にしますが、摂取エネルギーを減らす手段として、脂質・糖質をどのように摂ればよいのかをご紹介します。

■脂質制限

メリット: 多くのエネルギー摂取量を減らせる

デメリット: 調理法に注意する必要がある *煮る・蒸すはOK
極端な制限は脂溶性ビタミンや必須脂肪酸の欠乏を引き起こす可能性がある

■糖質制限

メリット: 何が糖質を含む食品かが分かりやすくなる

デメリット: 満腹感が得られにくく、制限を継続するのが難しい
便秘や疲労感などの体調不良にも注意する必要がある

《健康的な食事のために意識したいポイント》

①主食・主菜・副菜を組み合わせる

糖質を制限する場合は、主食の量を減らし過ぎず、いつもの半量程度は食べましょう。

脂質を制限する場合は脂質の少ない肉や魚を選び、「蒸す」「煮る」などの油を使わない調理法を選びましょう。

②脂質の「質」にも注目しよう

肉や乳製品に多く含まれる飽和脂肪酸をとりすぎると、血中コレステロール値の上昇につながります。

③飲み物や菓子を見直そう

加糖飲料や菓子類は避けましょう。米や小麦などの穀類は糖質とともに食物繊維を含んでおり、血中コレステロールの低下や便秘改善などの健康効果が期待されます。

④自炊の機会を増やそう

市販の弁当や持ち帰り惣菜や加工食品には、脂質や糖質、食塩が多く含まれている上に、たんぱく質や食物繊維が少ないことで知られています。

脂質や糖質のどちらかを極端に制限して、もう一方が増えてしまうことがないように、脂質と糖質をともに適度に減らしていきましょう。

引用文献:朝日新聞 Reライフ.net

栄 養 科 通 信

知られざる大豆の健康効果

今年の節分は2月2日です。邪を払い福と春を呼び込む行事として古くから行われてきました。節分といえば福豆。年の数の炒り大豆を食べることで、無病息災になるといわれています。今回は大豆の代表的な栄養素と健康効果についてご紹介します。

【大豆の代表的な栄養素】

◎**たんぱく質** 体を作るもととなるたんぱく質。大豆には、肉や魚と同じくらい良質なたんぱく質が豊富に含まれており、昔から「畑の肉」とも言われています。

【健康効果】

◎**脂肪燃焼効果** 大豆に含まれるたんぱく質には、コレステロールを減らす、脂質の代謝を促進するなどの働きがあります。また、大豆たんぱく質の主要成分である「β-コングリシニン」は、肝臓での脂肪酸の合成を抑制して脂肪の燃焼を促進させてくれます。

◎**腸内環境を整える** 大豆には、腸内環境を整える大豆オリゴ糖が含まれています。ビフィズス菌や乳酸菌などの餌となって、善玉菌を増やす効果が期待できるため、便秘の改善に役立ちます。

今回は、蒸し大豆を使って手軽にできる、ご飯のお供レシピをご紹介します。

大豆の甘辛炒め

(4人分)

材料

・蒸し大豆.....100g ・みりん.....小さじ4
・片栗粉.....大さじ1 ・醤油.....小さじ2
・サラダ油.....小さじ2 ・白ごま.....小さじ1
・砂糖.....小さじ2

作り方

- ①大豆に片栗粉をまぶし、上からサラダ油を絡める。
- ②フライパンに①を入れ、蓋をして1~2分蒸し焼きにする。
- ③全体に焼き色がつき、もっちりして豆同士がくっつくようになってきたら弱火にして、砂糖、みりん、醤油を加えて絡める。
- ④最後に、白ごまを振って完成。

【栄養成分(1人分あたり)】

◎エネルギー: 107kcal ◎たんぱく質: 4.55g ◎脂質: 5.1g
◎炭水化物: 9.8g ◎食塩相当量: .6g

管理栄養士 土屋 まりん

聖 隷

2月号

さくら通信

Seirei Sakura Tsushin

Feb.1.2025

発行者/鈴木 理志

vol. 247



施設対抗料理対決 2024年度 優秀賞

栄養科では毎月行事食を提供しています。1月はお節料理を提供しました。また、患者さんの食事満足度向上を目的に法人内で施設対抗料理対決を行っています。患者さんに美味しいお食事を提供できるように努めています。

栄養科ホームページで料理動画を公開しています。ぜひご覧ください。



海老しんじょうのあんかけ



*保険証・マイナンバーカードご提示のご案内/
人間ドックの受診は4.5月がおススメ!

*検査科より採血時のお願い/夜間火災訓練のお知らせ

*DIGITAL STaD健康情報発信中

*各科外来担当および診療内容

*前立腺肥大症(BPH)

*脂質制限・糖質制限のメリット・デメリット

*知られざる大豆の健康効果



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/

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、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した。

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。

※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。



【マイナタッチ設置場所】

- 会計窓口隣
- 総合案内(インフォメーション)

人間ドック予約受付を開始しました

4月以降の人間ドックの予約を開始しています。6月以降は毎年混雑する傾向にありますので、4.5月の早めの受診をおすすめします。また、胃カメラ、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。

※オプション検査は別途料金が発生します。詳細はホームページをご確認ください。

■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)



検査科より採血時のお願い

検査科では安全に検査を受けていただけるよう日々努めています。皆さんが診察前に行っている採血にも気をつけて頂きたいことがあります。



●採血時は絶対空腹?

医師から空腹の指示がない場合はお食事をしても問題ありません。採血以外にもCT、MRIなどでも空腹の指示が出ることもあるため、何の検査で空腹の指示が出ているのか確認をしましょう。

●水分摂取はしっかりと!

医師からの指示で空腹時の採血をされる場合、水分制限のない方は水分をしっかり摂りましょう。水であれば問題ありません。また、水分不足の場合血管が見えづらく、採血に時間がかかってしまうことがあります。

●止血もしっかり!!

普段すぐに血が止まる方でも垂れてしまうほど血が出てしまうことがあります。しっかりと止血をしましょう。洋服に付着すると落とすことができません。また、押さえが甘いと採血痕が青くなることがあります。採血後は3~5分程度、もまらずにしっかり押さえてください。

採血の際、気分が悪くなった経験がある場合は遠慮なく受付時にお申し出ください。臥床での採血も対応できます。

安全に採血・検査ができるようご協力をお願いします。

夜間火災訓練のお知らせ

下記日程にて夜間火災訓練を実施します。夜間(深夜)帯の最も手薄な状況でも、火災発生時の初期消火、避難方法及び応援活動ができるよう訓練します。万が一に備えて、患者さまが安心して利用できるよう取り組んで参ります。

◆訓練実施時間/2月14日(金) 16:00~17:00

患者の皆さま、ご面会の方々にはご迷惑をおかけ致しますが、ご理解の上ご協力をお願い致します。

DIGITAL STaD 健康情報発信中

DIGITAL STaDでは下記で紹介しているトレーニングや、健診のギモン、さくら通信で連載している栄養科通信など医療に関する情報を掲載しています。ぜひご覧ください。



こんな記事を掲載しています



//// 膝の痛みのトレーニング ////

膝の軟骨が少しずつ減少して、変形したり骨がこすれて、痛みが起る病気を変形性膝関節症とよびます。痛みや関節に水がたまる、こわばりなどが生じ、変形が進行することで、O脚やX脚といった外見的变化が症状として表れます。

現在、変形性膝関節症の患者数は自覚症状を有する人が約1,000万人、診断を受けた人は約3,000万人と推定されています。膝は日常生活で動かす機会の多い部位でもあります。痛みがあるため歩くのを控えたりすると運動不足や活動範囲が狭まってしまう。

膝の痛みも簡単なトレーニングで予防・緩和ができます。ぜひ実践してみてください。

//// 筋力トレーニング ////

力を入れた状態を3~5秒保持、1セット15~20回、2~3セット

■タオルつぶし

- クッションなどを膝でつぶすように押しつけて戻します。
- 反対側の膝は立てて行います。
- クッションなどが無い場合は、タオルを巻いたものでも行えます。



そのほかのトレーニングはDIGITAL STaDをご覧ください



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~】 小谷/飯島(靖) (脊椎)	伊勢 (肩肘) 上野 (手肘)	佐久間 南 【診療時間10:30~】 飯島(靖) (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(靖)	伊勢	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	—	伊勢	—	—	—
膝外来	午後【予約】	—	—	—	中川(晃) 【不定時・月1】	—

※側弯症外来、上肢外来は当日受付可

前立腺肥大症(BPH)

和漢診療科 永嶺 宏一

前立腺肥大症は、男性の前立腺が大きくなる非癌性の状態です。前立腺は膀胱の下に位置し、尿道を囲んでいます。中高年以降、男性ホルモンの変化が関係して前立腺が肥大し(20g以上)尿道を圧迫し排尿に問題を引き起こします。■**症状**としては、頻尿、夜間頻尿、尿意切迫感、排尿困難、尿勢低下、尿線途絶、残尿感、尿漏れ、勃起不全、射精時の痛みなどで、前立腺肥大症患者の50~70%が過活動膀胱を合併するといわれています。■**診断**には、問診、直腸指診、尿検査、尿流測定、残尿測定、血清PSA(前立腺特異抗原:70歳以上で基準値6.5ng/mL以下、前立腺癌で上昇)、超音波検査。

■**薬物療法**は、①選択的α1遮断薬(治療の第一選択薬、前立腺や膀胱頸部括約筋を弛緩する:ハルナール、フリバス、ユリーフ)女性の神経因性膀胱に伴う排尿困難には、非選択的α₁遮断薬のウラピジル(エブランチル)を使います。②PDE5(ホスホジエステラーゼ5)阻害薬(排尿障害に:ザルティア)③5α還元酵素阻害薬(前立腺を縮小する:アボルブ)④抗アンドロゲン薬(プロスタール、パーセリン)これらの薬の使用時には、抗コリン薬(過活動膀胱に使うプラダロン、パップフォー、ポラキス、ベシケア、ウリトス)や抗ヒスタミン薬(ポララミン、アタラックス、セファドール)との併用は避けます。⑤植物製剤(セルニルトン、エビプロスタット)。頻尿や尿意切迫感が強い時は⑥ベタニス(β3作動薬)を、排尿困難には⑦ウブレチド(コリンエステラーゼ阻害薬)⑧ベサコリン(コリン作動薬:膀胱収縮)を併用します。外科的な治療としては、経尿道的前立腺切除術、レーザー手術などがあります。

■**漢方療法**は症状改善の補完的な薬として考えます。①八味地黄丸(腎機能を改善し排尿困難、残尿感、頻尿を軽減する)。②牛車腎気丸(夜間頻尿や排尿困難を改善する)③六味地黄丸(火照るタイプに)。八味地黄丸で胃腸障害があれば④清心蓮子飲を使用します。排尿痛や残尿感の強い時は⑤竜胆瀉肝湯、⑥五淋散、排尿障害時には⑦猪苓湯、⑧猪苓湯合四物湯、頻尿や尿閉が強い時は⑨桂枝茯苓丸、⑩大黃牡丹皮湯の併用を考慮します。

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	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 【再診のみ】	木谷 宮内
	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 【不定時・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)	雲野	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(宏)	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	—	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	—	—	—	—	—
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	—	—	—	—