

幸せは逃げたりしないため息のススメ

健診センター保健師 村山 千愛

自分では気づかないうちにしてしまう「ため息」。「ため息をつくとき幸せが逃げる」という言葉があるくらい、マイナスイメージの強いものではないでしょうか。つい出てしまう「ため息」ですが、体によい効果もあるのです。

～ため息の効果～

- 自律神経のバランスが整う
- 不足した酸素が体内に巡り、血流が改善される
- 呼吸が整うので、リラックス効果がある



「交感神経」は自律神経の一種です。血圧や心拍数を高めて体を活性化させる作用を持ちます。一方、体をリラックスさせるのは「副交感神経」で、両者はいわば、アクセルとブレーキの関係です。

忙しい状態や緊張した状態が続くと、体の筋肉も緊張して硬くなり、私たちの呼吸は浅くなりがちです。また、ストレスや心配事・悩み事があると、人は下を向いていることが多く、姿勢も悪くなり、無意識に呼吸が浅くなります。

呼吸が浅いと、全身に十分な酸素が行き渡りません。そうすると、体が酸欠状態になり、疲労物質が増加してしまいます。

この様に体にストレスがかかると、自律神経はどうしても交感神経優位に偏りがちになります。ため息は、この偏りを解消することに有効です。息を「ふーっ」と長く吐くことで、浅くなった呼吸が深くなり、副交感神経がしっかりと動くようになります。そして、脳内ホルモンの分泌を促進し、リラックス効果を与えてくれます。

～よいため息のコツ～

横隔膜を広げるように意識しながら、息をゆっくり鼻から吸って口から吐き出します。「3秒で吸って6秒で吐く」ように、吐く時間を吸う時間の2倍にすると良いと言われています。

また、理想的な呼吸の回数は1分間に6～8回とされています。このペースで呼吸しているときは、心身をリラックスさせる副交感神経が活性化し、痛みやストレスへの耐性が高まります。

自己治療力のひとつとして備わっているため息を、有効活用してみましょう。

参考引用：日本経済新聞
ため息のススメ 虎ノ門中村クリニック神谷町院
<https://toranyc.com/information/2018/10/07/>

栄 養 科 通 信

菜の花を食べて免疫力アップ

3月は菜の花が旬の季節です。菜の花には免疫力を高める栄養素が多く含まれていることが特徴です。

今回は菜の花の栄養素についてご紹介いたします。
【ビタミンC】菜の花は同量のレモンよりビタミンCが多く含まれており野菜の中でもトップクラスです。

酸化防止作用があり、ダメージから細胞を守るのを助けます。また、体の治癒に必要なコラーゲンを生成するためにも必要な栄養素であり、傷や炎症の治りを助ける役割を果たします。

水溶性のビタミンのため、調理の際に茹ですぎない、水にさらしすぎないことがポイントです。

【ビタミンE】ビタミンCと同様に、強い抗酸化作用があり、ダメージから細胞を守るのを助けます。

免疫力を高め、体内に侵入してくる細菌やウイルスを撃退するためにも必要な栄養素です。

また、血行拡張を促し、血管内で血液が凝固するのを防ぐ働きもあります。

【βカロテン】βカロテンは体内でビタミンAへ変換される性質を持ちます。ビタミンAとして、目の機能や免疫システムの維持、臓器が適切に機能することを助けます。

また、ビタミンAに変換されず残ったβカロテンは抗酸化物質として効果を発揮します。

菜の花の白和え

(2人分)

材料

菜の花.....100g 砂糖.....小さじ1
白和え衣.....すりごま.....小さじ1/2
木綿豆腐.....75g(1/4丁) 茹で卵の黄身.....少量
醤油.....小さじ1

作り方

- ①菜の花を塩小さじ1を入れたお湯で茹でる。
- ②①を冷水にとり、ぎゅっと絞って水気を切って、食べやすい大きさに切る。(和え衣)
- ③豆腐をなめらかになるまで混ぜ、醤油、砂糖、すりごまを加えて混ぜる。
- ④②の菜の花を③の和え衣と和える。
- ⑤④を盛り付けた上に茹で卵の卵黄を細かく潰し、黄色い花のように盛り付けて完成。

【栄養成分(1人分あたり)】

◎エネルギー: 56kcal ◎たんぱく質: 5.1g ◎脂質: 2.3g
◎炭水化物: 5.3g ◎食塩相当量: 0.5g

管理栄養士 石田 多恵

聖 隷

3月号

さくら通信

Seirei Sakura Tsushin

Mar.1.2025

発行者/ 鈴木 理志

vol.

248



2月14日(金)に夜間火災訓練を行いました。ご協力ありがとうございました。

- *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!
- *ご自宅で介護をしている方へ
- *DIGITAL STaD健康情報発信中
- *各科外来担当および診療内容
- *紫雲膏 日本の伝統的な軟膏
- *幸せは逃げたりしないため息のススメ
- *菜の花を食べて免疫力アップ



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)

人間ドックの受診は4.5月がおススメ!

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)



ご自宅で介護をしている方へ

～レスパイト入院ご利用しませんか～

介護のひと休み「レスパイト入院」をご存じですか? レスパイトとは“休息”“息抜き”を意味しています。当院では自宅で生活している介護が必要な方・介護をされる方が安心して自宅での生活を続けることを目的としたレスパイト(休息)入院を行っています。「日々の介護に疲れてしまった」「短期間介護ができない事情がある」という方は、ぜひご利用ください。



■レスパイト入院とは?

- ・介護をする方の負担軽減が目的
- ・治療を目的としない方も利用できる
- ・ショートステイが利用困難な方も利用できる

■どんな人が利用できるの?

- ・日々の介護に疲れてしまった
- ・定期的に利用して介護を継続したい
- ・冠婚葬祭に出席する
- ・出張や旅行に行く
- ・急な病気・入院・ケガになった など



■期間や費用は?

- ・数日から数週間
- ・入院のため医療保険の対応
- ・おむつ、寝巻きなどは有料のアメニティも利用可能

レスパイト入院のご相談は医療福祉相談室までお問い合わせください。

☎043-486-8111(月～金 8:30～17:00/土 8:30～12:00)

DIGITAL STaD 健康情報発信中

//// 健診のギモンにお答えします ////



健康診断を受けていれはがん検診は受けなくてもいいですか?

企業や自治体の定期健康診断は生活習慣病(高血圧、糖尿病、脂質異常症など)の有無が主体となり、がん検診は含まれていないことが多いため、がん検診はとても重要です。



//// こんな時どうする??こどもの発熱////



こどもが発熱! すぐに病院に連れて行くべきですか?

乳幼児は服装やまわりの気温によって体温が左右されやすいです。37.5℃以上の体温を見たら肌着一枚にして涼しい環境で10～15分くらい経過してからもう一度検温してみましょう。



もっと詳しく知りたい方は

DIGITAL STaDでは上記の他、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。



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

紫雲膏 日本の伝統的な軟膏

和漢診療科 永嶺 宏一

紫雲膏(しうんこう)は、日本の伝統的な漢方薬のひとつで、皮膚のトラブルに対する治療薬です。江戸時代の名医、花岡靑洲が中国の書物を参考に、紫根(しこん)、当帰(とうき)、ゴマ油、ミツロウ、豚脂を組み合わせて創作したもので、その名は紫草(ムラサキ)という植物から取られた色鮮やかな紫色の成分に由来しています。

紫雲膏の成分は以下の通りです：●紫根(紫草の根から抽出される成分に抗菌、抗炎症作用あり)●当帰(駆瘀血剤として血流改善、消炎、鎮痛、肉芽生成促進作用あり)●ゴマ油(保湿効果が高く、皮膚を柔らかく保ち、抗酸化作用あり)●蜜蝋(蜂の巣から取れる口を精製したもので、天然のワックスで、皮膚にバリアを形成し、保湿と保護の効果がある)●豚脂(保湿)。これらの成分を適切な割合で混ぜ合わせ、低温で加熱することで紫雲膏は作られます。

生薬が含まれる油脂性の軟膏は肌を潤し、肉芽の生成を促進するため、傷の治りを早めます。靑洲の弟子はその著書に、「肌肉を潤し、疼痛を止め、肉を長す」と記載しています。

この処方では医療用(ツムラ/オースギ)では軽度の火傷(痛みを和らげ早期回復を促進)、痔核の疼痛、肛門裂傷に使用されます。一般用では痔核の疼痛・出血、痔漏、脱肛、乾燥肌、サメ肌、ひび、あかぎれ、潰瘍、褥瘡、しもやけ凍傷、火傷、湿疹、乾燥性湿疹、尋常性乾癬、角皮症、あせも、ただれ、水虫、かぶれ、虫咬症、擦過創、打撲傷等の外傷、皮膚炎、癬(よう:複数の毛包の炎症)で切開排膿後、いぼ、たこ、魚の目、円形脱毛症、色素沈着などが適応症として挙げられていますが、必要に応じ抗生剤などの皮膚科的な治療も受けてください。必須目標としては化膿がなく分泌物が多くないことで、過敏症の既往がある場合、重度の熱傷や外傷(深い切り傷)のある場合、化膿性の創傷で高熱のある場合、患部の湿潤やただれの酷い場合や、目の疾患には使いません。使用時は患部を清潔にし、適量を塗り広げ、やや厚めに使用したほうが良く、必要ならガーゼや包帯で覆い、赤い色が付くのでその点を考慮し、皮膚や局所の発疹や掻痒や刺激(脂・油の劣化)に留意します。

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)	雲野	國保 【夜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 【夜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・フットケア・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	—	—	—	—