

## よい睡眠で心も体も健方に

健診センター 看護師 立原 純

睡眠の質や時間が心身の健康に影響することはさまざまな研究で明されています。質のよい睡眠はリラクゼーションの増加や細胞の成長・修復、疲労の回復、自律神経を整えることにつながります。ストレスの多い社会の中でも質のよい睡眠を得ることで、体調を整え心身の健康を維持していくなら良いですね。睡眠の質は次のようなことで高められるようです。

### 体内時計の調整



体内時計は1日24時間よりもやや長く、毎日少しづつずれていきます。朝起きたら光を浴びて目から入る光の刺激でリセットし、その後15時間すると眠気が起こる仕組みになっています。起きたらまずカーテンを開け朝の太陽の光を浴びて、体内時計をリセットしましょう。起床時間を一定にしていくことで体内時計は整えられます。

### 就寝前の入浴



人間は深部体温が下がるときに眠くなります。就寝前に入浴して体温を上げると、その後体温低下とともに眠りにつきやすくなります。入浴はぬるめのお湯(38°C~40°C)で就寝したい時間の1時間前くらいに済ませると寝つきがよくなります。

### 習慣的な運動



運動習慣のある人には不眠が少ないといわれています。1回の運動では効果はなく、習慣的に続けることが重要です。高齢者や普段から不眠がちな人には効果が大きいようです。運動のタイミングは夕方から夜(就寝3時間前くらい)がおすすめです。早歩きの散歩や軽いランニングなど負担が少なく長続きする有酸素運動をして、睡眠の質を高めてみましょう。

参考:参考資料:厚生労働省 eヘルスネット 予防医療学会

## 腎臓の健康 vol.1

腎臓内科副部長 田中 宏明

2002年に米国腎臓財団が慢性腎臓病(CKD)の概念を提唱してから、もうすぐ20年になります。メディアでも取り上げられることが多くなり、知名度が増してきました。日本人用の推算GFR(糸球体濾過量:腎臓の機能を示します)計算式が特定され、わが国のCKD患者さんが1330万人に達していることが明らかになりました。成人の8人に1人がCKDであり、CKDは21世紀に出現した新たな国民病です。

### 腎臓の機能を知るには

血液検査でのクレアチニン値(Cre)を測定します。Creから算出される推算GFRを用いてステージ分類しています。尿検査で、蛋白尿・血尿の有無を調べることも腎臓病の評価のために必須です。

### CKDの定義

①蛋白尿や血尿がある、画像診断で腎障害がある②GFR<60mL/min/1.73m²、これらが3か月以上続くこととされています。

### CKDの原因

慢性糸球体腎炎、高血圧性腎硬変症、糖尿病性腎症など、このスペースではとても書ききれないほど多くあります。

食生活の欧米化や社会の少子高齢化に伴い糖尿病患者さんが増加しており、糖尿病性腎症の患者さんは増加の一途をたどっています。

残念ながら現在のところCKDを治癒させる治療法はありません。ですから、食事療法や薬物療法など悪化の抑制に主眼を置いた治療が主体となっています。

血圧の管理目標は130/80以下であり、糖尿病の管理はHbA1c 6.9%未満です。

CKDは症状がありません。糖尿病と同様に“痛くも痒くもない”ことが、病状悪化の要因となっています。

腎臓病を早期発見・早期治療するためにも、①年に1回健診を受けましょう②生活習慣病に気をつけましょう③疑問点は主治医に確認しましょう

これらのことを中心としていただき、腎臓の健康にも目を向けてみませんか?

## 栄養科通信

### 10月2日は豆腐の日

10月2日は豆腐の日ですが、その由来はなんと語呂合わせで「10(とう)」と「2(ふ)」から来ています。

大豆製品の豆腐には、食事から摂取しなければならない必須アミノ酸が豊富に含まれています。たんぱく質は血中のコレステロールを減らし、血圧の上昇を抑える働きがあります。脂質が多く含まれるリノール酸は善玉コレステロールを増やす作用があり、動脈硬化などの予防に効果的です。腸内細菌(善玉菌)の餌となる成分も含まれており、腸の働きを活発にする手助けをします。

豆腐は、大豆よりも消化吸収がよく、食欲がないときにもおすすめの食材です。

今回は絹ごし豆腐を使ったスープレシピを紹介します。

#### 豆腐ときのこの中華風スープ (材料4人分)

材料	絹ごし豆腐… 200 g	< 調味料 >
	しいたけ… 4個	酒… 小さじ2
	えのき… 40 g	鶏がらスープの素… 大さじ1
	卵… 2個	おろししょうが… 小さじ2
	ごま油… 小さじ2	塩… 小さじ1/2
	< 水溶き片栗粉 >	こしょう… 1振り
	片栗粉… 大さじ2	水… 800cc
	水… 大さじ2	

- 絹ごし豆腐を2cmの角切りにする。きのこは石づきを切りしいたけは5mm程度の薄切り、えのきは手でほぐす。
- 鍋に水を入れ沸騰したら①で切ったきのこを入れ加熱し、あくをすくう。
- 調味料と豆腐を加え、沸騰したら火を弱め、水溶き片栗粉をかき混ぜながら加えとろみをつける。
- もう一度煮立たせてから溶き卵を回し入れゆっくりと混ぜ、ごま油を加える。

#### 【栄養成分(1人分)】

◎エネルギー: 109 Kcal ◎たんぱく質: 6.3g ◎脂質: 6.2g  
◎炭水化物: 7.0g ◎食塩相当量: 0.8g

管理栄養士 秦野 真希

## 聖隸

10月号

## さくら通信

Seirei Sakura Tsushin

Oct.1.2020

発行者/佐藤 健一

vol. 195



院内保育 さくらんぼ保育園より激励のメッセージをいただきました。  
皆さまの応援を励みに職員一同取り組んで参ります。

#### \*腎臓の健康 vol.1

当院での新型コロナウイルス感染症対策 ※9月23日現在/  
新任医師紹介

#### \*よい睡眠で心も体も健方に

#### \*各科外来担当および診療内容

#### \*自律神経失調症(2)

#### \*栄養科通信『10月2日は豆腐の日』



聖隸佐倉市民病院

〒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/

日本医療報道連絡網

## 新任医師紹介

10月より4名の医師が就任しました。どうぞよろしくお願いします。

こばやし ゆり 眼科 小林 悠里 (医籍2001年)

●出身地→ 東京都 ●好きな食べ物→ 梨 ●好きな色→ 藍色 ●趣味→ スキー ●一言→ 丁寧な説明を心がけています。宜しくお願ひいたします。

さかした こうたろう 整形外科 坂下 孝太郎 (医籍2015年)

●出身地→ 宮崎県 ●好きな食べ物→ 何でも好きです ●好きな色→ 白・黒・紺 ●趣味→ バスケットボール・筋トレ ●一言→ たくさんのことを勉強したいと思っております。よろしくお願ひいたします。

まつなが たかひろ 腎臓内科 松永 宇広 (医籍2015年)

●出身地→ 茨城県 ●好きな食べ物→ なんでも好きです ●好きな色→ 青 ●趣味→ バスケットボール ●一言→ 不慣れな部分もあると思ういますが、宜しくお願ひします。

うちぼり こゆる 内科ローテート 内堀 超 (医籍2017年)

(腎臓内科・消化器内科) ●出身地→ 長野県 ●好きな食べ物→ ニュータンタンメン ●好きな色→ 紺 ●趣味→ 子供と遊ぶこと ●一言→ 皆様のお力になれますよう頑張ります。

## 当院での新型コロナウイルス感染症対策

※9月23日現在

ご利用の皆さんに安心して受診していただけますよう、感染対策を実施しています。詳しい情報は病院ホームページをご確認ください。



### マスクの着用・手指消毒



院内では必ずマスクの着用をお願いします。  
◎手洗い・アルコールでの手指消毒をお願いします。

### 検温の実施



全ての方を対象に体温測定を実施しています。  
※体調の悪い方は事前に職員にお伝えください。

### 発熱者への対応



発熱などの症状がある患者さんは、一般的な診察室とは別の場所で診察を行っています。安心してご受診ください。  
※新型コロナウイルス感染症を疑う場合には必ず所轄保健所に連絡し、指示を受けてください。

### 入院時の体調確認



入院・検査当日には体調確認を実施しています。また、安全な入院治療を行うため、入院時は原則すべての患者さまに新型コロナウイルス検査を行っております。

### 面会について



原則禁止  
面会は主治医からの説明や手術日など、病院からの依頼がある場合を除き原則禁止しています。  
※具体的な条件についてはお問い合わせください。

### 環境整備



◎定期的なドアノブ・手すり・テーブル等の消毒  
◎ビニールカーテンの設置  
◎全館空調換気時間の延長  
◎ディルームなどの利用人数の制限

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8:30~17:00						
●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 <a href="http://www.seirei.or.jp/sakura/">http://www.seirei.or.jp/sakura/</a>						
<b>総合内科</b>						
初診	桐田 藤井(中)交番制	寺崎 越坂 内堀(超)	松永 川瀬	長谷川(徳) 手塚	山内 箕輪	久保田
◎必要に応じて専門外来へ紹介いたします。						
<b>腎臓内科</b>						
初診・再診	鈴木(理) 山内	鈴木(理) 藤井(隆) 田中	藤井(隆) 寺崎	田中 越坂	鈴木(理)	木村(潤)
のう胞腎外来	午後	予約	—	—	寺崎[第24]	—
<b>消化器内科</b>						
初診・再診	矢挽 肥田	糸川 吉川	佐藤(眞)/吉 齊藤	佐藤(眞)/矢挽 朱	住吉 齊藤	木村(潤)
<b>内分泌代謝科</b>						
初診・再診	午前 午後	金原	田辺	金原	平[第1:3:5] 大沼	佐々木(眞) 藤原
午前	金原	田辺	金原	平[第1:3:5] 大沼片平/金原	—	—
午後	—	—	—	—	—	—
健診後外来	午後	予約	—	—	—	金原
<b>循環器科</b>						
初診・再診	午前 午後	徳山 二川	長谷川(徳) 藤井(正)	徳山 川瀬	清川 徳山(鈴木(徳))	鶴原
午前	徳山	—	井関	仁科	—	—
午後	予約	—	二川[第1]	—	川瀬	—
ベースメーカー外来	予約	—	二川	—	—	—
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/鶴原	—	徳山	—	徳山/鶴原	—
動脈硬化外来	徳山	—	徳山	—	徳山	—
<b>血管外科</b>						
初診・再診	午前 午後	—	金岡	—	—	—
午前	—	—	—	—	—	—
午後	—	—	—	—	—	—
硬化療法外来	午後	予約	—	—	—	—
<b>乳腺外科</b>						
初診・再診	午前 午後	木谷 川島	木谷 宮内	川島 木谷	木谷 宮内	川島
午前	木谷	川島	木谷	川島	木谷	川島
午後	川島 木谷	—	—	—	—	—
緩和説明外来	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]	—	—
<b>リハビリテーション科</b>						
リハビリ 外来	午前 午後	南 渡邊(建)	—	渡邊(建)	—	綾瀬
午前	南	—	—	—	—	—
午後	渡邊(建)	都築	—	浅野[第2:4]	渡邊(建)	—
<b>脳神経外科</b>						
初診・再診	午前 午後	都築 対10:30まで	都築 対10:30まで	串原 対10:30まで	渡邊(建) 対10:30まで	—
午前	都築	都築	都築	串原	渡邊(建)	—
午後	対10:30まで	対10:30まで	対10:30まで	対10:30まで	対10:30まで	—
物忘れ外来	午後	—	—	持田 [第2:4]	—	—
<b>泌尿器科</b>						
初診・再診	稻原 遠藤 香村	五十嵐 香村	稻原 杉崎	石橋 東	五十嵐 矢野(仁)	—
受付10:00まで						
<b>眼科</b>						
初診・再診	午前 午後	藤岡 小林	落	阿部 小林	坂本 金井 小林	佐藤(宏) 小林
午前	藤岡 小林	—	—	小林	阿部 小林	佐藤(宏) 小林
午後	予約	—	—	小林	阿部 小林	佐藤(宏) 小林
<b>皮膚科</b>						
初診・再診	秋本 受付15:00まで	—	内堀(麻)	三津山 対15:00まで	—	—

■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下さい。

■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	—	—	—	—	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	午前 予約	赤嶺	小澤	—	—	—	—

メンタルヘルス科		月	火	水	木	金	土
再診	予約	—	—	木村(潤)	木村(潤)	—	—

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	—	—

リウマチ膠原病外来		月	火	水	木	金	土
再診	予約	午後	—	—	—	繩田	—

小児科		月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 予約	森 鈴木(繁)	川村 吉田(麻)	川村 森	森 鈴木(繁)	川村 吉田(麻)	交替制

腎臓外来		月	火	水	木	金	土
午前	—	川村	—	森	—	—	—

低身長外来		月	火	水	木	金	土
午後	—	—	—	—	川村	—	—

アレル	