腎臓内科 受診予約方法のご案内

腎臓内科では健康診断・人間ドックを受け、腎機能の指摘や異常がある方を対象に、事前受診予約を開始いたしました。腎臓内科専門医へスムーズにご受診が可能となります。

ご受診の流れ

健康診断・人間ドックを受診

▼

診断結果を確認
腎機能に関する指摘や異常あり

▼

聖隷佐倉市民病院へ電話予約
診断結果内容と腎臓内科受診の希望をお伝えください

▼

受診日
診断結果をご持参の上、ご来院ください

腎臓内科に関して
QRコードから
ご確認頂けます!!

● **予約**
☎043-486-1155（平日8:30～17:00）

小児科土曜外来変更のご案内

2022年3月より、診療体制の変更に伴い小児科の土曜日の外来診療を第1・3土曜日へ変更いたします。

皆さまには大変ご迷惑をお掛けいたしますが、何卒ご了承いただけますようお願い申し上げます。

5月小児科診察日（土曜）
7日・21日
受付時間 8:00～11:00

人間ドック予約受付中

2022年度の人間ドックの予約を開始しています。5月は予約が取りやすいため、早めの予約をおすすめします。また、胃カメラ、大腸カメラ、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。

※新型コロナウイルス感染症予防のため、肺機能検査や健康講話など一部検査を休止しております。予めご了承ください。

※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）

マイナンバーカードの保険証利用について

当院でもマイナンバーカードの保険証利用を開始しています。

専用機器で手続きを行うと、保険証確認窓口に行かず、保険証確認を行うことが可能になります。

【利用方法】
マイナンバーカードを専用の機器にかざします。
顔認証またはパスワードの入力をし、本人確認を行います。

【設置箇所】
- 自動支払機となり
- 総合受付（インフォメーション）

※変更する場合があります。ご了承ください。

★マイナンバーカードの保険証利用をするためには事前にマイナポータル等での申込みが必要です。

申し込みは
こちらの
QRコードから!!

入院セット導入のご案内

当院では、院内感染対策と患者さん、ご家族の負担軽減を目的に入院時に必要となる「病衣類・タオル類・紙おむつ・日用品等」を1日単位で利用できるレンタルサービスを4月1日より導入しました。

従来は…

- 急な入院で何を準備したらいいかわからない
- 家族に洗濯や買い物の負担をかけたくない
- 仕事があり定期的に来院できない

▼

4月1日より…

- 事前の準備が不要
- 家族の負担軽減
- 病衣類、タオル類は殺菌・消毒クリーニング付
- 紙おむつなどのサイズ変更の買い換えが不要

【当院の入院セット】
- 病衣類
- 紙おむつ
- タオル類
- 日用品 等

ご紹介は一部です。その他オプションメニューもございます。ご利用方法、お申し込みは下記までお問い合わせください。

●ご案内・申し込み
1階総合案内 アメニティ受付ブース
（平日9:00～17:00／土9:00～13:00）

※左記受付ブース時間外に限り売店（営業時）にてご説明いたします。

●お問い合わせ
株式会社アメニティ
☎0120-859-957（フリーダイヤル）
受付時間 9:30～17:00（土・日・祝日除く）

春の熱中症に注意しましょう

健診センター 看護師　**髙木 直美**

春は急激に気温が上昇することがあり、熱中症になる危険が高まります。夏のイメージが強い熱中症ですが、体が気温の上昇に慣れていないため、熱中症への注意が必要です。また、新型コロナウイルス感染症予防のため、マスクを着用していると口の渇きを感じにくくなり、水分補給が不十分になり、気づかないうちに脱水がすすむ危険性もあります。特に高齢者や子どもは熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。

■熱中症の症状

熱中症の初期にはめまいや立ちくらみ、気分が悪い、筋肉がつるなどの症状が現れます。熱中症が起こったことに気付かないままでいると、頭痛や吐き気、体がだるいなどの症状が現われます。熱中症の早期発見のためには、初期の症状を見逃さない事が大切です。

■熱中症を予防するためには

①水分はこまめに補給しましょう

のどが渇く前に水分を補給しましょう。大量の汗をかいたら、経口補水液などをこまめに飲んで、水分と塩分の補給を行いましょう。また、高齢者は汗をかきにくく、暑さやのどの渇きを感じにくい傾向があるため、のどが渇かなくても、水分を取ることをお勧めします。

②暑くなる日は要注意!

クーラーや扇風機を適度に使用しましょう。一般に室温が28℃、湿度が70%を超える場合は、エアコンを使用することが望ましいとされています。温度計や湿度計を使って数字を確認することをお勧めします。

③しっかり睡眠をとり、きちんと食事をして体力を落とさないようにしましょう。

暑い時期には買い物に行くのも料理をするのもおっくうになりがちですが、体のためには、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

参考資料：環境省「熱中症予防情報サイト」http://www.wbgt.env.go.jp/

栄養科通信

新茶がはじまる八十八夜

八十八夜とは立春から数えて88日目の暦のことで、今年は5月2日です。春から初夏へ移り変わるタイミングであったため、古来より茶摘みを始める目安となっていました。地域によって収穫時期は異なりますが、4月下旬から5月上旬にかけて新茶の収穫が始まります。

緑茶には様々な成分が含まれています。渋み成分のカテキン類にはコレステロールや脂肪の吸収を抑える働きや抗酸化作用があります。カテキン類はお茶を抽出するときの温度によって溶出される量が異なります。沸騰直後のお湯で抽出すると、カテキン類が多く溶出できますが、渋みが強くなります。冷ましたお湯（60～70℃）や水で抽出するとカテキン類が少なく、渋みを抑えることができます。また、アミノ酸類のテアニンは旨み成分のひとつです。新茶はこのテアニンを多く含むため、二番茶以降のお茶に比べ、旨みが強くおいしいのです。豊富なテアニンをより多く感じるには渋み成分のカテキン類の溶出を少なくすることがポイントです。つまり熱湯ではなく、冷ましたお湯を使うことで旨みの強いお茶を淹れることができます。新茶を淹れる詳しい手順を紹介するので、参考にしてみてください。

おいしい新茶の淹れ方（3人分）

材料

茶葉……8g
お湯……300ml

作り方
①沸騰させたお湯を湯飲みに注ぎ分け、1分ほど冷ます。
②急須に茶葉を入れる。
③冷ましたお湯をゆっくり急須に注ぐ。
④50～60秒後、湯飲みに少しずつ注ぎ分ける。

管理栄養士　岡田 陸聖

聖隷 さくら通信

5月号

Seirei Sakura Tsushin
May.1.2022
発行者/ 鈴木 理志
vol. 214

4月、26名の新たな仲間が加わりました。皆さん、よろしくお願いします!
※適切な感染対策を行い、撮影時のみマスクを外しております。

*腎臓内科 受診予約方法のご案内／小児科土曜外来変更のご案内
*人間ドック予約受付中
　マイナンバーカードの保険証利用について
*入院セット導入のご案内
*春の熱中症に注意しましょう
*各科外来担当および診療内容／耳鼻咽喉科よりご案内
*腰痛症の漢方薬
*新茶がはじまる八十八夜

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/

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　http://www.seirei.or.jp/sakura/

■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）

予約：完全予約制

総合内科	月	火	水	木	金	土
初診	森本 坂口	越坂 鈴木(健)	交替制 川瀬・小野田 (交替制)	手塚 坂本(大)	山内【第1・3・5】 松永【第2・4】 宮下	—

◎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	鈴木(理)	—
PD外来	午後 予約	—	—	—	寺崎	—	—
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)/住吉 齊藤	佐藤(慎)/矢挽 吉田(亮)	住吉 齊藤	—

内分泌代謝科		月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前	—	植木	池田	大沼	佐々木(憲) 藤原	—
	午後	—	植木	池田	大沼 片平	佐々木(憲)	—

循環器科		月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前	徳山 鴫原	長谷川(玲) 二川	徳山 藤井(正)	清川 川瀬	徳山/神﨑 鴫原	—
	午後 予約	徳山	—	川瀬・小野田 (交替制) 徳山	仁科	—	—
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/鴫原	—	徳山	—	徳山/鴫原	—
動脈硬化外来		徳山	—	徳山	—	徳山	—

健診後外来		月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前	—	—	—	—	久保田	—
	午後	伊能	—	—	—	—	—

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	小泉	大谷	—	—	—	—

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	—

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 吉田(麻)	川村 鈴木(繁)	鈴木(繁) 吉田(麻)	川村 吉田(麻)	交替制 【第1・3】
	午後 予約	吉田(麻)	川村 鈴木(繁)	川村	鈴木(繁)	川村 吉田(麻)	—
腎臓外来	午後 予約	—	川村	—	—	—	—
低身長外来		—	—	—	—	川村	—
アレルギー外来		—	—	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**	—

呼吸器内科		月	火	水	木	金	土
初診・再診 予約	午前	山岸 【診察開始11:00～】	—	—	山岸 【診察開始11:00～】	—	—
	午後	山岸	—	—	山岸	宮下	—
禁煙外来 予約	午後	山岸	—	—	—	—	—

外　科	月	火	水	木	金	土
初　診	小松﨑	白石	武内	天海	小池	—
再　診	有田 小池	武内	小松﨑	有田 白石	武内	—
胆石外来	—	—	—	—	小池	—
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	—	—
健診後外来(内視鏡) 予約	—	楠目【第2・3・4・5】	—	—	—	—

呼吸器外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	鈴木(健)	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 【診察開始10:30～】 紹介患者様のみ対応 小谷/飯島(靖) (脊椎)	梶原 (肩・肘 スポーツ) 上野 (手外来)	佐久間 南 紹介患者様のみ対応 (脊椎)	岸田 (股関節)	梶原 (肩・肘 スポーツ)	—
初診・再診 予約 (整形一般)		志賀 奥脇	松井 森安	中島 大山	鶴見	岩田	—
再診 予約		佐久間	岸田	飯島(靖)	上野/梶原 佐々木(裕) 【第2】 赤澤 【第2・4午後】	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	—	上野 梶原	—	—	—	—
膝外来	午後 予約	—		—	—	中川 【不定期・月1】	—

※側弯症外来、上肢外来は当日受付可

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 【再診のみ】	木谷 宮内	川島 【再診のみ】	木谷 宮内	川島
	午後	川島 木谷	—	—	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	—	髙島・仲宗根 (交替制)【第1・3・5】	—	髙島・仲宗根 (交替制)	—
	午後	纐纈	—	—	交替制	浅野【第2・4】	—

脳神経外科		月	火	水	木	金	土
初診・再診		纐纈	團・三原 (交替制)	土屋	交替制	國保 【診察開始9:30～】	—
物忘れ外来 予約	午後	—	—	持田 【第2・4】	—	—	—

泌尿器科		月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 【受付10:00まで】	稲原 遠藤	香村 門野	稲原 杉﨑	石橋 鈴木(悠)	五十嵐 飯島(正)	—
	午後	稲原 遠藤	五十嵐 予約 門野	稲原 杉﨑	石橋 鈴木(悠)	五十嵐 飯島(正)	—

眼　科		月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前	坂本(理) 田中(一)	坂本(理) 吉田(い) 【不定期】	佐藤(宏)	吉田(い)	大塚 坂本(理)	—
	午後 予約	—	坂本(理) 吉田(い) 【不定期】	佐藤(宏)	永江	大塚 坂本(理) 吉田(い) 【不定期】	—

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

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	津田 予約	—	津田 予約	髙島 仲宗根【交替制】	津田 予約	—
	午後	緒方	新見	牛尾	上斗米	松山	—
摂食嚥下外来 予約	午前	—	津田	—	—	—	—

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

ストーマ・スキンケア外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診 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・動脈予防)	月	火	水	木	金	土
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)	月	火	水	木	金	土
初診・再診 予約	CKDコーディネートナース 透析療法指導看護師／糖尿病看護認定看護師					—

耳鼻咽喉科よりご案内

新たに木曜日（午前・午後）の診療を開始しました。
受付時間　8:00～15:30
紹介状がなくても、当日受診が可能です。耳鼻咽喉科ご受診希望の方はぜひご利用ください。

Seirei Sakura Tsushin May.1.2022　vol.214

腰痛症の漢方薬

和漢診療科　**永嶺 宏一**

腰痛発症の要因としては、加齢、運動不足、筋力低下、姿勢、パソコン作業、冬の寒さや冷房、高温多湿、発汗後、ストレスなどが挙げられます。腰痛の多くは変形性腰椎症、腰部脊椎管狭窄症、骨粗鬆症、椎間板症、筋・筋膜性腰痛症など老化に伴うものであり、必ずしも手術的療法の対象になりません。その他に、内科的、婦人科的、精神科的な要因があります。

急性期の腰痛には、**越婢加朮湯**、**麻黄湯**、**麻杏薏甘湯**が使われ、高齢者や虚証の人では**芍薬甘草湯**を多めに用い**附子**を併用したりします。**腰椎捻挫**には**葛根湯と芍薬甘草湯**を併用し、冷えが顕著な時には**芍薬甘草湯と麻黄附子細辛湯**を併用します。

慢性期の腰痛で、下半身の浮腫と痺れを伴う時は**薏苡仁湯**、冷えタイプで胃腸が弱い場合は**桂枝加朮附湯**、腰から膝にかけて冷えが強い場合は**苓姜朮甘湯**、手足の冷えが強く霜焼けがある場合は**当帰四逆加呉茱萸生姜湯**が適応です。虚証や高齢者の場合は、体を温め血液の循環を良くし利水効果のある**大防風湯**が用いられます。足腰の冷え・排尿障害・足裏の火照り感・腹部に力のないタイプには**八味地黄丸**や**牛車腎気丸**(下肢の浮腫み・しびれ)を使用し、痛みに応じて**附子**を追加増量します。暑がりタイプには**六味丸**。重だるい痺れ・寝起きの腰痛・昼寝後の腰痛・雨の日に悪化する場合は**疎経活血湯**が適応です。クーラーで冷え痛み・風呂で温まると楽になる・冷え逆上せには**五積散**が有効です。長い距離を歩けない・特にある一定の距離を歩くとそれ以上は休まないと歩けなくなる間歇性跛行には、**当帰四逆加呉茱萸生姜湯**が有効です。

女性の腰痛の4分の1は婦人科領域の疾患が関係し、生理出産などにより瘀血が起きやすく、冷え浮腫みタイプには**当帰芍薬散**、肩凝りには**桂枝茯苓丸**、ぎっくり腰・キリキリと痛む・便秘傾向には**桃核承気湯**、手足の火照り・足冷え・唇の渇きには**温経湯**を使用します。難治性腰痛で**桂枝茯苓丸と五苓散**の長期併用で改善する場合もあります。水太り気味・多汗では**防己黄耆湯**が、冷え症で月経時に下腹部痛と共に腰も痛むという場合には**当帰建中湯**が有効です。

その他、久病や過労のため倦怠・筋力低下して腰痛を起こす人には**補中益気湯**や**十全大補湯**を使います。