

「よく噛んで食べる」できていますか？

健診センター 看護師 村松 友香

噛む動作(そしゃく)は健康を保つために欠かせない動作の一つです。しかし、現代の食事は「よく噛む」という動作が求められない食事内容が多く、食事時間や噛む回数が昔に比べて半減しているといわれています。

今回は、よく噛むことの効果と噛むためのコツをご紹介します。すぐに効果が現れるものではないかもしれませんが、日々の習慣の一つに取り入れてはいかがでしょうか。

よく噛むことの効果

- ① **顔の筋肉が発達**
言葉の発音が明確になる、表情が豊かになる
- ② **唾液分泌のアップ**
 - ・食べ物の消化・吸収を助け胃腸の負担を和らげる
 - ・唾液腺ホルモン(パロチン)などの働きにより、骨や歯の形成を促進
 - ・唾液の抗菌作用で虫歯や歯周病を予防
 - ・唾液中の酵素が食品に含まれる発ガン性を弱める
- ③ **大脳を刺激し、脳の血流が活性化**
認知症を予防、情緒の安定、集中力を高める
- ④ **満腹中枢を刺激**
食べ過ぎを防止、ダイエット効果
- ⑤ **全身の活力アップ**
体力を強化し、運動能力を高める

噛むためのコツ

- ① **1口30回噛みましょう**
(唾液の効果は約30秒で最大になるため)
- ② **よく噛む食品を食べましょう**
(芋類、根菜、小魚など)
- ③ **余裕のある食事時間を確保しましょう**



参考、引|用文献:「図解 健康の話」

栄 養 科 通 信

災害時の栄養

8/30～9/5は防災週間です。地震や台風など災害の多い日本では、日頃からの備えが大切です。また、環境が変わりストレス下にある被災時こそ、栄養バランスの整った食事を摂り、体力や免疫力をつけることが大切です。

今回は、非常食準備のポイントと、実際に被災したときに使える栄養価アップのポイントをお伝えします。

非常食の準備

ライフライン復旧までの期間を考慮して、最低でも3日分、余裕を持って1週間分の用意があるといいでしょう。
・主食(アルファ化米、カップ麺、長期保存用パンなど)
・たんぱく質源(肉や魚の缶詰など)
・ビタミン、ミネラル補給(フルーツ缶詰、野菜ジュース、乾燥わかめなど)
・水分(1日1.5L)
※家族に乳幼児や高齢者、食物アレルギーや慢性疾患を持つ人がいる場合は、それぞれ必要なものを用意しましょう。

乾物を上手に利用して栄養価アップ

乾物は長期保存可能なものが多く、そのままや、お湯や水で戻して食べることができ、ビタミン・ミネラルの貴重な供給源として利用できます。被災時に備え、常備しておきましょう。

〈食品例〉

- 乾燥わかめ、乾燥野菜…汁物やアルファ化米調理の際に一緒に加えてわかめご飯や野菜入りご飯にアレンジ。
- 棒寒天…棒寒天には便秘によい食物繊維が豊富に含まれています。汁物に加えると、ぶるぶると軟らかくなり、食べやすくなります。
- 切り干し大根…ツナ缶と混ぜてツナの水分で戻し、塩昆布で味を調整すると、美味しく食べることができます。
- そのまま食べることができる食品…桜エビ、かつお節、煮干し、ドライフルーツ、ナッツ

管理栄養士 石田 多恵

聖 隷

さくら通信

Seirei Sakura Tsushin
Aug.1.2024
発行者/ 鈴木 理志

vol.
241

当院は千葉県がん診療連携協力病院です。

千葉県では、がん診療連携拠点病院に準じるがん診療を行っている病院を「千葉県がん診療連携協力病院」に指定しています。

当院は、県内でも数少ない肺がん、胃がん、肝がん、大腸がん、乳がんの5つに指定された施設です。がんに関する相談窓口も設置しています。



2024年10月26日(土)にがん医療支援センターによる公開講座を予定しています。皆さまのお越しをお待ちしております。

*ACPをご存じですか? vol.2

*せいいいフェスティバル開催

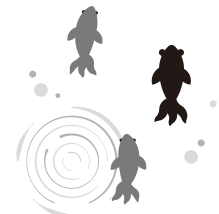
*腎臓病・糖尿病教室のご案内／保険証の確認

*各科外来担当および診療内容

*口唇ヘルペス・単純疱疹

*「よく噛んで食べる」できていますか?

*災害時の栄養



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.043-486-8636 <http://www.seirei.or.jp/sakura/>



ACPをご存じですか? vol.2



ACPを実践しながら重要性を考えてみましょう。

Step1 希望や思いについて考えてみよう!

平均寿命と健康寿命を比べると人生の後半に約10年の「健康に支障のある人生」が待っている可能性があります。要介護状態になった時、どこで、誰にお世話になって、どのように生きたいか、また突然意識を失い救急搬送され、自分の意思に沿わない医療が提供されてしまうといったことがないように、家族・大切な人に自分の気持ちを伝えておきましょう。

●なぜACPが必要な?

たとえ家族であっても話し合いを行わず、受けたい医療やケアを伝えないまま、意思を伝えられない状態になった時、その判断を求められた家族はとても難しい選択を迫られます。そのため今のあなたの考え方を示しておくことは将来、家族や大切な人があなたの気持ちを考えて判断するのに役立ちます。

これから大事にしたいこと…
命に対する考え方を整理してみよう…



・家族との時間を大切にしたい
・無理な治療はしたくないが、痛みは取ってほしい
・治療をあきらめず長生きしたい

ACPはあなただけでなく、家族やあなたに代わって医療の選択をしなければならない人に安心をもたらす手段となる可能性があります。

せいいいフェスティバル開催

当院は2024年3月に開院20周年を迎えました。日頃より当院を利用くださる皆さんや、地域の皆さんへ感謝を込めて、「せいいいフェスティバル～開院20周年の感謝を込めて～」を開催いたします。皆さんのご参加お待ちしております!!



10月14日(月・祝) 10:00～15:00

場所 聖隷佐倉市民病院 1階ロビー・6階ホール

市民公開講座

- ・身近な腰の病気のはなし／整形外科 飯島 靖
- ・人生100年時代に向けて／健診センター 有田 誠司

健康フェア

- ・各種計測コーナー(身長・血圧・視力・骨密度など)
- ・こども薬局(調剤を体験してみよう)
- ・健康ミニ講座(骨を強くするための食事・運動)

パフォーマンス

- ・東京学館高等学校 吹奏楽部
- ・八千代松陰高等学校 書道部

マルシェ

- ・地元野菜やパンなどのフードおよびハンドメイドの作品販売



詳細はホームページをご覧ください



お問い合わせ ☎043-486-1151(代) 総合企画室
※一部先着制、開催時間が決まっています。詳細はホームページをご確認ください。

腎臓病・糖尿病教室のご案内

内容は、医師、看護師・管理栄養士・薬剤師・臨床検査技師・理学療法士・社会福祉士といった、多職種によるそれぞれの専門をもとにした腎臓病・糖尿病の療養に関する講演です。

どなたでもご参加いただけます。

■スケジュール 時間:14:30～15:30

場所:聖隷佐倉市民病院 6階ホール

参加無料・
申込不要

開催日	テーマ
9月5日(木)	・慢性腎臓病(CKD)ってなんだろう?(医師)
9月19日(木)	・腎臓を守る秘訣を教えます(看護師) ・腎臓病の薬ってなんだろう(薬剤師) ・腎臓病患者のための運動療法(理学療法士)
10月3日(木)	・糖尿病と糖尿病の腎障害について(医師)
10月17日(木)	・糖尿病とうまく付き合うために(看護師) ・糖尿病のお薬について(薬剤師)
11月7日(木)	・検査で知るCKD(臨床検査技師) ・腎臓を守るための食事(管理栄養士)
11月21日(木)	・透析ってなんだろう?血液透析、腹膜透析(看護師) ・腎移植について(腎臓病療養指導士) ・医療費軽減制度について(社会福祉士)

保険証の確認

保険証は**診察前までにご提示**をお願いします。保険証の場合は101総合受付へ、マイナ保険証の場合はマイナタッチでの手続きをお願いします。

※マイナタッチは**会計横または総合案内**にございます。

後期高齢者医療被保険者証は、1年ごとに更新され、**毎年8月**に新しい保険証になります。保険証を更新された方は、必ず保険証のご提示、もしくはマイナ保険証のご提示をお願いします。ご不明な点は、加入されている市町村の担当窓口にお尋ねください。

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 鈴木(隆)	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)/住吉 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(鈴) 二川	徳山 藤井(正)	佐藤(修) 川瀬	徳山/田中(一) 嶋原
	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/嶋原	—

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
リハビリ 外来【予約】	午前	南	交替制	交替制	交替制	—
	午後	瀧瀬	—	—	交替制 浅野【第2・4】	—

脳神経外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	瀧瀬	尾関	土屋(雅)	交替制	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 【夜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) 佐藤(宏)	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

- 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	渡部	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	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

【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	山岸 【夜間・夜11:00～】	—	—	山岸 【夜間・夜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	有田	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 【夜間・夜10:30～】 小谷/飯島(靖) (背椎)	伊勢 (肩・肘) 上野 (手・肘)	佐久間 南 【夜間・夜10:30～】 小谷/飯島(靖) (背椎)	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※		—	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

Seirei Sakura Tsushin Aug.1.2024 vol.241

口唇ヘルペス・単純疱疹

和漢診療科 永嶺 宏一

口唇ヘルペスは、小さな水疱が口唇やその周辺にできる病気で、風邪の後に出た場合は「熱の華」や「風邪の華」などと呼ばれます。主に単純ヘルペスウイルス1型が、皮膚や粘膜、タオルや食器などを介して、またはクシャミや咳からの飛沫感染により発病します。乳幼児期の初感染では殆ど無症状ですが、大人で初感染する場合は、発熱や全身倦怠感などの症状が出たりします。初感染の後、ウイルスは三叉神経に棲み着き(潜伏感染)、紫外線、疲労、風邪、睡眠不足、寒冷、免疫能低下、外傷、生理などに誘発され再発します。成人では約30％に口唇ヘルペスがおきるとの報告があります。

【経過】 発症の1-2日前に、口唇やその周囲に熱感やピリピリ感、痒み、痛みを生じ、その後、赤く腫れ、病変部でウイルスが増殖し、発症後1-3日位で水疱ができ、発症後3日でウイルス増殖がピークに達します。時間の経過とともに水疱は自然に潰れてジュクジュクしびらん(糜爛)状となり、その後に乾燥してかさぶた(痂皮)になり、1-2週間で自然治癒します。アトピー性皮膚炎の人では顔全体に水疱が多発し、発熱や倦怠感などがでて重症化することがあり、カポジ水痘様発疹症と呼ばれます。

【治療】 抗ウイルス薬が第一選択薬です。発症後48時間以内に治療を開始すれば普通は3-5日で治癒します。軽症の場合は、ゾビラックス軟膏(アシクロビル)やアラセナA軟膏(ピダラビン)を日に3,4回塗布します。中等症では、ファムビル錠(ファムシクロビル)250mgx3回x5日、バルトレックス錠(バラシクロビル)500mgx2回x5日(腎臓の副作用に注意)などを服用します。痛みが酷い時はカロナールが使えます。年に3回以上再発する時は専門家の受診をお勧めします。

【漢方薬】 水疱期には、茵陳蒿湯、茵陳五苓散、越婢加朮湯、半夏瀉心湯+五苓散、糜爛期には、半夏瀉心湯+黃連解毒湯、痂皮化期には桂枝茯苓丸+黃連解毒湯などが適応になります。予防的には補中益気湯や十全大補湯を用います。

【予防】 感染者との接触を避け、マスクの着用、手洗い、タオルやグラスの共有や同じ湯の風呂の使用は避け、免疫力を低下させないようにしてください。