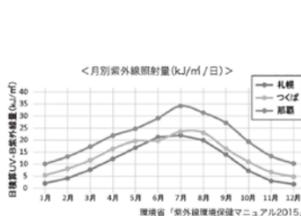


春の紫外線と日焼け止めの選び方

健診センター 金子 由恵

春のやわらかな日差しが心地よい季節が近づいてきました。お出かけには気持ち良い季節ですが、気をつけたいのは紫外線です。紫外線は年間を通し地球に降り注いでいますが、年々その量は増えています。

紫外線を浴びることで、私たちの体内でビタミンDが合成され、カルシウム吸収に役立ちますが、浴びすぎると日焼けやシミ、白内障、皮膚がんなど健康に様々な悪影響を与えます。春先から紫外線量が増えてきますので、この時期から対策が大切です。



紫外線はUV-A波、UV-B波、UV-C波があります。UV-C波は地上に届きません。

■UV-A波:皮膚の深い真皮層まで届き、しわやたるみなど肌の老化を引き起こす原因になります。

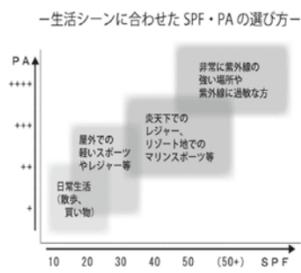
UV-A波のカットは、SPFで効果が表され約20分間なにもつけていない場合に比べて日焼けが始まるまでの時間を何倍に伸ばすことが出来るかという目安です。

例) SPF30の場合
20分×30=600分=10時間までは日焼けが抑制できる

■UV-B波:皮膚の表皮に届き、皮膚や眼に有害です。

日焼けを起こしたり、皮膚がんの原因になります。メラニンを増加させて日焼けによるシミ、ソバカスの原因になります。

UV-B波のカットは、PAで効果が表され「+」「++」「+++」「++++」の四段階で表示され「+」が多いほど防御効果が高くなります。



家の中にも紫外線は窓ガラスを通して部屋に入ってきます。また、曇りの日でも薄い雲の場合は80%が通過します。油断せずに日焼け止めを使用しましょう。

また、目から紫外線が入ると目が感知し、メラニンの生成が促されるためシミの原因になります。サングラスは目に紫外線が入るのを防いでくれる役割があります。UVカット率を参考に選ぶと良いでしょう。

さまざまな種類の日焼け止めがありますが選ぶ上で大切なことは、使用目的と紫外線の効果が合っていること、使用感に違和感がないこと、安全であることなどを考慮して選ぶようにしましょう。

参考文献:健康管理検定 監修 日本成人病予防協会

栄 養 科 通 信

こどもの日の行事食 ちまき

5月5日は子どもの日です。

今回は子どもの日に食べられる行事食、ちまきについてご紹介します。

ちまきはこどもの健やかな成長を願って食べられる食べ物で、笹の葉で米や餅を蒸して作られます。

関東地方ではおこわとして具材を入れて食べられることが多く、関西地域では白くて甘い餅をちまきと言います。

もち米はうるち米に比べてエネルギー、タンパク質が豊富に含まれており、しっかり栄養を摂取できることが特徴です。

うるち米には劣りますが食物繊維も多く含まれており、栄養価の高い食品と言えます。

今回はちまき風おこわのレシピをご紹介します。

炊き込みご飯で野菜も摂取することで不足しがちな食物繊維を補うことができます。

ちまき風おこわ

(3人分)

材料

- もち米.....2合 (調味料)
- 豚バラ肉.....100g ・しょうゆ.....大さじ1杯
- たけのこ水煮.....50g ・砂糖.....小さじ2杯
- にんじん.....50g ・ごま油.....小さじ2杯
- 干し椎茸.....4枚 ・オイスターソース.....小さじ2杯

作り方

- ①もち米を水で洗って水気をきる。
- ②干し椎茸を水で戻す。
- ③たけのこ水煮、にんじんは皮をむき、干し椎茸は軸を取り、全て1cm角に切る。
- ④豚バラ肉を1cm角に切る。
- ⑤ボウルに調味料の材料と干し椎茸の戻し汁を混ぜ合わせる。
- ⑥炊飯器にもち米を入れて⑤を注ぎ規定量の水を入れ混ぜる。
- ⑦⑥に切った具材を入れ、炊飯器で炊く。
- ⑧炊き上がった器に盛って完成。

【栄養成分(1人分あたり)】

- エネルギー: 534kcal ●たんぱく質: 13.7g ●脂質: 16.2g
 - 炭水化物: 86.6g ●食塩相当量: 1.4g
- 管理栄養士 石田 多恵

聖 隷

さくら通信



5月号

vol. 250

Seirei Sakura Tsushin
May.1.2025
発行者/ 鈴木 理志



4月、54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!

INDEX

- *腎臓病・糖尿病教室を開催します!
- *聖隷看護フェア/市民公開講座を開催します
- *受付・園芸のボランティアさん大募集! / ゴールデンウィーク中の診療案内
- *各科外来担当および診療内容
- *尋常性座瘡(ざそう) ニキビ
- *春の紫外線と日焼け止めの選び方
- *こどもの日の行事食 ちまき

DIGITAL
ST&D



当院からの健康に関するお役立ち情報を掲載中!

社会福祉法人 聖隷福祉事業団
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
https://www.seirei.or.jp/sakura/

腎臓病・糖尿病教室を開催します!

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。以前に参加したことがある方、初めての方など誰でもご参加いただけます。ご参加お待ちしております。

■スケジュール

時間:14:30~15:30(開場14:00)
場所:聖隷佐倉市民病院 6階ホール
参加無料・申込不要

参加無料・
申込不要



開催日	テーマ
5月8日(木)	・5人に1人が慢性腎臓病? 早期診断・早期治療は三文の徳(医師)
5月22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)
6月5日(木)	・糖尿病と糖尿病の腎障害について(医師)
6月19日(木)	・糖尿病とうまく付き合うために(看護師) ・糖尿病の食事について(管理栄養士)
7月10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)
7月24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)

■病院HPでも、ご案内しています。



聖隷看護フェア

『5月12日は看護の日』です。その「看護の日」にちなみ、地域の皆さまに対して健康、看護、介護に関する相談を行い、自己の健康及び看護への関心を浸透させることを目的に「看護フェア」を開催します。

測定コーナーや相談コーナーなどを予定しており、どなた様も参加無料・申込不要です。皆さま、是非ご参加ください。

日時:2025年5月10日(土) 9:00~11:30
受付:午前9時
場所:聖隷佐倉市民病院 1階ロビー
内容:①測定コーナー(血圧・血糖・血流など)
②相談コーナー(健康・栄養・介護相談、認知症や腎疾患に関する相談など)



●問い合わせ:☎043-486-1151(代) 看護管理室

市民公開講座を開催します

近年、増加傾向にある骨粗しょう症。骨粗しょう症の予防として何をしたらよいでしょうか。生活・運動・食事・お薬の様々な面から気をつけるべき情報をお話します。また、VR体験(まるで本物のように見える映像体験)にて骨粗しょう症の骨を覗いたり、リハビリ室の見学をご用意しております。

- テーマ:「転ばぬ先の骨対策!見て・聞いて・体験する骨粗しょう症」
- 講師:岸田 俊二(整形外科)
加藤木 丈英(理学療法士)
安 拓郎(管理栄養士)
中谷 有岐(薬剤師)

- 日時:6月28日(土) 13:15~16:00(開場13:00)
※救急外来出入口からご来場ください。(正面玄関は閉鎖しております)
- 場所:聖隷佐倉市民病院 受付/リハビリテーション室
- 定員:50名 ●参加無料・申込不要
- お問い合わせ:☎043-486-1151(代) 総合企画室

受付・園芸のボランティアさん大募集!

【受付ボランティア】外来患者さまへのサポート(外来案内、再来機補助、支払機補助、車椅子補助)のご協力を頂いております。

- ◎活動内容:受付(外来患者さまのサポート)
- ◎活動日時:月~金曜(週1回以上) 9:00~12:00の可能な曜日
- ◎服装:動きやすい服装、マスク・腕章着用

【園芸ボランティア】ご利用者の癒しになる花壇の手入れを一緒に始めませんか?

- ◎活動内容:花壇の手入れ、院内保育園の子供達と一緒に野菜の収穫など
- ◎活動日時:原則第2・4木曜日 9:30~11:30
- ◎活動場所:病院敷地内花壇
- ◎年会費:1,000円

興味がある方はお気軽にお問い合わせください♪
お問い合わせ:043-486-1151(代)
受付担当:清水嶋(シミズシマ) 園芸担当:高橋(タカハシ)

ゴールデンウィーク中の診療案内

2025年のゴールデンウィークは、下記のとおり診療いたします。

5月1日(木)	5月2日(金)	5月3日(土)
通常診療	通常診療	休診 (憲法記念日)
5月4日(日)	5月5日(月)	5月6日(火)
休診 (みどりの日)	休診 (こどもの日)	休診 (振替休日)

- ◎休診期間中のお薬が必要な方は、通常診療日にご来院ください。
- ◎休診期間中に受診を希望される方は、来院前に必ずお電話にてお問い合わせください。
- ◎初めての受診の方、かかりつけ診療科以外の受診には選定療養費(7,000円)が発生する場合があります。
- ☎043-486-1151(代) ※番号のかけ間違いにご注意ください。

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 越川	越坂 山田(善)	木村 川瀬・茅原 (交替制)	手塚 六郷	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(件別)	鈴木(理)	—
腹膜透析外来	午後【予約】	—	藤井/寺崎 森本/松永	—	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	坂本(大)	吉川	住吉	矢挽	齊藤	—
再診	矢挽	糸川	佐藤(順) 齊藤	佐藤(順) 坂本(大)	住吉	—

内分泌代謝科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前	—	瀧澤	関根	大沼	佐々木(憲) 藤原
	午後	—	瀧澤	関根	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)	戸谷 川瀬	徳山/中(-) 大坪
	午後【予約】	徳山	—	徳山 川瀬・茅原 (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/大坪	—

- 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	—
	午後	—	—	鈴木(友)	—	—

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	青山	田村	—	—	—

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	—	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 【診療時間10:00-】	—	—	山岸 【診療時間10:00-】	—
	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	鈴木(貴)	佐々木(拓)	武内	山本	小池(直)	—
再診	有田 小池(直)	武内	鈴木(貴) 大島	有田 佐々木(拓)	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-】 【整形外科のみの対応】 小谷/飯島(靖) (脊椎)	伊勢 (肩・肘) 上野 (手・肘)	佐久間 南 【整形外科のみの対応】 (脊椎)	岸田 (関節・ 股関節)	—	—
初診・再診【予約】 (整形一般)	志賀 井上	鹿間	清水	田中(遼) 横山	瀬戸嶋	—
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	午前	—	金岡【予約】	—	金岡【予約】	—
	午後	—	—	木原	—	木原
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 木谷 宮内	川島
	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	午前	—	高橋 【診療時間10:00-】	—	高橋	—
リハビリ前 診察【予約】	午前	南	高橋	高橋	—	—
	午後	—	白銀	—	山崎	浅野【第2・4】

脳神経外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	額縁	白銀	土屋(雅)	山崎	國保 【受付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 【受付10:00まで】	稲原 遠藤	石塚 五十嵐	稲原 杉崎	福元 杉本	五十嵐 交替制
	午後	稲原 遠藤	石塚 五十嵐【予約】	稲原 杉崎	福元 杉本	五十嵐

眼科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前	坂本(理) 吉田 佐藤(宏)	坂本(理) 吉田/阿部 【不定期】	佐藤(宏)	吉田	坂本(理) 吉田
	午後【予約】	—	坂本(理) 吉田/阿部 【不定期】	佐藤(宏)	—	坂本(理) 吉田

皮膚科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前	—	秋本	—	—	—
	午後 【受付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	今西	交替制	牛尾	福井	望月

※予約緊急患者を優先する場合があります。

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	—	—	—	—

放射線治療科

2025年3月から2025年5月まで
放射線治療装置更新のため受入を休止しております。

尋常性痤瘡(ざそう) ニキビ

和漢診療科 永嶺 宏一

ニキビは毛嚢皮脂腺の慢性炎症性疾患で、青年期に好発しますが、中年の人にも発症します。発症因子としては、男性ホルモン増加による皮脂の過剰生産、不潔・刺激による角化異常、生理、便秘、細菌感染、食事、化粧品などがあります。皮脂が毛孔に溜まり膨らんだ**白ニキビ(白面皰)**と、毛孔が開大した**黒ニキビ(黒面皰)**があり、アクネ菌が繁殖して炎症を引き起こすと**赤ニキビ(紅色丘疹)**になり、膿が溜まると**黄ニキビ(膿疱)**に、さらに重症になると**膿腫**や**結節**を起こします。治療には塗り薬(デュアック配合ゲル、ダラシンTゲル、アクチアクリーム)が使われますが、症状が酷い場合は、抗菌薬(ピプラマイシン、ミノマイシン、ファミロ)を使います。

漢方薬は病態により使い分けます。【風寒証:白ニキビ】発赤がなく、前額部や頬部に多発する。桂麻各半湯加防風当帰(麻黄湯合当帰芍薬散)、葛根湯(皮疹を消散させる)、前額部の皮疹に麻杏薏甘湯(加防風白芷)【風熱証:赤ニキビ】周囲に発赤を伴なう。炎症反応が弱く小膿疱が散発的な時は十味敗毒湯(加連翹)、脂ぎった感じの紅色丘疹が多い時は清上防風湯、痒みが強い時は消風散【熱毒証:黄ニキビ】頬部を中心に大型の赤黒色の膿疱が多発。細菌感染を伴う。慢性期の化膿を伴った青年期の首から上の痤瘡に荊芥連翹湯、実証に清上防風湯(加金銀花)、黄連解毒湯合桂枝茯苓丸、ある程度慢性化・乾燥に温清飲【脾胃不調証:口の周りや顎に痤瘡が多発】半夏瀉心湯、胃腸虚弱に六君子湯、膿疱が混在する場合に黄連湯【瘀血/血虚証:月経前増悪】20代の女性に多く、月経前に痤瘡が一過性に増悪する。顔面中心部の痤瘡に加味逍遙散(+薏苡仁エキス)、口唇・両頬部領域の痤瘡に温経湯、下顎角・側頭部のニキビに桂枝茯苓丸加薏苡仁(ナッツ類で悪化する人は不可) 白ニキビに当帰芍薬散(+薏苡仁エキス) 実証・便秘に桃核承氣湯(+薏苡仁エキス)【肝気鬱結証:ストレス増悪型】大柴胡湯合竜胆瀉肝湯、柴胡桂枝湯加荊芥連翹、半夏厚朴湯【化膿し赤く腫れ痛む】排膿散及湯【皮脂の多いニキビ】芍薬甘草湯(ホルモン抑制作用)【成年で遷延する】補中益気湯を併用【子供に】治頭瘡一方【色素沈着】桂枝茯苓丸【ニキビ跡】柴苓湯