



世界禁煙デー

健診センター 宮里

～新型タバコ(加熱式・電子)も紙タバコと同じく有毒です!～

先月、5月31日は世界保健機関(WHO)が制定した「世界禁煙デー」でした。日本においては2000年以降、さまざまなたばこ規制・対策が実施され国民の健康意識も高まり、喫煙者は年々減少していることが確認されています。

しかし一方で現在の喫煙者は近年、新型タバコ(加熱式や電子タバコ)の使用が広まっており、そのために禁煙にまでは至らない方も多くいるそうです。私自身も日々健診センターでの問診や結果作成の際にそのような方を多く目にします。

正しい知識を身につけてご自身やご家族の喫煙または禁煙について改めて考えましょう。

誤解です!!よく聞く新型タバコの間違った認識...

- 健康被害が少ない ●嫌な臭いが少ない
- 煙が少ない ●受動喫煙は起こらない



健康への悪影響は紙タバコと同じ!!

電子タバコの害

発がん性物質は紙タバコ以上にニコチン・タールがなくとも重金属や添加物・香料が多く含まれているため有害です。

加熱式タバコ

加熱式には紙タバコと同じようにニコチンと有害物質の量が含まれていて紙タバコと同じレベルで有害です!



電子・加熱式タバコは国際的なルールやエビデンスはなく、長期使用後の体への影響はまだ不明で安全性の根拠や証拠はないうまま普及しているのが現状です。

恐ろしい受動喫煙

新型でも煙は出ています!目に見える煙や臭いだけでなく、だからこそ周囲で知らずに吸ってしまう受動喫煙の危険が紙タバコ以上にあります。

しかも、普段タバコを吸わない人のほうが煙に対する感受性は喫煙者より高く、煙自体も喫煙者が吸い込む煙よりも有害物質が多く含まれているので少量の煙でも大きな健康被害が起こることが実証されており被害は深刻です。

栄養科通信

梅雨に負けない3つの食事ポイント

梅雨の季節は雨や曇りが続き、湿気が多く、変わりやすい天候は身体にとってストレスとなります。体調を崩しやすいこの季節に注意してほしいポイントをご紹介します。

① 1日3食食べて必要な栄養補給を
1回の食事で食べられる量には限りがあり、欠食してしまうと栄養が不足してしまいます。体調を崩し食欲がなくなると更に栄養が不足してしまうため、3食食べて必要な栄養を摂取しましょう。

② 主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事を
主食は身体のエネルギー源になり、主菜は身体を作るものになり、副菜は身体の調子を整えるものになります。この3つをそろえたバランスのよい食事を心がけましょう。

③ 疲労回復効果のある食材を
梅雨は自律神経が乱れて疲れやすくなるため、疲労回復効果のある食材を意識して摂取するとよいとされています。

○ビタミンB群

ビタミンB群は食べたものをエネルギーに変える「代謝」を行う際に役立つ栄養素です。不足すると代謝が上手くいかず、エネルギーが十分作られない状態になり、疲れやすくなります。ビタミンB群は豚肉や鶏肉、マグロやカツオなどの赤身の魚、大豆やゴマなどに多く含まれています。

○クエン酸

クエン酸には疲れの原因である「乳酸」を身体の外へ排出したり、身体の疲労物質を分解したりする働きがあります。クエン酸はみかんやレモンなどの柑橘類や梅干しなどに含まれています。

疲労回復効果のある和え物をご紹介します。いつものメニューに追加してみてください。

もやしのせっぱり和え (2人分)

材料

- ・もやし.....1袋(200g) ・ミョウガ.....1本
- (A) ・鶏ガラスープの素.....小さじ2杯
- ・醤油.....大さじ1杯
- ・いりごま.....大さじ1杯
- ・レモン汁.....小さじ1杯

作り方

- ①もやしをゆで、ざるにあげ、水気を絞る。ミョウガは芯を除き千切りにする。
- ②①にAの調味料を混ぜ合わせ、盛り付ける。



【栄養成分(1人分あたり)】

- ◎エネルギー: 63kcal ◎たんぱく質: 3.7g ◎脂質: 3.9g
- ◎炭水化物: 4.8g ◎食塩相当量: 0.9g

管理栄養士 秦野

聖隷

さくら通信



6月号

vol. 251

Seirei Sakura Tsushin

June.1.2025

発行者/鈴木 理志

市民公開講座

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」

日時 2025年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・申込無料

●問い合わせ ☎043-486-1151(代) 総合企画室



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体験やリハビリ室の見学をご用意しております。

INDEX

- *足のむくみや冷え、年齢のせいだと思いませんか?
- *歯科医との連携について / 佐倉市がん検診予約受付中
- *当院ホームページをリニューアルいたしました! / 駐車場の混雑予想について
- *各科外来担当および診療内容
- *緑内障
- *世界禁煙デー
- *梅雨に負けない3つの食事ポイント

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



Tel.043-486-1151 Fax.043-486-8696 https://www.seirei.or.jp/sakura/

F285-8765 佐倉市江原台2-36-2

足のむくみや冷え、年齢のせいだと思いませんか?

血管外科 木原 一樹

こんな症状ありますか?

- ①「足が重だるい」
- ②「夕方になるとむくむ」
- ③「歩くと足が痛い」



こうした症状を「加齢」や「疲れ」と考えがちですが、静脈のうっ滞や動脈の血流不足のサインである可能性があります。動脈の病気が進行すると皮膚潰瘍や歩行障害など、生活の質に大きく影響することもあります。

【血管外科の治療について】

足のむくみ、冷感、しびれ、色の変化、静脈のふくらみ、だるさ、痛み、疲れやすさ、かゆみ これらはすべて、血管の異常によって生じることのある症状です。

血管外科では、下肢静脈瘤・深部静脈血栓症・閉塞性動脈硬化症など、動脈・静脈の疾患を対象とし、超音波(エコー)検査や血圧測定検査、CT検査などで診断を行い、必要に応じて治療を行っています。

●主な疾患の治療法

●下肢静脈瘤

抜去術はもちろん短期間入院や外来手術も可能なレーザーやラジオ波を用いた血管内焼灼術や硬化療法といった負担の少ない治療も可能です。

●閉塞性動脈硬化症

血管を内側から広げる治療や、手術で石灰化を除去して血管を広げる方法や人工血管などを用いたバイパス手術も可能です。

気になる症状があれば、早めの受診や画像検査をおすすめします。当院では、かかりつけ医からの紹介や検査依頼も受け付けておりますので、お気軽に血管外科へご相談ください。

歯科医との連携について

皆さん、ごはんを美味しく食べることが出来ますか?食事を美味しく摂取するためには、歯をはじめ、口やのどの環境が適切に保たれている必要があります。しかし、いろいろな原因で口腔内の環境が悪化する場合があります。このような状態では、合併症が増えたり、口内炎がよりひどくなったり、細菌感染等で全身の健康を損ねたりします。今回は、歯科医と病院との連携についてご紹介いたします。

●口腔内ケアの重要性について

全身麻酔の手術や化学療法・放射線治療では、体の抵抗力が低下し、感染症などの合併症リスクが高まります。そのため、治療開始前または治療開始中から口腔ケアを行い、口腔内を清潔に保つことが重要です。そのため、当院では周術期等医科歯科連携の取り組みを開始しました。

今後、必要に応じて患者さんへ歯科医への受診をご案内する場合がございます。かかりつけの歯科医がございましたら、病院スタッフへお伝え願います。ご協力のほどよろしくお願いいたします。



佐倉市がん検診予約受付中

健診センターでは、佐倉市のがん検診の予約を受け付けています。佐倉市より受診券セットが届いている方は、ぜひご受診ください。乳がん検診や子宮頸がん検診は人間ドックとあわせて受診することも可能です。

受診は完全予約制の為、事前の予約が必要となります。以下へ電話にてご予約下さい。



●ご予約・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)

ご予約はお早めに!

当院ホームページをリニューアルいたしました!

14年ぶりに当院ホームページを全面的にリニューアルいたしました。

この度のリニューアルではデザインを一新し、当院の最新情報や診療案内をわかりやすくお届けします。

また、スマートフォンでの閲覧も快適にご利用いただけるよう改善いたしましたので、ぜひご覧ください!



駐車場の混雑予想について

2025年度佐倉市検診が健康管理センターにて下記の日程で実施されます。

検診日はC駐車場が占有となりますので、駐車場の混雑が予想されます。(来院の方はお手数ですが、D・E駐車場をご利用ください。)

月日	種類	月日	種類
6月 2日(月)	検診受付予約	11月14日(金)	複合検診
7月 1日(火)	複合検診	11月28日(金)	乳がん検診
7月 2日(水)	複合検診	12月 2日(火)	乳がん検診
7月18日(金)	複合検診	12月11日(木)	複合検診
8月 1日(金)	骨粗しょう症検診	12月22日(月)	乳がん検診
9月11日(木)	複合検診	1月 9日(金)	乳がん検診 子宮頸がん検診
9月12日(金)	複合検診	1月15日(木)	乳がん検診 子宮頸がん検診
9月24日(水)	複合検診	1月28日(水)	複合検診
10月10日(金)	複合検診	2月18日(水)	複合検診
11月13日(木)	複合検診		

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(件数)	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 【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-】 紹介状持参のみ対応 小谷/飯島(請) (脊椎)	伊勢 (肩・肘) 上野 (手・肘)	佐久間 南 【診療時間10:30-】 紹介状持参のみ対応 (脊椎)	岸田 (関節・ 股関節)	—	—
初診・再診(予約) (整形一般)	志賀 井上	鹿間	清水	田中(遼) 横山	瀬戸嶋	—
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

緑内障

和漢診療科 永嶺 宏一

目は表面の角膜とレンズの役割の水晶体との間に水(房水)があり、そこを前房と言います。水晶体は靭帯で支えられていて、靭帯の付け根の毛様体から房水がつくられ、瞳を通過して前房に運ばれ、その後、前房の端(隅角)から吸収されて静脈に入ります。隅角の出口で房水の吸収に障害が起こると、眼圧が上昇し、それが続くと視神経を圧迫し緑内障が発症します。40歳以上の有病率は約5%とされ、失明原因の第1位(約40%)となっています。危険因子として、遺伝、加齢、強度近視、遠視、ストレス、スマホ、ゲームなど目の酷使、タバコなどがあります。

緑内障は、閉塞隅角緑内障(10%)と、隅角での異常がない開放隅角緑内障(90%)に分けられます。前者は、60歳以上の女性や遠視の方に好発し、慢性型と稀に眼圧が急激に上昇し、短期間で失明に繋がってしまう「急性緑内障発作」もあります。後者は眼圧の高い開放隅角緑内障(10%)・40歳以上から発症し慢性的に進行)と正常眼圧(70%)と続発性(10%)に分けられます。正常眼圧は10～21mmHgですが、正常眼圧緑内障では血流障害や視神経の脆弱性の関係が考えられています。続発性の原因としては、眼疾患(ぶどう膜炎、網膜虚血性病変、眼科手術後、眼外傷など)、全身疾患(糖尿病、脳疾患、アミロイドーシス、サルコイドーシス、ベーチェット病など)、ステロイド点眼薬の長期使用などがあります。

症状としては、視野の一部が霞んできて、視野が徐々に狭くなってきます。中心から10～20度の傍中心野から障害が始まり、中心視野は保たれて、かなり進行してから自覚症状が出ることもあります。眼圧上昇に伴い、頭重感、肩こり、精神不安、不眠なども出ます。緑内障では、風邪薬、アレルギー薬、抗不安薬、点眼薬など多くの薬が眼圧上昇させるので注意が必要です。

治療法は、主に点眼薬で眼圧を下げ、血流改善などの副効果も期待されます。正常眼圧緑内障では目標としては14～16mmHg以下が推奨されています。それ以外に内服薬や手術やレーザー治療があり、定期的な治療で、緑内障の失明率は1～数%程度とされています。漢方治療は併用療法として用い、眼圧を下げる目的で、越婢加朮湯、五苓散、苓桂朮甘湯、半夏白朮天麻湯、当帰芍薬散などを使います。

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 宮内	川島
	午後	川島 木谷	川島	—	—	—
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	午前	纈纈	白銀	土屋(雅)	山崎	國保 【時間10:30まで】
	午後	纈纈	—	—	—	—
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 【時間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 【時間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(成)	竹内(成)	牛尾 (予約)	竹内(成)	—
	午後	今西・竹内 (交替制)	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	月	火	水	木	金	土
初診(予約)	川上	—	—	川上	川上	—
照射中診察 フォローアップ診察	川上	川上	—	川上	川上	—