

夏の水分摂取に気をつけよう!!

健診センター 野中

暑い夏が続く、熱中症に注意が必要な時期になりました。熱中症予防に大切なのは水分補給とされています。水分と併せてナトリウム(塩分)とカリウム摂取も必要ですが、塩分の摂りすぎには注意が必要です。

日本の塩分摂取量は多く、成人男性で7.5g未満、女性は6.5g未満となっています。しかし世界保健機関(WHO)は全ての成人の減塩目標を5gとしています。

熱中症患者が塩分不足になるのは、食欲低下による食事摂取量も原因と考えられています。

食事は水分・塩分が含まれ、ゆっくり吸収されるので良い補給源となります。熱中症になる方は、朝食を抜く・夜アルコールを多く摂取する人に多いです。アルコールは脱水効果があり、飲んだ量より多くの水分が失われてしまいます。

スポーツ飲料等の摂りすぎに注意!!

- 経口補水液 100mlあたり塩分0.3g程。
スポーツ飲料と比較すると糖分は少ないが、ナトリウム量は多い。
- スポーツ飲料 500mlあたり塩分0.4～0.6g程。
500mlあたり糖分20～30g程含まれている。

ほとんど汗をかかない状態で、1日に沢山飲んでしまうと塩分や糖分の過剰摂取となってしまいます。

高血圧や持病に心臓病のある方は、それほど汗をかくていない場合にはノンカフェインの麦茶等の摂取もお勧めです。
※カフェインも多く摂取すると脱水作用が強くなってしまうので注意!

★麦茶についての豆知識★

麦茶には身体に良い様々な効能があります。

- ・カリウム:体内の塩分バランスを調整し、高血圧予防に
- ・カルシウム:骨や歯などを丈夫にするミネラル
- ・亜鉛:細胞の成長など生命維持に必須なミネラルの一つ
- ・ポリフェノール:抗酸化作用
- ・アルギルピラジン:血液をサラサラにし、血流を改善する効果

栄 養 科 通 信

土用の丑の日

2025年の土用の丑の日は、7月19日(土)と7月31日(木)で、7月19日を一の丑、7月31日を二の丑と呼びます。

土用は立春、立夏、立秋、立冬のそれぞれの前一八日のことで、土用の丑の日は、その中の丑に当たる日です。特に夏の土用の丑の日にはうなぎを食べる習慣が定着しています。うなぎを食べる理由は江戸時代に平賀源内がうなぎを食べることで、夏バテを防ぐという提案をしたことがきっかけで、うなぎを食べる習慣が広まりました。

うなぎ以外にも、うどんや梅干し、瓜科の野菜、牛肉など「う」のつく食べ物や、黒い食べ物、土用餅、土用しじみなども食べられていました。

【うなぎ】現在最もポピュラーで、栄養価が高く夏バテ対策に効果的であるとされています。

【うどん】暑い日でも食べやすく、体調を整えるのに役立つ食材として食べられています。

【梅干し】消化を助け、腸内環境を整える働きがあるため、夏場に特に食べられる習慣があります。

【瓜(うり)】きゅうり、すいか、カボチャなど夏が旬の瓜類はビタミンも豊富で、体のほてりや熱をとる効果があります。

【黒い食べ物】しじみ、どじょう、なす、黒豆、黒ごまなども、土用の丑の日に食べられる風習があります。

土用は季節の変わり目であるため、体調を崩しやすい時期です。そのため、土用の期間中は、滋養のあるものを食べる、早寝早起きを心がけるなど、健康に気をつけるようにしましょう。

うなぎときゅうりの酢の物 (2人分)

材 料

・うなぎ蒲焼き	80g	★塩	1g
・きゅうり	100g	★米酢	15g
・塩	少々	★醤油	9g
★おろし生姜	少々	★うなぎのたれ	10g
★砂糖	3g	・山椒	少々

作り方

- ①きゅうりは千切りにして、塩で軽くもむ。
- ②うなぎは1センチ幅に切る。
- ③★の調味料を混ぜて、①と②と和える。
- ④器に盛り付け、山椒を少々上から振りかけて完成。

【栄養成分(1人分あたり)】

- ◎エネルギー: 142kcal ◎たんぱく質: 8.5g ◎脂質: 7.8g
- ◎炭水化物: 8.7g ◎食塩相当量: 2.4g

管理栄養士 小倉

聖 隷

さくら通信



7月号

vol. 252

Seirei Sakura Tsushin
July.1.2025

発行者/ 鈴木 理志



5月10日(土)に「看護の日」にちなみ看護フェアを行いました。

INDEX

- *後期高齢者医療制度と国民健康保険にご加入の方へ/理学療法士ってどんな仕事?
- *7月12日は人間ドックの日
- *新任医師紹介/マイナンバーカードの健康保険証をご利用の皆さま/腎臓病・糖尿病教室を開催します!
- *各科外来担当および診療内容
- *食養 マグネシウム(Mg)
- *夏の水分摂取に気をつけよう!!
- *土用の丑の日



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/

後期高齢者医療制度と国民健康保険にご加入の方へ

【お手元の健康保険証の有効期限をご確認ください】

2025年8月1日以降順次、従来の健康保険証は使えなくなります。健康保険証失効後はマイナ保険証が資格確認書をご利用ください。

【後期高齢者の方】 2026年7月までは、マイナ保険証の有無に関わらず、**全員**に資格確認書が交付されます。

【国民健康保険にご加入の方】

マイナ保険証をお持ちでない方 健康保険証の有効期限前に資格確認書が交付されます。

マイナ保険証の利用が困難な方 マイナ保険証を所持しているが利用困難な方(ご高齢の方や障害をお持ちの方など)申請により資格確認書が交付されます。

※詳しくは加入している保険者へお問い合わせください。

当院に受診される際は、マイナ保険証、または資格確認書をご持参ください。

理学療法士ってどんな仕事?

理学療法士は、ケガや病気などで身体をうまく動かせなくなった方や将来的に生活上障害が予測される方に対して、立つ・座る・歩くなどの基本動作能力の回復や維持、障害の悪化の予防を目的に、運動療法などを用いて自立した日常生活が送れるようサポートする専門職です。

当院リハビリテーション室での取り組み

当院リハビリテーション(以下リハビリ)室では、入院されている方々を中心に、整形外科や内科、外科など様々な疾患の患者さんのリハビリを行っています。患者本人やご家族の希望に沿った治療方針を医師を含め多職種のスタッフと密に連携し、症状や生活環境に合わせた支援を心がけています。院外活動として学会発表や論文作成、DIGITAL STAD(地域の情報WEBサイト)に情報を掲載するなどの取り組みにも力を入れています。皆さまとリハビリ室が関わる機会がございましたら、よろしくお願い致します!



DIGITAL STAD



病院
ホームページ
(リハビリテーション室)

理学療法士 藤田

7月12日は人間ドックの日

健診センター 佐々木

人間ドックの日を知っていますか?

日本人間ドック予防医療学会では2019年5月13日より7月12日を【人間ドックの日】と正式に制定しました。今回は人間ドックの歴史や由来についてご紹介します。

●人間ドックの歴史 80年以上前に日本で産声をあげた人間ドックを、最初に組織的に行ったのは1954年(昭和29年)7月12日、国立東京第一病院(現在の国立国際医療研究センター)といわれています。

●人間ドックの由来 【ドック】という言葉は病院という意味の俗語もあるようですが、一般的には船を点検・修理するためのドック(dock)に由来するといわれています。「船が長い航海のあと点検・修理のためにドックに入るように、人間も定期的にドックに入る必要がある。」という考えから生まれた言葉と思われる。

●人間ドックの日キャラクター 日本人間ドック予防医療学会では、より多くの方に人間ドックを受診していただくことで病気の早期発見につなげ、国民の健康増進に寄与することを目的として、7月12日を【人間ドックの日】として制定し、2023年に公式キャラクター「Docky」が誕生しました。

今ドッキー(今時)人間ドックは当たり前。
受診するまでドッキードッキーしますが・・・
あなたとあなたの大切な人のために、
年に一度人間ドックを受けませんか?



参考引用:日本人間ドック予防医療学会

ご予約

お電話・ご来院にてご予約を承ります。事前案内のご送付・便の採取等がございますので、受診希望日の2週間以上前にご予約をお願いいたします。

●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)



新任医師紹介

7月より1名の医師が就任しました。どうぞよろしくお願い致します。



さづか てつたろう
乳腺外科 佐塚 哲太郎 (医籍2004年)

- 出身地→静岡県静岡市 ●好きな食べ物→寿司・焼肉
- 好きな色→紺 ●趣味→ジョギング・釣り・カメラ・ベース
- 一言→地域の皆さま、病院のスタッフの皆さまに貢献できよう一日一日しっかりと仕事をしていきたいと思っています。よろしく願い致します。

マイナンバーカードの健康保険証をご利用の皆さま

マイナンバーカード保険証をご利用の際は、**受診の都度、専用端末で確認操作**が必要です。毎回行うことで、ご本人の同意の上で薬剤情報などが閲覧できるため適切な医療を受けることができます。

なお、従来の健康保険証、資格確認書、医療費助成の受給者証をご利用の方は、従来通り保険内容に変更がない場合は、月に一度の窓口確認が必要です。

皆さまのご理解とご協力をお願い申し上げます。



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、初めての方どなた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

開催日	テーマ
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) ・透析ってなんだろ?血液透析、腹膜透析(看護師)
7月24日(木)	・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)

講演の最後に個別相談も行っています。少しでも心配だと感じになる方はぜひ一度ご参加ください。

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(午前)	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 午後	— 門倉	関根	大沼	佐々木(憲) 藤原	—
		— 門倉	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 午後 予約	徳山 嶋原	長谷川(鈴) 二川	徳山 藤井(正)	戸谷 川瀬	徳山/田中(一) 大坪
		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 午後	— —	— —	— —	久保田 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 午後	村上 【診療開始11:00～】	— 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 午後 予約	川村 鈴木(繁)	川村 石倉	川村 鈴木(繁)	鈴木(繁) 石倉	川村 石倉
		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 午後	山岸 【診療開始10:00～】	— —	— —	山岸 【診療開始10:00～】	— 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 【診療開始10:30～】 小谷/飯島(靖) (背椎)	伊勢 (肩・肘) 上野 (手・肘)	佐久間 南 【整形外科のみ対応】 (背椎)	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 予約	—	—	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) 【不定時・月1】	—

※側弯症外来、上肢外来は当日受付可

Seirei Sakura Tsushin July.1.2025 vol.252

食養 マグネシウム(Mg)

和漢診療科 永嶺 宏一

マグネシウムは体内に約25g存在する必須ミネラルです。骨に約50～60%、筋肉や肝臓などに30%、血液中に約1%含まれ、補酵素として様々な生命活動に重要な役割を果たします。①エネルギー（ATP）の生成に関与。②蛋白合成に働く。③骨や歯の形成に不可欠で骨密度を維持。④神経の興奮を抑制し精神的安定に寄与。⑤筋肉の収縮と弛緩を調節。⑥血管を拡張しNaの排出を促し血圧を低下、心臓の正常なリズムを維持。⑦血管壁の石灰化を防ぐ。⑧インスリン感受性の向上、インスリン分泌に関与。⑨DNAやRNAの合成・修復に関与。
低Mg血症：血中Mgが正常値（1.8～2.4mg/dL）より低下した状態で、原因は①摂取不足：偏食、加工食品、低栄養、食事制限。アルコール多飲（吸収障害、尿中排泄増加）。②吸収低下：クローン病、潰瘍性大腸炎、慢性下痢。プロトンポンプ阻害薬（PPI）（胃酸抑制）。③排泄増加：サイアザイド系、ループ利尿薬。糖尿病性ケトアシドーシス。一部の慢性腎臓病。④消化管からの喪失：嘔吐、下痢、イレウス、瘻孔。⑤急性膵炎、特定の抗がん剤（シスプラチンなど）。

臨床症状：Mgの低下が酷くなると様々な症状が現れます。筋肉の痙攣、こむら返り。瞼の痙攣。慢性筋肉痛。唇・舌・指先・足先の痺れ。筋力低下、深部腱反射亢進。疲労感。動脈硬化、不整脈、高血圧。糖尿病。胃部不快感。便秘症。片頭痛。不安、抑うつ。記憶力低下。不眠症。皮膚炎、アトピー性皮膚炎。骨粗鬆症。虫歯。浮腫み。

治療：①基礎疾患の治療。②～中等度ではMg剤の経口投与。食事での摂取。③重症、経口摂取困難、不整脈、痙攣などでは静脈内投与。
Mgを多く含む食品には以下のようなものがあります。種実類・ナッツ類（アーモンド、カシューナッツ、落花生、胡麻、カボチャの種）豆類（大豆・豆腐・納豆・味噌・油揚げ・がんもどき、黒豆、枝豆）全粒穀物（玄米、全粒粉パン、オートミール）緑葉野菜（ほうれん草、アボガド、ブロッコリー）海藻類（ひじき、わかめ、昆布、あおさ）魚介類（マグロ、カツオ、エビ、スルメ）果物（バナナ、アボカド）チョコレート（カカオ含有量の高いもの）ミネラルウォーター（Mgが豊富な硬水）。

血管外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 午後	— 金岡 予約	— 木原	金岡 予約 —	— 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 午後	木谷 佐塚	川島/宮内 【再診のみ】	木谷 宮内	木谷 宮内・佐塚	川島
		川島	—	川島 【再診のみ】	佐塚	—
緩和説明外来 予約	午後	—	川島	木谷	—	—
窪田吉孝外来 予約	—	—	窪田 【不定時・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 【診療開始10:00～】	—	高橋	—
リハビリ前 診察 予約	午前 午後	南 —	高橋 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 午後	瀬織 —	白銀	土屋(雅)	山崎	國保 【受付10:30まで】
		瀬織	—	—	—	—
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】 午後	稲原 遠藤	石塚 五十嵐	稲原 杉崎	福元 杉本	五十嵐 交替制
		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 午後 予約	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
		—	坂本(理) 吉田・阿部 【不定期】	佐藤(宏)	—	坂本(理) 吉田

予約：完全予約制

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

形成外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 午後	宇井 —	— 宇井	— 宇井	宇井 —	—

耳鼻咽喉科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 午後	竹内(成)	竹内(成)	牛尾 【予約】	竹内(成)	—
		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 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	—	—	—	—	—
		—	—	—	—	—
CKD看護外来 (透析予防)	初診・再診 予約	—	—	—	—	—
		—	—	—	—	—
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	—	—	—	—	—
		—	—	—	—	—

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	—