



健診センター 大西

心臓に負担がかかるのは、寒暖差のある冬と思われませんが、実は夏も注意が必要です!気温の上昇により体温が上がると、体は体温を下げようと血液を全身に送り、熱を発散させようと頑張ります。血液を循環させる為に心拍数がどんどん上がると、不整脈も誘発されやすくなります。また、夏の暑さで多量に汗をかくと脱水状態となり、体の中の水分やミネラルが減ってしまい、バランスが崩れると心臓の動きに影響し、不整脈を引き起こしやすくなります。体が脱水になると血液がドロドロの状態になり、血栓という血の塊ができやすく、血栓が心臓でおこると狭心症や心筋梗塞といった疾患にもつながります。

心拍数があがるとどうなるの?

- 動悸、息切れ、血圧低下など

狭心症・心筋梗塞の主な症状

- 胸部から左肩、左腕にかけての痛み、背部痛、息苦しさ、腹痛など

夏の心臓トラブルを防ぐには?

ご高齢の方は、頻尿や尿漏れなどの排泄トラブルを心配し、水分をあまりとらない方もいますが、夏の心臓トラブルは主に「脱水」が原因と考えられます。脱水を予防する為に、こまめに水分補給をするよう心がけましょう。但し、コーヒーや緑茶はカフェインを多くとりすぎると利尿作用もある為、逆に脱水を促してしまいます。水分補給はミネラルウォーターやノンカフェインのお茶(麦茶やルイボスティー)をとるようにしましょう。

脱水を疑う所見

● ツルゴール反応

前腕や手背などの皮膚をつまんで放す。
正常の場合、2秒以内に元の状態に戻る。
2秒以上時間がかかると脱水の可能性がある。

● CRT(毛細血管再充満時間)の遅延

爪を5秒間圧迫して離れた際に、指先の色が元の赤色に戻るまでの時間。
正常の場合、2秒以内に指先の色が元の色に戻る。

栄 養 科 通 信

夏バテに負けない身体は食事から

今年の夏も中盤にさしかかっていますが、いまだ気温の高い日々が続いています。気温の高い夏には身体に様々な不調が見られることがあり、そのような症状をまとめて「夏バテ」といいます。夏バテの症状として食欲不振や倦怠感、全身の疲労感そして吐き気などが代表的です。免疫力が低下している身体状況が続くと他の感染症にもかかりやすくなってしまいます。年々厳しさを増す猛暑に負けないためにも、今回は夏バテ対策に効果のある栄養素とおすすめの食材について紹介します。

- たんぱく質**:肉・魚・卵・豆腐などの大豆製品・乳製品など
→筋肉の疲労回復や基礎代謝向上の効果。不足すると体力低下や疲労感を感じやすくなる。
- ビタミンB群**:B1 豚肉・大豆・玄米など / B2 サバ、イワシ等の青魚・レバー・牛乳・卵など
→炭水化物をエネルギーに変換するため、疲労回復の効果。不足すると倦怠感や疲労感を感じやすい。
- ビタミンC**:野菜(ブロッコリー・ピーマンなど)・果物(アセロラ・柑橘類など)・さつまいも
→ストレス耐性の向上や疲労回復の効果。暑さや紫外線の刺激により、不足しがちな栄養素である。
- ミネラル**:野菜・キノコ類・海藻類・豆類など
→発汗とともに失われ、不足しやすい栄養素。不足すると倦怠感や疲労感を感じやすい。

次に夏バテ対策に効果のある食材を使用したレシピを紹介します。

夏バテ軽減レシピ:夏野菜のドライカレー (3人分)

材 料

・豚挽肉	300g	《調味料》	
・玉ねぎ	1/2個	・サラダ油	大さじ1杯
・なす	1本	・おろし生姜	小さじ1/2杯
・じゃがいも	1個	・塩胡椒	少々
・にんじん(中)	1本	☆コンソメ	小さじ1杯
・しめじ	60g	☆カレー粉	大さじ1~2杯
		☆トマトケチャップ	大さじ2杯
		☆中濃ソース	大さじ1杯

作 り 方

- ①材料の玉ねぎ、なす、じゃがいも、にんじん、しめじをみじん切りする。
- ②熱したフライパンにサラダ油をひき、おろし生姜を加えて炒め、香りが出たら豚挽肉に塩こしょうを振り炒める。
- ③①でみじん切りした材料を加え、中火で3~5分具材に火が通るまで炒める。
- ④☆の調味料を加え、汁気がなくなるまで炒める。
- ⑤血に盛り付けたら完成。

【栄養成分(1人分あたり)】

◎エネルギー: 346kcal ◎たんぱく質: 18.3g ◎脂質: 20.5g
◎炭水化物: 19.4g ◎食塩相当量: 1.4g

管理栄養士 梅原

聖 隷

さくら通信



8月号

vol. 253

Seirei Sakura Tsushin

August.1.2025

発行者/ 鈴木 理志



皆さんの願い事や千葉県立佐倉東高等学校の生徒さんが作成してくださった笹飾りで病院が明るくなりました!

INDEX

- *より高精度で優しいがん治療 / レスパイト(休息)入院のご利用いかがですか?
- *市民公開講座を開催します / アイアイフェア2025が6年ぶりに復活!!
- *腎臓病・糖尿病教室のご案内 / 带状疱疹ワクチン接種ははじめました
- *各科外来担当および診療内容
- *食養 プリン体・尿酸
- *冬だけではない!夏も心臓に負担がかかる!
- *夏バテに負けない身体は食事から

D I G I T A L

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/

より高精度で優しいがん治療

放射線治療装置をElekta社製の最新機器「VersaHD」に更新いたしました。「VersaHD」は、がん治療の精度を飛躍的に向上させます。特に注目すべきは、ミリメートル単位での高精度な照射が可能になった点です。これにより、がん細胞に集中して放射線を当てることができ、周囲の正常な細胞へのダメージを最小限に抑えることで、副作用の軽減が期待できます。



放射線治療は、手術、化学療法と並びがん治療の重要な柱の一つです。高エネルギーの放射線をがん細胞に照射し、がん細胞のDNAを損傷させて死滅させる治療法です。体を切開する必要がなく、臓器の機能や形態を温存できるという特長があります。

今回の最新装置導入により、これまで以上に質の高い放射線治療を地域の皆様に提供すべく、専門スタッフが連携し、患者さん一人ひとりに最適な治療計画を立て、安心安全な治療を受けていただけるよう努めてまいります。

レスパイト(休息)入院のご利用いかがですか?

当院では自宅で生活している介護が必要な方・介護をされる方が安心して自宅での生活を続けることを目的としたレスパイト(休息)入院をおこなっています。

数日のご入院や数週間のご入院までご希望に合わせて調整いたしますのでお気軽にご相談ください。



【介護が必要な方】

- ・在宅の環境を整えたい
- ・医療行為があり介護保険のショートステイの利用が困難な方
- ・一時的に病院でリハビリなどを受けたい

【介護をしている方】

- ・お墓参り・冠婚葬祭・旅行など一時的な外出
- ・ご自身の入院などのご予定
- ・日頃の疲れなどのリフレッシュ

お問い合わせ・相談について

☎043-486-8111(直通) 医療福祉相談室



知っておきたい
レスパイト入院の
おはなし記事は
こちら

市民公開講座を開催します

胃・腸のがんやポリープは、早期発見・早期治療が何より大切です。“健康診断や人間ドックの内視鏡検査”と“病院での二次精密検査”の重要性と治療についてわかりやすくお話しします。

また、内視鏡機器の仕組みを知り、胃や腸の中をどのように観察しているのか、模型を使用した体験もご用意しております。

●テーマ:「内視鏡で守る健康~検診と二次精密検査の本当の役割~」

講師: 齊藤 将喜 (消化器内科)

大城 宏之 (内視鏡センター)

●日時:9月13日(土) 9:45~11:45(開場9:30)

●場所:聖隷佐倉市民病院 6階ホール

●定員:70名 ●参加無料・申込不要

●お問い合わせ:☎043-486-1151(代) 総合企画室



詳細はこちら

アイアイフェア2025が6年ぶりに復活!!

10月10日は、「目の愛護デー」。「目の愛護デー」にちなみ、講演と無料体験を実施!ご自分の大切な“目”について、一緒に考えてみませんか?

【イベント内容】

●日時:9月27日(土) 14:00~16:00(開場13:45)

●場所:聖隷佐倉市民病院 6階ホール(講演会場)1階ロビー(体験会場)

受付:正面玄関 総合受付 ※正面玄関からご来場ください。

▶特別講演「眼科のサプリメント」 講師:眼科部長 坂本理之

▶無料体験コーナー

☆白内障・緑内障疑似体験 ☆遮光レンズ紹介

・眼圧測定(緑内障早期発見)

・簡易式視野検査(黄斑毛細血管早期発見)

※詳細は、当院ホームページに掲載しております。

●定員:先着100名 ●参加無料・事前申込制 先着順

●予約方法:①お問い合わせフォームより申し込み(当院ホームページにありますお問い合わせフォームまたは上記コード読み取り)

②電話申し込み ※予約開始は、9月1日(月)からとなります。

●お問い合わせ:☎043-486-1151(代) 総合企画室



HPイベント



問い合わせ
フォーム

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。ご参加お待ちしております。

■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11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)
9月25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16日(木)	・糖尿病とうまく付き合うために(看護師)
10月30日(木)	・糖尿病のお薬について(薬剤師)
11月6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20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)

带状疱疹ワクチン接種ははじめました

带状疱疹とは、過去に水痘(水ぼうそう)にかかった方が免疫低下した時に体の中に潜んでいる水痘带状疱疹ウイルスが再び活動を始め、神経に沿って帯状に強い痛みや発疹(ほっしん)が出現する病気です。50歳を過ぎると発症しやすくなり、一度带状疱疹を発症した方も一定の確率で再発することがありますが带状疱疹ワクチンを打つことにより、带状疱疹や合併症を予防できます。

●ワクチン名 シングリックス 2回1セット

●接種日時 毎週火曜日 15:00~(完全予約制)

●対象者 50歳以上の方 / 定期接種・任意接種の方
自治体によって助成費用が異なります。
詳細はお住まいの自治体へお問い合わせください。

●助成のない方も自費にてワクチン接種が可能です。

費用:44,000円/2回分

※ご予約を希望される方は103受付またはお電話にてご予約がお取りできます。

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(—) 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	午後 予約	—	—	—	—	川村
アレルギー外来	午後 予約	—	—	鈴木(繁)	—	—
夜尿症外来	午後 予約	—	—	—	鈴木(繁)	—
その他	午後 予約	—	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 予約	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 【診療開始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	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 [*]	午後 予約	—	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 August.1.2025 vol.253

食養 プリン体・尿酸

和漢診療科 永嶺 宏一

尿酸の原料となるのはプリン体(多くの種類が有ります)で、3つのルートで作られます。ひとつは細胞の核にある核酸(DNA,RNA)が分解して出来ます。二つ目は運動、代謝などの生命活動に、ATP(エネルギー体)が使われ、ADPIに分解され(ADPIは普通はATPに戻りますが)、急に大量にATPが使われるとADPが出来すぎてプリン体になります。三つ目は、食品に含まれるプリン体が体内に入るルートです。プリン体は体内で代謝され尿酸に変わります。

尿酸は体内で毎日産生され同量が排出されバランスを取っていますが、産生過剰や排出低下により、高尿酸血症(7mg/dL以上)が起き、特に9mg以上になると、痛風発作が起きやすくなります。激しい運動、下痢、飢餓、アルコールなどで乳酸やケトン体が増えると、尿酸が排泄されにくくなり、尿酸値が上昇します。病気によって、リンパ腫、乾癬、抗がん剤療法で尿酸の産生が増加し、腎機能低下、高血圧症、糖尿病、甲状腺機能低下症などで尿酸の排泄が低下し、薬では、利尿剤、低用量アスピリン、非血管拡張性β遮断薬(アテノロール、プロプラノロールなど)で尿酸値が上ります。

痛風の予防と対策としては、プリン体を多く含む食品・飲酒の制限。食物中のプリン体の量(参考値mg/100g中)は、レバー(鶏300豚284牛219)。鶏肉122(特に皮や筋)牛肉120豚肉110。加工食品:ハム74ベーコン62ソーセージ46など。魚介類:あんこうの肝400イワシの干物305カツオ211イワシ210アジ165マグロ157エビ145カニ136サバ122サンマ120、クルマエビ195ヤリイカ161タコ137、白子(アンコウ300タラ290)明太子159タラコ120数の子13.3イクラ3.7。乾燥食品(mg/10g中):煮干し75鰹節40干し椎茸38など。

アルコール(mg/100ml中):ビール4～8(特にプリン体が多い)日本酒1.3ワイン0.4など(アルコール自体が肝臓で尿酸の産生を促進し、排出を抑える)。果糖を多く含む清涼飲料水、フルーツジュース、スポーツドリンク(果糖が尿酸産生を促進)。脂身の多い肉や揚げ物は尿酸の代謝に悪影響を及ぼす。低脂肪牛乳・ヨーグルトは尿酸の排出を促す。野菜全般で、特に葉物はプリン体が少なく、アルカリ性で尿酸を中和します。水分を多く摂り尿酸の排出を促進します。