

飲み込む力を維持して、食べる楽しみを!

健診センター 堀

⑥最近、食べ物を飲み込みにくくなったり、むせやすくなったりしていませんか?

毎日の食事は、生きがいをもたらす要素のひとつです。飲み込む力を維持して食べる楽しみを持ち続けたいものです。

食べ物の飲み込む仕組みを知っていますか?のどの奥では、空気の通り道である気管と食べ物の通り道である食道が分岐しています。呼吸をするときは、空気は気管を通ります。一方食べるときは、気管の入り口が喉頭蓋によって塞がれ、食べ物が食道から胃に送られます。しかし、加齢とともに、のどを支える筋肉が衰えると、のどぼとけが下がり、喉頭蓋のあたりにある空間に食べ物が残りやすくなります。また、のどの筋肉が衰えることで、喉頭蓋が気管にふたをするタイミングが合わなくなり、飲み込んだ食べ物が気管に入ってしまう誤嚥や窒息が起こりやすくなります。

⑦飲み込む力が衰えることで…

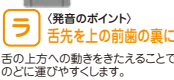
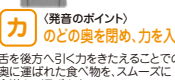
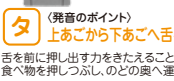
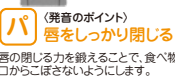
固形物を嚥んで飲み込めなくなる、食事をすると疲れる、最後まで食べきれない、食べたあとに声がかすれる等の症状が起こり、誤嚥性肺炎が起こりやすくなります。誤嚥性肺炎は、食べ物や唾液に含まれた細菌が誤嚥により肺に入って増殖し、炎症が生じる病気です。

飲み込むときに使うのどの筋肉は40歳代から衰え始めるといわれています。飲み込む力を維持するために喉頭蓋を支える筋肉を鍛える体操、喉の舌や筋肉を鍛える声だしを行いましょう。

⑧30秒間で何回唾液(つば)を飲み込めますか?できるだけ何回も飲み込んでください。3回未満だった方は、少し飲み込みづらさがでてきているのではないですか?

パタカラ体操

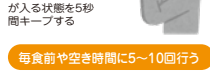
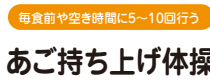
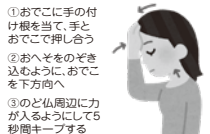
唇と舌をきたえます。
それぞれ10秒間で、できるだけ早く繰り返します。



参考:NHKテキストきょうの健康2022 日野市公式ホームページ

嚥下おでこ体操

のどの筋肉をきたえます



参考:NHKテキストきょうの健康2022 日野市公式ホームページ

栄養科通信

重陽(ちょうよう)の節句をご存じですか?

9月9日は「重陽の節句」と呼ばれる五節句の1つです。「9」という数字は、中国では最も縁起のよい数字(陽)とされ、その2つの数字が重なる日であるため、「重陽の節句」と呼ばれます。

重陽の節句の時期は菊の咲く季節であるため、「菊の節句」とも呼ばれます。寿命を延ばす力があるとされた菊の花を飾ったり、菊の花びらを浮かべた酒を飲んだりして不老長寿を願います。重陽の節句には「収穫祭」の意味合いも含まれているため、栗やなすを使った料理で秋の味覚を楽しみます。

■栗

栗には、摂取した糖質をエネルギーに変える代謝をサポートするビタミンB1や肌荒れ防止に効果のあるビタミンCが含まれています。また、栗の渋皮に含まれるタンニンは抗酸化作用があり、身体の組織や血管などの老化防止効果があるとされています。

■秋なす

秋なすは健康を願う食材として昔から親しまれている食材です。なすにはナスニンと呼ばれるポリフェノールが含まれています。栗のタンニンと同じく抗酸化作用があります。また、カリウムも含まれているため、余分な塩分や水分を体外に排出する働きがあり、むくみ改善に効果的です。

■菊

長寿の象徴とされる菊は、お風呂や和え物、天ぷらや吸い物などの様々な料理に加えるなどして楽しめます。また、菊や菊の花びらをモチーフにしたスイーツで気軽に楽しむことができます。

今回は秋なすを使ったレシピをご紹介します。秋の味覚をおいしく頂きましょう。

秋なすの煮浸し

(2人分)

材料

・秋なす 2本
・サラダ油 大さじ1
・いりごま 小さじ1
《A》
・醤油 大さじ2
・みりん 大さじ2
・すりおろししょうが 小さじ1
・水200ml+顆粒だし 小さじ1/2

作り方

- ①なすのへたを切る。縦半分に切り、皮側に5mm程度の間隔で斜めに切り込みを入れる。
- ②熱したフライパンにサラダ油を入れ、なすの皮を下にして中火で焼く。
- ③なすの皮が全体的に綺麗な紫色になったらひっくり返し裏側を焼く。
- ④Aの調味料を加え、煮立ててから5分程度煮る。
- ⑤④のなすを器に盛付けて、煮汁を少しかけ、いりごまを散らし完成。

【栄養成分(1人分あたり)】

◎エネルギー: 110kcal ◎たんぱく質: 2.2g ◎脂質: 7.2g
◎炭水化物: 8.8g ◎食塩相当量: 1.2g

管理栄養士 秦野

聖隷

さくら通信



9月号

vol. 254

Seirei Sakura Tsushin
September.1.2025

発行者/ 鈴木 理志

ST&D

PLUS SMILE!

聖隷佐倉市民病院



医療情報やコラムなどの健康お役立ち情報を掲載しております。
受付などにピックアップ記事チラシがございますので是非ご覧下さい。

INDEX

- *腎臓病・糖尿病教室を開催します!/
アイアイフェア2025が6年ぶりに復活!!
- *市民公開講座を開催します/
がん患者リハビリテーションの新設
- *健診センター20周年記念
- *各科外来担当および診療内容
- *あんず 杏・杏子 杏仁
- *飲み込む力を維持して、食べる楽しみを!
- *重陽(ちょうよう)の節句をご存じですか?

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、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。

■9月分スケジュール 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)

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?

アイアイフェア2025



9月27日(土)

14:00~16:00 (開場13:45)

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

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



がん患者リハビリテーションの新設

リハビリテーション(以下、リハビリ)は、病気やけがにより痛みや運動・機能の制限が生じた際に、痛みの軽減を図ったり、歩行などの基本的な動作や、仕事・家事といった応用的な動作を円滑に行えるように支援したりするための取り組みです。

がん治療においても、がんそのものによる苦痛や、治療に伴う合併症・副作用により、さまざまな機能低下が起こることがあります。これらもリハビリの対象となります。

当院では今年5月より、がんリハビリに関する専門研修を修了した医師、看護師、理学療法士、作業療法士による「がんリハビリテーション」の提供を開始しました。

手術療法・化学療法・放射線治療を予定または実施された入院中のがん患者さんや、緩和ケアを目的とした入院中の方で在宅退院を目指されている患者さんは、がんリハビリを受けていただくことが可能です。

ご希望の方は、主治医または病棟看護師までお気軽にご相談ください。

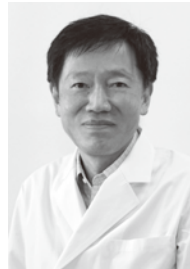


がん治療について
詳しくはこちら

健診センター20周年記念~日頃の感謝を込めて~

聖隷佐倉市民病院 健診センター所長 有田 誠司

いつも当健診センターをご利用いただき誠にありがとうございます。健診センターは今年7月に20周年を迎えました。私が所長に任命されたのが2007年1月なので、現在に至るまでほぼ当初から健診センターと共に歩んできました。最初は旧国立病院の一角でスタートしましたが、受診者の方々の好評も得て2014年に現在の健診センター棟が完成し、人間ドック、一般健診・出張健診など皆様に「健康」をお届けしています。私の信念は、「生活習慣病予防やがん早期発見は皆様の幸せに確実につながる大事な医療の分野であり、皆様に気持ち良く精度の高い検査を受けていただき、親切な説明や事後のフォローを行うこと」であります。「健康」は皆様が持っている一番大切な宝物です。今後とも何卒よろしくお願いします。



健幸フェスティバルの開催のお知らせ

日頃の感謝を込めてイベントを開催いたします。お子様も楽しめるイベントをご用意しておりますのでご家族で是非ご参加ください。

日時:2025年11月22日(土)

第1部: 9:00~10:30 定員25名

第2部:10:30~12:00 定員25名

場所:聖隷佐倉市民病院 健診センター

事前予約制(10月20日(月)より予約申込開始)



イベント
内容

- 有田医師(健診センター所長)による講話
- 血管探し・血液検査説明
- 白衣を着てチェキ撮影
- 心音聴取・車椅子乗車体験
- VR体験(骨の中をのぞいてみよう)

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		—	—	—	—	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～】 紹介状持参の方のみ対応 小谷/飯島(靖) 小谷(脊椎)	伊勢 (肩・肘) 上野 (手・肘)	佐久間 南 紹介状持参の方のみ対応 (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(靖)	伊勢	小谷 佐久間	—
側弯症外来 第1	午後 第2	—	—	南/小谷 佐久間/飯島(靖)	—	—
上肢外来		—	伊勢 (肩・肘)	—	—	—
膝外来	午後 予約	—	—	—	中川(晃) 【不定期・月1】	—

※1 側弯症外来は当日受付可。※2 上肢外来は紹介状をお持ちでない方のみ
当日受付・事前予約可。(紹介状をお持ちの方はお電話にてお問い合わせください。)

Seirei Sakura Tsushin September.1.2025 vol.254

あんず 杏・杏子 杏仁

和漢診療科 永嶺 宏一

杏と杏子はどちらも、あんずと呼び、杏の花・杏の木、杏子ジャムなどと使われます。杏はバラ科サクラ属アンズで、原産地は中央アジアから中国北部地方とされ、日本では、『古今和歌集』(10世紀)に「からも」として記載されており、漢方素材として輸入されたようです。1700年頃、長野県で「咳止めの漢方薬」を取るために杏が植え始められ、現在、日本の杏の約8割は長野県で作られており、特に千曲市の一目十万本と言われる「あんずの里」が有名です。欧米ではアプリコットと呼ばれ甘味が強く生食向きで、日本の在来種は酸味が強く薬用・ジャムなどに適しますが、現在では改良種の甘い杏が作られて、薬用の種子の供給は少なく、蒙古アンズ、満州アンズ、ホンアンズなど年間約90トンが輸入されています。

杏にはクエン酸、リンゴ酸、ブドウ糖、ビタミンなどが含まれ、暑い季節の口渇や乾いた咳に適しています。一方、干し杏は栄養が凝縮されており、疲労回復や便通改善により効果的です。

杏仁は、杏の種の中の仁(種子11-18mm)を日干したもので、漢方や漢詩ではキョウニン(宋音)と呼び、アンニン(上海地方の発音、明治以後広まった)とも読みます。苦みの強い苦杏仁と、甘みのある甜(てん)杏仁があり、苦杏仁は主に生薬として用いられ、甜杏仁を粉末状にしたものが杏仁霜で、杏仁豆腐(元々は喘息治療のための薬膳料理)や飲み物などに使われます。

杏仁の苦味は青酸配糖体アミグダリン(鎮咳去痰作用あり)の量で決まり、苦杏仁では約3%、甜杏仁では約0.1%です。成熟した杏の果肉に含まれるアミグダリンは微量で普通は問題になりません。種子中のアミグダリン自体は無毒ですが、ヒトの腸内細菌や植物中の酵素によって分解され、シアン化水素(青酸)を生じ、生の苦杏仁では、成人で10～20粒程度で、頭痛・嘔吐・呼吸困難・昏睡などの青酸中毒症状を起こす可能性があり、子供では5粒以下でも危険です。

杏仁には平喘止咳、潤腸通便、化湿・利水の効能があり、咳嗽、喀痰、便秘などに用いられ、「喘息の要薬」と呼ばれています。杏仁を含む漢方薬には、麻黄湯・麻杏甘石湯・五虎湯・神秘湯・清肺湯・苓甘姜味辛夏仁湯(鎮咳作用)、麻杏薏甘湯(鎮痛作用)、麻子仁丸・潤腸湯(便秘)にがあります。

予約：完全予約制

皮膚科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 午後 第1500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) 今西・竹内 (交替制)	竹内(成) 交替制	牛尾 予約 牛尾	竹内(成) 福井	— 望月

※予約・緊急患者を優先する場合があります。

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	—

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	—	—	—	—	—