

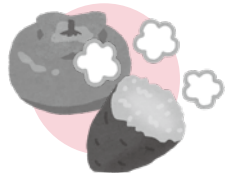
秋は食欲がなぜ増すの??

健診センター 橋口

暑い夏が過ぎ、過ごしやすい季節になってくる秋。『食欲の秋』と言われるように、秋は美味しいものに囲まれ、なぜだか食欲が止まらない!という経験があるのではないのでしょうか?

今回は秋に食欲が増す理由と、秋の食欲をコントロールするポイントをご紹介します。

食欲をコントロールしながら秋の味覚を楽しみ、快適に秋をお過ごしください。



秋に食欲が増す理由

食欲が増すのは秋に限ったことなのかな?と疑問に思う方もいらっしゃると思うのですが、秋という季節には食欲が増す理由があり、大きく2つに分けられます。

①**基礎代謝量**…気温が低くなっていくため、身体が体温を維持しようと基礎代謝量が高まります。その結果必要なエネルギー量が増えるため、それを補うために食欲が増してしまいます。

②**日照時間**…太陽の光を浴びると分泌されるセロトニンという神経伝達物質には、満腹感を感じさせて食欲をコントロールする働きがあります。夏至を過ぎ日照時間が短くなると、日を浴びる時間も短くなり、それに伴いセロトニンの分泌量も低下するため、食欲が抑えられなくなってしまいます。

食欲をコントロールするには

●朝はしっかりと太陽の光を浴びましょう

→体内時計がリセットされ、セロトニンの分泌を増加させるスイッチを押してくれま

●ウォーキングやジョギングなどのリズム運動をしましょう

→一定のリズムを刻み筋肉の緊張と弛緩を繰り返すことでセロトニンの分泌が促されます。

●セロトニンの材料を意識して食べましょう

→セロトニンの材料となる栄養素は、必須アミノ酸のトリプトファンです。トリプトファンは肉や魚、大豆製品などのたんぱく質に多く含まれています。

●ゆっくり、しっかりと噛んで満腹に

→具材を大きめに切って、ゆっくりしっかりと噛んで、満足感を感じながら食べましょう。

栄 養 科 通 信

いわしは弱くない?栄養豊富な魚です!

10月4日は「いわしの日」です。語呂合わせで、い(1)、わ(0)、し(4)となることから、大阪府多獲性魚有効利用検討会(現・大阪おさかな健康食品協議会)が1985年に制定しました。この日は安くて美味しく栄養豊富ないわしを全国にPRし、水産資源の有効利用について理解を深めることを目的としています。いわしには生活習慣病の予防に役立つ栄養素が多く含まれています。血中の中性脂肪を減少させる働きがあり、動脈硬化や心筋梗塞のリスクを低減されるとされています。また骨粗鬆症の予防や脳の活性化、美肌効果も期待できるとされています。

10月4日いわしの日は私たちにいわしの素晴らしさを再認識させてくれる絶好の機会です。日本の食文化に深く根付くいわしの驚くべき効能と多彩な調理法をぜひこの機会に楽しんでください。

- いわしの種類:まいわし、うるめいわし、かたくちいわしなど
- 栄養:良質なたんぱく質、脂質、オメガ3脂肪酸のエイコサペンタエン酸(EPA)とドコサヘキサエン酸(DHA)、カルシウム、鉄、マグネシウム、リン、タウリン、ビタミンDやB群などが豊富
- 食べ方:煮干し、めざし、ちりめんじゃこ、田作りなど

いわしのフレッシュサルサソースかけ (1人分)

材 料

・いわし..... 1尾(70g)	(フレッシュサルサソース)
・小麦粉..... 適量	・トマト..... 40g
・カレー粉..... 少量	・オリーブ油..... 4g
・サラダ油..... 3g	・醤油..... 7g
	・こしょう..... 少々
	・パセリ..... 少々

作 り 方

- ①いわしの頭を落とし、はらわたを取る。
- ②小麦粉とカレー粉を混ぜたものをいわしにまぶし、サラダ油を引いたフライパンで焼き目がつくまで両面焼く。
- ③トマトを1センチ角に切って、オリーブ油、醤油、こしょう、パセリを混ぜ合わせて、②のいわしの上に乗せる。

【栄養成分(1人分あたり)】

◎エネルギー: 202kcal ◎たんぱく質: 14.5g ◎脂質: 14.5g
◎炭水化物: 13.0g ◎食塩相当量: 1.2g

管理栄養士 小倉

聖 隷

さくら通信



10月号

vol. 255

Seirei Sakura Tsushin
October.1.2025

発行者/ 鈴木 理志



9月13日(土)、内視鏡センターによる
「市民公開講座」を開催しました。

INDEX

- *2025年11月より緩和ケア病棟が再開します／小児科外来よりお知らせ
- *『健診センター20周年特別企画 健幸フェスティバル』開催します!／新任医師紹介
- *イベント情報のお知らせ
- *各科外来担当および診療内容
- *脂漏性皮膚炎(湿疹)
- *秋は食欲がなぜ増すの??
- *いわしは弱くない?栄養豊富な魚です!

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/

2025年11月より緩和ケア病棟が再開します

緩和医療科 村上 敏史

この度、長らく休止しておりました当院の緩和ケア病棟が、2025年11月より再開いたします。当院は、患者さんとご家族が心穏やかに、その人らしい時間を過ごせるよう、心を込めてお手伝いします。

■当院が大切にす「緩和ケア」

「緩和ケア」とは、がんによる痛みやつらさを和らげ、より自分らしい生活を送るための大切なケアです。当院では、患者さんの「自分らしさ」を何よりも大切にしています。

■穏やかな時間を過ごすための環境と支援

当院の緩和ケアでは、患者さんとご家族に寄り添い、身体的・精神的な苦痛を軽減することで、残された時間を大切に、安心して過ごせるよう支援します。

【**全室個室の療養環境**】緩和ケア病棟は、全室が個室なので、静かで落ち着いた療養環境となります。ご家族と気兼ねなく過ごす時間も、大切な癒しとなります。

【**多職種によるきめ細やかなサポート**】医師、看護師だけでなく、薬剤師、管理栄養士、理学療法士、歯科衛生士、ソーシャルワーカーなど様々な職種の医療チームが、痛みや心の不安、社会生活での困りごとなど、がんによるつらさに寄り添い、多角的な視点から支援します。

【**ご家族も安心できる設備**】ご家族がゆったりと過ごせる談話室や家族控室、キッチンも備えています。

■ご利用を希望される方へ

当院の緩和ケア病棟は、がんに対する積極的治療を終えられた方が対象となります。受診のご相談は総合相談室へお問い合わせください。

問い合わせ先

総合相談室 ☎043-486-8111
(平日8:30~17:00)

ご利用詳細は
こちら



小児科外来よりお知らせ

受付時間
変更

下記日程のみ小児科外来の診療受付時間が
10:45までに変更となります。

2025年10月18日(土)、11月1日(土)、15日(土)、12月6日(土)
ご了承いただけますようお願いいたします。

※第2.4.5は休診となります。



『健診センター20周年特別企画 健幸フェスティバル』開催します!

日頃の感謝を込めて体験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は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 2階受付

事前予約制(10月20日(月)より予約申込開始)

予約方法:予約フォームより予約(当院ホームページにあります予約フォームまたは上記コード読み取り)

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(骨の中のをぞいてみよう)



予約フォーム



イベント案内

新任医師紹介

10月より2名の医師が就任しました。どうぞよろしくお願いいたします。



リハビリ
テーション科 **志 鎌 美 帆** (医籍2021年)

- 出身地→千葉県千葉市
- 好きな食べ物→麻婆豆腐、クッキー
- 好きな色→青
- 趣味→おいしいご飯を食べること
- 一言→リハビリ科にきました!未熟な面が多いと思いますが、ご指導のほどよろしくお願いします!



内科ローテート **鈴 木 裕 介** (医籍2021年)

- 出身地→千葉県富津市
- 好きな食べ物→パスタ、ラーメン、辛い物、甘い物
- 好きな色→緑
- 趣味→カラオケ、謎解き
- 一言→東邦大学医療センター佐倉病院より配属になりました内科(腎臓内科専攻)の鈴木です。腎臓内科全般とVA作成やPTAなどに興味がおり学ばせて頂く所存です。若輩者であり沢山のご迷惑をお掛けしてしまうかもしれませんが、何卒ご指導のほどよろしくお願い致します。

イベント情報のお知らせ

●腎臓病・糖尿病教室

開催日: 10月16日(木) 14:30~15:30

- ・糖尿病と糖尿病の腎障害について(医師)
- 10月30日(木) 14:30~15:30
- ・糖尿病とうまく付き合うために(看護師)
- ・糖尿病のお薬について(薬剤師)



場所:聖隷佐倉市民病院 6階ホール
内容: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。



●市民公開講座

開催日時: 11月1日(土) 9:45~11:45(受付9:30~)

場所:聖隷佐倉市民病院 6階ホール

内容:未来を考える公開講座~人生会議と緩和ケアを知る一日~緩和ケアを学び、自分らしい“最期”のために今できることを一緒に考えてみませんか?



●糖尿病週間イベント・わくわく健康教室

開催日時: 11月8日(土) 9:00~11:30(受付9:00~)

場所:聖隷佐倉市民病院 1階正面玄関ロビー

内容:糖尿病をテーマに、認定看護師・糖尿病のプロフェッショナルがわかりやすくお話しします。無料測定や体操、栄養相談など楽しく学べる企画もご用意しておりますので、ぜひご参加ください。



●さくらウェルビーイング

開催日時: 11月29日(土) 10:00~16:00

場所:イオンタウンユーカリが丘 西街区1階 さくらの広場

内容:『WELL-BEING(ウェルビーイング)』とは、身体的・精神的・社会的に良好な状態が持続していることを意味します。日々の暮らしの中で感じる『健やかさ』や『心地よさ』をテーマに開催いたします。

セミナー:医師や管理栄養士による健康に関する講演
体験イベント:骨粗しょう症VR体験・骨密度測定・こども薬剤師体験・各種健康測定など



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 鈴木(裕)	越坂 石川	木村 川瀬・茅原 (交替制)	手塚 山田(善)	山内【第1・3・5】 松永【第2・4】 石橋	—

◎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(慎)/ 齊藤	佐藤(慎)/ 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	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～】	— —
		山岸	—	—	山岸	石橋
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)	午後 予約	南 【診療開始10:30～】 紹介者帯同のみ対応 小谷/飯島(靖) (脊椎)	伊勢 (肩・肘) 上野 (手・肘)	佐久間 南 紹介者帯同のみ対応 (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 ①	午後 ②	—	南/小谷 佐久間/飯島(靖)	—	—	—
上肢外来	午後 ②	—	伊勢 (肩・肘)	—	—	—
膝外来	午後 予約	—	—	—	中川(晃) 【不定時・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。)

脂漏性皮膚炎(湿疹)

和漢診療科 永嶺 宏一

脂漏性皮膚炎は、頭皮や顔など皮脂が多い部位に起きやすい慢性疾患で、脂っぽい細かい皮膚がボロボロとむけ落ち(鱗屑)、皮膚が赤くなったりします(紅斑)。**乳児**では生後数週で起こっても多くは自然に治ります。成人では2-3%で青年期以降に発症し、再発を繰り返し、40～60歳で多く見られます。皮膚に常在する酵母様真菌のマラセチアは、通常は無害ですが、複数の要因が重なると、皮脂中の中性脂肪を分解し、生じた遊離脂肪酸が炎症を起こします。ホルモン変化、皮膚バリア機能低下(乾燥肌・敏感肌)、ストレス、免疫低下、季節の変わり目・高温多湿・秋冬の乾燥、睡眠不足、脂質・酒類・糖分の過剰摂取、化粧品や洗顔過多などが悪化要因です。

症状は、**頭皮**では、痒みや紅斑を伴い、細かい粉状のフケや、黄色の脂性のフケが混ったりします。薬用シャンプー(ミコナゾール配合)が有効で、抗真菌外用薬も使用します。**顔・体**では、髪が生え際、鼻周囲、眉間、耳の後ろ、前胸部、腋下、背中、鼠径部などの、境界やや不明瞭な紅斑、多くは痒みが無いか軽い、黄白色～黄色の脂性鱗屑が特徴です。治療は抗真菌外用薬(ニゾラール®やフロリード®)を数週間使用し、低刺激のスキンケア製品、保湿剤(ヒルドイドやセラミド配合クリーム)を用い、強い痒みには短期間ステロイド外用薬(低～中強度)や抗ヒスタミン薬内服、長期管理にはプロトピック®・コレクチム®を使用します。

漢方薬は、体質改善や炎症を抑制し再発防止に向いています。**急性期**(～亜急性期)●赤み・熱感・火照り・上せ・鱗屑が厚く炎症が強い:黄連解毒湯・白虎加人参湯●顔・頭皮中心の赤み・熱感・化膿傾向:清上防風湯●赤み・腫れ・痒み・脂性鱗屑・毛包炎・小膿疱・十味敗毒湯。亜急性期 ●赤み軽減・鱗屑痒み持続・色素沈着・慢性化:荊芥連翹湯●湿潤・びらん・皮脂多くベタつく:消風散。慢性期 ●乾燥性・紅斑・火照り・上せ・温清飲●特に顔・頭皮の赤み痒み強い:柴胡清肝湯●陰部・鼠径部・臀部周囲:竜胆瀉肝湯。**自律神経タイプ**(ストレスで悪化・イライラ):加味逍遙散・柴胡加竜骨牡蛎湯。**頭部鱗屑**:麻杏薤甘湯(治頭瘡一方・荊芥連翹湯など合方)。**便秘**:桃核承気湯。