

まさか、私が？ 健康診断は、だれのために

健診センター 堀部

冒頭の言葉は、私自身の言葉です。
私は採血の結果で、受診、入院となりました。
医師の説明は、このままだと、もう余命は長くないという内容でした。

昨日までの私は、朝起きて、朝食と人数分のお弁当を作り、仕事をして帰って、夕食を作り、湯上りのアイスと娘とのおしゃべりを楽しむ。そんななんてことない普通の毎日。 え？ え？ それがもう終わる？

娘の泣いても泣いても止まらない涙と、親の絶句した表情を見て、わずかな体の不調を放っておいた後悔と、この先予想される、自分、そして家族に起こる困難を思い、崩れ落ちてしまいそうでした。

今、私は元気です。家族の笑顔も、もどりました。

それは、入院先の医療、看護、家族、友人、職場の皆さまのサポートはもちろん、加えて、採血結果を見て、最速、最短で治療に入れたことも大きな要因です。

毎年、当センターに健診を受けにお越しくださりありがとうございます。
もし、「受診が必要」という結果だとしたら、かかりやすいお近くの医療機関と、必ず、つながってください。

受診の結果「なんでもなかったー。」なんてことも、あります。

でも、実際「このタイミングで健診を受けて、医師にみてもらえて本当に良かった!」もたくさんたくさんあるのです。

健診は、決して自分だけものではなく、皆さんの大切なひとのためのものでもあります。

『何でもないように感じるけど、すごく幸せな日常』がこれからも続きますように。
皆様の健康を、願っています。



栄 養 科 通 信

こたつにみかん！みかんは風邪予防にもなる！？

みかんは年中スーパーなどで見かけますが、10月から4月にかけて旬を迎える果物です。みかんの品種は日本で生産されているものだけでおよそ80種類と多く、旬は品種や産地によって異なります。「温州みかん」は11月上旬から1月下旬が旬といわれています。みかんには様々な栄養素が豊富に含まれており、多くの健康効果が期待できます。

●**ビタミンC**:肌の構成成分であるコラーゲン作りをサポートするだけでなく、抗酸化作用によってシミやくすみの原因となる活性酸素を取り除く効果も期待できます。
●**β-クリプトキサンチン**:みかんの色素成分であり、身体の酸化による老化から守る抗酸化物質として働きます。また、皮膚を健やかに保つ働きや骨の健康にも役立ちます。
●**ペクチン**:食物繊維であり、不溶性ペクチンと水溶性ペクチンどちらも含んでいます。これらは糖が身体に吸収されるのを遅くする働きや、腸の有害物質と結合し便として体の外に出る働きがあります。腸の有害物質が減ることによって腸内環境が良くなり、便秘の解消や吹き出物の予防ができます。

ところで皆さんはみかんの白い筋を取って食べますか？それともそのまま食べますか？好みに分かれるこの白い筋ですが、これらにもペクチンとヘスペリジンという栄養成分が豊富に含まれています。ヘスペリジンは、柑橘類に含まれるポリフェノールであり、血圧を下げる効果、血管を縮める効果、毛細血管を強くする効果があります。血流を改善することで、巡りがよくなり、熱が全身のすみずみに行き届くため、冷えの改善が期待できます。

これから寒くなる季節になりますが、冷えの改善だけでなく、インフルエンザや風邪予防の観点から健康のためにも「みかん」を食べてみてはいかがでしょうか。
今回はみかんを使ったレシピを紹介します。

みかんの牛乳寒天

(4人分)

材 料

・牛乳.....400cc
・水.....200cc
・砂糖.....50g
・粉寒天.....4g
・みかん缶..1/2缶(125g)

作り方

- ①牛乳を常温に戻しておく。
- ②鍋に水、粉寒天を入れて混ぜ、中火で加熱する。沸騰したら弱火にし、混ぜながら2～3分加熱し、火を止める。
- ③砂糖を加えて混ぜて溶かし、粗熱が取れたら牛乳を加えて混ぜる。
- ④カップに③を等分に流し入れ、みかんを等分に入れる。
冷蔵庫で30分以上冷やし固める。

【栄養成分(1人分あたり)】

◎エネルギー: 136kcal ◎たんぱく質: 3.5g ◎脂質: 3.8g
◎炭水化物: 22.8g ◎食塩相当量: 0.1g

管理栄養士 梅原



聖 隷

さくら通信



11月号

vol. 256

Seirei Sakura Tsushin
November.1.2025
発行者/ 鈴木 理志

ST&D × 社会福祉法人 聖隷福祉事業団 聖隷佐倉市民病院

介護に“お休み”を。 あなたの笑顔を取り戻すレスパイト入院とは？

介護をされている方・介護が必要な方が“安心して在宅生活を維持できること”を目的とした「レスパイト入院」をご存じですか？
在宅介護が増える今、介護者が「休息をとること」「リフレッシュ楽しむこと」に後ろめたさを感じることなく、うまく活用していくことが重要です。
詳しくは二次元コードから記事詳細をご覧ください！



INDEX

- *緩和ケア病棟再開しました／「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！
- *今年も、糖尿病週間イベント・認定看護師によるわくわく健康教室を開催します!!
- *さくらウェルビーイング／小児科外来よりお知らせ
- *各科外来担当および診療内容
- *紅花 ペニバナ コウカ
- *まさか、私が？ 健康診断は、だれのために
- *こたつにみかん!みかんは風邪予防にもなる!?

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/

緩和ケア病棟再開しました

緩和ケア病棟看護 課長 鎌田

当院の緩和ケア病棟は2007年6月に、「終末期がん患者の生きる希望を支え、その人らしい生き方ができるように共に過ごす」という事を大切にして開設となりました。2020年に新型コロナウイルスの影響で病棟は一旦お休みしていましたが、11月より緩和ケア病棟が再開しました。緩和ケア病棟は、「自分らしい時間」を支える事を最大の目標とし、患者さんやご家族との日々の何気ない会話を大切にしたいと考えております。また、その会話の中に苦しみや気鬱りがある時には、その方が出しているサインにきちんと向き合いお話を聴くことで、「共にいる」というケアを実践していきたいと考えております。

患者さんとご家族が心穏やかに、自分らしい時間を過ごせるようお手伝いいたします。



『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

※1部、2部とも同内容となります。

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

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)

- 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(骨の中のをのぞいてみよう)



予約フォーム



イベント案内

糖尿病週間イベント・認定看護師によるわくわく健康教室開催

2025年11月8日(土)に、『世界糖尿病デー』にちなみ、糖尿病週間イベント・認定看護師によるわくわく健康教室を開催いたします。糖尿病に対する様々な疑問に、認定看護師・薬剤師・管理栄養士・理学療法士・臨床検査技師などプロフェッショナル達がお答えします!!その他様々な分野の認定看護師が、元気な体を手に入れるためのヒントを伝授します!無料でご参加できますので、ぜひお気軽にご参加下さい。

イベント内容

日時:2025年11月8日(土)9時00分～11時30分(受付9:00～)
場所:聖隷佐倉市民病院 1階正面玄関ホール 申込不要

●血糖・血圧・体重測定実施!

※先着100名様へヘモグロビンA1c測れます!

●看護師による講話

- ・その値は?血糖値、HbA1cについて学ぼう!
- ・冬が来る前に学ぼう!正しい血圧の管理方法!
- ・がん予防について学ぼう!
- ・塩分量ってどのくらい?減塩について学ぼう!

●個別相談・皮膚のうるおいチェック・手洗いチェック

●理学療法士によるものわすれ予防体操など

●栄養相談、お薬相談



趣向を凝らした企画が盛り沢山です!

ご自身の健康に気をつけている方、これから気をつけていこうと考えている方など、ぜひぜひお越しください。各分野のプロフェッショナル達がお待ちしています!!

当院に通院中の糖尿病を持つ方やそのご家族を対象に、糖尿病を持ちながらも生き生きと暮らせるようライフスタイルに合わせた食事や運動、服薬指導、フットケア、療養相談などの支援を看護外来にて行っています。ご希望の方は、主治医までご相談ください。

さくらウェルビーイング

「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。本フェアでは、日々の暮らしの中で感じる「健やかさ」や「心地よさ」をテーマにセミナーや体験イベントなどを通じて、市民の皆さまに身近な健康づくりのヒントをお届けします。

●日時:2025年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

●プログラム 申込不要

セミナー メインステージ各回定員20名

イベント詳細はこちら



『オーガニック×栄養バランス』11:40～12:00

スピーカー・安 拓郎 氏(聖隷佐倉市民病院 管理栄養士)

『ウェルビーイングを目指した膝の痛みのケア』13:40～14:00

スピーカー・中川 晃一 医師(東邦大学医療センター佐倉病院 副院長)

『学び直しが拓く医療の未来・薬剤師から医師への夢の実現』15:00～15:30

スピーカー・小谷 俊明 医師(聖隷佐倉市民病院 副院長)

岡崎 太郎 医師(東邦大学医療センター佐倉病院 泌尿器科)

体験イベント 先着順(各コーナー開催時間・定員があります)

骨粗しょう症VR体験

骨密度測定

こども薬剤師体験 白衣を着用して職業体験! 『トライ!スコープ』～内視鏡体験～

健康測定・筋力測定 (血管年齢・貧血など)

オーガニック食材 ～テイasting～

管理栄養士に相談!

小児科外来よりお知らせ

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。

受付時間変更



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) 田中(隆) 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(-) 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 —	— —

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 鈴木(繁)	川村 鈴木(繁)	川村 鈴木(繁)	鈴木(繁) 【第1・3】
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～】	— 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 大島	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～】 紹介者診療のみ対応 小谷/飯島(靖) (脊椎)	伊勢 (肩・肘) 上野 (手・肘)	佐久間 南 紹介者診療のみ対応 (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	午後 第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。)

Seirei Sakura Tsushin November.1.2025 vol.256

紅花 ベニバナ コウカ

和漢診療科 永嶺 宏一

紅花(ベニバナ)は、キク科の一年草で、6～7月に鮮やかな黄色から赤色の花を咲かせます。細長い管状花を乾燥させたものは紅花(コウカ)と呼ばれ、血行を促進し鬱血を除く生薬として用いられます。ベニバナは、昔は紅藍(べにあい)、くれない、末摘花(スエツムハナ)などと呼ばれ、英語ではSafflower(サフラワー)と言います。

原産地の中近東～地中海沿岸(エジプトなど)から、4世紀頃には日本に渡来しました。江戸時代中期に山形県で急速に栽培が拡大し、紅花を加工した紅餅から口紅や染料の紅が作られ、紅は生花の重量の0.3%程度で、「紅(べに)一匁(もんめ)金一匁」と言われ、「最上紅花」はブランド化された紅花の代名詞となりました。現在、山形県白鷹町で国内の紅花の6割以上が産生されています。紅花にお湯を注いで出来る鮮やかな黄色の紅花茶は、コリや痛みを和らげてくれます。ただ、「多用で破血し、少用で養血す」と言われていて、妊婦・月経過多・出血傾向には禁忌です。種子から採れる油はベニバナ油(サフラワー油)になり、サラダ油やマーガリンの原料になります。

生薬としての紅花(コウカ)は、鮮やかな紅色・良い香り・しっとりした質感が良品とされます。性温・味辛苦で、心経・肝経に作用し、活血化瘀(血行を促進させ、血の滞り(瘀血/鬱血)を散らす)、通経(経絡を通す)、止痛(痛みの緩和)、消腫(腫れの軽減)、清熱(熱を冷ます)の働きがあります。疾患としては、月経痛、無月経、月経不順、産後の悪露・腹痛、打撲や捻挫による内出血・腫脹・疼痛、皮膚化膿症、癰腫、狭心症、目の充血などに用います。

紅花が含まれた漢方薬として、エキス剤は、通導散(昔は鞭打ち後の薬、月経痛、高血圧随伴症状)、治頭瘡一方(頭部の湿疹)があります。煎じ薬では、芍帰調血飲第一加減(産後の神経症、月経不順)、桃紅四物湯(月経不順・困難症)、折衝飲(産後の下腹部痛)、補陽還五湯(捻挫打撲の出血、片麻痺、顔面神経麻痺)、冠心二合方(狭心症)、秦艽羌活湯(痒みのある痔疾)、秦艽防風湯(排便痛のある痔疾)などがあります。

予約：完全予約制

皮膚科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 午後 【受付15:00～17:00】	— 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 交替代	竹内 牛尾	竹内 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 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	慢性心不全 認定 看護師	—	—	—	—