

12月11日は「胃腸の日」

健診センター 村松

胃(1)に(2)良い(11)という語呂合わせで12月11日は「胃腸の日」です。2002年に日本OTC医薬品協会が、暴飲暴食になりがちな時期に胃腸を労わって欲しいという思いを込めて作られた記念日です。

気付けていても“つい”食べ過ぎてしまうのが現実…あなたの胃腸を労わるための方法をご紹介します。食べ過ぎてしまった翌日に限らず、毎日の習慣に取り入れてみてください。

①起床後すぐに50℃程度の白湯をマグカップ1杯飲む
胃腸を温め、消化力を高めます。



②1口30回ゆっくりよく噛んで食べる
消化を助け、さらなる食べ過ぎを防止します。

③消化の良い物を食べる

温かいもの・柔らかいもの・脂肪の少ないものが消化の良い食べ物として挙げられます。

④ストレッチや散歩などの軽い運動をする
摂取し過ぎたエネルギーを消費しましょう。



⑤7~8時間程度の睡眠をしっかりとる

睡眠不足は腸内細菌のバランスを崩します。

暴飲暴食に限らずストレスなどのダメージを受けやすい胃腸をぜひ労わり、新しい年を迎える前に自身の生活を見直してみてください。

胃腸に限らず自身の健康を守るために、1年に1回の健康診断・人間ドックをお勧めいたします。

※胃の不調がつづいている方は、お早めに医療機関にご相談ください。

市民公開講座を開催します

血管には動脈という血管と静脈という血管があります。足の動脈、静脈それぞれの代表的な病気の症状、治療方法について説明を行います。

また、ご希望者は医師による無料相談・簡単な診察を行います。足のむくみや冷え、下肢静脈瘤などのお困りごとがあれば是非この機会にご相談ください。



●テーマ:「血管異常のサインを見逃さない!足の血管の病気にご注意を!」

講師:木原 一樹(血管外科 主任医長)

●日時:1月31日(土) 9:45~11:45(開場9:30)

●場所:聖隸佐倉市民病院 6階ホール ●定員:50名

●参加無料: 申込不要

●お問い合わせ: ☎043-486-1151(代) 総合企画室



イベント詳細は
こちら

年末年始の休診についてお知らせ

12月28日(日)~1月4日(日)は休診です。

●休診期間中のお薬が必要な方は、12月26日(金)までにご来院ください。

●休診期間中は救急時間外出入り口をご利用ください。(正面玄関は終日閉鎖しています)

休診期間中の受診に関するお願い

●休診期間中に受診を希望される方は、来院前に必ずお電話にてお問い合わせください。

●時間外選定療養費7,000円を診療費とは別に徴収させていただく場合があります。

☎043-486-1151(代)

※番号のかけ間違いにご注意ください。

なお、年始は1月5日(月)より通常通り診療を開始いたします。

休診期間中のご面会について

●面会時間 13:00~20:00

●休診期間のご面会は、病院ホームページをご確認の上ご来院ください。

栄養科通信

身体を温めるしょうがの力とは?

調味料や香辛料として使われるしょうがは、寒くなってきた季節におすすめの食材です。

●冷え症改善

しょうがに含まれるガラナラクトンや辛み成分のジンゲロールは血管を拡張することで、血流がよくなり、血行不良による冷え性、肩こりなどの改善が期待できます。

また、しょうがを加熱するとジンゲロールの一部がショウガオールという成分に変化し、熱をつくり出す働きをするため、冷え症の改善に効果的です。

●殺菌効果

しょうがに含まれているジンゲロン・ショウガオールには、殺菌効果があり、食中毒の予防や、風邪の原因となる細菌の殺菌効果が期待できます。

●咳や喉の痛みの緩和

しょうがに含まれるガラナラクトン、ジンゲロールは、咳や喉の痛みを緩和する効果があると言われています。生のしょうがに含まれるジンゲロールは鎮痛作用があります。

しょうがは「食べ物にも薬にもなる」と言われており薬膳にも頻繁に登場します。

薬膳には身体を温める作用のある「陽」の食材と、身体を冷やす作用のある「陰」の食材に分かれています。冬の身体が冷え込みやすい時期は「陽」の食材を上手に活用することが体調を整えるカギのひとつになります。しょうがは「陽」の食材と言われています。

おいしくて手軽に手に入るしょうがを用いたレシピを紹介します。

しょうがとしらすの炊き込みご飯 (4人分)

材 料	米 2合	・しょうが 大2片
	・水 適量	・しらす干し 大さじ4(20g)
	・酒 大さじ2	・小ネギ お好みの量
	・醤油 小さじ2	

作り方

- ①米は研いでざるに上げる。しょうがは千切りにする。
- ②炊飯器に米を入れてお好みの水加減にし、大さじ1杯分の水を取り除く。酒、醤油を加えてよく混ぜ合わせ、しょうがをまんべんなく全体にのせて炊く。
- ③炊き上がったら5分ほど蒸らし、混ぜ合わせる。
- ④茶碗に盛付け、しらすと小ネギを乗せる。

【栄養成分(1人分あたり)】

- ◎エネルギー: 345kcal ◎たんぱく質: 7.9g ◎脂質: 1.0g
◎炭水化物: 71.3g ◎食塩相当量: 0.9g

管理栄養士 秦野

聖隸

さくら通信

12月号

vol. 257

Seirei Sakura Tsushin
December.1.2025

発行者/鈴木 理志



診療・健康・医療制度
などの情報を
わかりやすくお届け



2025年10月より当院ホームページにて診療コラム「からだのトリセツ」を始めました。
医師、看護師、医療技術、事務など様々な専門職が診療・健康・医療制度などの情報をわかりやすくお届けします。ぜひご覧ください。

INDEX

DIGITAL
STaD



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 聖隸福祉事業団
聖隸佐倉市民病院
〒285-8765 佐倉市江原台2-36-2
TEL043-486-1151
Fax.043-486-8696
<https://www.seirei.or.jp/sakura/>



生活習慣病センターのご紹介!

糖尿病看護認定看護師 長谷川

糖尿病は、継続して自己管理が必要な病気です。そのため、糖尿病についての正しい知識や、自分に合った自己管理方法を身に付けることがとても大切です。時には、悩んだり疲れてしまい投げ出してしまいたくなることもあるかもしれません。そんな時は、一人で抱え込まずにご相談ください。生活習慣病支援外来では、糖尿病をもちろん毎日の生活を健康的に自分らしく過ごしてもらうことを目指して、看護相談を行っています。



《対象となる方》

当院に通院中で糖尿病があり、医師が必要と判断された方が対象です。

このようなことでお困りではありませんか?

- ・療養生活の中で、困ったことや分からぬことがある
- ・血糖コントロールがなかなか安定しない
- ・インスリン注射や血糖測定、フリースタイルリブレなどを初めて使用する、または継続して使用している
- ・足の病気の既往がある方やご自身で爪切りが難しいなど、フットケアが必要な方

《看護相談ではこのようなことを行っています!》



《費用》

在宅療養指導料、糖尿病合併症管理料(それぞれ3割負担の方で510円/月)が必要な場合があります。

糖尿病を上手に向き合うために私たちがサポートします。
ご希望の方は、主治医までご相談ください。

マイナ保険証のご案内

お手元の健康保険証の有効期限は、2025年12月1日で満了となります。以降は「マイナ保険証」または「資格確認書」での受診となります。

~マイナ保険証について学ぶQ&A~

Q1:マイナンバーカードを健康保険証として利用するメリットはですか。
A1:マイナ保険証には、過去のお薬の履歴や健診情報などの提供に同意していたことで、正確なデータに基づくより良い医療を受けることができるほか、限度額の申請やマイナポータルから医療の様々な情報を確認することができるため簡単に医療費控除申請の手続きが行えます。(※詳しくは厚生労働省ホームページをご参照ください。)

Q2:マイナ保険証は全ての医療機関・薬局で利用できますか。

A2:マイナンバーカードを健康保険証として利用できるオンライン資格確認について、2023年4月1日より、保険医療機関・薬局においてシステム導入が原則として義務づけられており、ほぼ全ての医療機関・薬局において導入されています。

Q3:マイナ保険証はどのタイミングで確認すればいいですか。

A3:診察の前にご確認ください。マイナ保険証を確認することで、医療保険の資格やお薬の情報などを正確に把握でき、スムーズに受診いただけます。

【当院でのマイナ保険証のご利用方法】

カードリーダーでご自身での操作をお願いします。

1.「顔認証付きカードリーダー」にマイナンバーカードを置く

2.顔認証または暗証番号を入力

3.画面の案内に沿って情報提供の可否を選択

4.カードを取り出して完了

●カードリーダー設置場所:総合案内/会計窓口横

【資格確認書をご利用の場合】

101総合受付に「資格確認書」をご提示ください。

ご不明な点がありましたら、職員までお気軽におたずねください。



小児科よりお知らせ

診療体制の変更に伴い、2026年1月より土曜小児科外来が閉鎖、予防接種枠が

【火・金】→【月・金】へ変更となります。

ご理解賜りますようお願いいたします。

曜日変更



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)	山田(第1・3・5) 松永(第2・4)	久保田 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) 松永(第4)	田中(宏) 越坂 鈴木(理)	一	
腹膜透析外来	午後 <small>予約</small>	一	藤井/寺崎 森本/松永	一	藤井/寺崎 森本/松永	一
のう胞腎外来	午後 <small>予約</small>	一	一	一	寺崎(第2・4)	一

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	一
再診	矢挽	糸川	佐藤(眞) 齊藤	佐藤(眞) 坂本(大)	住吉	一

内分泌代謝科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前	一	安永	関根	大沼	佐々木(憲) 藤原
	午後	一	安永	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	徳山 鶴原	長谷川(玲) 二川	徳山 藤井(正)	戸谷 川瀬	徳山/田中(−) 大坪
	午後 <small>予約</small>	徳山	一	川瀬茅原 (交替制)	仁科	一
動脈硬化外来	徳山	一	徳山	一	徳山	一
ペースメーカー外来 <small>予約</small>	一	二川(第1)	一	川瀬	一	一
不整脈外来 <small>予約</small>	一	二川	一	一	一	一
虚血性心疾患・動脈弁狭窄症外来	徳山/鶴原	一	徳山	一	徳山/大坪	一

■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下さい。

■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	一	一	一	一	久保田	一
	午後	一	一	一	鈴木(友)	一	一

専門外来		月	火	水	木	金	土
再診		一	手塚 [午前のみ]	手塚	一	一	一

神経内科		月	火	水	木	金	土
初診・再診 <small>予約</small>	午前	青山	田村	一	一	一	一

和漢診療科		月	火	水	木	金	土
初診・再診 <small>予約</small>		一	一	永嶺	一	一	一

緩和医療科		月	火	水	木	金	土
初診・再診 <small>予約</small>	午前	村上	一	一	一	一	一
	午後	村上	一	村上	一	村上 [再診のみ]	一

リウマチ膠原病外来		月	火	水	木	金	土
再診 <small>予約</small>	午後	一	一	一	一	繩田	一

小児科		月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前	川村 鈴木(繁)	川村	川村 鈴木(繁)	鈴木(繁)	川村 鈴木(繁)	鈴木(繁) [第1・3]
	午後 <small>予約</small>	一	川村 鈴木(繁)	川村	鈴木(繁)	川村	一
腎臓外来		一	川村	一	一	一	一
低身長外来		一	一	一	一	川村	一
アレルギー外来	午後 <small>予約</small>	一	鈴木(繁)	一	一	一	一
夜尿症外来		一	一	一	鈴木(繁)	一	一
その他		一	乳児健診 予防接種	一	乳児健診 予防接種	一	一

予約：完全予約制

呼吸器内科		月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前	山岸	一	一	山岸	一	一
	午後	山岸	一	一	山岸	石橋	一
禁煙外来 <small>予約</small>	午後	山岸	一	一	一	一	一

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)	一	一
再診	有田 小池(直)	武内	鈴木(貴) 大島	有田 佐々木(拓)	武内	一	一
胆石外来	一	一	一	一	小池(直)	一	一
ヘルニア外来	一	一	武内	一	一	一	一
化学療法外来	一	一	一	一	篠崎	一	一
腎移植外来	有田	一	一	有田	一	一	一

呼吸器外科		月	火	水	木	金	土
初診・再診	園川	眞崎	廣橋	眞崎	廣橋	廣橋	廣橋
説明外来 <small>予約</small>	一	眞崎	一	一	一	一	一

整形外科		月	火	水	木	金	土

<tbl_r cells="8" ix="4"