

毎日のウォーキングでよい健康習慣を

健診センター 佐藤

皆さん、年末年始はゆっくりできましたか？ついつい食べ過ぎてしまった、飲み過ぎてしまったという方も多いのではないのでしょうか。最近では交通機関の発達やインターネット等の電子機器の普及により、日常生活で体を動かす機会が減っています。ここ数年では在宅勤務もあり、運動不足が問題となっています。

そこで今回は、皆さんにウォーキングについてご紹介します。

ウォーキングは、十分な歩数を歩けば、多岐にわたる健康効果が期待できます。毎日6,000歩(65歳未満は8,000歩)以上を目指して歩きましょう。

知っておきたいウォーキングの3か条

(1) 短い時間に分けて歩いてよい

目標歩数は合計の数値で、一度に長時間歩かなくてはいけないということではありません。10分間程度の短い時間に分けて歩くと、よい姿勢・速いペースで歩きやすく、運動効果が高まります。

(2) 歩数が増えるほど健康効果が高まる

1日6,000歩(65歳未満は8,000歩)はあくまでも下限値です。それ以上歩くことが推奨されており、歩数が増えるほど健康効果は高まります。ひざや腰の痛みがなければ、積極的に歩数を増やしていきましょう。



(3) 昼食や夕食の前に歩く

食事の前に歩くと、筋肉に栄養素が取り込まれやすくなり、脂肪になりにくくなります。昼食や夕食の前に歩くことで決めておくことで、習慣化しやすいという利点もあります。

写真を撮りながら歩いたり、家族と一緒に歩いたりとしみを取りいれながら続けていくこともお勧めです。

参考文献:NHKテキストきょうの健康 2025年4月

栄 養 科 通 信

七草粥を食べて無病息災を願おう

明けましておめでとうございます。本年も栄養科通信をよろしく願ひ致します。七草粥は、一般的には人日の節句(毎年1月7日)の朝に食べられるものを指し、七日粥ともいいます。

人日の節句は、五節句の1つで、七草の入ったお粥を食べ、無病息災を願います。七草粥は「せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ」の春の七草を用います。

- せり..... セリ科の多年草
- なずな アブラナ科の越年草
- ごぎょう ははこくさ キク科の越年草
- はこべら..... はこべ ナデシコ科の越年草
- ほとけのざ .. シソ科の越年草
- すずな かぶの古い呼び名
- すずしろ..... 大根の古い呼び名

この七草をお粥にして1月7日に食べる七草粥の習慣は江戸時代に広まったそうです。

七草の若芽を食べて、植物がもつ生命力を取り入れ、無病息災でいられるようにという願いが込められています。七草には縁起の良い意味があり、例えばせりは「競り勝つ」、なずなは「なでて汚れをはらう」などと言われています。

今回は七草粥のレシピを紹介します。

七草粥のレシピ

(大根、大根葉、かぶ、かぶの葉で栄養計算) (4人分)

材 料

・春の七草..... 約100g
・米飯..... 300g
・水..... 900ml
・塩..... 小さじ1/5(お好みの分量)

作 り 方

- ①米飯はざるに入れ、流水でさっと洗い、粘りを取る。
- ②鍋に1の米飯と水を入れ、ふたをして強火にかける。
- ③炊いている間に別の鍋に塩を入れた湯を沸かし、七草を入れてさっとゆで、ざるにあけて水気を切ったらお好みの大きさに刻む。
- ④ぐつぐつと沸騰してきたら、火を弱くしてふたをずらし、30～40分煮る。
- ⑤炊き上がったら、刻んだ七草を入れて、塩少々で調味する。

【栄養成分(1人分あたり)】

◎エネルギー: 122kcal ◎たんぱく質: 2.2g ◎脂質: 1.0g
◎炭水化物: 29.7g ◎食塩相当量: 0.3g

管理栄養士 小倉



聖 隷

さくら通信

Seirei Sakura Tsushin

January.1.2026

発行者/ 小谷 俊明



1月号

vol.
258

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。またご希望者には医師による無料相談・簡単な診察もさせていただきます。

また、心臓血管外科専門医へ無料相談会を実施いたします。ご希望の方は足のむくみや冷え、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すな!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:2026年1月31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: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



INDEX

- *院長就任ご挨拶
- *2025年度栄養部門料理対決／小児科よりお知らせ
- *各科外来担当および診療内容
- *風邪(カゼ)の漢方薬(1)
- *毎日のウォーキングでよい健康習慣を
- *七草粥を食べて無病息災を願おう

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/

院長就任ご挨拶

病院長 小谷 俊明



このたび鈴木理志前院長より、最高の形で託されたバトンを受け継ぎ、2026年1月1日に院長を拝命いたしました。当院の舵取りを担う責任の重さに身が引き締まると同時に、愛するこの病院で新たな挑戦に臨めることに静かな闘志を燃やしております。

私は香川県高松市の出身で、中学・高校時代に漫画『ブラック・ジャック』から多大な影響を受け、「人の役に立ちたい」と医師を志しました。大学進学を機に縁もゆかりもなかった千葉へ移り、それ以来、医師人生のほぼすべてを千葉県で過ごしてまいりました。

聖隷福祉事業団は1930年の創立以来、「隣人愛」と、制度を待たず自ら道を切り拓く「開拓者精神」を掲げています。日本で「看取りの医療」という概念が浸透していなかった時代に、本格的ホスピスを全国で初めて設立したのも聖隷です。困難な状況にあっても、目の前の命に寄り添うために新しい道を切り拓く。この精神こそ私たちの原点であり、今も確かに息づいています。

当院が開設された2004年、私は千葉大学から派遣され

た最も若手の整形外科医として赴任しました。あれから21年。未熟だった私を育ててくれたのは、苦楽を共にした仲間と地域の皆さん、そして私を信じてくださった患者さんです。これからもそのご恩への「恩返し」を全力で果たしたいと考えております。

私が目指すのは、「職員の誇りと笑顔が、患者さんの幸せを創り出す病院」です。聖隷の「開拓者精神」とは、皆で知恵を出し合い、新しい道を共に作り上げる力のこと。職種の壁を越えて自由に意見を交わし、工夫が患者さんの笑顔につながる。その実感こそが、職員にとって真の「誇り」になると信じています。

昨今、現場の負担は増すばかりで、職員の皆さんには大変な思いをさせてしまっております。だからこそ私は、日常のどんな瞬間でも「どうすれば負担を減らし、笑顔で働ける環境をつくれるか」を自問し続けています。

私は仲間と進む“チームプレイ”が大好きです。地域の先生方とはより強固な連携を築き、院内ではAIなどの新しい技術も積極的に取り入れ、チーム一丸となって成果を生み出していきます。そして、仲間の成長こそが私の喜びです。この姿勢で業務を効率化し、職員が専門性を最大限発揮できる場を整え、患者さんにより深く寄り添える時間を創り出します。

佐倉から日本の医療のモデルとなる病院を目指し、職員一同、全力で取り組んでまいります。今後ともご支援とご指導を賜りますようお願い申し上げます。

2025年度栄養部門料理対決

聖隷福祉事業団の栄養部門では、患者さん、利用者さんの“食事満足度の向上”と、各施設における“技術・知識の向上”を目的に、毎年「施設対抗料理対決」を開催しています。

今年のテーマは『豆』。

当院からは、風味や食感の異なる豆を組み合わせた『豆3種の焼きコロッケ 豆乳ソース仕立て』をエントリーしました。



《この料理に込めた工夫・こだわりポイント》

①見た目から食欲をそそる盛り付け

入院中でも「食べたい」と感じていただけるよう、どの方向から見ても正面になり美しく見える盛り付けを工夫しました。配膳や確認の際にも向きを整える作業がなくなり、作業効率向上にもつながっています。

②栄養をしっかりとれる組み合わせ

食事が少なくなりがちな方でも、たくさんの栄養を吸収できるよう食材の組み合わせにこだわりました。豆×玉ねぎ＝ビタミンB1、豆×人参＝ビタミンA、豆乳×ブロッコリー＝鉄分など豆と野菜を組み合わせることでバランス良く栄養価の摂取ができます。

③体に優しく、安定したおいしさ

油で揚げずに焼きコロッケにすることで、高タンパク低脂質に仕上げました。調理時間の短縮、誰が作っても同じ形・同じ味になるよう配慮し、レシピを簡素化しました。

料理対決を通じて、他施設の取り組みや思いに触れ、「患者さん、利用者さんに喜んでいただきたい」という気持ちは皆同じだと改めて感じました。今後も患者さんを第一に考え、心を込めた食事作りに取り組んでまいります。(調理師 阿部)

栄養科ホームページで料理動画を公開しています。ぜひご覧ください。



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(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	— 安永	関根 —	大沼 —	佐々木(憲) 藤原	— —

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
動脈硬化外来	—	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 【診療時間10:00～】 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	川村 鈴木(繁)	鈴木(繁) 川村	— —
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 【診療時間10:00～】 山岸	— —	— —	山岸 【診療時間10:00～】 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 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)	午後 予約	南 【診療時間10:30～】 紹介者診療のみ対応 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	午後 第1 午後 第2	— 伊勢 (肩・肘)	南/小谷 佐久間/飯島(靖)	—	—	—
上肢外来	午後 第1 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 January.1.2026 vol.258

風邪(カゼ)の漢方薬(1)

和漢診療科 永嶺 宏一

新年、おめでとうございます。今月は、カゼについてお話をします。
カゼの引き始めに、“熱があるのに寒気(さむけ)がする”ことがよくあります。漢方では(体表に)現れる発熱、悪寒、頭痛、頭重、関節痛などを表証と言い、風と寒の邪による風寒表証(表寒証)と表現します。身体を温める漢方薬(辛温解表剤)で発汗を促し、邪気を外に追いだし治療を行います。
辛温解表剤には以下のようなものがあり、幾つかの生薬から構成されます。
■桂枝湯(45.けいしとう)【桂枝、芍薬、生姜、大棗、甘草】軽症のカゼで、頭痛、発熱、寒気があり、汗が出やすい人(自汗)や高齢者や妊婦にも用います。桂枝(シナモン)+生姜で発汗作用、芍薬(根)は止汗作用で過度の発汗を抑制し、筋肉の緊張を緩め、大棗(ナツメ)・甘草は健胃作用があります。熱湯に溶いて服用し、早めに多めに服用します。温かい粥やスープを服用し、ジワジワとした発汗を促します。ほぼほぼ治まれば、安静療養です。背中の上部にカイロを貼るとより温まります。
●桂枝加葛根湯(TY27) 特に肩や首筋の凝りがあれば、項背の強張り治す葛根(クス)を加えた薬を使います。葛根湯と違い麻黄を含まず、緑内障とか排尿障害に使えます。
●桂枝加厚朴杏仁湯(TY28.けいしこうこうぼくきょうにんとう) 普段から喘息が出やすく、喘鳴や咳のある時に使います。厚朴(ホオノキの樹皮)は気管支の攣縮を緩め、杏仁(アンズの種子)は鎮咳・去痰作用があります。
■葛根湯(1.かっこんとう)【葛根、麻黄、桂皮、芍薬、生姜、大棗、甘草】頭痛、発熱、無汗、鼻水、鼻づまり、うすら寒さ、ゾクゾク感、芯の冷え、肩や首筋の凝りを伴う場合に用います。麻黄+桂枝で強い発汗作用が出ます。熱湯に溶いて服用し、「日に3回」にこだわらず、早めに、最初は1時間程度で、その後も何回か汗が出て寒気が取れるまで服用し、出来たら1日乃至2日以内での治癒を目指します。咽頭痛や鼻閉がある時は、桔梗石膏(N324)を合わせて飲みます。数日が経過し、症状が進んだり、火照り感や熱感が現れ、黄色い粘性の鼻水になったら別の薬を考えます。

血管外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 午後	— 金岡 予約	— —	金岡 予約 —	— 木原	— —
硬化療法外来	午後 予約	—	金岡	—	—	—

乳腺外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診 予約	午前 午後	木谷 佐塚 川島 木谷	川島宮内 【再診のみ】 川島	木谷宮内 【再診のみ】 川島 【再診のみ】	木谷 佐塚 —	川島 —
緩和説明外来 予約	午後	佐塚	川島	木谷	—	佐塚
窪田吉孝外来 予約	—	—	窪田 【不定時・月1】	—	—	—
辻直子外来 予約	—	—	辻 【不定期】	—	—	—

リハビリテーション科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前	—	高橋 【診療時間10:00～】	—	高橋	—
リハビリ前 診察 予約	午前 午後	南 —	高橋 白銀	— 交替制	— 浅野【第2・4】	— —

脳神経外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 午後	瀬織 —	白銀 —	土屋(雅) —	交替制 —	國保 【診療時間10:30まで】 —
物忘れ外来 予約	午後	—	持田(英) 【第2・4】	—	—	—

泌尿器科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 【診療時間10:00まで】 午後	稲原 遠藤	石塚 五十嵐 石塚 五十嵐 予約	稲原 杉崎 稲原 杉崎	福元 杉本 福元 杉本	五十嵐 — 五十嵐 —

眼 科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 午後 予約	坂本(理) 吉田 佐藤(宏)	坂本(理) 吉田・阿部 【不定期】 佐藤(宏)	吉田	坂本(理) 吉田	— —

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まで】	— —	秋本三津山 (交替制) —	— 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 竹内	竹内 交替制	牛尾 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	—	—	—	—