

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?つい食べ過ぎてしまつた、飲み過ぎてしまったという方も多いのではないでしょうか。最近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もよい

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と決めておくことで、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楽しみを取り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

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ともに、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。

聖隸福祉事業団は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隸です。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

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お願い致します。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、7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、ごきょう、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
- ごきょうはこくさ 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」、なすなは「なでて汚れをはらう」などと言われています。

今日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(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好みの大きさに刻む。
- ④ぐつぐつと沸騰してたら、少を弱くしてふたをすらし、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

聖隸

さくら通信

1月号

vol. 258

Seirei Sakura Tsushin
January.1.2026

発行者/ 小谷 俊明

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



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

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

Tel.043-486-1151
Fax.043-486-8696
<https://www.seirei.or.jp/sakura/>

2025年度栄養部門料理対決

聖隸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

食事量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) 寺崎	田中(宏) 越坂 松永[予約]	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(眞)/ 齊藤	佐藤(眞)/ 坂本(大)	住吉	—

内分泌代謝科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前	安永	関根	大沼	佐々木(憲) 藤原	—
	午後	安永	関根 片平	大沼 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[中](大坪)
	午後予約	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・動脈弁狭窄症外来	徳山/鶴原	—	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	—	—	—	久保田	—
	午後	—	—	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	村上 [診療開始11:00]	—	—	—

リウマチ膠原病外来	月	火	水	木	金	土
再診	予約	午後	—	—	繩田	—

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) 鈴木(繁)	—
	午後予約	—	川村 鈴木(繁)	川村	鈴木(繁)	—
腎臓外来	—	川村	—	—	—	—
低身長外来	—	—	—	—	川村	—
アレルギー外来	午後予約	—	鈴木(繁)	—	—	—
夜尿症外来	—	—	—	—	鈴木(繁)	—
その他	—	—	—	—	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	午前	山岸	—	—	山岸	—
	午後	山岸	—	—	山岸	石橋
禁煙外来	予約	午後	山岸	—	—	—

予約：完全予約制

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	—	—

予約：完全予約制

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	—
説明外来	予約	—	眞崎	—	—	—

予約：完全予約制

整形外科	月	火	水	木	金	土
初診(予約) (専門分野)	南	伊勢 (肩・肘)	佐久間 南	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	—	—	南/小谷 佐久間(飯島(靖))	—	—	—
上肢外来	予約	伊勢 (肩・肘)	—	—	—	—
膝外来	午後 予約	—				