

冬を快適に過ごすためのヒント

健診センター 鈴木

冬の室温は18°C以上がWHO(世界保健機関)で推奨されています
部屋を暖かくして過ごしましょう

室内を暖める工夫

- カーテンを開けて日光を部屋に取り入れる
- 日が落ちたらカーテンを閉めて部屋に熱を閉じ込める
- ドアや窓の周りのすきま風を防ぐ
※暖房の熱の20%はすきま風で失われます
- 浴室・脱衣所・寝室は早めに暖めておく

部屋の温度が低いと?

①血圧の上昇

室内温度が20°Cから10°Cに下がると…朝の血圧が!!
・30歳代 男性3.8mmHg上昇 女性5.3mmHg上昇
・60歳代 男性7.6mmHg上昇 女性9.1mmHg上昇
・80歳代 男性10.2mmHg上昇 女性11.6mmHg上昇
どの世代でも上昇しますが、特に高齢女性で大きな上昇がみられます。

②睡眠の質の低下

日本の研究では、寝室で寒さを感じる人は睡眠の質が低いことが報告されています。

日本の家では、冬の平均室温(2019年調査)は居間16.8°C、脱衣所13.0°C、寝室12.8°Cでした。

寒い日が続きますが、室温が低下すると血圧・睡眠の質など健康に悪影響を及ぼす可能性があるとされています。部屋を暖かくして過ごしましょう。

参考引用文献:厚生労働省 健康日本21アクション支援システムWebサイト

紹介状をお持ちの方、Web予約ができます!!

当院では紹介状が発行された患者さん専用のWeb予約を開始しています。

当院を受診したことのない初診の方もご利用できます。

■Web予約のメリット

- 電話予約では混み合っていて待ち時間が発生、、、
- Webなら待ち時間なし!
- 24時間いつでもどこでも予約申し込みが可能!

ご利用方法

- スマートフォン・パソコンからWeb初診予約ページへログイン
- 必要事項・希望日時等の入力(紹介状・診察券の写真添付)
- 予約が確定したら患者さんへSMSで通知



Web初診予約

受付時間外や土日祝日などいつでも予約が可能です。ぜひご利用ください。

ご利用できるのは初診予約のみです。また、ご利用できない診療科もございます。上記コードを読み取り、ご確認ください。

レスパイト(休息)入院のご利用いかがですか?

当院では自宅で生活している介護が必要な方・介護をされる方が安心して自宅での生活を続けることを目的としたレスパイト(休息)入院をおこなっています。

数日のご入院や数週間のご入院までご希望に合わせて調整いたしますのでお気軽にご相談ください。

こんな時お困りでないですか?

- 介護が必要な方
- 在宅の環境を整えたい
 - 医療行為があり介護保険のショートステイの利用が困難な方
 - 一時に病院でリハビリなどを受けたい

- 介護をしている方
- お墓参り・冠婚葬祭・旅行など一時的な外出
 - ご自身の入院などご予定
 - 日頃の疲れなどのリフレッシュ

お問い合わせ・相談について
☎043-486-8111(直通) 医療福祉相談室



知っておきたい
レスパイト入院の
おはなし記事は
こちら

栄養科通信

薄味でもおいしく!旬の白菜を使った病院食のレシピをご紹介

2月は寒さが厳しく、旬の野菜や果物はあまりないと思うかもしれません。しかし2月に旬を迎える食材はたくさんあります。野菜では白菜や小松菜などの葉物野菜の他に、ブロッコリーや大根なども旬を迎え、果物ではリンゴやキウイフルーツ、魚介類ではブリや鯛が旬を迎えると言われています。

そこで今回は手軽で身近な食材である「白菜」に着目したいと思います。白菜は淡泊な味のため、栄養がなさそうな食材かと思われがちですが、様々な栄養が含まれている野菜です。白菜に含まれる代表的な栄養素は8つあります。

- ビタミンC:コラーゲンの生成に必要な栄養素で、抗酸化作用がある
- ビタミンK:血液凝固に関与したり、カルシウムを骨に沈着させることで骨の形成を促したりする栄養素
- 葉酸:赤血球の生産や胎児の正常な発育に関わりのある栄養素
- カリウム:ミネラルの一種でナトリウム(塩分)を体外に出しやすくする
- カルシウム:骨や歯を形成するのに必要なミネラルの一種
- 水溶性食物繊維:食後の血糖値の上昇を抑える
- 不溶性食物繊維:腸内環境を整える
- イソチオシアネート:抗酸化作用があり、老化の対策に

白菜は病院食でも多く使用される野菜です。そこで今回は実際に病院で提供している白菜を使用したレシピを紹介します。鍋で余りがちな白菜で作ってみませんか?

白菜香浸し

材 料

- 白菜.....50g ☆ 醤油.....3g
油揚げ.....5g ☆ だし汁.....10g
☆ ゆず果汁1g



作り方

- 白菜は2~3cm角に切り、油揚げは半分に切ってから1cm幅に切る。
- 白菜は鍋で柔らかくなるまで煮て、柔らかくなったら鍋に油揚げを加え、さらに2分加熱する。
- ③加熱後、水にさらして水気を絞る。
- ④☆の調味料と和えて完成。

【栄養成分(1人分あたり)】

- ◎エネルギー: 24kcal ◎たんぱく質: 1.6g ◎脂質: 1.2g
◎炭水化物: 1.9g ◎食塩相当量: 0.4g

管理栄養士 梅原

聖隸

さくら通信

2月号

vol. 259

Seirei Sakura Tsushin
February.1.2026

発行者/ 小谷 俊明

STaD × 聖隸佐倉市民病院

社会福祉法人 聖隸福祉事業団



肩が上がらない痛みは、放っておかないで! 毎日の簡単ストレッチで、動く肩を取り戻しませんか?

【このような症状ありませんか?】

- 肩を上げようとするとき痛い

- 夜にズキズキして眠れない

→これはよくある「四十肩・五十肩」かもしれません。

【ご自宅でできる簡単ストレッチをご紹介!】

通院中の方は医師・理学療法士の指導を優先してください。痛みが強い時は無理をせず、痛みが軽くなる範囲で行い、症状が長引く場合は早めの受診をおおすすめします。

①タオルをひっぱり、息をはきながら、状態を右に倒します。

②同じように、状態を左に倒して、反対側をのばします。

【簡単ストレッチポイント】

骨盤から腰を伸ばす
イメージで行いましょう。



詳しく述べるコードから
記事詳細をご覧ください!



INDEX

*紹介状をお持ちの方、Web予約ができます!!/レスパイト(休息)入院のご利用いかがですか?

*せいいけアプランセンター佐倉のご紹介!

*人間ドックの受診は4.5月がおすすめ!

夜間火災訓練のお知らせ

*各科外来担当および診療内容

*風邪(カゼ)の漢方薬(2)

*冬を快適に過ごすためのヒント

*薄味でもおいしく!旬の白菜を使った病院食のレシピをご紹介

病院食のレシピをご紹介

紹介状をお持ちの方、Web予約ができます!!/レスパイト(休息)入院のご利用いかがですか?

せいいけアプランセンター佐倉のご紹介!

人間ドックの受診は4.5月がおすすめ!

夜間火災訓練のお知らせ

各科外来担当および診療内容

風邪(カゼ)の漢方薬(2)

冬を快適に過ごすためのヒント

薄味でもおいしく!旬の白菜を使った病院食のレシピをご紹介

病院食のレシピをご紹介

紹介状をお持ちの方、Web予約ができます!!/レスパイト(休息)入院のご利用いかがですか?

せいいけアプランセンター佐倉のご紹介!

人間ドックの受診は4.5月がおすすめ!

夜間火災訓練のお知らせ

各科外来担当および診療内容

風邪(カゼ)の漢方薬(2)

冬を快適に過ごすためのヒント

薄味でもおいしく!旬の白菜を使った病院食のレシピをご紹介

病院食のレシピをご紹介

紹介状をお持ちの方、Web予約ができます!!/レスパイト(休息)入院のご利用いかがですか?

せいいけアプランセンター佐倉のご紹介!

人間ドックの受診は4.5月がおすすめ!

夜間火災訓練のお知らせ

各科外来担当および診療内容

風邪(カゼ)の漢方薬(2)

冬を快適に過ごすためのヒント

薄味でもおいしく!旬の白菜を使った病院食のレシピをご紹介

病院食のレシピをご紹介

紹介状をお持ちの方、Web予約ができます!!/レスパイト(休息)入院のご利用いかがですか?

せいいけアプランセンター佐倉のご紹介!

人間ドックの受診は4.5月がおすすめ!

夜間火災訓練のお知らせ

各科外来担当および診療内容

風邪(カゼ)の漢方薬(2)

冬を快適に過ごすためのヒント

薄味でもおいしく!旬の白菜を使った病院食のレシピをご紹介

病院食のレシピをご紹介

紹介状をお持ちの方、Web予約ができます!!/レスパイト(休息)入院のご利用いかがですか?

せいいけアプランセンター佐倉のご紹介!

人間ドックの受診は4.5月がおすすめ!

夜間火災訓練のお知らせ

各科外来担当および診療内容

風邪(カゼ)の漢方薬(2)

冬を快適に過ごすためのヒント

薄味でもおいしく!旬の白菜を使った病院食のレシピをご紹介

病院食のレシピをご紹介

紹介状をお持ちの方、Web予約ができます!!/レスパイト(休息)入院のご利用いかがですか?

せいいけアプランセンター佐倉のご紹介!

人間ドックの受診は4.5月がおすすめ!

夜間火災訓練のお知らせ

各科外来担当および診療内容

風邪(カゼ)の漢方薬(2)

冬を快適に過ごすためのヒント

薄味でもおいしく!旬の白菜を使った病院食のレシピをご紹介

病院食のレシピをご紹介

紹介状をお持ちの方、Web予約ができます!!/レスパイト(休息)入院のご利用いかがですか?

せいいけアプランセンター佐倉のご紹介!

人間ドックの受診は4.5月がおすすめ!

夜間火災訓練のお知らせ

各科外来担当および診療内容

風邪(カゼ)の漢方薬(2)

冬を快適に過ごすためのヒント

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 松永[第1・3・5] 石橋[第2・4]	一

◎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(寺崎)	藤井(隆) 寺崎	田中(宏) 越坂 松永[第1]	鈴木(理)	一
腹膜透析外来	午後 予約	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 予約	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 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/田中(-) 大坪
	午後 予約	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 予約	一	二川[第1]	一	川瀬	一	一
不整脈外来 予約	一	二川	一	一	一	一
不整脈性心疾患・動脈弁狭窄症外来	徳山/鶴原	一	徳山	一	徳山/大坪	一

血管外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前	一	金岡 予約	一	金岡 予約	一
	午後	一	一	木原	一	木原

乳腺外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診 予約	午前	木谷 佐塚	川島/宮内 [再診のみ]	木谷 宮内	川島/宮内 [再診のみ]	木谷 佐塚
	午後	木谷 川島	一	川島/宮内 [再診のみ]	一	一
緩和説明外来 予約	午後	佐塚	川島	木谷	一	佐塚
窪田吉孝外来 予約	一	一	窪田 [定期:月1]	一	一	一
辻直子外来 予約	一	一	辻 [定期]	一	一	一

リハビリテーション科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前	一	高橋 [診療開始10:00]	一	高橋	一
リハビリ前 診察 予約	午前	南	高橋	高橋	一	一
	午後	一	白銀	一	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	綾瀬	白銀	土屋(雅)	山崎	國保 [定期:月1]
	午後	綾瀬	一	一	一	一

泌尿器科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前	稻原 遠藤	石塚 五十嵐	稻原 杉崎	福元 杉本	五十嵐
	午後	稻原 遠藤	石塚 五十嵐[予約]	稻原 杉崎	福元 杉本	五十嵐

眼科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前	坂本(理) 吉田 佐藤(宏) [定期]	坂本(理) 吉田 阿部	佐藤(宏)	吉田	坂本(理) 吉田
	午後 予約	一	坂本(理) 吉田 阿部 [定期]	佐藤(宏)	一	坂本(理) 吉田

■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

神經内科		月	火	水	木	金	土
初診・再診 予約	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 予約		一	一	永嶺	一	一	一

緩和医療科		月	火	水	木	金	土
初診・再診 予約	午前	村上	一	一	一	一	一

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

小児科		月	火	水	木	金	土

<tbl_r cells="8" ix="2