

## 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℃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℃から10℃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℃、脱衣所13.0℃、寝室12.8℃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考えられています。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

## 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します

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。

1. **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
2. **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
3. **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
4. **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
5. **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
6. **水溶性食物繊維**: 食後の血糖値の上昇を抑える
7. **不溶性食物繊維**: 腸内環境を整える
8. **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

(1人分)

#### 材 料

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



#### 作り方

- ①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。
- ②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 隷

## さくら通信

2月号

vol.  
259

Seirei Sakura Tsushin  
February. 1. 2026  
発行者/ 小谷 俊明

ST&D



社会福祉法人 聖隷福祉事業団  
聖隷佐倉市民病院



### 肩が上らない痛みは、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します！

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】

骨盤からわき腹を伸ばす  
イメージで行いましょう。



詳しくは右記コードから  
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？
- \*せいいいケ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します



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/

### 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!**



Web初診予約

#### ■ご利用方法

- ①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
- ②必要事項・希望日時等の入力(紹介状・診察券の写真添付)
- ③予約が確定したら患者さんへSMSで通知

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
- ・一時的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
- ・ご自身の入院などのご予定
- ・日頃の疲れなどのリフレッシュ



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

お問い合わせ・相談について

☎043-486-8111(直通) 医療福祉相談室

### せいいいケアプランセンター佐倉のご紹介!

せいいいケアプランセンター佐倉 所長 高木

#### ケアプランセンターってどんな所？

要支援・要介護認定のある方、または介護等でお困りのご家庭に介護支援専門員(ケアマネジャー)が訪問し、介護保険に関わる相談や手続き、ケアプラン(介護サービス計画書)作成のお手伝いをします。

※ご相談やケアプラン(介護サービス計画書)作成に関する自己負担は原則ありません。

#### どんな相談ができるの？

- 介護保険ってどんなサービスがあるの？
- リハビリを受けたい
- 看護師さんって家に来てくれるの？
- 自宅に手すりやベッドを設置したい
- 家族の休息や外出時にどこか泊まれる場所があるかしら？
- 自宅で最期まで過ごしたい 等



#### せいいいケアプランセンター佐倉の特徴は？

病院併設である為、院内他部署との連携が図りやすく医療と介護の両面からご自宅での生活を力強く支えることができます!

#### お問い合わせ

☎043-486-7024

平日 8:30~17:00 (土日祝お休み)

(休日及び事務所不在時は留守番電話対応)

※留守番電話の場合は折り返しの**連絡先とお名前**を残してください。

### 人間ドックの受診は4.5月がおすすめ!

4月以降の人間ドックの予約を開始しています。6月以降は毎年混雑する傾向にありますので、4.5月の早めの受診をおすすめします。また、胃カメラ、乳がん検査などのオプション検査も追加可能です。

あなたとあなたの大切な方の笑顔のために、1年に1回は人間ドックの受診をおすすめします。ドック・健診は完全予約制の為、事前の予約が必要となります。詳細は下記までお問い合わせください。

※オプション検査は別途料金が発生します。詳細はホームページをご確認ください。

#### ●人間ドック・健康診断お問い合わせ:

聖隷佐倉市民病院 健診センター

☎043-486-0006

(平日9:00~16:30/土曜9:00~12:00)



### 夜間火災訓練のお知らせ

下記日程にて夜間火災訓練を実施します。夜間(深夜)帯の最も手薄な状況でも、火災発生時の初期消火、避難方法及び応援活動ができるよう訓練します。万が一に備えて、患者さまが安心して利用できるよう取り組んで参ります。

◆訓練実施時間/2月13日(金)16:00~17:00

患者の皆さま、ご面会の方々にはご迷惑をおかけ致しますが、ご理解の上ご協力をお願い致します。



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 安永	大沼 関根 片平	佐々木(憲) 藤原 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 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
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 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 午後	村上 【診療開始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 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	—

血管外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 午後	— 金岡 予約	— 木原	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 【不定期・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 【診療開始10:00～】	—	高橋	—
リハビリ前 診察 予約	午前 午後	南 —	高橋 白銀	高橋 — 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	瀬瀬 —	白銀 —	土屋(雅) —	山崎 —	國保 【夜間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】 坂本(理) 吉田・阿部 【不定期】	佐藤(宏) —	吉田 — 坂本(理) 吉田	— —

皮膚科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 午後 【夜間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	—	—	—	—

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	— —	— —	山岸 【診療開始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)	南 【診療開始10:30～】 紹介患者様のみ対応 小谷/飯島(靖) (脊椎)	伊勢 (肩・肘) 上野 (手・肘)	佐久間 南 紹介患者様のみ対応 (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 注1	—	—	南/小谷 佐久間/飯島(靖)	—	—	—
上肢外来 注2	午後	—	伊勢 (肩・肘)	—	—	—
膝外来	午後 予約	—	—	—	中川(晃) 【不定期・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。)

風邪(カゼ)の漢方薬(2)

和漢診療科 永嶺 宏一

先月に引き続きカゼの時に使う漢方薬の話をしします。

■麻黄湯(27.まおうとう)【麻黄、桂皮、甘草、杏仁】 カゼの引き始めに悪寒が強く、高熱、頭痛、咳嗽、腰痛、関節痛があり、汗が出ない場合に使用します。麻黄と桂枝で強い発汗作用、杏仁(アンズ)は鎮咳・去痰作用、甘草は調和薬です。麻黄湯は感冒の他、インフルエンザ初期に用います。白湯で溶いて、発汗するまで2.3時間ごとに飲み、身体が温まり、発汗し解熱してきたら(普通は1日ないし2日位で)終了して、柴胡桂枝湯などに変更します。○麻黄湯の適応が有り、更に熱感が強く口渴があれば、麻黄湯と越婢加朮湯(28麻黄・石膏を含む)を合わせて(大青竜湯)使用します。○麻黄湯は温める力が強く、すでに発汗している場合は、発汗が過度になり体力を消耗することがあり要注意です。副作用で麻黄湯が使いにくい時は、苓甘姜味辛夏仁湯(119)を使います。

■小青竜湯(19.しょうせいりゅうとう)【麻黄、桂皮、乾姜、細辛、半夏、五味子、芍薬、甘草】 発熱と喘咳を主として、透明な鼻水、白い水様性の喀痰が多い、咳、鼻閉、くしゃみなどを目標に、感冒(悪寒、頭痛)に使い、その他、気管支炎、気管支喘息、鼻炎、アレルギー性鼻炎にも使います。麻黄湯から杏仁を抜き、他の生薬を加えており、麻黄・桂皮・細辛は発汗解熱作用があり、乾姜・細辛は肺を温め、冷えを治し、半夏・五味子は痰を取り除き、咳を鎮め、芍薬は発汗過多を止めます。鼻水が酷く、喉痛がある時には桔梗石膏(K324)を併用します。

【注意】麻黄を含む薬は、交感神経刺激作用があり、動悸、頻脈、不眠、精神興奮、消化器症状などを起こすことがあり、虚弱者、胃腸虚弱者、発汗傾向の著しい人、高齢者、高血圧、心臓病、前立腺肥大症、甲状腺機能障害では要注意で、妊娠中、授乳中は原則的には避けて下さい。また、エフェドリン類を含む「風邪薬、咳止め、鼻炎用内服薬」などと一緒に服薬すると、効果が強く出すぎて、発汗過多(脱汗)、脱力感などが起きるので注意が必要です。