

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日で満了となりました。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。

～マイナ保険証のメリット～

- **より適切な医療を受けられる** 過去の薬の履歴や健診情報などの提供に同意すると、医師や薬剤師が情報を確認できるため、重複した薬の処方や飲み合わせのリスクを防ぎ、より適切な医療につながります。
- **高額療養費の手続きが不要となる場合がある** 高額な医療費が発生した場合、事前に「限度額適用認定証」を申請しなくても、窓口での支払いが自己負担限度額までとなります。
※同一月同一医療機関での支払いに限ります。
- **医療費の管理や確定申告が簡単に** 「マイナポータル」で受診や薬の記録を確認でき、医療費控除の申請が簡単にできます。
※はりきゅう、整形外科など一部取得できない情報もあります。詳しくは厚生労働省ホームページをご確認ください。

【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。

ご不明な点がございましたら、職員までお気軽におたずねください。

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月の早い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)



診療コラム【からだのトリセツ】

～今日から始める健康習慣!ウォーキングで健康づくり～

「最近ちょっと気になる体のこと、ありませんか?」

当院では、診療コラム「からだのトリセツ」を月3～4本、病院ホームページにて掲載しています。医師、看護師、医療技術職、事務など多職種が診療・健康・医療制度についてわかりやすく解説!

今回は、理学療法士による「今日から始める健康習慣!ウォーキングで健康づくり」をご紹介します。皆さんの健康づくりに、ぜひお役立てください。

■ウォーキングの魅力!

運動の種類を筋力トレーニングと有酸素運動に分類すると、ウォーキングは有酸素運動にあたります。有酸素運動は、体力の維持・向上や脂肪燃焼、生活習慣病予防など様々な効果が期待されます。また、ウォーキングなら天候さえ良ければ、手軽にできることから有酸素運動の中でもおすすめです。

■ウォーキングはどれくらいするのが効果的?

1日8,000～12,000歩を目標にすることで高血圧やメタボリックシンドローム、糖尿病などの生活習慣病予防につながりやすいとされています。まずは無理なく継続できるよう4,000歩程度、約20分を最初の目標として開始し、徐々に500～1,000歩ずつ目標を増やしていくことをおすすめします。

■ポイントは姿勢!

ポイント

- 【頭】上から引っ張られているような気持ちで高くする
- 【目】視線を下げずに、少し先を見る
- 【肩】力を抜いてリラックスする
- 【腕】ヒジを90度に曲げて、しっかりと前後に振る
- 【腰】お腹を軽く引っ込めて、腰を安定させる
- 【足】歩幅は少し広めに。かかとから着地し、つま先で地面を蹴り出す



けがの可能性があるためストレッチを行ってからウォーキングを始めましょう。動きやすい気候や時間帯を選び、こまめに水分補給をとるようにしてください。ウォーキングは危険性の低い有酸素運動と言われています。しかし持病がある方は、必ずかかりつけの医師などに相談してから始めましょう。

詳しくは下記コードよりご覧ください!



聖隷

さくら通信

4月号

vol. 261

Seirei Sakura Tsushin
April.1.2026
発行者 / 小谷 俊明

聖隷看護フェア

「5月12日は看護の日」です。その「看護の日」にちなみ、地域の皆さんに対して健康、看護、介護に関する相談を行い、自己の健康及び看護への関心を浸透させることを目的に「看護フェア」を開催します。
測定コーナーや相談コーナーなどを予定しており、どなた様も参加無料・申込不要です。皆さま、是非ご参加ください。

- 日時: 2026年5月16日(土) 9:00～11:30(受付:午前9時)
- 場所: 聖隷佐倉市民病院 1階ロビー
- 内容: ①測定コーナー(血圧・血糖・血中尿酸・骨折発生リスク等 ※ヘモグロビンA1c測定のみ(先着100名まで))
②相談コーナー(看護師・管理栄養士・薬剤師)
- 問い合わせ: ☎043-486-1151(代) 看護管理室



5月12日は看護の日

INDEX

- * 新任医師紹介
- * ゴールデンウィーク中の診療案内
- * 各科外来担当および診療内容
- * 川芎茶調散(せんきゅうちゃちょうさん)
- * マイナ保険証のご案内 / 人間ドックの受診は4.5月がおすすめ!
- * 診療コラム【からだのトリセツ】 ~今日から始める健康習慣!ウォーキングで健康づくり~

DIGITAL 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/

新任医師紹介

4月より11名の医師が就任しました。どうぞよろしくお願ひします。

整形外科
ひらしま てつや
平島 哲矢
(医籍2022年)

- 出身地→千葉県館山市 ● 好きな食べ物→柑橘類 ● 好きな色→黒 ● 趣味→スポーツ観戦 ● 一言→誠心誠意努めてまいります。よろしくお願ひいたします。

内科ローテート(腎臓内科・消化器内科)
たなか たつき
田中 辰樹
(医籍2022年)

- 出身地→千葉県 ● 好きな食べ物→うなぎ ● 好きな色→青 ● 趣味→ドライブ ● 一言→地域の皆さんに少しでも貢献できるように精一杯頑張ります。

研修医
つかはら こうたろう
塚原 航太郎
(医籍2026年)

- 出身地→東京都 ● 好きな食べ物→ピザ ● 好きな色→グレー ● 趣味→旅行、テニス ● 一言→ご迷惑をかけることあると思いますが、一日でも早く戦力になれるよう精一杯頑張ります。どうぞよろしくお願ひいたします。



外科
ひけ しゅうたろう
比毛 修太郎
(医籍2017年)

- 出身地→千葉県佐倉市 ● 好きな食べ物→妻の作るハンバーグ ● 好きな色→紫 ● 趣味→料理 ● 一言→よろしくお願ひいたします。

整形外科
たきぐち りょうや
滝口 稜也
(医籍2021年)

- 出身地→千葉県 ● 好きな食べ物→焼肉 ● 好きな色→黒 ● 趣味→サッカー ● 一言→明るく元気に頑張ります!

整形外科
おくむら たくみ
奥村 拓末
(医籍2023年)

- 出身地→千葉県千葉市 ● 好きな食べ物→スイーツ ● 好きな色→黄色 ● 趣味→スポーツ観戦 ● 一言→真摯に取り組んでまいります。

放射線治療科
たかぎ たかひと
高木 崇仁
(医籍2023年)

- 出身地→千葉県成田市 ● 好きな食べ物→ラーメン ● 好きな色→緑 ● 趣味→ドライブ・ツーリング・スノーボード ● 一言→皆様のお役に立てるよう頑張りますので、よろしくお願ひいたします。

泌尿器科
いぬい みお
乾 滲
(医籍2021年)

- 出身地→福島県 ● 好きな食べ物→いちご ● 好きな色→青 ● 趣味→K-POP ● 一言→地域医療に貢献できるよう、一生懸命頑張ります。よろしくお願ひいたします。

消化器内科
やました ゆう
山下 裕
(医籍2022年)

- 出身地→千葉県 ● 好きな食べ物→フルーツ全般(特にいちご) ● 好きな色→ピンク ● 趣味→旅行、映画鑑賞 ● 一言→祖母がこれまで同グループの施設で長年お世話になってきたご縁もあり、微力ではありますが、病院や地域の皆さまのお役に立てるよう、誠心誠意努めてまいります。

研修医
かしわばら しゅんいち
柏原 俊一
(医籍2026年)

- 出身地→山形県 ● 好きな食べ物→ラーメン ● 好きな色→紺色 ● 趣味→スキー、海外旅行 ● 一言→ご迷惑をおかけすることも多くありますが、精一杯頑張りますのでどうぞよろしくお願ひします。

研修医
せきぐち こうき
関口 晃希
(医籍2026年)

- 出身地→東京都新宿区 ● 好きな食べ物→寿司 ● 好きな色→白色 ● 趣味→ドライブ、サイクリング ● 一言→今年からお世話になります。初めて社会人となり医師として働けることにワクワクしております。医師としてはもちろん、人間としても大きく成長できるように努力します。よろしくお願ひします。

ゴールデンウィーク中の診療案内

2026年のゴールデンウィーク(4月27日(月)～5月6日(水))は、下記のとおり診療いたします。

4月27日(月)	4月28日(火)	4月29日(水)	4月30日(木)	5月1日(金)
通常診療	通常診療	休診 (昭和の日)	通常診療	通常診療
5月2日(土)	5月3日(日)	5月4日(月)	5月5日(火)	5月6日(水)
午前のみ 一部診療科のみ	休診 (憲法記念日)	休診 (みどりの日)	休診 (こどもの日)	休診 (振替休日)

- ◎ 休診期間中のお薬が必要な方は、通常診療日にご来院ください。
- ◎ 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。
- ◎ 初めての受診の方、かかりつけ診療科以外の受診には選定療養費(7,000円)が発生する場合があります。

【休診期間中の受診お問い合わせ】

☎043-486-1151(代)
※番号のかけ間違いにご注意ください。

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 田中(辰)	越坂 山崎(遼)	山下 川瀬 辻(交替)	手塚 松尾	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(件別)	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 午後	— 安永	関根	大沼	佐々木(憲) 藤原	—
		安永	関根 片平	大沼 交替	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 鴨原	長谷川(裕) 二川 (診察時間9:30~)	徳山 藤井(正)	川瀬 二川(第2・4) (診察時間9:30~)	徳山/田中(-) 大坪
		徳山	—	川瀬 辻(交替)	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	—	—	—
虚血性心疾患大動脈弁狭窄症外来	徳山/鴨原	—	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	— —	— —	— 鈴木(友)	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 (診察時間11:00~)	— 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

予約：完全予約制

呼吸器内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 午後	山岸(予約) (診察時間10:00~)	— 井上	— 山岸(予約)	— 石橋(予約)	— —
禁煙外来	午後	山岸	—	—	—	—

外科	月	火	水	木	金	土
初診	鈴木(貴)	比毛	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 比毛	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	吉川(綾)	眞崎	廣橋	眞崎(件別)	廣橋(件別)	—
説明外来	(予約)	—	眞崎	—	—	—

整形外科	月	火	水	木	金	土
初診(専門分野)	(予約)	南 (診察時間10:30~) 紹介状を有する方 小谷(眞鳥) (脊椎)	伊勢 (肩・肘) 上野 (手・肘) (第1・3・5)	佐久間 南 (紹介状を有する方) (脊椎)	岸田 (関節・ 股関節)	—
初診・再診(整形一般)	(予約)	志賀 井上	鹿間	平島	奥村	滝口
再診(予約)	(予約)	佐久間	岸田	飯島(靖)	伊勢	小谷 佐久間
側弯症外来	※1	—	—	南/小谷 佐久間(眞鳥)	—	—
上肢外来	※2	午後	伊勢 (肩・肘)	—	—	—
膝外来	(予約)	午後	—	—	—	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。)

予約：完全予約制

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)	— 金岡	— —
硬化療法外来	午後(予約)	—	金岡	—	—	—
血管健康外来	午前(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 宮内 (再診のみ)	木谷 宮内 (再診のみ)	木谷 佐塚	川島
緩和説明外来	午後(予約)	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 (診察時間10:00~)	高橋	—	—
リハビリ前 診察	午前 午後	南	高橋 白銀	高橋	浅野(第2・4)	—
		—	—	座間	—	—
脳神経外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 午後	瀧野	尾関	土屋(雅)	座間	諫山 (診察時間9:30~)
物忘れ外来	午後(予約)	—	—	持田(英) (第1・2・4・5)	—	—
泌尿器科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 午後	稲原 遠藤	石塚 五十嵐	稲原 杉崎	乾 杉本	五十嵐
		稲原 遠藤	石塚 五十嵐(予約)	稲原 杉崎	乾 杉本	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
		—	坂本(理) 吉田 阿部 【不定期】	佐藤(宏)	—	坂本(理) 吉田

皮膚科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 午後(※1500円)	— —	秋本三津山 (交替)	— 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	牛尾	竹内	—
		竹内	小林	牛尾	福井	平野

※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)	— —	— —	糖尿病看護認定看護師 糖尿病療養指導士	— —	— —
CKD看護外来 (透析予防)	初診・ 再診(予約)	— —	— —	CKDコーディネーター 透析療法指導看護師 / 糖尿病看護認定看護師	— —	— —
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	— —	— —

川芎茶調散(せんきゅうちゃちょうさん)

和漢診療科 永嶺 宏一

川芎茶調散(124)は、カゼの初期の頭痛や、月経に伴う頭痛などに用いられます。約900年前の中国・宋代の『和劑局方』に記載があり、名称は、川芎を中心とした薬をお茶で服用すること(茶調)に由来します。

【漢方の考え方】 頭部には陽気が集まりますが、風寒・風湿の邪気が入り込むと、陽気の流れが滞り、頭痛や頭重が起きます。川芎茶調散は九つの生薬から構成され、上焦の気の停滞や風寒湿の邪気を取り除き、頭痛や目眩などの症状を改善します。

【生薬】 川芎(センキュウの根茎)が側頭部の頭痛に効き、活血・行気作用により瘀血による頭痛も改善します。白芷(びやくし:ヨロイグサの根)は鼻閉を改善し前額部の頭痛に、羌活(きょうかつ:インキスムの根)は後頭部の頭痛に用いられ、これらの三つのセリ科の生薬は、いずれも風邪を散じて痛みを止める働き(疏風止痛)があります。荊芥(ケイガイの花穂)と防風(ポウフウの根茎)は風邪を散らし痛みを和らげ、薄荷(ハッカ)は頭目を清し、芳香性が強く鼻閉にも効果があります。香附子(こうぶし:ハマスゲの根茎)は気を巡らし瘀血を改善し、痛みや緊張を和らげ、月経不調に用います。茶葉(緑茶)は頭目を清し、甘草(マメ科のカンゾウの根)は諸薬を調和し全体を整えます。

【適応症】 風邪のひき始めで、ズキズキする頭痛、頭重感、悪寒、発熱、鼻閉、鼻汁、眩暈を伴う場合。冷えや気圧変化で誘発される片頭痛。肩こりやストレスによる緊張型頭痛(芳香性生薬が緊張を緩和)。月経前後・産後・更年期の頭痛(香附子や薄荷がイライラに)。蓄膿症・慢性鼻炎で鼻詰まりが強い時の頭重感・頭痛に(白芷・薄荷が鼻閉に有効)。鬱による頭痛、むち打ち症にも適応があります。

【併用処方】 発熱悪寒が強い感冒には葛根湯。天候の変化に伴う頭痛や月経時の頭痛(水毒による)には五苓散。鼻閉があり、鼻水が薄く白く多量なら葛根湯加川芎辛夷、鼻水黄色濃い時には辛夷清肺湯。

【服用】 お茶で服用しても良く、症状に応じて頓服でも服用します。