

今年度の健診予約はお済みですか? ~古今和歌集を添えて~

健診センター 保健師 岩井



君がため 春の野に出て 若菜つむ
我が衣手に 雪はふりつつ



《現代語訳》

あなたのために、春の野原に出て若菜を摘んでいる私の着物の袖に、雪がふりかかっていますよ。(それでもあなたの事を想いながら、こうして若菜を摘んでいるのです)

《解説》

古今和歌集にある光孝天皇の歌です。天皇が即位する前、親王だったころ、親しい相手に若菜を贈った時に添えた歌。若菜は相手の健康や長寿を祈って贈る草と言われていました。袖に雪が降りかかりながらも、大切な相手の健康を祈って一生懸命摘んでいる様子とその時の気持ち伝わってくるようです。

光孝天皇は第58代天皇。55才で即位するが、在位3年あまりで崩御。和歌や和琴の名手としても知られています。容姿も人柄も優れていた光孝天皇は『源氏物語』の光源氏のモデルではないかとの説もあるようです。もしかすると、愛する誰かを想って詠んだ歌かも…??

《今年度の申し込みはお済みですか??》

皆さんも愛する誰かの健康を気遣うこと、また自分も心配されることがありますよね??「転ばぬ先の杖」それが毎年の健康診断・人間ドックです。今年度の申し込みはお済みですか?ぜひ愛する人と健康で明るい生活を送れるよう、今年も健康チェックを忘れずに!

お住まいの市町村や会社の補助を使った健診・人間ドック等、さまざまな方法があります。おすすめのコースは?オプション検査はどんなものがあるの?等々、ぜひ一度健診センターまでお問い合わせください。

栄 養 科 通 信

「八十八夜」

八十八夜(はちじゅうはちや)は立春から数えて88日目のことを言い、今年5月2日となります。

八十八夜はお茶の最盛期であり「新茶」の季節です。新茶は無病息災・延命長寿の縁起物と言われています。新茶にはカテキン等の栄養成分が多く含まれているため「美味しくても身体にも良い」と言われています。

お茶に含まれるテアニンやカテキンには、さまざまな健康効果があります。

●**リラックス効果** ギャバ(GABA)という成分が含まれており、脳に存在している興奮した神経伝達物質を抑える成分でアミノ酸のひとつです。リラックス効果があるので安眠にも効果的です。

●**疲労回復効果** ビタミンB群が多く含まれており、ビタミンB群がエネルギー供給や老廃物の代謝に働きかける元気の素となるため、不足すると疲れやすくなります。

●**ダイエット効果** 苦味成分のカテキンには脂肪の吸収を緩やかにする働きや脂肪燃焼を促す働きがあり、ダイエット効果が期待できます。

今回はおいしい緑茶の入れ方を紹介します。一息ついて新茶を楽しみませんか?

おいしいお茶の入れ方

- ①急須に茶葉を入れる。(1人分はティースプーン2杯ほど、2~3g)
- ②沸騰させたお湯をいったん湯呑みに注ぎ、適温まで冷ます。(お湯の量は1人分150~200ml、適温は70~80℃)
- ③適温になったお湯を急須に入れる。(抽出時間は約40秒)
- ④急須を2~3回程度軽くまわして茶葉を開かせる。
- ⑤湯呑みに最後の一滴まで注ぐ。(複数の湯呑みに注ぐ際は少量ずつ交互に)



★おいしく入れるコツ・ポイント

新茶の旨味を楽しみたい場合:70℃ぐらいのぬるめのお湯でじっくりと抽出し、茶葉の量をやや多めにする。
渋味と清涼感のある香りを楽しみたい場合:90℃ぐらいのやや熱めのお湯で短めの時間で抽出する。

管理栄養士 秦野

聖 隷

さくら通信



5月号

vol. 262

Seirei Sakura Tsushin
May.1.2026
発行者/小谷 俊明

4月、59名の新たな仲間が加わりました。皆さん、よろしくお願ひします!



INDEX

- *聖隷看護フェアを開催します!
- *腎臓病・糖尿病教室を開催します! / 市民公開講座を開催します!
- *「禁煙したい」を応援します 禁煙外来のご紹介!
- *各科外来担当および診療内容
- *黄連湯 半夏瀉心湯
- *今年度の健診予約はお済みですか? ~古今和歌集を添えて~
- *「八十八夜」

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

聖隷看護フェアを開催します!

『5月12日は看護の日』です。当院ではこの「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。

当日は、日頃の健康管理に役立つ各種測定コーナーや専門職による相談コーナーなどをご用意しております。「ちょっと気になる」「誰に相談したらいいかわからない」そんなお悩みもお気軽にご相談いただけます。

どなたでも参加無料・申込不要でご参加いただけますので、ぜひこの機会にご自身やご家族の健康を見つめ直してみませんか? スタッフ一同、皆さまのご参加をお待ちしております。

腎臓病についての相談コーナーの様子



血糖測定の様子



※掲載写真は昨年開催時の様子です。

2026年
5月16日(土) 9:00~11:30 (受付:午前9時)
聖隷佐倉市民病院 1階ロビー

参加無料
申込不要

- 内容
- ①測定コーナー
(血圧・血糖・血管年齢・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)

●お問い合わせ:
☎043-486-1151(代)
看護管理室



HPIはこちら



腎臓病・糖尿病教室を開催します!

内容は、医師、看護師・管理栄養士・薬剤師・臨床検査技師・理学療法士・社会福祉士といった、多職種によるそれぞれの専門をもとにした腎臓病・糖尿病の療養に関する講演です。

以前に参加したことがある方、初めての方、どなたでもご参加いただけます。ご参加お待ちしております。

■5月分スケジュール
時間:14:30~15:30
場所:聖隷佐倉市民病院 6階ホール

参加無料・
申込不要



開催日	テーマ
5月7日(木)	・5人に1人が慢性腎臓病? 早期診断・早期治療で3つのリスクを回避(医師)
5月28日(木)	・腎臓を守る秘訣を教えます(看護師) ・腎臓病の薬ってなんだろう(薬剤師) ・腎臓病患者のための運動療法(理学療法士)

市民公開講座を開催します!

近年、増加傾向にある骨粗鬆症。気づかないうちに進行していることもあります。本講座では、予防のポイントを生活・運動・食事・お薬等の視点からわかりやすくご紹介します。さらに体験型イベントも充実!骨について一緒に学んでみませんか?

●テーマ:『骨から始める健康長寿!見て・知って・体験する 骨粗しょう症フェア』

講師:飯島 靖(整形外科)/鈴木 諒(薬剤師)
安 拓郎(管理栄養士)/加藤木 文英(理学療法士)

●日時:6月27日(土) 13:30~16:00(開場13:00)
※救急外来出入口からご来場ください。(正面玄関は閉鎖しております)

●場所:聖隷佐倉市民病院 受付:リハビリテーション室

●定員:100名 ●参加無料・事前申込制

●予約方法:①当院ホームページにありますお問い合わせフォームより申し込みまたは右記コード読み取り ②電話申し込み
※予約開始は、6月1日(月)からとなります。

●お問い合わせ:☎043-486-1151(代)
総合企画室



HPイベント



お問い合わせ
フォーム

「禁煙したい」を応援します 禁煙外来のご紹介!

禁煙したいと思ってもなかなか続かない…そんなお悩みはありませんか?禁煙は、何歳からでも始めることができる治療です。

実は「やめられない」のは意志の弱さではなく、「ニコチン依存症」という病気が関係している可能性があります。

これまでに禁煙に挑戦したけれど続かなかつた方、健康のため、ご家族のためにやめたいと考えている方へ、今回は当院の禁煙外来についてご紹介します。

禁煙外来を受けるには?

- ◆35歳以上の方:下記の①~④の条件を満たしている方
- ◆35歳未満の方:下記の①③④の条件を満たしている方
- 条件① ニコチン依存症のスクリーニングテスト(TDSテスト)*で5点以上
- 条件② 1日の喫煙本数×喫煙年数(プリンクマン指数)*が200以上
- 条件③ すぐに禁煙する意思があり、禁煙治療を受けることを文書で同意していただける方
- 条件④ 初めて禁煙治療を受ける方、または前回の禁煙外来(保険診療による)初回日より1年以上経過している方

※詳細は当院ホームページをご覧ください。



■受診スケジュール

禁煙外来では、医師や看護師のサポートのもと、計画的に禁煙を進めていきます。

【貼り薬】治療期間:8週間/通院回数:5回(初回+2-4-6-8週後)

【飲み薬】治療期間:12週間/通院回数:5回(初回+2-4-8-12週後)

※原則として、5回すべての通院が可能なる方を治療対象としています。

■医療費の目安

●健康保険を利用した場合の自己負担額(3割負担の方):2万円程度

●自費診療の場合:7万円程度

※貼り薬、飲み薬いずれも計5回の診療を受けた場合の総額です。

■外来日

毎週月曜日(午後)※完全予約制

ご自身の健康のために、そして大切なご家族のために、思い立ったら今が始めどきです。まずはお気軽にご相談ください。



詳しくはこちらのコードよりご覧ください!

