

## 「睡眠」大事にしていますか？

健診センター 小野

皆さん、毎朝スッキリと目覚めていますか？

健診の問診票で「睡眠で休養が十分にできていますか？」という質問に「いいえ」とチェックを入れる方は少なくありません。仕事に家事に趣味に……と忙しい現代人にとって、睡眠は真っ先に削られがちな時間ですが、実は睡眠不足は「借金（睡眠負債）」のように蓄積し、心身の健康を蝕んでいくことがわかっています。

健診結果で以下のような項目に心当たりがある方は睡眠の質が影響している可能性があります。

健診項目	睡眠不足との関係
血圧	交感神経を優位にし、血管を収縮させ血圧を上げます。
血糖値	インスリン(血糖値を下げるホルモン)の効きが悪くなります。
腹囲・体重	「食欲を増すホルモン」を増やします。

### !! 今日から意識できる「良質な睡眠」のポイント !!

#### 1 「時間」よりも「質」に注目!

睡眠は、長さも大事ですが、より大事なのが「最初の90分」の深さです。

この時間に良質な睡眠が得られることによってアンチエイジングにも効果的な成長ホルモンの分泌が促されたり、自律神経が安定することによって翌日のパフォーマンスを向上させる効果が期待できます。

入浴は寝る90分前に一度上がった深部体温が下がるときに、自然な眠気が訪れます。

スマホの「光」を避ける:画面のブルーライトは脳を「昼間だ!」と錯覚させ、睡眠ホルモン(メラトニン)の分泌を止めてしまいます。寝る1時間前にはスマホを置きましょう。

#### 2 「体内時計」をリセットする朝の習慣

夜の眠りは、実は「朝」から始まっています。体内時計がズレると、夜になっても体が休息モードに入りません。

朝日を浴びる:起きたらまずカーテンを開けましょう。強い光を浴びることで体内時計がリセットされ、約14~16時間後にメラトニンが作られ始めます。

朝食を摂る:脳だけでなく、消化管などの「内臓の時計」も朝食を食べることで目覚め、代謝スイッチが入り、太りにくい体を作ります。

質の良い眠りは、どんな栄養剤よりもあなたを元気にする最強のメンテナンス時間です。

今夜はいつもより少しだけ早く、スマホを置いて目を閉じてみませんか？

参考:健康日本21アクション支援システム~健康づくりサポートネット~  
[https://kenet.mhlw.go.jp/tools/tools\\_sleep/index](https://kenet.mhlw.go.jp/tools/tools_sleep/index)

## 栄養科通信

### お酢の力で食中毒予防

食中毒とは細菌、ウイルス、寄生虫、自然毒、化学物質などが付着・含まれた食品を食べることで、下痢、腹痛、嘔吐、発熱などの急性胃腸炎症状を引き起こす健康被害です。家庭でも発生しやすく、特に高齢者や乳幼児は重症化するリスクがあるため、注意が必要です。そんなときは殺菌効果が強いといわれているお酢を活用してみたいか？

#### 家庭でできる3つのポイント!

##### 食中毒予防の3原則(細菌性の場合)

- 食中毒を「つけない」「増やさない」「やっつける」が基本です。
1. つけない(清潔・洗浄) 手洗いを徹底する。
  2. 増やさない(迅速・冷却) 食品を室温で放置しない。冷蔵・冷凍が必要な食品はすぐに冷蔵・冷凍庫へ保管する。
  3. やっつける(加熱・殺菌) 食品の中心部までしっかり加熱する。(目安は75度で1分以上)

お酢はアルコール(お酒)の主成分であるエタノールと酸素を工事に、酢酸菌が発酵し、酢酸を作りお酢になります。お酒の素になる穀類や果実により味や風味に違いが生まれます。

- **穀物酢**…米、麦、コーンなどを原料とした、さっぱりして癖が少ない万能酢で、加熱料理や揚げ物のソース、ピクルスなどに使用します。
- **米酢**…米を原料とし、コクとうまみが特徴で加熱しない料理(酢の物や寿司、ドレッシング、マリネなど)に使用します。
- **りんご酢・果実酢**…りんごやぶどうの果汁から作られ、フルーティーな香りとマイルドな酸味で、サラダ、マリネ、ピクルス、ドリンクなどに使用します。
- **黒酢**…玄米を長期熟成させて作られ、深い色とアミノ酸のコクがあるため、中華料理、炒め物、濃厚なタレなどに使用します。
- **調味酢(かんたん酢)**…酢に砂糖や塩がすでにブレンドしているため、そのままかけるだけ。濃すぎた酢の物や南蛮漬けなどに使用します。

お酢はpH3程度と強酸性のため、雑菌の繁殖を抑えることができます。作ってから数時間後に食べるお弁当やおにぎりのご飯は、炊飯時に米1合に対して小さじ1杯のお酢を入れて炊くと、酢の酸味がなく、お酢の成分のみが残ることで食中毒菌の増殖防止の効果が期待できます。

~ お酢は米酢やりんご酢などへ変えてみてはいかがですか? ~

みょうがを入れることでさらにさっぱりして食べられます

### キャベツとにんじんのコールスローサラダ (3~4人分)

材料	分量
キャベツ	1/4個(250~300g程度)
にんじん	1/4本分
みょうが	2~3個
コーン	1缶(120~140g程度)
マヨネーズ	大さじ3~4
米酢	大さじ1.5
塩	小さじ1/2弱
こしょう	少々

**作り方**  
①キャベツとにんじんを千切りにする。みょうがは小口切りにして水にさらす。  
②大きめのボールにキャベツ、にんじん、水気を切ったみょうが、コーンを入れ、マヨネーズ、米酢を入れてよく和える。  
③塩、こしょう少々を入れて味を整える。

**【栄養成分(1人分あたり)】**

◎エネルギー: 63kcal ◎たんぱく質: 2.1g ◎脂質: 7g  
◎炭水化物: 8.8g ◎食塩相当量: 0.5g

管理栄養士 小倉

聖隷

## さくら通信

6月号

vol. 263

Seirei Sakura Tsushin  
June.1.2026  
発行者/小谷 俊明

### レディースデイ開催のお知らせ



2026年度、健診センターでは、女性の皆さまが安心してご受診いただけるよう、女性利用者さま限定でドック・健康診断を利用いただける日をご用意いたしました。  
「できれば女性だけの日に受けたい!」「安心してできる環境で健診を受けたい!」という方も安心してご利用いただけます。  
ぜひこの機会に、ご自身の健康チェックにお役立てください。

- 日: 7月23日(木)
  - 場所: 聖隷佐倉市民病院 健診センター
  - 完全予約制 ※詳細は健診センターまでお問い合わせください。
  - お問い合わせ: ☎043-486-0006  
聖隷佐倉市民病院 健診センター
- 【受付時間】  
月曜日 9時00分~16時30分  
土曜日 9時00分~12時00分



### INDEX

- \* 市民公開講座を開催します!
- \* 腎臓病・糖尿病教室を開催します! / 透析センターパンフレットを作成しました!
- \* 診療報酬改定のご案内 / 駐車場の混雑予想について
- \* 各科外来担当および診療内容
- \* 黄連解毒湯(おうれんげどくとう)
- \* 「睡眠」大事にしていますか?
- \* お酢の力で食中毒予防

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/>

### 市民公開講座を開催します!

近年、増加傾向にある骨粗しょう症。「まだ大丈夫」と思っている、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、骨粗しょう症の予防について、生活・運動・食事・お薬等さまざまな視点からわかりやすくご紹介します。さらに今回は、体験型イベントも充実!VR体験(まるで本物のような映像で骨の状態を体感)・医師による骨密度測定・骨密度測定!ご自身やご家族の健康のために、骨について一緒に学んでみませんか?

●お問い合わせ: ☎043-486-1151(代表) 総合企画室

#### 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

参加無料  
事前申込制  
定員:100名

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

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)  
聖隷佐倉市民病院(受付:リハビリテーション室)

#### 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。

#### 【VR体験の様子】



#### 【講演会の様子】



お問い合わせ  
フォーム



HPイベント

※掲載写真は昨年開催時の様子です。

### 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。

#### 6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
6月4日(木)	・糖尿病と糖尿病の腎障害について(医師)
6月18日(木)	・糖尿病とうまく付き合うために(看護師) ・糖尿病の食事療法(管理栄養士) ・糖尿病予防のための運動療法(理学療法士)

### 透析センターパンフレットを作成しました!

当院では、透析センターの雰囲気やスタッフの想いをより身近に感じていただけるよう、2026年3月に透析センターのパンフレットを作成しました。

初めて透析治療を受ける方や、治療に不安を感じている方にも安心してご覧いただけるよう、透析に関わるスタッフのコメントや写真を掲載しています。わかりやすく、不安が和らぐ優しい言葉でお伝えすることを心がけました。

パンフレットには、「透析と向き合う日々には、言葉にならない不安や、ふと心が揺れる瞬間があるかもしれません。そんな時でも安心して足を運べる場所でありたい。それがこの透析センターの願いです。」という、透析センターの想いを込めています。

院内の各所に設置しておりますので、ぜひお手にとってご覧ください。これからも、患者さんやご家族に寄り添い、安心して通っていただける透析センターをめざしてまいります。



### 診療報酬改定のご案内

診療報酬改定(※)に伴い、2026年6月から今までと同じ診療内容でも、診療に関する費用(自己負担金)が変更となる場合がありますので、ご理解の程よろしく申し上げます。  
(※)厚生労働省が医療保険制度の見直しを2年に一度行うこと

### 駐車場の混雑予想について

2026年度佐倉市検診が健康管理センターにて下記の日程で実施されます。(佐倉市健康増進課より、土曜実施は除く)

検診日はC駐車場が占有となりますので、駐車場の混雑が予想されます。

ご来院の方はお手数ですがD・E駐車場をご利用ください。

月日	種類	月日	種類
6月 1日(月)	検診受付予約	11月12日(木)	複合検診
7月 1日(水)	複合検診	11月27日(金)	乳がん検診
7月 2日(木)	複合検診	12月 2日(水)	乳がん検診
7月17日(金)	複合検診	12月10日(木)	複合検診
7月29日(水)	骨粗しょう症検診	12月15日(火)	乳がん検診、 子宮頸がん検診
9月 9日(水)	複合検診	1月 8日(金)	乳がん検診
9月10日(木)	複合検診	1月13日(水)	複合検診
9月18日(金)	複合検診	1月26日(火)	乳がん検診、 子宮頸がん検診
10月 9日(金)	複合検診	1月27日(水)	複合検診
11月11日(水)	複合検診		

# 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 (交替制)	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	—	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 嶋原	長谷川(裕) 二川 (診察時間9:30～)	徳山 小野田	川瀬 二川(第2・4) (診察時間9:30～)	徳山/田中(-) 大坪
	午後(予約)	徳山	—	川瀬辻 (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	—	—	—	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)	—	—	—
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 (診察時間11:00～)	—	—	—	—
	午後	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	川村 鈴木(繁)	川村	川村 鈴木(繁)	鈴木(繁)	川村 鈴木(繁)
	午後(予約)	—	川村 鈴木(繁)	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(予約) (診察時間10:00～)	—	—	山岸(予約) (診察時間10:00～)	—
	午後	山岸(予約)	—	井上*	山岸(予約) 石橋(予約)	—
禁煙外来	午後	山岸	—	—	—	—

\*井上医師は紹介状をお持ちの方のみ当日受付・事前予約可。

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)	南 (診察時間10:30～) 小谷/飯島(靖) (脊椎)	伊勢 (肩・肘) 上野 (手・肘) (第1・3・5)	佐久間 南 (腕・肘) (脊椎)	岸田 (関節・ 股関節)	—	—
初診・再診(整形一般)	志賀 井上	鹿間	平島	奥村	滝口	—
再診	佐久間	岸田	飯島(靖)	伊勢	小谷 佐久間	—
側弯症外来 <sup>※1</sup>	—	—	南/小谷 佐久間/飯島(靖)	—	—	—
上肢外来 <sup>※2</sup>	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。)

予約：完全予約制

血管外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診(予約)	午前	—	金岡	—	金岡	—
	午後	—	—	—	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	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	川島 木谷	川島	—	川島 (再診のみ)	—
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	南	高橋	高橋	—	浅野(第2・4)
	午後	—	白銀	—	座間	—
脳神経外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前	瀧野	尾関	土屋(雅)	座間	諫山
	午後	瀧野	—	—	—	—
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	稲原 遠藤	石塚 五十嵐	稲原 杉崎	乾 杉本	五十嵐
	午後	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	坂本(理) 吉田 佐藤(宏)	坂本(理) 吉田・阿部 【不定期】	佐藤(宏)	吉田	藤田(第2・4) 坂本(理) 吉田
	午後(予約)	—	坂本(理) 吉田・阿部 【不定期】	佐藤(宏)	—	藤田(第2・4) 坂本(理) 吉田

皮膚科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前	—	秋本三津山 (交替制)	—	—	—
	午後	—	—	三津山	小西	—

形成外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前	宇井	—	宇井	—	宇井
	午後	—	宇井	—	宇井	—

耳鼻咽喉科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前	竹内	竹内	大塚	竹内	—
	午後	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	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)	—	—	皮膚・排泄 ケア認定 看護師	—	—
	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	—	—	—	—

## 黄連解毒湯(おうれんげどくとう)

和漢診療科 永嶺 宏一

現代社会では、ストレスや生活習慣の乱れなどにより、体内に「熱」がこもりやすくなっており、黄連解毒湯は、余分な熱を冷まし、炎症や興奮を鎮め、心身のバランスを整えます。

構成生薬は、黄芩(おうごん)・黄連(おうれん)・黄柏(おうばく)・山梔子(さんしし)の4つで、いずれも強い清熱・瀉火・解毒作用を持ち、それぞれが体の異なる部分の熱を取り除きます。黄芩(シソ科コガネバナの根)は特に上焦(肺)や大小腸・胆に働き、咳嗽・痰黄、咯血、下血、下痢に用いられます。黄連(キンボウゲ科オウレンの根茎)は苦味が強く清熱燥湿作用が最も強く、中焦(脾胃)と心に働き、精神不安、不眠、下痢に用いられます。黄柏(ミカン科キハダの樹皮)は下焦(特に腎や膀胱)に働き、躁状態、微熱、胃腸炎、下痢に用いられます。山梔子(アカネ科クちなシの果実)は全身の熱を冷まし、不安感、血尿、下血に用いられます。

症状としては、皮膚の炎症(皮膚炎、湿疹、蕁麻疹、皮膚掻痒症)、粘膜の炎症や出血(目の充血、鼻出血、吐血、咯血、口内炎、胸やけ(胃酸逆流)、胃炎、お酒を飲んだ翌日の胃炎や二日酔い、下血、下痢、痔出血、血尿)、精神神経症状(興奮状態、イライラ、不安焦燥感、煩躁不眠、のぼせ、動悸、目まい)などに用いられます。

適応病名には、高血圧症、不眠症、神経症、火照り、二日酔い、めまい、動悸、結膜下出血、鼻血、口内炎、咯血、胃酸過多症、出血性胃炎、胃潰瘍、炎症性下痢症、肛門出血、血の道症、更年期障害、酒さ(赤鼻)、ニキビ、皮膚炎、蕁麻疹、皮膚掻痒症、日光皮膚炎・火傷などが挙げられます。

体質的には暑がりやで体力があり、顔面紅潮気味で、脈が速く強く、舌が赤く、舌苔が黄色の人に向いています。冷え性が強く、胃腸虚弱、下痢の人では注意が必要です。

頓服として使用でき、口に含んで飲む、あるいは冷たい水で服用します。二日酔いには予防的にも用いられ、二日酔いには五苓散を併用したりします。辛い食べ物・刺激物・アルコールの過剰摂取は要注意です。