

## 夏の運動と睡眠と

保健師 宮崎



ここ最近、4月頃から夏のように暑い日が増え、体調管理が難しい季節になってきました。外へ出ることはさまざまな良い効果があります。しかし、真夏の日中は気温が高く、ウォーキングなどの運動が熱中症のリスクにつながることもあります。この時期の運動は、涼しい夕方や夜に行いましょう。

睡眠は、日中の身体活動等で消耗した体力等の回復の役割を担うことから、日中の身体活動量・強度は睡眠の質や必要な睡眠時間に影響します。また、運動習慣のない人は、睡眠休養感(睡眠で休養がとれている感覚)が低いといわれています。そのため、適度な運動習慣等により、日中に身体をしっかり動かすことは、寝つきが良くなり、夜中に目が覚める回数が減る等、睡眠の質の向上が期待できます。ウォーキングやジョギングのような有酸素運動は、深い睡眠や睡眠時間を増加させ、睡眠休養感も高めると報告されています。ダンベルを用いるような筋力トレーニングも睡眠改善に効果があるといわれています。

睡眠は、深部体温リズムと深く関わっています。運動することにより深部体温が上昇した後、全身の血液循環が高まり、放熱が促進され、深部体温が下がります。この深部体温が下がるメカニズムを利用するのが睡眠改善のコツです。夕方や夜の時間帯の運動(目安:就寝の約2~4時間前まで)でも、睡眠改善に有効であることが報告されています。

朝の日光浴は体内時計の調整に役立ちますが、朝食にも同じような効果があります。朝食を欠食すると、体内時計の後退に伴う寝付きの悪化を介し、睡眠不足が生じやすくなります。



暑い季節こそ、生活リズムを整えることが大切です。朝食をしっかり食べ、涼しい環境で適度に体を動かし、質の良い睡眠をとることで、暑さに負けない体づくりにつながります。

無理のない範囲で運動習慣を続けながら、元気に夏を乗り切りましょう。

引用文献:健康づくりのための睡眠ガイド2023(厚生労働省)

## 栄養科通信

### 旬の食材 茄子

~約94%が水分ですが、カリウムやナスニンも含まれます~

茄子の一般的な旬は5~10月で、初夏から秋にかけて最も美味しい時期です。特に7~8月は出荷量がピークで、手に入りやすい時期です。夏茄子はみずみずしく、皮が厚く食感が良いのが特徴です。

茄子は約94%以上が水分でできていますが、残りの部分にも魅力的な栄養成分がしっかりと含まれています。

●**カリウム**:体内のナトリウムを排出してくれる働きがあります。そのため塩分のとり過ぎを調節してくれます。高血圧予防として、塩分を控えるとともにカリウムの多い食品を積極的にとることも効果的といわれています。

●**食物繊維**:茄子に含まれる食物繊維のほとんどは不溶性食物繊維です。不溶性食物繊維は、水分を吸収して便のカサを増やすことで排便をスムーズにしたり、有害物質を体外に排出したりする働きがあります。茄子1本(120g)当たり2.6gの食物繊維が含まれています。

●**ナスニン**:皮の紫色は茄子特有のナスニンというアントシアニン系の色素です。アントシアニンは視力機能改善作用や抗酸化作用がある色素です。

●**葉酸**:ビタミンB12とともに赤血球を作り、不足すると貧血を起こします。また葉酸は胎児の成長をサポートする働きがあるため、妊娠中は意識的な摂取が必要です。さらに、葉酸は動脈硬化のリスクを低減させることも期待されています。

病院食でも提供されている茄子を使用したメニューをご紹介します。

### なす味噌炒め

(4人分)

#### 材料

・茄子.....2本      ☆赤味噌.....大さじ2/3  
・人参.....1本      ☆砂糖.....大さじ1  
・豚挽肉.....100g      ☆みりん.....大さじ1/2  
・サラダ油.....大さじ1弱

#### 作り方

- ①茄子は短冊切りに、人参は皮をむいて千切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を引き、豚挽肉を炒める。火が通ったら切った茄子と人参を加え、柔らかくなるまで炒める。
- ③☆の調味料を合わせ、炒めた具材に加え、炒め煮にする。

#### 【栄養成分(1人分あたり)】

◎エネルギー: 80kcal   ◎たんぱく質: 3.8g   ◎脂質: 4.9g  
◎炭水化物: 7.1g   ◎食塩相当量: 0.4g

管理栄養士 梅原

聖隷

## さくら通信



7月号

vol. 264

Seirei Sakura Tsushin  
July.1.2026  
発行者/小谷 俊明



5月16日(土)に「看護の日」にちなみ看護フェアを行いました。

### INDEX

- \*夏こそ注意!筋力低下を防ぐために
- \*腎臓病・糖尿病教室を開催します!/  
診療コラム【からだのトリセツ】  
~薬をまとめて受け取れる「一包化(いっぽうか)」とは?~
- \*介護を続けるための「ひとやすみ」  
レスパイト入院をご存じですか?
- \*各科外来担当および診療内容
- \*風は百病の長
- \*夏の運動と睡眠と
- \*旬の食材 茄子

### からだのトリセツ



当院スタッフによる  
健康・医療に関する  
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/

### 夏こそ注意!筋力低下を防ぐために

夏は筋力が低下しやすい季節です。暑さによる活動量の減少、食欲不振、脱水、自律神経の乱れ等が重なることで、知らないうちに体力や筋力が落ちてしまうことがあります。

暑い日は熱中症への不安や疲労感から、外出や運動を控えがちになり、その結果、筋肉を使う機会が減り、筋力低下につながります。また、麺類など食べやすいものに食事が偏ることで、筋肉を維持するために必要なタンパク質やビタミンが不足しやすくなります。

さらに、汗とともに水分やミネラルが失われることで、筋肉が正常に働きにくくなり、疲れやすさや筋力低下の原因となることもあります。

#### このような症状はありませんか?

筋力低下や「フレイル(加齢により心身の活力が低下した状態)」の初期症状として、次のような変化がみられます。

- 歩行時のふらつきがある
- 歩行速度が低下した
- 壁や家具につかまることが増えた
- 外出や運動がおっくうになった

このような変化に気づいたら、早めの対策が大切です。



#### 筋力低下を防ぐ3つのポイント

- 適度な運動**:エアコンを活用した涼しい室内でも運動はできます。屋外で運動する場合は、環境省が公表している暑さ指数(WBGT)を確認し、早朝や夕方など比較的涼しい時間帯を選びましょう。
- 十分な栄養**:筋肉を維持するために、豚肉・大豆製品・卵などのタンパク質やビタミンB1を意識して摂りましょう。
- こまめな水分補給**:運動の前後や運動中はこまめに水分を補給しましょう。汗を多くかいたときは、必要に応じてスポーツドリンクなどを活用するのもおすすめです。

暑い夏を元気に乗り切るために、3つのポイントを意識し、健康な体づくりを続けていきましょう。

参考文献:理学療法ハンドブックシリーズ1健康寿命、14在宅での危険予知熱中症環境保険マニュアル2022

### 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。

参加無料  
申込不要

#### 7月開催スケジュール

時間:14:30~15:30 場所:聖隷佐倉市民病院 6階ホール

開催日	テーマ
7月9日(木)	・検査で知るCKD(臨床検査技師) ・腎臓を守るための食事(管理栄養士)
7月23日(木)	・透析ってなんだろう?血液透析、腹膜透析(看護師) ・腎移植について(腎臓病療養指導士) ・医療費軽減制度について(社会福祉士)

### 診療コラム【からだのトリセツ】

#### 「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!

#### ~薬をまとめて受け取れる「一包化(いっぽうか)」とは?~

「薬の種類が多くてわかりにくい」「飲み忘れや飲み間違いが心配」そんなお悩みはありませんか。特に高齢の方では複数の薬を服用することが多く、ご本人だけでなくご家族の負担も大きくなります。

そこで役立つのが「一包化」です。一包化とは、服用するタイミングごとに複数の薬を1つの袋にまとめる方法です。

#### ■一包化のメリットとは?

- ①飲み間違いを防ぎやすい  
1回分がまとまっているため、どの薬を飲めばよいのかわかりやすくなります。
- ②薬の管理がしやすい  
袋に「朝」「昼」「夕」などが表示され、服用するタイミングごとに薬がまとまっているため、ご本人だけでなくご家族も確認しやすくなり、管理の負担軽減につながります。
- ③飲み忘れに気づきやすい  
飲み残りの袋が残っていることで、飲み忘れに気づきやすくなります。

薬の管理に不安を感じている方は、一人で悩まず医師や薬剤師に相談してみましょう。患者さんやご家族が安心して治療を続けられるよう、さまざまなサポート方法があります。



### 介護を続けるための「ひとやすみ」レスパイト入院をご存じですか?

地域包括ケア病棟では、レスパイト入院とリハビリ入院の受け入れを行っています。

- レスパイト入院**:在宅療養を支えるための短期入院制度
- リハビリ入院**:身体機能の維持向上を目的とした短期入院

今回は、レスパイト入院についてご紹介します。

#### レスパイト入院とは?

「レスパイト(respite)」とは、「休息」「ひとやすみ」を意味する言葉です。ご自宅での介護は、介護される方だけでなく、介護のご家族にとっても身体的・精神的な負担が大きくなることがあります。レスパイト入院は、介護者の休養やご家族の事情により一時的な支援が必要となった際に、在宅で介護や療養されている方が利用できる短期入院制度です。

#### このような場合にご利用いただけます

- ご家族の介護疲れによる休養
- 出張や旅行、冠婚葬祭への参加
- 介護者の体調不良
- 医療的ケアが必要でショートステイの利用が難しい場合 等

#### ご利用にあたって

- 治療を目的とした入院ではありません。
  - お薬は原則として入院期間分をご持参いただけます。
  - 退院先は原則としてご自宅となります。
  - 定期的なご利用も可能です。(次回利用まで一定期間を空けていただけます)
- 入院期間は数日から数週間まで、ご希望や状況に応じて調整が可能です。なお、入院費用には医療保険が適用されます。

#### 地域包括ケア病棟のご案内パンフレット

レスパイト入院やリハビリ入院について、より詳しくご理解いただけるよう、このたび「地域包括ケア病棟のご案内パンフレット」を作成しました。ご利用の流れや対象となる方等をわかりやすく紹介しています。ご興味のある方は医療福祉相談室までお気軽にお問い合わせください。

#### 「休むこと」も大切な介護です

介護を続けていくためには、介護者自身の健康や心のゆとりも大切です。レスパイト入院は、ご本人だけでなく、介護を支えるご家族を応援するための取り組みです。安心して在宅生活を続けるために、ぜひご利用ください。

【お問い合わせ】 ☎043-486-8111 医療福祉相談室  
平日8:30~16:30/土曜日8:30~12:00



# 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(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) 山中(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(り)	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 佐々木(憲)	—

循環器科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前	徳山 鴨原	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(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/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	—	—	—	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 (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(予約)	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(予約) (専門分野)	南 (診察時間10:30~) 小谷(眞) 眞崎(眞) (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(予約)	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(眞)	—	—	—
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。)

## 風は百病の長

和漢診療科 永嶺 宏一

古代中国では「風は百病の長」とされ、風(風邪)が、他の邪気(寒・暑・湿・燥・火)を連れて体内に入り、さまざまな病気を引き起こすと考えられていました。

この風邪を外風(がいふう)と呼び、外風は自然界の変化を象徴する病邪で、気候の急変、温度差、強風、乾燥、花粉などを指します。体表や浅い経絡に作用するため、症状は急に起こり、変化しやすく、上半身に出やすいのが特徴で、頭痛・悪寒・発熱・鼻水・くしゃみ・皮膚の痒み・蕁麻疹・関節痛などが起こり、脈は浮脈、舌は薄い白苔。治療には祛風・解表薬(きょふう・げひょうやく)を用い、防風(ぼうふう)、荊芥(けいがい)、薄荷(はっか)、羌活(きやうかつ)、独活(どっかつ)などで、外邪(ふうせ)を発散させ、症状に対応します。

外風が湿と結びつくと風湿(ふうしつ)となり、湿の「重い・粘る・停滞する」性質が加わり、重だるさや浮腫みを生じ、舌は白膩苔。寒邪(かんじ)が加わると風寒湿(ふうかんしつ)となり、冷えて痛みが強くなり、後頭部痛や微熱も起こります。舌は白膩苔が薄くなり、脈は浮・緊。風湿が経絡や関節に入り長期に停滞すると風湿痺(ふうしつひ)となり、梅雨や低気圧や高い湿度で関節痛やこわばりが悪化します。舌は厚白膩苔、脈は濡脈・弦濡脈・緩脈。治療には祛風湿薬(祛=去)を用い、独活、防己(ぼうい)、威靈仙(いれいせん)などで、風湿を除き、経絡の通りを良くします。

時代が進むにつれ、風は外から入るだけでなく、体内でも風のような動揺を起こすと考えられるようになり、体内の気血の流れが乱れた状態を内風(ないふう)と呼ぶようになりました。内風は、肝の失調(怒り・ストレス⇒気の乱れ⇒長期化で血虚)、血虚、高熱、慢性病・過労・ストレスによる気血不足、加齢などで生じ、眩暈、頭痛、ふらつき、痺れ、振戦、痙攣、急性発疹などを引き起こします。脈は弦脈・動脈、舌は紅舌。治療には熄風薬(そくふうやく)を用い、天麻(てんま)、釣藤鈎(ちようとうこう)、蒺藜子(じつりし)などは、経絡の深部や臓腑に作用し、内風の動揺を鎮めます。

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 川島
	午後	川島 木谷	川島	—	川島 (再診のみ)	—
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 (診察時間10:00~)	—	高橋	—
リハビリ前診察(予約)	午前	南	高橋	高橋	—	浅野(第2・4)
	午後	—	白銀	—	橋田	—

脳神経外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前	瀧野	尾関	土屋(雅)	橋田	諫山
	午後	瀧野	—	—	—	—
物忘れ外来(予約)	午後	—	—	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

予約：完全予約制

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	今西	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)	—	—	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	—	—	—	—