

セロトニンを味方につけよう

保健師 村山

皆さんは「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンの存在を知っていますか？

私たちが普段の生活の中で「幸せ」と感じる時、私たちの脳内では主に、セロトニン、オキシトシン、ドーパミンが働いています。これらは「三大幸せホルモン」と呼ばれています。セロトニンは、幸せホルモンの中でも特に、精神的な安定と、幸せを感じるために欠かせない存在です。

セロトニンの主な働き

- **気分を安定させる**…ドーパミンとノルアドレナリンを調整し、心のバランスをとる。ポジティブな気分を維持し、不安やうつ症状を軽減する。
- **睡眠サイクルの調整**…睡眠ホルモン「メラトニン」の原料となる。体内時計の調整や、睡眠と覚醒のサイクルの維持に関与している。
- **食欲の調整**…満腹感を感じる脳の部位に影響を与え、食欲を調整する。
- **消化機能の促進**…腸の動きを活発にすることで、消化・吸収を助け、便秘を改善する。
- **認知機能の向上**…精神状態をクリアに保ち、情報処理能力や記憶の定着を良くする。
- **痛みを和らげる**…セロトニンが分泌することで痛みを和らげる。

セロトニンの分泌を促す方法

★食事～セロトニン作りに必要な栄養～

- **セロトニンの原料(必須アミノ酸)**:乳製品、大豆製品、鶏肉、赤身肉、カツオ、マグロ、バナナ、卵、ごま 等
- **合成を助ける(ビタミンB6)**:鮭、サバ、サンマ、アジ、鶏むね・ささみ肉、パプリカ、バナナ 等
- **脳への取り組みを促進(炭水化物)**:ごはん、パン、イモ類、麺類、全粒穀物、玄米 等

★運動

ウォーキングやジョギング、水泳、サイクリング等、一定のリズムを刻む運動をリズム運動といい、反復して行うことでセロトニンの分泌が促進されます。1日20～30分程度の運動を心がけましょう。

また、普段皆さんが無意識に行っている呼吸もリズム運動です。身体を動かすことが難しい方は、腹式呼吸を意識的に行ってみましょう。

★生活習慣

- **朝、太陽の光を浴びる**:体内時計が活動モードに切り替わり、セロトニンの分泌が活性化されます。
- **よく噛んで食べる**:噛むこともリズム運動の一つです。噛む回数が増えることで分泌促進に繋がります。ガムを噛むことも効果的です。
- **涙を流す**:涙を流すと「緊張・興奮」の状態から、「休息・リラックス」の状態に切り替わります。その際にセロトニンを分泌する神経が活性化され、セロトニンが増加します。



セロトニンを味方につけて、健やかな日々を過ごしましょう!

参考文献:健康日本21 アクション支援システム CNCグループ健康保険組合 保健だより

栄 養 科 通 信

栄養の宝庫オクラ

オクラの旬は6～9月で、最もおいしく栄養価が高くなるのは7～8月といわれています。

オクラのネバネバ成分にはペクチンやガラクトナンなどの食物繊維が含まれています。これらは便秘や腸内環境改善に効果的です。また、コレステロール吸収抑制や血糖値の急上昇を抑える働きもあります。

日焼けによる炎症を抑えるβカロテンとナトリウム排出効果のあるカリウムが含まれており、油と一緒に摂取することで脂溶性ビタミンの吸収率が上がります。炒め物やオイル入りのドレッシングでサラダと合わせることがおすすめです。

【オクラの栄養素】

βカロテン…免疫力や視力の維持、粘膜(鼻やのどなど)の健康維持、皮膚や髪

の健康維持、アンチエイジングなどに効果的です。

葉酸…ビタミンB群のひとつである葉酸は、赤血球をはじめとする細胞の産生を助ける働きがあります。

カリウム…余分なナトリウム(塩分)を体外に排出する役割があり、体内の水分濃度を調整しています。

マグネシウム…体内のさまざまな酵素の活性を担うミネラルであり、筋肉の収縮や精神の安定などに関わっています。

食物繊維…水溶性と不溶性の二つに大別されますが、オクラは両方バランスよく含んでいます。

今回は油を使用して、オクラの脂溶性ビタミンを摂取するレシピを紹介します。

オクラの肉巻き

(1人分)

材料

- ・オクラ……………3本
- ・豚ロース(薄切り) ……3枚(60g程度)
- ・片栗粉……………大さじ1
- ・サラダ油……………小さじ1
- ☆醤油……………小さじ1
- ☆みりん……………小さじ1/2
- ☆砂糖……………小さじ1

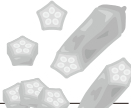
作り方

- ①オクラはへたの先端を切り落とし、へたと実の境目にある張り出した部分(がく)に包丁を入れ、ぐるりとむきとる。
- ②まな板の上でオクラに塩をまぶし、軽くこすりつけるように転がしてうぶ毛をとる。
- ③豚肉1枚をオクラに巻いて片栗粉をまぶす。
- ④フライパンにサラダ油を引き、③を焼く。
- ⑤☆の調味料を混ぜ、④にからめる。
- ⑥食べやすい大きさにカットし、皿に盛り付けて完成。

【栄養成分(1人分あたり)】

- ◎エネルギー: 247kcal ◎たんぱく質: 11g ◎脂質: 17g
- ◎炭水化物: 11g ◎食塩相当量: 1.0g

管理栄養士 杉田



聖 隷

さくら通信

8月号

vol. 265

Seirei Sakura Tsushin

August.1.2026

発行者/ 小谷 俊明



皆さんの願い事と千葉県立佐倉高等学校の生徒さんが心を込めて作成してくださった笹飾りで院内が七々らしい華やかな雰囲気になりました!皆さんの願いが空に届きますように。

INDEX

- *暑い夏に気をつけたい「プール熱」
- *市民公開講座を開催します!
- *がん予防講演会を開催します!
- *腎臓病・糖尿病教室を開催します!
- *ボランティアさん大募集!
- *各科外来担当および診療内容
- *食養 ビタミンB12
- *セロトニンを味方につけよう
- *栄養の宝庫オクラ

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/

暑い夏に気をつけたい「プール熱」

眼科検査室 橋本

夏はプールや水遊びが楽しい季節ですが、この時期に注意したい感染症の一つが「プール熱(咽頭結膜熱)」です。アデノウイルスによって起こる感染症で、「手足口病」「ヘルパンギーナ」と並ぶ三大夏風邪の一つです。以前はプールでの接触やタオルの貸し借りなどによって感染が広がることが多かったため、「プール熱」と呼ばれるようになりました。

「プール熱」ってどんな病気

主な症状は、38～39℃以上の高熱、のどの痛み、目の充血や目やになどです。

感染経路は「飛沫感染」と「接触感染」です。

飛沫感染:咳やくしゃみによってウイルスを含んだしぶきが空気中に飛び散り、吸い込むことで感染します。

接触感染:ウイルスが付着した手やタオル、ドアノブ、玩具などに触れたあと、目・鼻・口をこすることで感染します。

特に家庭内では、お子さんから家族へ感染が広がるケースも少なくありません。

感染した場合は無理をせず、学校や職場へ速やかに連絡し、医師の指示に従って療養しましょう。

プール熱を防ぐポイント

●手洗いは流水とせっけんで丁寧にしましょう

→アデノウイルスは、アルコール消毒が効きにくいいため、熱湯による消毒や次亜塩素酸ナトリウムによる消毒が推奨されています。

●咳エチケットを心がけましょう

→マスクやハンカチで鼻と口を覆いましょう。

●タオルや寝具などの共用は避けましょう

→家族内感染を防ぐためにも個別に使用しましょう。

●よく触る場所や道具は、定期的に消毒をしましょう

→とくに子どもが触れるものは念入りに消毒しましょう。

子どもの病気というイメージがありますが、家庭内や職場では大人にも広がる可能性があります。家族みんなが元気に夏を過ごせるよう、日頃から感染対策を心がけましょう。



参考文献:咽頭結膜熱 | 厚生労働省
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_jyoutu/kenkou/kekaku-kansenshou/pcf.html
生活クラブ共済連
https://seikatsclub-kyosai.coop/news/column/6183/

市民公開講座を開催します!

「急にめまいがして不安になった」そんな経験はありませんか?めまいは誰にでも起こりうる身近な症状ですが、突然起こると大きな不安につながります。

今回は、耳鼻咽喉科の医師よりめまいの原因や症状についてわかりやすく説明します。正しい知識を身につけ、必要以上の不安を減らす、安心して毎日を過ごすためのヒントをお届け!参加無料・事前申込制・定員先着30名(ご参加の方でご希望者はめまい検査無料体験を先着20名限定でご用意)となっております。

ご自身やご家族の健康について考える機会として、ぜひお気軽にご参加ください。皆さまのご来場をお待ちしています。

●テーマ:「めまい健康フェア!〜知って安心、めまいとの上手な付き合い方〜」

講師:竹内 成夫(耳鼻咽喉科)

●日時:9月5日(土) 9:15～11:45(開場9:00)

●場所:聖隷佐倉市民病院 6階ホール

●定員:30名

●参加無料・事前申込制

●予約方法:当院ホームページの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※予約開始は、8月10日(月)からとなります。

●お問い合わせ:☎043-486-1151(代) 総務課



HPイベント



お問い合わせフォーム

がん予防講演会を開催します!

2人に1人ががんになる時代といわれています。がんを予防するために日頃からできることや、もしもの時に備えて知っておきたい心構えについて、専門医がわかりやすく解説します。また、健康寿命を延ばすために重要な運動器の健康についてもご紹介いたします。参加無料・事前申込制・定員先着30名(当日参加可)となっております。

ご自身や大切なご家族のために、がんと健康について一緒に学んでみませんか。

●テーマ:「知って安心!専門医から学ぶがん予防と健康寿命を延ばすための講演会」

講師:木谷 哲(乳腺外科)

岸田 俊二(整形外科)

●日時:9月26日(土) 14:00～15:30

●場所:スカイプラザ・モール2階 オリンピック吹抜広場

●定員:30名

●参加無料・事前申込制(当日参加可)

●予約方法:当院ホームページのお問い合わせフォームより申し込みまたは下記コード読み取り※予約開始は、8月15日(土)からとなります。

●お問い合わせ:☎043-486-1151(代) 総務課



HPイベント



お問い合わせフォーム

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

■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
9月3日(木)	・5人に1人が慢性腎臓病?早期診断・早期治療で3つのリスク回避(医師)
9月17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)
10月1日(木)	・糖尿病と糖尿病の腎障害について(医師)
10月15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) ・糖尿病の検査について(臨床検査技師)
11月5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)
11月19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)

ボランティアさん大募集!

下記のボランティアさんを募集しております!

- 受付(外来受付のサポート)
 - 図書室(書籍の貸出・管理)
 - 園芸(癒しになる花壇作り)
 - 緩和ケア病棟(病棟の季節の飾り付け・患者さんやご家族との交流)
 - デイケア(病棟で実施するレクの見守り、お手伝い)
- 見学等も含め個別にご説明いたします!お気軽にお問い合わせください!

お問い合わせ:043-486-1151(代)ボランティア委員会事務局:竹内



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) 越坂 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(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 午後	— 安永	関根 —	大沼 大沼 交替制	佐々木(憲) 藤原 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 徳山 鴨原	長谷川(鈴) 二川 【診察開始9:30～】	徳山 小野田 川瀬 辻 (交替制)	徳山/田中(一) 大坪 川瀬 辻 【第2・4】 【診察開始9:30～】	— —
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 【診察開始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)	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【予約】	午前 午後	— 金岡	— —	金岡 —	— 金岡	— —
硬化療法外来	午後【予約】 —	— 金岡	— —	— —	— 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	佐塚 川島 木谷	川島 川島 —	川島/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】	午前 午後	— 佐塚	木谷 川島	— —	— 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 —	浅野【第2・4】 —	— —

脳神経外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 午後	纈纈 纈纈	尾関 —	土屋(雅) —	橋田 —	諫山 —
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 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	乾 杉本 乾 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 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 午後【第1・5・6】	— —	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 小林	大塚 牛尾	竹内 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】	午前 午後	川上 川上	— —	高木 高木	川上 川上	— —
照射中診察 フォローアップ診察	川上	川上	高木	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	—	—	—	—

呼吸器内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診【予約】	午前 午後	山岸 【診察開始10:00～】 山岸	— 井上	山岸 【診察開始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)	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【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 【診察開始10:30～】 協力医療科のみの対応 小谷/飯島(靖) (脊椎) 【第1・3・5】	伊勢 (肩・肘) 上野 (手・肘) 【第1・3・5】	佐久間 南 【協力医療科のみの対応】 (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	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※1	—	—	南/小谷 佐久間/飯島(靖)	—	—	—
上肢外来※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。)

食養 ビタミンB12

和漢診療科 永嶺 宏一

ビタミンB12は水溶性ビタミンで、赤血球の生成・神経の維持・DNA合成(細胞分裂)に必須です。

B12を多く含む食物には、貝類(特にアサリ・シジミ)、レバー(牛・豚)、魚類(サケ・サバ・イワシ)があり、そのほか肉類(牛・鶏)、卵、乳製品(牛乳・ヨーグルト・チーズ)にもB12が含まれます。そのため、菜食主義(ヴィーガン)や高齢者で食事が少ない場合は、B12の摂取量が不足しやすいです。

食物中のビタミンB12はタンパク質に結合しており、胃酸とペプシン(蛋白分解酵素)の働きによりタンパク質が分解され、B12が遊離します。しかし高齢者では胃酸分泌やペプシン活性の低下がおり、B12が遊離されにくくなります。遊離したB12は、胃粘膜細胞が産生する内因子と結合して複合体を形成します。高齢者に多い萎縮性胃炎や胃全摘後では内因子が低下し、複合体形成が不十分になります。この複合体は回腸末端の受容体を介して吸収されます。吸収障害は、クローン病や、腸内細菌叢の乱れや、糖尿病治療薬メトグルコなどの長期使用でも起きます。また、胃薬のH2ブロッカー(ガスター、アシノン)や、特にPPI(オメプラゾール、タケプロン、ネキシウム、バリエット)は胃酸分泌を強く抑制させるため、長期使用により、また特に高齢者ではB12の摂取不足が起きやすくなります。

B12欠乏による症状には、巨赤芽球性貧血(疲労感、息切れ、めまい、顔色不良、動悸、倦怠感)や末梢神経症状(手足のしびれ、歩行障害、感覚鈍麻、針で刺すような痛み)、認知機能の低下(記憶力・注意力・判断力・意欲低下、うつ状態、物忘れ)、その他、舌の痛み(ハンター舌炎)、味覚低下、耳鳴り、視神経障害などがあります。

血中B12濃度は通常 200～900 pg/mLで、最近の摂取状況に左右されやすい特徴があります。一方、体内には多く貯蔵されており、成人では 約2～5mg(2000～5000μg)、その50～60%が肝臓に、残りが筋肉・骨髄などに分布します。必要量は1～3 μg/日とごく僅かで、貯蔵量が十分にあれば、摂取不足でも 3～5年は欠乏症状が出ないことが多く、ただ高齢者では期間が短くなります。胃全摘後のような場合は1～2年で欠乏が生じます。また、血中B12が正常でも、細胞内では不足している「隠れB12欠乏」が存在します。