

夏の疲れは食卓でリセット☆

保健師 山中

近年40度越えが頻発している状況を受け、2026年気象庁が新たに「酷暑日」を正式な予報用語として新設しました。2026年の夏は連日の暑さに夏バテを感じた方も多いのではないのでしょうか？9月もまだまだ暑い日が続きますが、少しずつ秋に向かっていきます。夏の疲れは食卓でリセットして、秋に向けて体調を整えましょう☆

夏バテってどんな状態？

気温が高くなると、体力が低下して疲れやすくなったり、やる気が出にくくなったりします。

暑さのピークが過ぎた秋口も油断は禁物。

夏の疲れがどっと出て、夏バテの症状が出ることもあります。夏バテが続くと熱中症にもなりやすいので、注意が必要です。



夏バテの対策～栄養・食事の視点から～

暑い時期はさっぱりしたものや、のど越しの良い麺など偏った食事になり、その結果、たんぱく質が不足しがちになります。意識して肉や魚、卵などのたんぱく源をきちんととりましょう。また、水分とともに、ビタミンやミネラルの補給も大切。特に糖質の代謝に関わるビタミンB₁や、体の免疫力を高めるビタミンC、筋肉の動きや血圧を正常に保つカリウムなどを十分に摂取しましょう。食が進まないときは、食欲を刺激する作用があるカレー粉などの香辛料を利用するのもおすすめです。

たんぱく質
ビタミンB₁
ビタミンC
を意識してとろう！



【夏バテにおすすめの食材】

梅干し: エネルギー産生に関わるクエン酸を含む
枝豆: たんぱく質、ビタミンB₁、カリウムが豊富
ウナギ: 良質なたんぱく質やビタミンB₁₂・Aが豊富
レモン: ビタミンCやクエン酸が豊富で、夏の疲労回復に期待できる
カレー粉: スパイスの刺激的な香りが、低下しがちな食欲を増進

参考文献: 飯田薫子・寺本あい、一生役立つ きちんとわかる栄養学、西東社、2025.6、P.160

栄養科通信

しいたけは健康維持に優れた食材です

しいたけは低カロリーでありながら、骨を丈夫にする「ビタミンD」、腸内環境を整える「食物繊維」、免疫力を高める「βグルカン」が豊富に含まれています。さらに血中の悪玉コレステロールLDLを下げる作用があるとされている特有成分「エリタデニン」を含んでおり、健康維持に優れた食材です。

【しいたけの栄養素】

エリタデニン…しいたけ特有の成分で、血中の悪玉コレステロールLDLを低下させ、血圧や血流を改善する働きがあります。

ビタミンD (エルゴステロール)…カルシウムの吸収を促し、骨粗鬆症の予防に役立ちます。日光(紫外線)に当たるとビタミンDが増加する性質があります。

食物繊維…水に溶けにくい不溶性食物繊維が豊富で、腸を刺激して便秘の解消や予防に効果的です。

βグルカン…多糖類の一種で免疫細胞を活性化し、かぜや感染症の予防、がん予防への効果が期待されています。

●栄養を逃さない、増やすためのポイント

●食べる前に干す: しいたけでも料理前に数時間ほど天日干しをすることでビタミンD量が何倍にもアップします。

●だし汁ごと食べる: ビタミンB群などの水溶性成分は煮汁に溶け出してしまう。汁物や煮込み料理にして、余すことなく食べるのがおすすめです。

●食べる量に注意: 食べ過ぎは腹痛などを引き起こす可能性があるため、一日あたりしいたけなら4個、乾燥しいたけなら2個程度が適量とされています。

今回は、しいたけを焼いてまごころ栄養素を摂取することができる簡単レシピをご紹介します。

しいたけの肉詰め

(2人分)

材料

・しいたけ 6枚
・鶏挽肉 100g
・塩 小さじ1/5
・長ネギ 3cm長さ
・青しそ 5枚
・しょうがのすりおろし 1欠片
・サラダ油 小さじ1
・ポン酢 小さじ2程度

作り方

- しいたけは軸を切り外し、軸はみじん切りにする。
- 長ネギをみじん切り、青しそもみじん切り、しょうがはすりおろす。
- 鶏挽肉に、①と②と塩を入れて、よく混ぜ合わせる。
- しいたけの上に小麦粉(分量外)を適量ふりかけて、③の挽肉のたねを上に乗せる。
- フライパンに油を引いて、しいたけを下にして焼き、ひっくり返してから水や酒(分量外)を振り入れて蓋をしてから蒸し焼きにする。
- 焼いたしいたけを2等分に切り分けて盛り付けてから、ポン酢をかける。

【栄養成分(1人分あたり)】

◎エネルギー: 151kcal ◎たんぱく質: 11.5g ◎脂質: 9.4g
◎炭水化物: 8.6g ◎食塩相当量: 0.8g

管理栄養士 小倉

聖 隷

さくら通信



9月号

vol.
266

Seirei Sakura Tsushin

September.1.2026

発行者/ 小谷 俊明



診療・健康・
医療制度などの
情報をわかりやすく
お届け



2025年10月より当院ホームページにて診療コラム「からだのトリセツ」を始めました。
医師、看護師、医療技術、事務など様々な専門職が診療・健康・医療制度などの
情報をわかりやすくお届けします。ぜひご覧ください。

INDEX

- ＊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！
- ＊がん予防講演会を開催します！
- ＊人間ドックのご予約はお早めに
- ＊9月1日は防災の日
- ＊各科外来担当および診療内容
- ＊食養 中性脂肪(TG)
- ＊夏の疲れは食卓でリセット☆
- ＊しいたけは健康維持に優れた食材です

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/>

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

■9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
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)

【訂正とお詫び】8月号に掲載したイベントの日程に誤りがございました。正しくは下記の日程となります。訂正してお詫び申し上げます。

変更前: 11月19日(木) → 変更後: 11月12日(木)

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
または右記コード読み取り

●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

市民公開講座を開催します！

「検診って、何歳から受ければいい?」「がんになっても、できるだけ元気に動き続けたい!」そんな疑問をお持ちではありませんか?今回は、前立腺がん検診のタイミングや、年齢・リスクに応じた上手な受け方を泌尿器科医師がわかりやすく解説します。さらに、がんや治療によって起こる「がんロコモ」について、リハビリテーションの視点からご紹介。運動習慣を身に付け、いつまでも自分らしく動ける身体を保つためのポイントを、実際の運動を交えてお伝えします。これからの健康について、一緒に考えてみませんか?皆さまのご参加をお待ちしています。

●テーマ: 「『検診』と『運動』で考える、がんとの向き合い方

～前立腺がん検診と『がんロコモ』を知ろう～」

講師: 稲原 昌彦(泌尿器科)

福山 容平(理学療法士)・穴倉 亮(作業療法士)

●日時: 10月31日(土) 14:00～16:00(開場13:45)

●場所: 聖隷佐倉市民病院 6階ホール

●定員: 70名

●参加無料・申込不要

●お問い合わせ: ☎043-486-1151(代) 総務課



HPイベント

人間ドックのご予約はお早めに

例年、秋以降は多くの方が人間ドックの受診を希望されるため、混雑する傾向にあります。

希望のオプション検査、日時での受診のためにも早めにご予約ください。

あなたとあなたの大切な方の笑顔のために1年に1回、人間ドックの受診をおすすめします。

※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)



9月1日は防災の日

1923年9月1日に発生した関東大震災から103年が経ちました。昭和35年に「防災の日」が制定され、減災について考え、行動する意識を高める一翼を担っています。



地震大国日本

日本は地震が多い国というのは本当でしょうか?2016年までの40年間に発生したM5以上の地震の回数を調べた文献によると、イギリス0回、フランス・ドイツは3回、中国は1,412回、一方日本は圧倒的に多く3,332回でした。日本の国土面積は地球上陸地の1/400ですが、地震や火山エネルギーは地球全体の1/10といわれています。日本では1年間で約10万回揺れており、M2以上の地震は30分に1回起きているのです!!

大地震はいつ起こる?

政府の地震調査委員会が発表した、今後30年間に震度6弱以上の地震が起きる確率(県庁所在地別)について、2022年は千葉市が62%で、全国11番目の高確率でした。しかし、その5年前には全国1番でした。実は、千葉県の土壌は強固で揺れにくいと最近考えられるようになっただけで、地震の頻度が減ったわけではないという事実を、十分理解しておかなくてははいけません。

もしものために、備えておきたいもの

現行の耐震基準を満たした家屋は倒壊する可能性が低くなり、発災後は自宅で避難生活を送る「在宅避難」のケースが増えると思います。ラジオや電池は分かりやすい所に置き、モバイルバッテリーは常に充電しておきます。1日1人あたり3Lの水を準備できれば、飲料水以外にも歯磨きや洗顔に使用できるでしょう。食事や飲水と違い、排泄は我慢できないため、携帯トイレは必須です。少なくとも3日間対応できる量を準備しましょう。ヘッドライトがあれば両手を使えます。また、ガラスなど散乱している可能性があるため、スリッパや軍手も用意しておきましょう。

千葉県災害医療コーディネーター

鈴木 繁

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) 田中(宏) 寺崎	藤井(隆) 寺崎	田中(宏) 越坂 松永【併】	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	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(-) 大坪 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 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	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	—	—	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	午前 午後	— 金岡	— —	金岡 —	— 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	午前 午後	佐塚 川島 木谷	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	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	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	瀬瀬 瀬瀬	尾関 —	土屋(雅) —	橋田 —	諫山 —
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 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】	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	— —	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	午前 午後	川上 川上	— —	高木 —	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 再診	— —	— 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	— —	— —	— —	— —	— —
CKD看護外来 (透析予防)	初診・ 再診	— —	— —	— —	— —	— —
禁煙看護外来	初診・ 再診	禁煙 認定専門 指導者	— —	— —	— —	— —
心不全看護外来	初診・ 再診	— —	— —	— —	— —	— —

呼吸器内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 午後	山岸 【診察開始10:00～】	— —	— 井上	山岸 山岸	— 石橋
禁煙外来	午後【予約】 —	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	—	—

※9月の大島医師の診療は休診となります。

呼吸器外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	吉川(綾)	眞崎	廣橋	眞崎【併】 廣橋【併】	—	—
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～】 協力医療機関のみの対応 小谷/飯島(靖) (脊椎)	伊勢 (肩・肘) 上野 (手・肘) 【第1・3・5】	佐久間 南 【併】 【併】 (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	【併】 午後	—	—	南/小谷 佐久間/飯島(靖)	—	—
上肢外来	—	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 中性脂肪(TG)

和漢診療科 永嶺 宏一

中性脂肪(TG)は血流に乗って全身に運ばれ、血管壁の酵素で分解されて脂肪酸となります。脂肪酸は糖の3倍以上のエネルギーを生み出し、筋肉の大切なエネルギー源として使われ、使いきれなかったTGは皮下や内臓に脂肪として蓄えられます。

TGの正常値は、空腹時150mg/dL未満、随時175mg/dL未満です。TGの高値は、その大部分が日々の食生活や生活習慣に起因します。飲酒多量(ビール中瓶2本・日本酒360ml・焼酎一合・ワイングラス3杯)、糖質(白米・パン・麺類・菓子類・清涼飲料水・果汁ジュース・多量の果物)、揚げ物や脂身の多い肉の頻回摂取、運動不足、肥満が中心で、糖尿病、甲状腺機能低下症、ネフローゼ症候群、ステロイド、エストロゲン、β遮断薬、サイアザイド系利尿薬なども関与します。

食物由来のTGは、小腸で吸収されカイロミクロンに含まれリンパを介して血液に入ります。一方、炭水化物、アルコール、タンパク質を摂りすぎると、肝臓で脂肪酸合成を経てTGへと作り変えられ、VLDLに含まれ血中に入ります。これらはトリグリセリド豊富リポタンパクと呼ばれ、血管壁の酵素でTGを切り出されながら小型化します。過剰摂取が続くと処理が追いつかず、コレステロールが濃縮されたレムナント粒子①が血中に溢れます。更に血中の悪玉LDLに悪影響が及び、TGが豊富な小型LDL(超悪玉)②が増え、この①と②は血管内膜に侵入し、マクロファージがそれらを過剰に取り込んで泡沫細胞となり、動脈硬化のプラークが形成されます。これが破裂して血管を詰まらせると、突然の心筋梗塞や脳梗塞、或は徐々に足の閉塞性動脈硬化症を起こします。

食事としては、青魚(さば・いわし・さんま)、海藻、きのこ、野菜、オートミール、もち麦、大豆製品(豆腐・納豆・豆乳)、オリーブ油、ナッツ類(無塩)が推奨されます。節酒に加え、速歩やジョギング、自転車、スイミング等の有酸素運動を週150分程度続けることを目標とします。

薬物療法では、フィブラート系薬(ベザトールSRなど)が代表的な薬です。ただLDLを下げるスタチン(シンバスタチン)の併用は横紋筋融解症のリスクを高めます。魚油成分を精製したEPA製剤(ロトリガ)は、TG低下に加えて心血管疾患の発症を抑制します。