

災害にあった時、健康を守るためにできること

健診センター 看護師 金子

2026年に入り、熊本大震災に続き千葉豪雨がありました。災害は対岸の火事ではなくなっています。

今回の千葉豪雨ですでに災害に遭われ大変な思いをされた方もいらっしゃると思います。もしも災害に遭った場合の健康の守り方についてできることを考えてみましょう。

生活・身の回りについて

【暑さへの対策】室温は28度を目安にクーラーを使い熱中症を予防しましょう。

暑い日に、めまいや頭痛、吐き気の症状が見られたら、すぐに受診しましょう。
【水分の確保】さまざまなストレスやトイレが整備されないことから、水分を控えてしまうことがあります。

特に高齢者は脱水に気付きにくく、尿路感染症や心筋梗塞、エコノミー症候群などの原因にもなるため、しっかり水分を取りましょう。

【飲料水の衛生】給水車による汲み置きの水はできる限り当日使用し、井戸水やをむを得ず使用する場合は、煮沸して殺菌しましょう。

【食品の衛生】手洗いを徹底し、食品の温度管理や中心部まで十分に加熱することを心がけましょう。また、下痢や腹痛、嘔吐、発熱などの症状がある方や、手に傷がある方は食品を取り扱う作業を控えましょう。

【室内の環境】避難所は土足厳禁とし、靴を履き替えられるようにしましょう。避難生活が長期に及ぶと布団にダニが繁殖し広がりやすいので定期的な清掃のほか、可能であれば布団、毛布などの日干しを行うことが望ましいです。

【屋外の環境】避難所のゴミ集積場や水たまりの周りでは、蚊やハエなどが発生しやすくなります。お互い声をかけ、定期的にごみ集積所を含めた避難所全体を清掃しましょう。

病気の予防

【感染症の流行を防ぐ】避難所での集団生活では、感染性胃腸炎などの消化器系感染症が流行しやすくなります。こまめに手を洗い、感染予防を心がけましょう。また、発熱や咳など症状がある方は、感染を広げないために、症状が軽くてもマスクを着用しましょう。

【粉じんから身を守る】家屋の倒壊や土砂の乾燥などによって、コンクリートや壁材、土砂などが細かい粉じんとなって空気中に舞うことがあります。粉じんを長期間吸い込むと、じん肺などの病気になる可能性があります。粉じんの吸入を防ぐため、マスク(可能であれば防じんマスク・N95)を着用しましょう。

【一酸化炭素中毒の予防】一酸化炭素は無臭無色であり、低い濃度で死亡する危険があります。燃料を燃やす装置を使用する場合は換気を心がけましょう

【エコノミー症候群にならないために】食事や水分を十分に取らず、長時間座ったまま足を動かさないと血流が悪くなり、血栓ができやすくなります。血栓が肺の血管をつまらせる「肺塞栓」を引き起こすことがあり、これがエコノミークラス症候群です。予防のため、こまめに体を動かし、十分な水分を取りましょう。アルコールやコーヒーなど利尿作用のある飲み物は控え、禁煙も心がけましょう。

参考文献:厚生労働省MHLWより

栄養科通信

さつまいも

さつまいもは一般的に収穫後、数週間熟成させてから出荷されます。じっくり加熱することにより甘みが増すといわれ、水分を保ちながら約65～75℃の温度帯(甘さを引き出すβアミラーゼが働く温度)をじっくり保持することが重要です。

【さつまいもの種類】

- ホクホク系・・・加熱すると栗のような食感 鳴門金時、紅あづま、紅こまちなど
- ねっとり系・・・加熱すると粘り気のある食感 安納芋、紅天使、紅はるか、シルクスイートなど

【さつまいもの栄養成分】100g中

エネルギー126kcal／たんぱく質1.2g／脂質0.2g／炭水化物31.9g
その他に食物繊維2.2g／ビタミンC29mg／カリウム480mg
などを含んでいます。

- 食物繊維が豊富なため、よく噛んで食べることで腸管のぜんどう運動が誘発され、ぜんどう運動が活発になり排便につながります。
- よく噛まずに一度にたくさん食べると、腸に送られる食物繊維の量が多くなり、消化に時間がかかったり、ガスが発生しやすくなります。適量には個人差があるため、無理のない量を心がけましょう。
- ビタミンCを多く含み、健康な肌の維持や、体の免疫機能を保つために役立ちます。
- カリウムには浮腫の改善や血圧の上昇を抑える働きがあります。

さつまいものレーズン煮

(4人分)

材料

・さつまいも.....1本(250g) ・水.....200ml～300ml(味がさがるくらい)
・レーズン.....大さじ4 ・砂糖.....大さじ2
・バター.....10g

作り方

- ①さつまいもを洗い、皮のまま1cmの厚みの輪切りにして水(分量外※)にさらす。
 - ②水からさつまいもを取り出し、鍋に移してレーズンと水(分量)を入れ、ふたをして火にかける。
 - ③沸騰してきたら火を弱火にし、砂糖を入れて煮こめる。
 - ④箸がすっとさせる柔らかさになるまで煮たら、火を止めてバターを入れて軽くかき混ぜる。
- ※切ったさつまいもを水にさらすことで、切った表面のでんぷんによる変色や焦げつきを抑えることができます。

【栄養成分(1人分あたり)】

◎エネルギー: 160kcal ◎たんぱく質: 1.0g ◎脂質: 2.2g
◎炭水化物: 36g ◎食塩相当量: 0.05g

管理栄養士 堀井

聖隷

さくら通信



10月号
vol.
267

Seirei Sakura Tsushin
October.1.2026
発行者/ 小谷 俊明

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解説します。さらに、がんや治療によって起こる「がん口コモ」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や、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?

●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『がん口コモ』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

INDEX

- *目の健康寿命を伸ばそう
- *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!
- *新任医師紹介
- *マイナ保険証のご案内
- *各科外来担当および診療内容
- *萎縮性胃炎
- *災害にあった時、健康を守るためにできること
- *さつまいも

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/

目の健康寿命を伸ばそう

皆さんは『アイフレイル』という言葉をご存じですか?

アイフレイルとは、加齢によって目の機能が少しずつ衰え、目の疲れや見えにくさなどの症状が現れることです。誰にでも起こる可能性があり、放置すると生活の質が低下することがあります。アイフレイルを予防するためには、目の病気を早期に発見し、早めに対策することが大切です。

・アイフレイル セルフチェックシート・

現在の目の状態を把握するために、以下のリストの思い当たる項目にチェックをしてみましょう。

- ☐ 目が疲れやすくなった
- ☐ 夕方になると見えにくくなるが増えた
- ☐ 新聞や本を長時間見ることが少なくなった
- ☐ 食事の時にテーブルを汚すことがたまにある
- ☐ 眼鏡をかけてもよく見えないと感じることが多くなった
- ☐ まぶしく感じやすくなった
- ☐ はっきりと見えない時にまばたきをすることが増えた
- ☐ まっすぐの線が波打って見えることがある
- ☐ 段差や階段で危ないと感じたことがある
- ☐ 信号や道路標識を見落としそうになったことがある



チェック0個:あなたの目は今のところ健康です。変化を感じたら、またチェックしてください。

チェック1個:目の健康に懸念はありますが、直ちに問題があるわけではありません。

チェック2個以上:アイフレイルかもしれません。一度眼科受診をおすすめします。

目の不調や見えにくさを『年齢のせい』にせず、早めに眼科を受診して、目の健康寿命を伸ばしていきたいましょう。

より詳しくセルフチェックをしたい方は、日本眼科啓発会議 アイフレイル啓発公式サイトをご覧ください。

(参考:日本眼科啓発会議 アイフレイル啓発公式サイト)
眼科検査室 **大竹**

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

■10・11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
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12日(木)	・透析ってなんだろう?血液検査、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)

【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)

新任医師紹介

10月より2名の医師が就任しました。どうぞよろしく申し上げます。



腎臓内科

おもて だいち

面 大地

(医籍2018年)

●出身地→京都府 ●好きな食べ物→インドカレー ●好きな色→赤ピンク ●趣味→スポーツ観戦、サッカー、映画鑑賞、サウナ、スーパー銭湯 ●一言→数年前に1年間勤務させていただき、このたび希望して10月から再度勤務することになりました。ベストを尽くします。よろしくお願いたします。



内科ローテート

(腎臓内科・消化内科)

いしい たかし

石井 孝志

(医籍2023年)

●出身地→東京都 ●好きな食べ物→抹茶 ●好きな色→白 ●趣味→サウナ・野球 ●一言→少しでも貢献できるよう頑張ります。

マイナ保険証のご案内

従来の健康保険証は2025年12月1日をもって有効期限が満了し、現在はご使用いただけなくなっております。医療機関を受診される際は、「マイナ保険証(健康保険証として利用登録したマイナナンバーカード)」または「資格確認書」のご提示が必要です。

マイナ保険証について学ぶQ&A

Q1 マイナナンバーカードを健康保険証として利用するメリットは何ですか。

A1 ●**より良い医療の提供**:過去のお薬の履歴や健診情報を医師・薬剤師と共有することに同意いただくことで、正確なデータに基づいた、より良い医療や処方を受けることができます。

●**「限度額適用認定」の手続きが不要**:高額な医療費がかかる場合でも、事前の申請手続きをすることなく、窓口での支払いを自己負担限度額までに抑えられます。

●**医療費控除の確定申告が簡単**:マイナポータルから医療費情報を確認一括取得できるため、確定申告の手続きがスムーズになります。
※詳しくは厚生労働省ホームページをご参照ください。

Q2 マイナ保険証は全ての医療機関・薬局で利用できますか。

A2 当院をはじめ、ほぼ全ての医療機関・薬局においてご利用いただけます。

また、導入している医療機関・薬局の窓口には、マイナ保険証が使えることを示すポスター等を院内等に掲示されています。

当院でのマイナ保険証をご利用方法

カードリーダーを使い、ご自身の操作をお願いします。

- ①「顔認証付きカードリーダー」にマイナナンバーカードを置く
- ② 顔認証または暗証番号を入力
- ③ 画面の案内に沿って情報提供の可否を選択
- ④ カードを取り出して完了

カードリーダー設置場所:総合案内／会計窓口横／救急外来入出口付近

資格確認書をご利用の場合

101総合受付に「資格確認書」をご提示ください。

ご不明な点がありましたら、お気軽に職員までおたずねください。



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 石井 面	越坂 山崎(遠)	南里 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【午割】	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 【診療開始9:30～】	徳山 小野田 川瀬辻 (交替制)	徳山/田中(一) 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 【午割のみ】	手塚	—	—	—

神経内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診【予約】	午前	濱	大橋	—	—	—

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 【診療開始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 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	—	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	—	—	—
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 【診療開始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) —	白井 —	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【予約】	— 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】	—	—	—	—	—
CKD看護外来 (透析予防)	初診・再診【予約】	—	—	—	—	—
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】	—	—	—	—	—

呼吸器内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診【予約】	午前 午後	山岸 【診療開始10:00～】	— —	— 井上	山岸 山岸 【診療開始10:00～】	— 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【午割】	廣橋【午割】	—
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 【診療開始10:30～】 【協力医療機関のみ対応】 小谷/飯島(靖) (脊椎)	伊勢 (肩・肘) 上野 (手・肘) 【第1・3・5】	佐久間 南 【協力医療機関のみ対応】 (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。)

萎縮性胃炎

和漢診療科 永嶺 宏一

萎縮性胃炎は、原因の80%以上がヘリコバクター・ピロリ(ピロリ菌)により起こり、胃の粘膜が徐々に薄くなり、胃酸、消化酵素、粘液の分泌が減少していく、慢性的な炎症性疾患です。初期はほぼ無症状ですが、20～30年程かけて病気が進むと、胃もたれ、食欲不振、腹部膨満感、胃痛、胸やけなどが現れます。粘膜萎縮は胃の出口付近から徐々に広がり、30～40年程過ぎると、鉄分、Ca、ビタミンB12やC、Dの吸収が低下し、貧血、末梢・中枢神経障害、骨粗鬆症などの発症や悪化に影響します。飲酒、喫煙、ストレス、不規則な食事や刺激物(香辛料、高塩分、熱いもの)の摂取は粘膜の萎縮や症状を悪化させます。数十年をかけて胃の大部分に萎縮が及ぶと胃癌を発症し、胃がんの約98%はピロリ菌が関連していますが、時間の経過とともに胃癌の発症率が高くなり、感染者全体の約1～5%程度で胃癌が発症します。

検査は胃カメラで粘膜の萎縮とピロリ菌の有無を確認します。

治療としては、ピロリ菌の感染がある場合は、抗生物質(アモキシシリンとクラリスロマイシン)と胃酸分泌を抑える胃薬を1週間内服しますが、副作用緩和のためビオスリー配合錠やミヤBM錠も服用します。漢方薬は補助的に使うことができ、除菌治療に伴う副作用による、「下痢・軟便・腹痛」には半夏瀉心湯(味覚異常)、五苓散(水様便・口渴)、人參湯(冷えて痛み、薄い水のような下痢)を、「胃もたれ・むかつき・食欲不振」には六君子湯や平胃散(匂いで不快感)を、「味覚異常・薬の苦味・金属味」には小柴胡湯を用います。

ピロリ菌除菌で萎縮性胃炎の進行は止まりますが、萎縮した胃粘膜は残ります。除菌後、一部の人で胃酸が急に増えることで逆流性食道炎や胃痛などが起こることがあり、その時は、半夏瀉心湯(胸やけ)、黄連湯(胃酸過多症・心窩部痛)、大柴胡湯(胃酸過多症・過緊張)、茯苓飲合半夏厚朴湯(喉の違和感・胃炎)、黄連解毒湯(胃炎)、安中散(空腹時みぞおちの痛み)、芍薬甘草湯(差し込み痛)などを用います。

予防は生活習慣の改善です。より早めの除菌は胃癌のリスクをより減らせます。ただ僅かながら炎症の再燃や癌の発症もあり、定期的な胃カメラ検査も必要です。