11月8日は「いい歯」の日

健診センター　看護師　**宮里**

11月8日は「80歳になっても自分の歯を20本以上保ちましょう!」という目標を掲げている日本歯科医師会が設定した、いい歯の日です。歯は20本以上あれば、食事をほぼ不自由なく楽しめるとされており、「いつまでも美味しく、楽しく食べるために口の中の健康を守ってほしい」という願いがあります。また、よく噛むことは食事を楽しむだけでなく、身体の健康にも良い影響があります。

長く自分の歯を保つために、毎日の歯磨きや定期的な歯科検診など、日常的なケアの積み重ねを大切にしましょう。

よく噛むことができると?

唾液分泌量の増加 → 口の中がきれいになる → 歯周病をはじめとした各種疾患の予防
唾液分泌量の増加 → 消化・吸収が良くなる → 栄養バランスが良好に
満腹感 → 肥満の解消・予防
＼メタボ対策にも／

1年に1回は8歯医者さんに行こう



毎日の歯磨きのより効果的な方法

POINT1　歯磨き剤は毛先の2／3以上!

適量は1g程度。目安として、ヘッドの長さが2cmの場合は、毛先の2／3以上を目安に使用しましょう。

POINT2　ブラッシングは2分以上!

歯の表面全体にフッ素がいきわたるように、まんべんなく磨きましょう。特にむし歯になりやすい奥歯から順に、歯の溝、歯と歯の間、歯の根元の部分にしっかりと届けることが大切です。また、毎回の磨く順番を決めることで、磨き残しの予防にもなります。

POINT3　ブラッシングは優しく小刻みに!

ブラシを強く当ててしまうと歯の表面が傷ついてしまうので、優しく磨きましょう。また、大きく動かすと歯ブラシの毛先が歯と歯の間まで十分に届かず、磨き残しが多くなります。小刻みに動かして磨きましょう。

POINT4　うがいの水は少量で!流しすぎない!

歯の表面に吸着した歯磨き剤のフッ素を、すすぎすぎて流してしまいわないようにしましょう。うがいは少量の水で、できるだけ少なく1回程度に留めましょう。また磨いた後2時間程度、食事を控えると、フッ素を長時間口腔内に留めることができ、より効果的です。

参考文献:日本歯科医師会WEBマガジン、厚生労働省セミナー資料(歯や口の健康づくり)

栄養科通信

栄養価も甘みもアップ!冬のほうれん草

ほうれん草は一年を通して市場に出回りますが、寒い冬の時期に最もおいしくなります。ほうれん草の旬は11月～3月頃の冬といわれています。葉の色が濃く、葉先までピンとしているものを選びましょう。

【冬のほうれん草の栄養と主な効果】

- **β-カロテン**:体内でビタミンAに変わります。ビタミンAは、皮膚や粘膜の健康を守り、視覚作用や免疫作用に関与する栄養素です。
- **カリウム**:体内の余分な塩分を排泄してくれることから、血圧の維持に役立ちます。
- **鉄分**:全身に酸素を運ぶヘモグロビンを作るために必要な栄養素です。不足すると貧血につながるため、積極的に摂りたい栄養素の一つです。
- **ビタミンC**:鉄の吸収を助ける働きがあります。また、コラーゲンの生成にも関わっています。特に冬採れのほうれん草は、夏採れの約3倍もビタミンCが豊富です。

【栄養を効率よく摂る工夫】

- **油と一緒に**…β-カロテンは脂溶性ビタミンのため、油と一緒に調理することで吸収率がアップします。炒め物や、油を使った和え物などがおすすめです。
- **加熱は手短に**…ビタミンCなどの水溶性の栄養素は、茹でることでお湯に流れ出やすくなります。そのため、茹でる場合は短時間でさっとゆでることがポイントです。電子レンジで加熱する方法も、水に溶け出す栄養素を抑える方法の一つです。
- **根元も活用**…赤い根元付近にはマンガンや鉄分が多く含まれているため、しっかり洗っておいしく食べましょう。

今回は、冬のほうれん草を使った汁物をご紹介します。体を温め、免疫力を高めましょう。

ほうれん草と卵のすまし汁　(2人分)

材料
- ほうれん草……2株程度(20～30g)
- 卵……1個
- えのきだけ……1／2袋
- すりおろし生姜……少々
- 白だし……大さじ2
- 水……360ml

作り方
①ほうれん草は沸騰したお湯でさっと茹で、水気を切る。3cm程度の長さに切っておく。
②えのきだけは根元を切り落とし、3等分に切っておく。
③鍋に水と白だしを入れて沸騰させ、えのきを入れる。
④溶いた卵を流し入れてかき玉にする。最後に切ったほうれん草を入れて軽く混ぜる。器に盛り付け、すりおろし生姜をのせる。



【栄養成分(1人分あたり)】
◎エネルギー: 56kcal　◎たんぱく質: 4.9g　◎脂質: 2.7g
◎炭水化物: 4.0g　◎食塩相当量: 1.5g

管理栄養士　**小倉**

聖隷 さくら通信

11月号 vol.268

Seirei Sakura Tsushin
November.1.2026
発行者/ 小谷 俊明

＼市民公開講座を開催します!／

今回は、医師より日常生活の中で今日から実践できる認知症予防のヒントを分かりやすく解説します。また、「脳トレ&体操」を同時開催!保健師と一緒に楽しく体を動かして、体も脳もすっきりとリフレッシュしましょう。「最近、物忘れが気になる」「いつまでも健康で元気に過ごしたい」という方はもちろん、ご家族の健康が気になる方も、ぜひお気軽にご参加ください。

- **テーマ**:「楽しく脳活!今日からはじめる認知症予防」
  講師:有田　誠司(健診センター所長)
- **日時**:12月19日(土)　9:30～11:35(開場9:15)
- **場所**:聖隷佐倉市民病院 6階ホール
- **定員**:70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上記コード読み取り ※予約開始は、11月18日(水)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　お問い合せフォーム

INDEX

*紹介状をお持ちの方、Web予約ができます!!
*腎臓病・糖尿病教室を開催します!
*SAKURA WELL-BEINGセミナー
【日整会100年記念全国市民公開講座】を開催します!
*診療コラム【からだのトリセツ】
*各科外来担当および診療内容
*掌蹠膿疱症(しょうせきのうほうしょう)
*11月8日は「いい歯」の日
*栄養価も甘みもアップ!冬のほうれん草

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/

紹介状をお持ちの方、Web予約ができます!!

「紹介状をもらったけれど平日は電話をかける時間がない」「電話が繋がりにくくて待たされる…」そんなお悩みはありませんか?

当院では紹介状が発行された患者さん専用のWeb予約を導入しています。スマートフォンやパソコンから、24時間365日、夜間や土日祝日でもいつでも簡単にご予約のお申し込みが可能です。当院を受診したことのない初診の方もご利用いただけます。

■Web予約のメリット



- **いつでも待ち時間なしでお申し込み!**
  電話予約では混み合っていて待ち時間が発生、、、Webなら待たずに手続きが可能です。
- **24時間いつでもどこでも予約可能!**
  夜間や休日、お仕事の休憩時間など、ご自身のタイミングでいつでもお申し込みいただけます。

■事前にご準備いただくもの

- スマートフォンまたはパソコン
- メールアドレス
- 紹介状(診療情報提供書)
- 診察券(これまでに当院を受診したことがある方のみ)

■ご利用方法

❶スマートフォン・パソコンからWeb初診予約ページへログイン
❷必要事項・希望日時等の入力(紹介状・診察券の写真添付)
❸予約が確定したら患者さんへSMS(ショートメッセージ)で通知

※ご利用できるのは2営業日以降の初診予約のみです。なお、一部Web予約に対応していない診療科がございます。Web予約ができない診療科やお急ぎの場合、予約の変更、キャンセルについては、お電話にてご連絡をお願いいたします。
【お問い合わせ】☎043-486-1155(予約受付)
月～金　8:30～17:00
右記コード(病院HP)をご確認ください。

病院HP

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

■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
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)

SAKURA WELL-BEINGセミナー【日整会100年記念全国市民公開講座】を開催します!

「最近、体を動かす機会が減った」「いつまでも元気に歩き続けたい」そんな方におすすめの市民公開講座です。

今回は、日整会100年記念全国市民公開講座として、整形外科医師が「整形外科と運動器の疾患」をテーマに、健康な毎日を過ごすために知っておきたいポイントをわかりやすく解説します。さらに、「ロコチェック&ロコトレ」では、ロコモティブシンドローム(運動器の衰え)のチェック方法や、日常生活に取り入れやすい運動をご紹介します。

「知る」だけでなく「実際に体を動かす」ことで、これからの健康づくりを始めてみませんか?ご家族やご友人と一緒に、いつまでも自分らしく動ける身体について考えてみましょう。皆さまのご参加をお待ちしております。

- **テーマ**:SAKURA WELL-BEINGセミナー
  日整会100年記念全国市民公開講座
- **日時**:11月28日(土) 14:00～16:00(開場13:45)
- **場所**:佐倉市民音楽ホール
- **定員**:200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

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!

感染予防の基本は「正しい手洗い」から!

手についた目に見えないウイルスや細菌は、目・鼻・口などから体内に入り、感染を広げる原因(接触感染)になります。手洗いは、風邪やインフルエンザ、ノロウイルス感染症などを防ぐ大切な対策です。

正しい手順を意識し、40～60秒かけて丁寧に洗いましょう。

①**手のひら**:流水で手を濡らし、石鹸をつけて手のひら同士をよくこすります。
②**手の甲**:右の手のひらを左の手の背にあてます。手の甲を伸ばすように、右の手でこすります。逆も同様
③**指の間**:両手の指を組み、指の間をこすり洗いします。
④(連結器のように)連結させた指で指の後ろを反対の手のひらに当てます。
⑤**親指**:右の親指を左手で握り、ねじるように洗います。逆も同様
⑥**指先・爪の間**:右手の固くした指で左の手のひらの中で、前後しながら回転させてこする。逆も同様
⑦流水で石鹸をしっかり流し、清潔なタオルやペーパータオルで水分を完全に拭き取ります。

正しい手洗いのポイント



＼さいごに／ **流水で石けんを洗い流し、清潔なタオルでしっかり拭き取りましょう。**

Q:目に見える汚れがある場合、アルコール消毒をすれば手洗いは不要ですか?
A:アルコール消毒だけでは十分な効果が期待できません。目に見える汚れには、アルコールが内部まで浸透しにくいため、まず石鹸と流水で手を洗うことが大切です。また、ノロウイルスはアルコールが効きにくいため、下痢や嘔吐の介助後や周囲の環境に触れた後は、目に見える汚れがなくても、石鹸と流水で丁寧に手を洗いましょう。
手洗いは、ご自身の健康はもちろん、大切なご家族への感染を防ぐため、帰宅時や食事前など、日頃から正しい手洗いを習慣にして、感染症を予防しましょう。

詳しくは下記コードよりご覧ください!

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/

■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下さい。
■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）

予約：完全予約制

総合内科	月	火	水	木	金	土
初診	森本 石井 面	越坂 山﨑(遼)	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) 藤井(隆) 田中(宏) 寺崎	藤井(隆) 寺崎	田中(宏) 越坂 松永【午後】	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(愼)/ 齊藤	佐藤(愼)/ 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 鴫原	長谷川(玲) 二川 【診療開始9:30～】	徳山 小野田	川瀬 二川【第2・4】 【診療開始9:30～】	徳山/田中(一) 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/鴫原	—	徳山	—	徳山/大坪	—

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】	手塚	—	—	—

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

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 【診療開始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	午後 予約	—	川村	—	—	—	—
低身長外来		—	—	—	—	川村	—
アレルギー外来		—	—	鈴木(繁)	—	—	—
夜尿症外来		—	—	—	—	鈴木(繁)	—
その他		**乳児健診 予防接種**	—	—	—	**乳児健診 予防接種**	—

呼吸器内科		月	火	水	木	金	土
初診・再診 予約	午前	山岸 【診察開始10:00～】	—	—	山岸 【診察開始10:00～】	—	—
	午後	山岸	—	井上	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～】 【紹介患者様のみ対応】 小谷/飯島(靖) (脊椎)	伊勢 (肩・肘) 上野 (手・肘) 【第1・3・5】	佐久間 南 【紹介患者様のみ対応】 (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	午後	—	—	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。）

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	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	午前	—	木谷	—	—	—	—
	午後	佐塚	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	—	髙橋 【診療開始10:00～】	—	髙橋	—	—
リハビリ前 診察 予約	午前	南	髙橋	髙橋	—	浅野【第2・4】	—
	午後	—	白銀	—	白井	—	—

脳神経外科		月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前	纐纈	尾関	土屋(雅)	白井	諫山	—
	午後	纐纈	—	—	—	—	—
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 受付10:00まで	稲原 遠藤	石塚 五十嵐	稲原 杉﨑	乾 杉本	五十嵐	—
	午後	稲原 遠藤	石塚 五十嵐 予約	稲原 杉﨑	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 受付15:00まで	—	—	—	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	午前	川上	—	髙木	髙木	川上	—
	午後	川上	—	—	髙木	川上	—
照射中診察 フォローアップ診察		川上	川上	髙木	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	—	—	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	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	—	—	—	—	—

掌蹠膿疱症（しょうせきのうほうしょう）

和漢診療科　**永嶺 宏一**

掌蹠膿疱症は、**手掌**（手のひら）と**足底に小水疱や（無菌性）膿疱が多発し、痂皮化し**、それらの**周囲の紅斑と鱗屑が融合し**、痒みや熱感を伴い、**慢性に経過する、再発率が高い疾患**です。皮疹は通常は両側性で、片側性或は手、足だけのこともあり、時に指背・足背・手背に及び、胸肋鎖関節、仙腸関節、胸骨に関節炎を発症することもあります。多汗症との関連もあり、中年女性に好発し、喫煙者が多く、増悪因子として扁桃腺炎、副鼻腔炎、虫歯、歯周炎、歯科金属アレルギーなどが挙げられ、カフェイン、飲酒も要注意です。

西洋医学では、外用薬、内服薬、光線などで治療を行います。

漢方薬は病態により色々な薬が使われます。**≪1≫初期**【風湿熱証】紅斑と水疱が主体で、軽度の掻痒感やほてりがあり、軽症では落屑を生じて軽快することも有ります。**越婢加朮湯**（28）皮膚の余分な水分と初期の熱を追い払う。病気が進み膿疱が形成された時は**十味敗毒湯**（6）追加。消炎・排膿・解熱・滲出物の抑制作用あり。**≪2≫極期**【血熱熱毒証】膿疱の新生が活発で疼痛、掻痒感、ほてりが強く、この状態が長期間続き、一部落屑、角皮肥厚を伴う。**三物黄芩湯**（121）手足のほてり、紅斑・水疱・膿疱・痒み・落屑に有効。熱感・痒み強い時は**黄連解毒湯**（15）追加。**温清飲**（57）熱感がある全体的な皮膚の炎症に。（57+15）。**麻杏薏甘湯**（78）表面は湿き（血虚）、内側は水疱、膿疱あり。**十味敗毒湯＋排膿散及湯**（122）膿を排出し炎症を抑える。**荊芥連翹湯**（50）排膿・消炎作用あり、体質を改善。**≪3≫回復期**【血虚生風証】膿汁が減少し乾燥して落屑が目立つ。**滋陰降下湯**（93）＋**麦門冬湯**（29）皮膚を内側から潤し落屑を抑える。**当帰飲子**（86）手足以外にも乾燥傾向がある場合。●桃紅四物湯。**≪4≫慢性化**【瘀血証】寛解増悪を繰り返し、角質層は肥厚し、落屑を伴い、時に少し膿疱を混在し、皮膚が厚く硬くなり、赤黒くくすむ。**桂枝茯苓丸加薏苡仁**（125）瘀血を改善。**桂枝茯苓丸**（25）＋**四物湯**（71）。**≪5≫難治性**の場合は、**大黄牡丹皮湯**（33）、**腸癰湯**（320）、**通導散**（105）等を併用し、関節炎で前胸部痛には大防風湯（97）を用います。