

せいらい訪問看護ステーション佐倉

私たち「せいらい訪問看護ステーション佐倉」は「あなたが望む過ごし方を支援するために」をモットーに2010年1月オープンしました。住みなれた家庭に居ながら、安心して充実した療養生活を送っていただけるよう24時間体制(要契約)で対応しています。

訪問看護とは

かかりつけ医師の指示に従って、病気やケガなどによって寝たきりもしくは家庭において療養中の方に、定期的に看護師がご家庭を訪問して看護サービスすることです。

ご利用できる方は

病気、ケガにより、家庭において寝たきりまたは、これに準ずる状態、かかりつけ医師が必要と認めた方です。

訪問看護サービスの内容は

1) 医療的な処置。管理

- 器械、留置チューブ等の管理をします。
- 床ずれの処置をします。

2) 日常生活の看護

- 身体清拭、洗髪、爪きりなどをお手伝いします。
- 食事、排泄時のお世話をします。
- 血圧の測定等健康状態のチェックを行います。

3) 看護師によるリハビリ

- 日常生活動作のリハビリが自宅でできます。

4) 終末期のケア

- 療養環境の整備などご相談ください。
- 精神的な支援をいたします。

5) 利用者・介護者の精神的支援

- 看護、介護のお悩みをご相談ください。
- 健康に関する心配などご相談ください。

6) 各種在宅サービス相談

- 介護保険などのご相談、他の制度のご紹介をさせていただきます。

ご利用方法は

ご相談 かかりつけ医師または私たちへご相談ください

ご依頼 ケアマネージャーへケアプランの作成を依頼します

訪問開始 「こんにちは今日からよろしくお願ひします」

詳しくは「せいらい訪問看護ステーション佐倉」まで気軽にお問い合わせください。

《訪問時間》<月~金>8:30~17:00

(12月29日~1月3日、国民の祝日を除く)

せいらい訪問看護ステーション佐倉

佐倉市江原台2-36-2 (聖隷佐倉市民病院内 売店前)
TEL・FAX.043-486-0022



栄養科通信

「冬の大根、葉まで食べよう!!」

大根は、中国を経て、渡来してきたアブラナ科の根菜です。栽培品種が多く、季節ごとに産地が入れ替わり、現在では、一年中美味しく食べることができます。

その中でも、12月~2月の寒い時期に収穫される冬の大根は、実が引き締まり、水分が豊富で甘味も強いとされています。大根の漬ひ方は、葉がピンピンしているものを選びます。皮に張りがあり、ずっしりとしたものを選ぶとよいでしょう。ずっしりと重みのあるものは、水分がたっぷり新鮮な証拠です。

大根は部位によって味が異なり、それぞれに適した料理法があります。大根の葉は、刻んでご飯に混ぜて食べると美味しく食べられます。炒め物にして食べると栄養の吸収が良いといわれます。葉元側はおろしなどに、真ん中は煮物に、先端は漬物、味噌汁の具、サラダなどに使うと持ち味を生かします。

栄養素では、淡色野菜の「根」(大根の白い部分)は消化酵素のアミラーゼが多く含まれ、消化をたすける役割を果たします。いっぽう「葉」は緑黄色野菜で、多くのビタミンCを含み、ビタミンA(カロチン)も豊富です。さらに、ビタミンB1、B2、カルシウム、ナトリウム、リン、鉄などの成分も含み、肌の調子を整えるほか、風邪予防にも効果があります。大根の葉をつかって、栄養たっぷり「ふりかけ」を作ってみてはいかがでしょうか。

大根の葉ふりかけ

レシピ(1人前)

- 材料**
- 大根の葉...70g
 - 塩...1g (ひとつまみ)
 - ごま油...6g (大さじ 1/2)
 - ちりめんじゃこ(しらすでも可)...15g
 - 白ごま...9g (大さじ1)

<作り方>

- ① 大根の葉を細かく刻む。沸騰した湯に塩(適量)を入れ、さっと茹で、よく水気を絞る。
- ② フライパンにごま油を敷き、①の大根の葉を炒め、水分が飛んだら、ちりめんじゃこを加え、さらに中火で炒める。
- ③ ばらばらになるまで炒めたら、白ごまを入れ、香ばしく炒めて、できあがり。

《栄養成分》1人分

- エネルギー:157kcal ●たんぱく質:9.5g ●脂質:11.3g
- 炭水化物:5.8g ●塩分:2.1g

管理栄養士 小泉 明里 / 柿沼 町香

聖隷

さくら通信

2月号

Seirei Sakura Tsushin
Feb.10.2010
発行者/南 昌平

vol. 67



2月3日は節分です。豆をまくことには、鬼に豆をぶつけることにより、邪気を払い、一年の無病息災を願うという意味があります。緩和ケア病棟では医師が鬼となり、患者さまと供に豆まきをしたり、病室をまわり豆を配ったり、節分を行いました。

- ★ 病院満足度調査を実施します / 手術棟のお知らせ / 聖隷コミュニティケアセンターからお役に立つ商品情報
- ★ 便秘と漢方 ★ せいらい訪問看護ステーション佐倉
- ★ 各科外来担当および診療内容 ★ 小さなお子様から
- ★ 栄養科通信「冬の大根、葉まで食べよう!!」

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 http://www.seirei.or.jp/sakura/

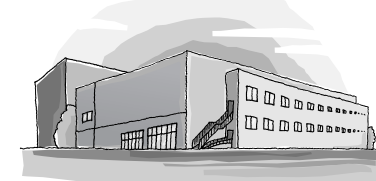
病院満足度調査を実施します

下記の日程で入院・外来患者様への病院満足度調査を実施いたします。各病棟、外来にてアンケート用紙を配布いたします。ご理解、ご協力をお願いいたします。
【調査日程】●病棟: 3月1日(月)~14日(日) ●外来: 3月4日(木)

新手術棟のお知らせ

新手術棟の完成が近づいてまいりました。(平成22年3月完成予定) 2月上旬から3月下旬にかけて、既存棟との接続工事を行います。

工事期間中、一部通路が狭くなったり、騒音・振動等が発生することが予想されます。ご迷惑をおかけしますが、ご理解、ご協力をお願いします。



聖隷コミュニティケアセンターからお役に立つ商品情報

【フッシュワンプ醤油差しのご紹介】

食卓の上の醤油差しがこぼれて、テーブルの上が大惨事!なんてこと、一度は経験があるのではないのでしょうか?塩分の取りすぎが気になる方にもお勧めの、フッシュワンプ醤油差しをご紹介します。

■製品の特長

- ★ 倒れてもこぼれにくい
- ★ 傾けてボタンを押す、押し出し式だから、倒れてもこぼれにくくなっています。
- ★ ちょっとな滴だけ出せる
- ★ ワンプッシュで約0.4ccの少量の醤油が出せます。
- ★ 押し加減で微量が調節できます。



聖隷コミュニティケアセンター佐倉店にてS:40ml / 735円、M:47ml / 840円で販売中です。是非お立ち寄りください。

各科外来担当および診療内容

- 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)
- 診療に関するお問い合わせ <直通> **043-486-8111**
- 予約受付・変更..... <直通> **043-486-1155**
月~金9:00~17:00 (土は12:00まで)
- 夜間受付..... <代表> **043-486-1151**
- ホームページ <http://www.seirei.or.jp/sakura/>

総合内科	月	火	水	木	金	土
初診	恩田	交替制 小川(患)	櫻庭 川瀬	若林 田中(患)	野村 片岡	交替制
腎臓内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	鈴木	鈴木/藤井 田中(患)	藤井	田中(患) 紹介患者様のみの対応	鈴木	—
消化器内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	齋藤	—	住吉 佐藤	佐藤 齋藤	住吉	—
内分泌代謝科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	佐々木	—	佐々木 石川	佐々木	藤原	—
循環器科	月	火	水	木	金	土
再診	午前 横山	市本	鳴海 川瀬	横山	横山	—
ペースメーカー外来【午後】	—	—	—	—	横山	—
不整脈外来【午後】	—	—	—	—	濱	—
健診後外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	—	—	久保田	—
神経内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 磯瀬	山本 小川(患)	—	—	小川(患)	—

呼吸器内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診【午後】	—	—	—	小林(健)	—	—
メンタルヘルス科	月	火	水	木	金	土
完全予約制	—	—	中里	谷淵	—	—
和漢診療科	月	火	水	木	金	土
完全予約制	—	笠原 【午後】	—	—	—	小川
緩和医療科	月	火	水	木	金	土
完全予約制【午後】	関谷雄	—	—	川島	関谷雄	—
小児科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 鈴木(緊)	川村 鈴木(緊)	川村 鈴木(緊)	森 鈴木(緊)	川村 森	交替制
午後 診察	森	鈴木(緊)	川村	鈴木(緊)	川村	—
腎臓外来【午後】	—	川村	—	森	—	—
その他	乳児科 初診・再診 予約制	—	乳児科 初診・再診 予約制	—	乳児科 初診・再診 予約制	—
婦人科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	柴田	柴田	柴田	柴田	柴田	—
外科	月	火	水	木	金	土
初診	武内	有田	小池	川島	大島	交替制
再診	有田 小池	川島	大島 武内	田中 有田 柏原	廣橋	—
ストーマ外来 完全予約制【午後】	武内	—	—	—	—	—
化学療法外来	—	—	—	—	篠崎	—
乳腺外科	—	—	川島	木下	—	—
血管外科	—	田代	—	—	田代	—
硬化療法外来 完全予約制【午後】	—	—	田代	—	—	—
呼吸器外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	恩田	眞崎	櫻庭	眞崎	眞崎 受付 10:00まで	—

整形外科	月	火	水	木	金	土
初診・予約外来	小谷	古志	茂手木	根本	赤澤	交替制
初診・再診	南/赤澤	永原	南	永原	—	—
再診	茂手木	根本 小谷	赤澤	茂手木 古志	根本/小谷 古志	—
股関節外来 完全予約制	—	—	—	岸田	—	—
側弯症【午後】	—	—	小谷/藤	—	—	—
膝関節【午後】	茂手木	—	—	—	古志	—
透視脊椎 完全予約制【午後】	—	根本	—	—	—	—
膝スポーツ外来【午後】	—	—	—	—	永原	—
骨粗鬆症 肥満外来【午後】	—	—	吉村	—	—	—
形成外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診【午後】	—	宇井	宇井	—	宇井	—
リハビリテーション科	月	火	水	木	金	土
リハビリ外来	児山 【完全予約制】	—	—	—	高橋	—
神経内科外来	児山 【完全予約制】	—	—	—	—	—
嚥下外来	—	—	—	—	高橋	—
脳神経外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	—	角南	—	—
泌尿器科	月	火	水	木	金	土
初診	今本	神谷	紹介患者様のみの対応	五十嵐	紹介患者様のみの対応	—
再診	大西	—	大西	—	大西	—
受付10:30まで	—	—	—	—	—	—
眼科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	渡辺 完全 予約制	渡辺	渡辺 高橋	高橋	渡辺 高橋	—
受付10:30まで	—	—	—	—	—	—
皮膚科	月	火	水	木	金	土
初診・再診【午後】	野老 受付 15:00まで	—	—	木村	—	—
耳鼻咽喉科	月	火	水	木	金	土
初診・再診【午後】	—	黒崎	—	—	久満	—

小さなことから

健診センター 保健師 竹下 美貴代

本格的に冬の寒い日が続いていますね。こんな陽気から体を動かすことが億劫になり、年末年始に増えた体重が戻らない、そんな方も多いのではないのでしょうか。メタボという言葉が広く知られるようになり、いたるところでダイエットに関する情報が目や耳にすることも多くなったと思います。自分に合った正しいダイエット方法をぜひ見つけたいものですが、頑張りすぎることで落とし穴が待ち受けていることがあります。目標体重を決めて、食事の量を減らして運動を頑張り、ついに目標達成! さて、ではその後はというと... 目標達成してからリバウンド、そんな経験を持つ方はいらっしゃるかもしれませんか? ダイエット後も目標体重を維持することが理想的です。

リバウンドが起こる大きな要因のひとつは、頑張りすぎることです。例えば期間を決めたその間は無理してでもなんとか頑張りますが、目標を達成した途端、その達成感や無理した反動から食べ過ぎなどにつながってしまいます。リバウンドは体への負担も大きく、やせにくい体を作ることにつながってしまうのです。「少し頑張れば続けられること」を見つけて、これが理想的なダイエットへの近道です。小さなことも積み重ねればという考え方で、日々の生活の中でできそうな具体的なことを見つけてみましょう。

こんな工夫はいかがでしょう?

日々の生活に毎日歩く時間を10分(50kcal)加えると
☆50kcal×30日×12ヶ月=18000kcal÷7000kcal=約2.6kgの減量/年

夕食のご飯を2口減らすと(1口20g=30kcal)
☆60kcal×30日×12ヶ月=21600kcal÷7000kcal=約3kgの減量/年

※体重1kgを減らすには7000kcalの消費エネルギーが必要です。

このくらいなら無理なく続けられそうではないですか? 健康のためのダイエットですから、ほどほどに頑張りましょう!

便秘と漢方

和漢診療科 小川 眞生



いろいろな検査しても、西洋医学的には原因不明な便秘で困っていらっしゃる方は多いです。漢方医学は画像や血液検査などない時代に構築された医学ですから、その考え方は人間の五感に基づいた独特のもので、そのため、西洋医学的な考えではとらえられないような発想からの治療が可能です。便秘の漢方の治療もそのひとつです。漢方では人体を大きく表・裏(ひょう・うら)に分けます。皮膚や筋肉、骨などが「表」で、内臓などの解剖学的に体の深い部分が「裏」です。便秘は、「裏」の問題です。便秘を治すうえで重要な漢方の概念には、「寒(かん)と熱」と「気・血(けつ)・水(すい)」があります。

寒と熱の問題

「裏」が冷えているか、それとも熱がこもっているかによって、治療の方向がまったく変わります。冷え性で便秘という女性が多いですが、体の裏に寒があり、そのために腸の動きも悪く、排泄が滞っていると考えると、裏を温める性質のある処方考えます。逆に「裏」に熱がこもっていると判断したときは、体内の熱を去るために下す作用の強い方剤を使います。

気・血・水の問題

漢方では気・血・水によって人間の体はできていると考えます。気の流れが逆したり、滞っていたり、気が乏しかったりすると腸の動きや動きが落ちて便秘異常が起きると考えます。気が逆上していたり、滞っている場合は正しい方向へ気を巡らす方剤を考え、気が乏しい場合はそれを補う方剤を考えます。血の滞りや水の異常も便秘の要因になるので、血を巡らす方剤、水の異常を改善する方剤を考えます。これらの異常の現れ方は患者さまひとりひとり異なります。そのため、便秘治療の方剤も患者さまごとに異なるわけで、そこが漢方診療の面白さ・奥深さでもあります。

