

診療費自動支払機を導入いたしました

当院では9月末より、自動支払機を導入いたしました。待ち時間が短縮され、操作も簡単に行えますので、ぜひご利用ください。領収書・予約券・お薬引換券(院内処方のみ)も従来通り発行されます。

ご不明な点は会計スタッフにお気軽にお尋ねください。

＜ご利用について＞

- ◇ 入院費・外来費ともに精算可能です(一部除く)。
- ◇ 現金とクレジットカード決済(暗証番号必要・一括のみ)。
※利用可能なクレジットカード
VISA・マスター・DC・UFJ・NICOS・JCB・AMEX

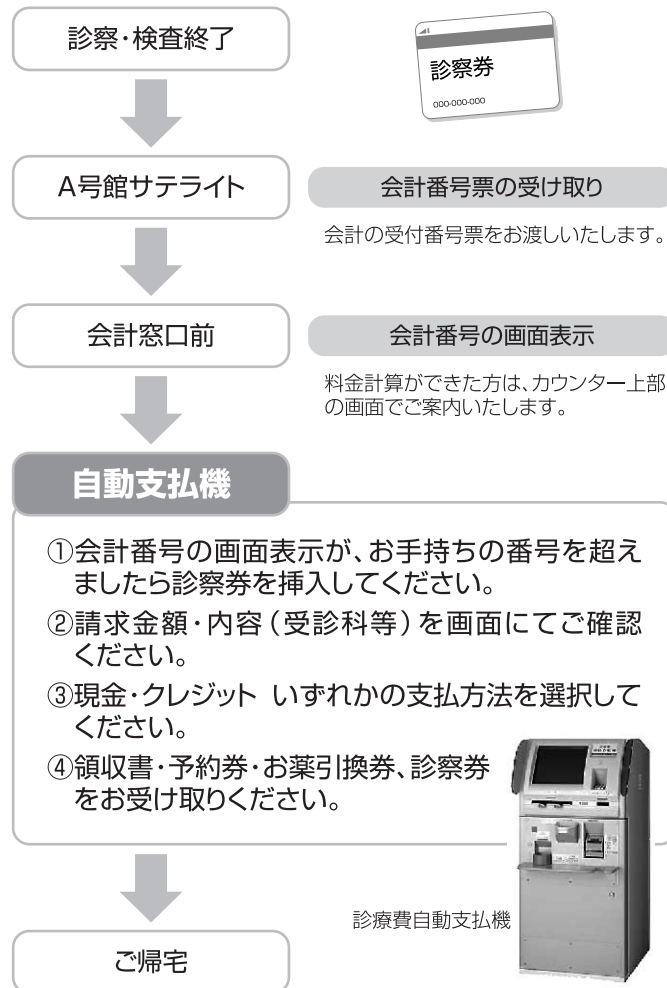


- ◇ 会計番号の画面表示がお手持ちの会計受付番号を越えしたら、診察券を支払機に挿入しご精算ください。
- ◇ ご利用時間 平日 8:30~17:00 土曜 8:30~12:00

以下の場合には支払機がご利用になれませんので窓口にてご精算となります。

- ◆ 診察券をお忘れの場合
- ◆ 時間外等の内金や、その他の預り金がある場合
- ◆ 書類がある場合
- ◆ 会計の修正がある場合
- ◆ 保険証の提示・確認をされていない場合 など

診察・検査終了からご帰宅までの流れ



- ① 会計番号の画面表示が、お手持ちの番号を超えたら診察券を挿入してください。
- ② 請求金額・内容(受診料等)を画面にてご確認ください。
- ③ 現金・クレジット いずれかの支払方法を選択してください。
- ④ 領収書・予約券・お薬引換券、診察券をお受け取りください。

診療費自動支払機

栄養科通信

旬のものはおいしいだけじゃない?!

秋は色々な食材が収穫の時期を迎え、美味しい旬のものが出来る季節です。マサハは「秋鯖」ともいわれるように10~11月にかけて最も脂がのり、旨味が増しておいしくなります。背が青い魚に比較的多く含まれる不飽和脂肪酸のひとつ、DHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)は、脂溶性の成分ですので、脂がのっている魚ほど多く含まれます。不飽和脂肪酸というのは、血中コレステロール値を下げる働きがあるといわれ、常温では固まりにくく液体を保つ成分ですので、血液をサラサラにして動脈硬化を予防することや、中性脂肪を減少させる効果があるともいわれています。ただし、脂ののった魚はカロリーが高く、体に良い脂だからと過剰にとるとカロリーオーバーになってしまいますので注意も必要です。おいしくて、体にも良い旬の食材を食べ、食欲の秋、そして、スポーツの秋、芸術の秋など色々な秋を元気に満喫しましょう。

サバのごま煮 レシピ(4人前)

- 材料**
- サバ(半身) …2枚
 - 万能ねぎ …10本
 - 生姜の薄切り …1かけ分
 - 練りごま(白) …大さじ1
 - 酒 …大さじ3
 - みりん …大さじ3
 - 砂糖 …大さじ2
 - しょう油 …大さじ3
- ＜作り方＞**
- ① サバ(半身)を4つに切り、皮目の中央に浅く長い切り目を入れる。万能ねぎは7~8cmの長さに切る。
 - ② 鍋に酒、みりんを煮立ててアルコール分をとばし、水1/2カップ、砂糖、しょう油を加える。
 - ③ 再び煮立ったらサバを並べ入れて生姜を入れ、煮汁をかけながら1分ほど煮る。途中、落としぶたをして、さらに2~3分煮る。
 - ④ ③の鍋に練りごまを溶き入れ、ひと煮たちさせてサバを取り出し、血に盛る。残りの煮汁で万能ねぎをさっと煮て添え、サバに煮汁をかける。

＜栄養成分＞1人分
 ◎エネルギー:249kcal ◎たんぱく質:18.5g ◎脂質:11g ◎塩分:2.2g
 管理栄養士 野田 博晃 牧野 亜希子

聖隷

さくら通信

10月号

Seirei Sakura Tsushin
 Oct.10.2009
 発行者/南 昌平



- * 小児科午後の外来診察時間変更のお知らせ / ロビーコンサート / 新任医師紹介 / 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
- * 身近な薬用植物(秋) * 診療費自動支払機を導入いたしました
- * 各科外来担当および診療内容 * 秋は、筋力アップと脂肪燃焼のチャンス!
- * 栄養科通信「旬のものはおいしいだけじゃない?!

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/

小児科午後の外来診察時間変更のお知らせ

10月5日より小児科の午後の診察開始時刻が15時からとなります。15時にお越しいただけますよう、お願いいたします。

ロビーコンサート

下記の日程にてロビーコンサートを開催いたします。当日は「コーラスあおすげ」、「ミルフィーユ」の皆さんによる声楽をお届けいたします。お時間のある方はぜひご鑑賞ください。
 ●日時: 10月24日(土) 14時半~ ●場所: 1階ロビー

新任医師紹介

10月より1名の医師が就任しました。どうぞよろしくお願ひします。

リハビリテーション科 主任医師
児山 遊 (医師1997年)
 プロフィール
 ●出身→東京都 ●好きな食べ物→和食 ●好きな色→青色 ●好きな言葉→「いざばん大切なことは、目に見えない」「すべてよし」 ●趣味→旅行、音楽 ●特技→大学時代は弓道部 ●一言→神経内科の専門を活かし、リハビリテーション科を担当させていただきます。どうぞ宜しくお願い致します。

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

【シルバーカーのご紹介】
 お出かけのおともにとっても頼りになるシルバーカーですが、種類が多いのでどれを選ぶかで苦労していませんか?そこで、今は売れ筋のサニウオーカーSPをご紹介します。

操作しやすいU字ハンドル
 身体を本体に近づけ背筋を伸ばしてあげます。

持ち運びに便利
 フラップでコンパクトに折りたためます。

片方のブレーキでもよく
 左右どちらでも両後輪にかかるので安心です。
足運びがスムーズ
 足元空間があるので歩きやすいです。

Wキャスター
 前輪がダブルなので滑りやすく、スムーズに歩けます。

聖隷コミュニティケアセンターにて、22,050円(税込)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**
平日 8:00~17:00 (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 若林 | 上田 小川(患) | 住吉 櫻庭 | 若林 田中(患) | 金 小川(患) | 土 交替制 |
| 腎臓内科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 初診・再診 | 鈴木 | 鈴木 田中(患) | 藤井 | 田中(患) 紹介患者様のみ対応 | 鈴木 | — |
| 消化器内科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 初診・再診 | 齋藤 | — | 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 | 午後 市本 | 鳴海 横山 | — | 横山 | — |
| ペースメーカー外来【午後】 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 不整脈外来【午後】 | — | — | — | — | 横山 | — |
| 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 | 午後 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】完全予約制 | — | — | — | 小林(健) | — | — |
| メンタルヘルズ科 | 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 森 鈴木(緊) | 午後 川村 鈴木(緊) | 川村 森 | 森 鈴木(緊) | 川村 森 | 交替制 |
| 腎臓外来【午後】 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| その他 | — | — | 川村 | — | 森 | — |
| 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 | 大島 | 交替制 |
| 再診 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 再診 | 有田 小池 柏原 | 川島 廣橋 | 大島 武内 | 田中 有田 柏原 | — | — |
| ストーマ外来 完全予約制【午後】 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 化学療法外来 | — | — | — | — | 篠崎 | — |
| 乳腺外科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 血管外科 | — | — | 田代 | — | 田代 | — |
| 硬化療法外来 完全予約制【午後】 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| — | — | — | 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・再診 | 小谷 | 古志 | 茂手木 | 根本 | 赤澤 | 交替制 |
| 再診 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 再診 | 茂手木 | 根本 小谷 | 赤澤 | 茂手木 古志 | 根本 小谷 | — |
| 股関節外来 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 側弯症【午後】 | — | — | 南/小谷/藤 | — | — | — |
| 神経痛(せびたが)【午後】 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 透新脊椎完全予約制【午後】 | — | — | 根本 | — | — | — |
| 膝・スポーツ外来【午後】 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 骨粗鬆症第2・第4水曜【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 | — |
| 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【大西】 | 五十嵐 | 紹介患者様のみ【大西】 | — |
| 再診 | — | — | — | — | — | — |
| 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 | — |
| 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】 | — | — | — | — | 久満 | — |

秋は、筋力アップと脂肪燃焼のチャンス!

健診センター 星川 由衣

先日新聞に、最近では中高年に限らず、若い人の中でも登山が人気という内容が載っていました。歳を重ねても、登山やスポーツなどを生き生きと楽しんでいく方がいらっしゃいますが、そのためには日頃の体力作りが大切です。「自分はまだまだ大丈夫」と思っていた方も、急に運動をしたとき、衰えを感じたことはありませんか?体力作りは何歳からでも始められると言われています。無理せず少しずつ始めてみませんか?

ここで大事なことの1つは、**足腰の老化防止**です。「老化は足から」というほど、足の筋肉は特に衰えやすいのです。足腰を鍛えるためには、体を支えている筋肉を、効果的に鍛えることが大切です。なかでも体の芯にある筋肉(コア)を鍛えることが大切です。いつものウォーキングに、ひねりや足の垂直上げなどの動きをプラスしても、効果があると言われています。

また、おいしいものが多いこの季節には、食欲が増し、日に日に寒くなるなかで、家にもこもりがちになります。秋に食べ過ぎて、冬に動かず、お正月明けの体重計の目盛りがびっくり!という経験はないでしょうか。筋肉を動かすと、食事ととった糖や脂肪などのエネルギー源が燃焼します。必要以上に余ったエネルギーは、脂肪として蓄積されてしまいます。筋肉を鍛え筋肉量が増えると、足腰が強くなるだけでなく、脂肪を効果的に燃焼する太りにくい体作りにつながります。

紅葉狩りやハイキングなど、秋を味わいながら、運動の習慣も身につけて筋力を保ち、脂肪を燃焼しやすい体を作る、一石二鳥の秋にしてみませんか。

運動習慣を長続きさせるポイント!!

- **まずは一ヶ月続けてみる**
 無理せず週二日から始めても、効果があります。約一ヶ月続けると、効果を肌で感じるようになります。秋に食べ過ぎて、冬に動かず、お正月明けの体重計の目盛りがびっくり!という経験はないでしょうか。
- **「ながら」「合間」に運動する**
 通勤や電車内など、普段の生活の中で自分なりに体を動かす工夫をすることで、「運動をしなくてはいけない」というプレッシャーも感じにくくなります。
- **仲間をつくる**
 分かち合うことで、楽しく無理なく続けられます。



参考文献: NHK きょうの健康

Seirei Sakura Tsushin Oct.10.2009 vol.63

身近な薬用植物(秋)



和漢診療科 笠原 裕司

高い空に筋雲が流れ、さわやかな晴天が続いていますが、いかがお過ごしですか。

「秋の野に 咲きたる花を 指折り かき数ふれば 七種の花」
 「秋の花 尾花葛花 撫子の花 女郎花 また藤袴 朝顔の花」
 (万葉集 山上憶良より)

皆さんは、この和歌をご存じでしょうか?秋の七草の由来とされているものです。粥に入れて食べる春の七草と違い、秋の七草は「花野」を散策し、眺めて楽しむものだとされています。しかし、これらのいくつかは薬草なのです。

<クズ>
 マメ科のツル性の植物で、巨大なフローパーのような葉っぱをしており、穂になった紫色の花を咲かせます。根からは言わずと知れた「葛粉」が取れます。生薬名は「葛根」と言い、カゼ・頭痛・肩こりに効果があり、葛根湯の主要生薬です。
<桔梗>
 和歌に詠われている「朝顔」は、今日の桔梗のことだと言われています。桔梗の根には、鎮咳・去痰・排膿・咽頭痛治療作用などがあり、桔梗湯・排膿散及湯・柴胡清肝湯など多くの処方に配剤されています。

<ナデシコ>
 薔薇と呼ばれ、主に中国で血の巡りを良くする生薬として、全草を用います。
<オミナエシ>
 オミナエシは、血の巡りを良くしたり、排膿作用があると言われる、意功附子散蓄散などに配合されています。根に「薔油が傷んだ様な特有の臭い」がすることから、「敗醬」という生薬名で呼ばれています。
<フジバカマ>
 中国では、フジバカマの全草を傷瀉と呼び、胃腸虚弱の方の体内の「湿」を散じるのに用います。(日本ではほとんど使いません。)多くの植物から薬効を見いだして、それぞれの特徴を生かして適材適所で使うところに、漢方の知恵が働いています。