

総合相談室のご案内

ご自身やご家族の思いがけない病気や怪我は、健康な時には考えもしなかったような悩みや、心配事につながる場合があります。当院では、このような時に、みなさまのお力になれるよう専門のスタッフ(看護師・医療ソーシャルワーカー)がご相談をお受けしております。

総合相談室は、患者さまや家族の方々が抱える様々な問題、不安について、一緒に考え、解決のお手伝いをさせていただくところです。相談内容によって医師や看護師、栄養士、リハビリスタッフなどと相談し、必要に応じて地域の関係機関や専門の相談機関をご紹介します。

たとえばこんなとき…

「医療費や生活費などの心配がある」
患者さまの病状や事情により、該当する社会保障制度や各種医療費助成制度のご紹介をさせていただきます。

医療費に関しては、高額療養費制度、疾患によっては公費負担制度などをご案内します。生活費に関しては、傷病手当金、障害年金制度、状況により生活保護制度などの、利用・申請手続きの支援もさせていただきます。

「退院後の生活のことが心配」
生活上、何らかの支援が必要になったとき、在宅支援サービスの利用により、介護を受ける方法があります。福祉制度を活用しながら負担の少ない介護を受けられるよう、ケアマネージャーをはじめ、様々な専門家と連携し、サポートいたします。必要に応じて介護用品のご紹介をしたり、お身体に合った環境づくりのために、住宅改修の提案をさせて頂く場合もあります。

医療的な処置が必要な方の在宅生活支援については、往診の先生や訪問看護などと連携を図ります。

「長期入院できる病院を紹介してもらいたい」
当院退院後、しばらくの間療養目的のご入院を希望される場合は、長期療養型病院への転院相談もお受けいたします。

どのような転院先があるかなど、転院先をお調べしたり、転院先選定のお手伝いをいたします。

「老人ホームなど施設の利用について知りたい」
施設にも色々な種類があります。

例えば、特別養護老人ホーム、有料老人ホーム、老人保健施設、ケアハウス、グループホームなどがあります。

病状や介護の状況により、利用できる施設が異なりますので、患者さまに合った施設を探せますようお手伝いいたします。

「福祉制度について知りたい」
福祉制度には、さまざまなサービスがあります。患者さまの状態や事情に応じて、サービスを活用できるように、お手伝いいたします。

○介護保険制度 ○身体障害者手帳制度 など

「その他」
□どの科にどのようにかかれれば良いのかわからない
□先生に聞きたいこと、言いたいことが言えずに悩んでいる
□カルテ開示、セカンドオピニオンについて知りたい
□病院に対し、意見や苦情がある
□どこに聞いたら良いかわからないこと
これらのご相談もお受けしております。

相談内容の秘密はお守りいたします。
相談は無料です。
【受け付け時間】
<月～金> 8:30～17:00
<土> 予約制(8:30～12:00)前日までにご予約ください。
直接おいで頂くと、職員にお申し付け下さい。(電話予約も可能です)
どうぞお気軽に総合相談室をご利用下さい。

聖隷佐倉市民病院 総合相談室
TEL.043-486-8111 (総合相談室 直通)

栄養科通信

～工夫で夏バテ防止～ 夏はさっぱりそうめん

夏も本番になってきました。みなさん夏バテで食欲は落ちていませんか?そこで、今月は夏にぴったりのそうめんについてお話ししたいと思います。そうめんには地方によって三輪そうめんや損保乃糸など様々なブランドのものがあり、最近では機械でつくられるものもありますが、昔ながらの手延べそうめんも多くみられています。

手作りで作る手延べそうめんはめんがくっつかないよう、また急激な乾燥から守るため、表面に植物油を塗って作られています。この作業は冬の寒い時期に行われ、梅雨を過ぎるまで倉庫に保管されることにより、油臭さや油っぽさがなくなります。

このように、長い月日を経て作られたそうめんが夏に流通してみなさんの食卓に並んでいるのです。

夏の暑い時期はそうめんだけでお食事を済ませてしまう方が多いのですが、主な栄養素は炭水化物で、そうめんだけでは栄養バランスが偏り、ますます夏バテになってしまいます。

そこで、体を冷やす働きもあるナスなど野菜や卵を使ったサラダ風そうめんはいかがでしょうか?～工夫して、暑い夏を乗り切りましょう。

サラダそうめん レシピ(4人前)

材料

そうめん……75g
卵………1個
大葉………2枚
ナス………2枚
ねぎ………少々

トマト………1/2個
オクラ………2個
きゅうり……1/2本
めんつゆ……適量

<作り方>

- ① そうめんをゆでる。
- ② 卵を茹でて輪切りにする。
- ③ ナスを切り、ゆでて水にとる。
- ④ 大葉、ねぎ、トマト、オクラ、きゅうりを切る。
- ⑤ ②、③、④をそうめんの上に飾り付け、めんつゆをかける。

◎他にも色々な野菜を取り入れてみてください。
めんつゆの他にもごまだれやドレッシングもおおすすめです。

〈栄養成分〉1人分
◎エネルギー:460Kcal ◎たんぱく質:19.4g ◎脂質:6.4g ◎塩分:5.4g

管理栄養士 大口 純加・塚本 愛珠

聖隷

さくら通信

Seirei Sakura Tsushin
Aug.10.2009
発行者/南 昌平

8月号



- * ロビーコンサートのお知らせ / 長寿医療制度保険証が更新されます / 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
- * 「夏ばて」の漢方治療 * 総合相談室のご案内
- * 各科外来担当および診療内容 * コミュニケーションの工夫
- * 栄養科通信「～工夫で夏バテ防止～ 夏はさっぱりそうめん」

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/

ロビーコンサートのお知らせ

下記の日程にてロビーコンサートを開催いたします。当日は島田 一男さん、アルペジオ・ギターサークルの皆さんによるクラシックギターの特奏・合奏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:8月22日(土)14時～ ●場所:1階ロビー



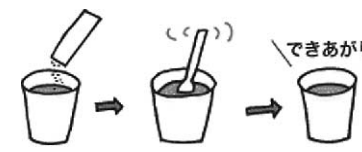
長寿医療制度保険証が更新されます

75歳以上の方へ(一定の障害がある方は65歳以上)
長寿医療制度(後期高齢者医療制度) 【有効期限】
保険証が更新されます 平成21年8月1日から1年間
更新の手続きはいりません 医療機関の窓口で支払う自己負担の割合は1割(現役並みの所得のある方は3割)です。
●お問い合わせ
千葉県後期高齢者医療広域連合 TEL.043-223-0075
ホームページ:http://www.kouiki-chiba.jp
または、お住まいの市(区)町村 高齢者医療担当課へ

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

【ソフティアのご紹介】
食べ物や水分が飲み込みにくいと、栄養や水分補給の面でよくない状況になります。飲食は健康の基本です。「仕方がない」と放っておくと、精神的にも肉体的にも、よくありません。そこで、飲み物や食品に加えるだけでトロミがつき、飲みこみやすくなるソフティアをご紹介します。

■使い方
液体(冷たいものでも温かいものでもOK)にソフティアを加えてスプーンなどで、ゆっくり混ぜます。
お茶や味噌汁、ミキサー食に溶かすだけでトロミをつけることができます。聖隷コミュニティケアセンター(佐倉店)にて3g×50包入り1425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
- 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)	水 住吉	木 若林 田中(患)	金 小川(患)	土 交替制
◎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	鈴木 藤井	田中(患) 紹介患者様のみ対応	鈴木	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 岡部	佐々木	藤原	—
循環器科	月	火	水	木	金	土
初診	横山	上田	横山	—	長谷川 野村	—
初診・再診	午前 横山	午後 横山	市本 鳴海	—	長谷川	—
ベース外来【午後】	—	—	—	—	横山	—
不整脈外来【午後】	—	—	—	—	堀	—
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 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 森 鈴木(繁)	川村 鈴木(繁)	川村 森	森 鈴木(繁)	川村 森	交替制
	午後 森 鈴木(繁)	川村 鈴木(繁)	川村	川村	—	—
腎臓外来【午後】	—	川村	—	森	—	—
その他	紹介患者様 予約制	—	予約患者様 予約制	—	予約患者様 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	大島	交替制
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】	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	—	—	—	岸田	—	—
側弯症【午後】	—	—	南/小谷/藤	—	—	—
脊椎腫瘍(せぼねセンター)【午後】	茂手木	—	—	—	古志	—
透新脊椎 完全予約制【午後】	—	根本	—	—	—	—
膝・スポーツ外来【午後】	—	—	—	—	永原	—
骨粗鬆症 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
嚥下・リハビリ外来	—	—	—	—	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 大西	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	—	—	—	—	—	—
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/川崎 交替制	—	—	久満	—

コミュニケーションの工夫

～コミュニケーション:様々な情報を、様々な手段で伝えること～
保健師 益子 由花理

みなさん、コミュニケーションは好きですか?
私は好きですが、保健指導時に色々なタイプの方に出会うことがあります。保健指導では、その人の生活習慣を知り、悪い習慣を少しでも良い習慣に導き、日々の生活で活かせるように支援する必要があります。しかし、「伝えたいことが十分に伝えられたかな?」と不安を残し指導が終わってしまうことがあります。そんな不安を克服するために学んだ「コミュニケーションの工夫」を、ひとつ紹介します。

私たちは人と接する時、表情を「ちらっ」と見た1.5秒で無意識に相手に対し、「何らかのイメージ」を抱いているそうです。その中で、「その人と接することで「過去にあった嫌な思い、劣等感を感じていること」などと向き合わなければならなくなる」とイメージしてしまう時があります。コミュニケーションは「言葉のみ」より「表情による付加的要素」があって、相手に伝わり易くなるのですが、この場合は、イメージ(先入観)が邪魔をしてしまいます。

☆ここで、ひと工夫!! ☆
『イメージは先入観(邪魔)であり、個人の一方的なもの!』と心の中で言い聞かせてみましょう!コミュニケーションの邪魔を少し取り除くことができます。それにより、その人の「本当の姿」が見えてくるかもしれません。また、「本当の姿」を見ようとするのが大事だと思います。実際に、「最初のイメージ」と「コミュニケーションを取った後」で差がある場合がないでしょうか?

そのほかに、多くの処方方が、症状に応じて夏ばてに使われます。<養生の注意>
お腹を冷やさないように注意し、食事は、消化が良くてお腹が温まるようなお粥や種類などが良いでしょう。うなぎやお肉など体力は付くけれども消化に悪い食材は、お腹が元気になってから、少量食べるのが良いですね。また、水分を口から十分に補給し、脱水にならない様心がけましょう。でも、冷飲の飲み過ぎやエアコンの効き過ぎにはご用心・ご用心。



Seirei Sakura Tsushin Aug.10.2009 vol.61

「夏ばて」の漢方治療



和漢診療科 笠原 裕司

たいそう暑い日が続きますが、いかがお過ごしですか。暑さや冷飲料、エアコンなどで、夏ばてしていませんか?夏ばての本質はまだ科学的に解明されていませんが、暑さで起こる胃腸の消化吸収能力の低下と栄養不足、水分摂取不足から来る脱水、あるいは冷飲料の飲みすぎによる胃腸の冷えなどさまざまな要素の複合産物の可能性が考えられます。

夏ばてにも症状によって様々なタイプがあり、漢方薬も使い分けられます。

●清暑益気湯(セイショウキツトウ)
いわゆる夏ばて薬としていちばん有名な処方がこの清暑益気湯です。もともと、普通の体力をお持ちだった方が、猛暑が続いて、暑気あたり・暑さによる食欲不振・下痢・全身の強いだるさ・尿量が少なくなる、などの症状が複合的に出てきた場合です。

●五苓散(ゴレイサン)
冷飲料の飲みすぎ・エアコン当りなどで、体内の水分調節が狂ってしまった方に用います。口渴・尿量減少・むくみの3大症状が五苓散の目標です。夏バテや夏の水腫・下痢・熱射病予防などにも有効です。子供から大人まで、夏場に出番の多い処方です。

●六君子湯(リクジュントウ)
元々胃腸虚弱の方が、暑さによる食欲不振・下痢・全身の強いだるさ等を訴えた場合に用います。

●真武湯または真武湯+人参湯
元々体力虚弱の方が、暑さのため食事が取れず、フラフラして寝込んでしまった場合。そのほかに、多くの処方方が、症状に応じて夏ばてに使われます。

<養生の注意>
お腹を冷やさないように注意し、食事は、消化が良くてお腹が温まるようなお粥や種類などが良いでしょう。うなぎやお肉など体力は付くけれども消化に悪い食材は、お腹が元気になってから、少量食べるのが良いですね。また、水分を口から十分に補給し、脱水にならない様心がけましょう。でも、冷飲の飲み過ぎやエアコンの効き過ぎにはご用心・ご用心。

