ウォーキングを始めてみませんか？

～自分の『歩き』を知りましょう～

春の日差しが心地よい季節になりました。
何かと忙しい時期ですが、運動を始めるには絶好のチャンス！
適度な運動は身体にも心にも、いい影響を及ぼします。

○1日にどれくらい歩いている（動いている）でしょうか？

ご自分に1番近いのはどれでしょう。
下図でチェックしてみましょう。

ライフスタイル	概算歩数（1日）	
①自宅仕事・デスクワーク	3,000歩以下	運動不足
②車通勤・デスクワーク	3,500歩	
③車通勤・デスクワーク中心ときどき営業	5,000歩	
④現場立位作業中心	5,000歩	
⑤営業・外回り（車使用）	6,000歩	
⑥歩く・デスクワーク半分ずつ	7,500歩	問題なし
⑦出張あり・歩くことが多い	10,000歩	

◎1日の歩行数が7,000歩以下の方は「運動不足」といわれています。また、健康のための合格ラインは10,000歩／日といわれています。

○ご自分のライフスタイルを歩数計（万歩計）でチェックしてみましょう。

朝起きてから夜寝るまで、歩数計（万歩計）を装着して1日の歩行数をチェックしてみましょう。※1週間分の歩数を記録できる歩数計（万歩計）もあります。
歩行数の管理に便利です。

例）1日あたり歩数が5,000歩の方
7,000歩（運動不足の基準）－ 5,000歩（1日あたり歩行量）＝ 2,000歩
※2,000歩分運動不足なので、歩行数を増やしましょう！

歩行数はだいたい10分＝1,000歩といわれています。
1日の中で20分多く歩けば、運動不足解消です。

まずは、ご自分のライフスタイルを調べて追加歩行数を調べてみましょう。

☆注意

急激に歩行数を増やすと、筋肉痛や膝関節痛を起こすことがあります。身体と相談しながら、徐々に増やしていきましょう。

人間ドックのご案内

健診専用フロアにて1日人間ドック、各種オプション検査、施設内健康診断を受診していただけます。人間ドックの受診から、あなたの健康づくりがスタートします!!
皆さまのご利用をお待ちしております。

聖隷佐倉市民病院 健診センター
◎お申し込み・お問合せ　☎043−486−0006

栄養科通信

春の花「菜の花」

春をいち早く感じさせてくれる花の一つでもある菜の花。一面黄色になったお花畑を見ると寒かった今年の冬も忘れさせてくれるようですね。
こんな菜の花も見る事の他にも食べて春を感じることができます。
菜の花は緑黄色野菜で、βカロテンやビタミンC、ビタミンE、鉄、カルシウム、カリウム、食物繊維が豊富に含まれています。βカロテンやビタミンC、ビタミンEには抗酸化作用があり、生活習慣病予防等の効果があります。
そんな菜の花の栄養価をフル活用するためにも選び方や調理法にも工夫が必要です。選び方のポイントとしてはつぼみがしまっていて花が開いていないもの。中まで鮮やかな緑色のものを選んでください。調理のポイントは、豊富に含まれるビタミンC、Eは水溶性ビタミンなので茹ですぎたり水にさらしすぎないようにしましょう。熱にも弱いのですが、油で手早くサッと炒めれば、βカロテンの吸収率もアップすることができます。
菜の花を見て、食べて春を感じてみてはいかがでしょうか。

菜の花のピーナッツ和え　レシピ（2人分）

材料
菜の花……1／2束
ピーナッツバター…大さじ1
だし……大さじ1／2
しょうゆ……小さじ1（A）
砂糖小さじ……1／2
※（A）はめんつゆでもOK

＜ 作り方 ＞
① 菜の花をゆでる。（ゆですぎに注意）
② ピーナッツバターをレンジで溶かしAと混ぜる。
③ ①と②を和える。

管理栄養士 太田　聖子

聖隷 さくら通信　4月号
Seirei Sakura Tsushin
Apr.10.2006
vol. 21
発行者/ 南　昌平

第18回 佐倉チューリップまつり　4月12日～16日開催!!

＊ ～院長就任のごあいさつ～新年度を迎えました　病院長 南　昌平
＊ 5月12日は『看護の日』／小児科 予防接種の実施日について
＊ ウォーキングを始めてみませんか？
＊ 各科外来担当および診療内容
＊ 新任医師紹介
＊ 栄養科通信『春の花「菜の花」』

愛をテーマに、地域とともに
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/

～院長就任のごあいさつ～ 新年度を迎えました

病院長　南　昌平

柏原院長の後任として4月1日より聖隷佐倉市民病院院長を拝命いたしました。当院は本年開院より3年目を迎えます。これまで新病棟・透析センター竣工、旧病棟の改修、健診センター開設など徐々に整備計画をすすめてまいりました。まだまだ発展途上にありますが、現在当院の診療体制で特筆すべきは、腎炎、腎不全、人工透析、腎移植等のあらゆる腎疾患にチームで取り組む腎センター、糖尿病をはじめとした生活習慣病センターの設置、側弯症をはじめとする脊椎脊髄疾患における高度な医療技術を誇る整形外科治療等です。また医療設備では、MRI 、CT、血管撮影装置等による三次元画像から四次元画像を用いた高い診断技術の提供が可能な環境を有しており、これらの機能は我が国でもトップレベルとして誇れるものであり、これらを活かしこれからも患者さまへ質の高い医療技術を提供することができる病院へと進歩してまいります。日常診療におきましては、ご希望されるすべての診療科を開設するに至っておらずご迷惑をお掛けしている部分もございますが、現有の診療科においては有能なスタッフに恵まれ、専門性に優れた、レベルの高いチーム医療が展開されているものと自負しております。しかしながら現状に甘んじることなく今後更なる発展・充実のために、なお一層の努力が必要と考えております。
当院の使命は、地域に開かれた病院として、聖隷の理念であります「隣人愛」により患者さまにやさしい、親切な医療を提供できるよう、また更なる高度の医療を提供させていただくことです。これらを果たすために今後も継続して、医療機器の整備や診療科の充実、スタッフの養成が不可欠と考えております。
よりmotivationの高い職場と良い病院づくりを目指して、すべての病院スタッフの叡智を結集して参りますのでよろしくお願いいたします。

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）

●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……〈直通〉**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	櫻庭 櫻田	交替制	櫻田 関谷雄	今澤	上田 岩田	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 萩原	藤井	—	鈴木	—

消化器内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	藤井	佐藤	佐藤	關谷	—

内分泌代謝科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	佐々木	—	佐々木 小出	佐々木	藤原	—

循環器科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	山本	石尾 横山	鳴海	横山	横山	—

呼吸器内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診 【午　後】	—	—	—	中村	—	—

神経内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	白井	赤荻	—	—	早川	—

メンタルヘルス科	月	火	水	木	金	土
完全予約制	—	—	—	佐竹	—	—

和漢診療科	月	火	水	木	金	土
完全予約制 【午　後】	笠原	—	—	—	—	—

緩和医療科	月	火	水	木	金	土
完全予約制 【午　後】	—	—	田口	—	—	—

小児科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	森	川村	川村	森	川村	交替制

外　科	月	火	水	木	金	土
初　診	田代	有田	小池	篠崎	井坂	交替制
再　診	有田 小池 柏原	篠崎	井坂	有田 柏原	中村	—
乳腺外科	—	—	—	木下	—	—
血管外科	—	田代	—	—	田代	—
大腸肛門病 【午　後】	井坂	—	—	—	—	—

呼吸器外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	眞崎	深井	眞崎	眞崎	—

整形外科	月	火	水	木	金	土
初診・予約外再来	小谷	根本	茂手木	岸田	永原	交替制
再　診	南 茂手木	永原 岸田 小谷	南 根本	永原 茂手木	根本 小谷	—
側弯症 【午　後】	—	—	南 小谷	—	—	—
脊椎脊髄（せぼねセンター） 【午　後】	茂手木	—	—	—	—	—
透析脊椎 【午　後】	—	根本	—	—	—	—
骨粗鬆症 第2・第4火曜 【午　後】	—	吉村	—	—	—	—

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・再診	大西	矢野	大西	五十嵐	大西	—

眼　科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	渡辺	渡辺 【受付 10:30まで】	渡辺	村本	渡辺 小片	—

耳鼻咽喉科	月	火	水	木	金	土
初診・再診 【午　後】	—	山本	—	—	久滿	—

土曜日の担当医表 ※都合により変更させていただく場合がございます。ご了承ください。

	1日（土）	8日（土）	15日（土）	22日（土）
内科	佐藤	横山	関谷（雄）	齋藤
外科	篠崎	有田	小池	中村
整形外科	根本	永原	小谷	岸田
小児科	川村	森	川村	森

新任医師紹介

緩和医療科　関谷 雄一（医籍S59年）
プロフィール
●出身→ 東京都
●好きな食べ物→ 鮪の刺身
●好きな色→ ライトブルー
●好きな言葉→ 心のこもった優しい言葉ならば何でも好きです
●趣味→ オートバイ（春は旅行に行きたい）
●特技→ チェロ（アマチュアオーケストラに入ろうと思っています）
●一言
病気と上手につき合うために患者さまと一緒に考えていきたいと思っています。何でもお気軽にお尋ねください。

内科　齋藤 敬一（医籍H9年）
プロフィール
●出身→ 東京都
●好きな食べ物→ みかん・カレーライス
●好きな色→ グリーン
●好きな言葉→ 継続は力なり
●趣味→ テニス・釣り
●特技→ テニス・書道
●一言
新しい環境に早くうちとけるよう頑張りたいと思います。

整形外科　岸田 俊二（医籍H10年）
プロフィール
●出身→ 東京都
●好きな食べ物→ 魚料理
●好きな色→ 青
●好きな言葉→ 人生七転び八起き
●趣味→ アウトドア
●特技→ スキー
●一言
千葉大学で股関節外科を専攻していました。
4月からは地域医療に貢献できるように頑張ります。

5月12日は『看護の日』

近代看護を築いたフローレンス・ナイチンゲールの誕生日にちなみ、1990年に、5月12日を「看護の日」と制定されました。
当院では、「看護の日」にちなみ「ふれあい看護体験」「看護の日のイベント」を行います。どうぞ、お気軽に御参加ください。

「ふれあい看護体験」
簡単な看護体験や病院見学などを行います。
●期　　間：5月8日（月）～5月13日（土）　9時～15時
●対　　象：学生（中学生以上）、主婦、サラリーマン
●応募方法：「ふれあい看護体験」を希望される方は、下記までご連絡ください。

「看護の日のイベント」
健康相談、体脂肪測定、血流測定、骨密度測定等を行います。
●日　時：5月10日（火）　9時～15時
●場　所：1階フロアー
●どなたでもご自由に参加できます。

◎問合せ先　聖隷佐倉市民病院　看護管理室
☎043−486−1151（内線3510）

小児科 予防接種の実施日について

4月1日より予防接種の実施日が変更になります。
患者さまには大変ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いいたします。
【変更前】月曜～金曜　15:00～16:00
【変更後】水曜・木曜・金曜　15:00～16:00
予約電話:043−486−1155
※予約制で行っておりますので、必ず事前にお電話下さい。

厚生労働省（告示）により 2006年4月1日から医療費が改定されました。

入院診療・外来診療での一部負担金に変更がございますので、ご了承ください。ご不明な点につきましては、受付までお問合せください。