

## 『免疫力を高めよう』

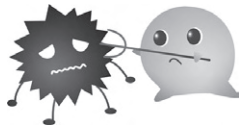
健診センター 保健師 山脇 麻美

### ●免疫力ってなに？

私たちの健康はいつも免疫力のおかげで守られています。免疫とは体内に入った細菌やウイルス、また体内で発生したがん細胞など異物から身を守る力のことをいいます。この免疫力は年齢とともに低下すると言われ、免疫力が低下すると様々な病気にかかりやすくなります。

### ●ご自身の免疫力をチェックしてみましょう

- 食事の時間が不規則
- 野菜をたくさん食べていない
- 揚げ物、甘いもの、スナック菓子をよくたべる
- 眠りが浅く、何度も夜中に目を覚ます
- たばこを吸っている
- 普段からお酒をよく飲むほうである
- 入浴はシャワーで済ませることが多い
- これといった運動はしていない
- いつまでもくよくよと悩んでしまう
- 最近笑っていない
- 熱中できる趣味や楽しみがない
- 体温が36度以下の低体温である
- 風邪をひきやすい、または長引くことが多い



みなさんはいくつ当てはまりましたか？当てはまる数が多いほど、免疫力が落ちている可能性があります。免疫力を落とさないためには食事、睡眠、運動などの生活習慣を健康的に改善する必要があります。無理をせず、できるところから始めてみましょう。

健診センターでは人間ドックを受診された方に向けて、運動講話や栄養講話を行っています。今年度は、免疫力を高めるための生活習慣について、さらに詳しいお話をします。運動講話では、手軽にできる運動もご紹介しています。人間ドックで、健康チェックはもちろんのこと、健康に関する知識も深めませんか？ぜひご利用をお待ちしております。

(参考)・タカラバイオ株式会社 免疫力向上委員会 <http://www.takara-meneki.com/check/>  
・免疫プラザ <http://www.meneki-plaza.com/>

## 栄養科通信

### ～ひじきの効果～

4月に入り、新年度が始まりました。4月は様々な行事があり心躍る一方、不安やストレスを感じやすい季節です。人は、ストレスを感じると体内から、カルシウムやビタミンCが失われやすいといわれています。今回は、カルシウムを多く含む「ひじき」について紹介します。

ひじきは、カルシウムの他にも食物繊維やマグネシウムも豊富に含まれています。カルシウムは牛乳の約12倍、食物繊維はごぼうの約7倍といわれています。カルシウムには興奮や緊張などを抑制する効果があり、マグネシウムと一緒に摂ることで体内に効率よく吸収されます。一番効率よく吸収されるのは、カルシウムとマグネシウムが2:1の割合で含まれているものといわれています。ひじきは、カルシウムとマグネシウムが2:1の割合で含まれており、カルシウムが体内に効率よく吸収される食材です。そのため、ストレスを感じた時に、カルシウムを補うのにぴったりな食材でもあるのです。ストレスで失われた栄養素をしっかりと補い体を労ってあげましょう。

今回は、ひじきとビタミンCが豊富なパプリカを使ったサラダを紹介します。

### ひじきとパプリカのサラダ レシピ(2人分)

- 材料**
- ひじき(乾燥)……8g
  - パプリカ……1/3個
  - ほうれん草……1株
  - ベーコン……2枚
  - 胡麻ドレッシング……30ml

- ① ひじきを水でもどし、洗って水気をきる。
- ② ほうれん草は洗って根元を切り落とし、10分くらい水にさらしてから、水気をきる。
- ③ ほうれん草は食べやすい長さに、パプリカは種を取り1cm幅に、ベーコンは1cmの長さに切る。
- ④ フライパンにベーコンを入れ、カリッとするまで炒め、火を止める。そこに胡麻ドレッシングを入れ、余熱で軽く火を通す。
- ⑤ ④にひじき、パプリカ、ほうれん草を入れ、混ぜ合わせる。

#### 【栄養成分1人当たり】

- ◎エネルギー: 146.4kcal
- ◎たんぱく質: 3.7g
- ◎脂質: 12.5g
- ◎炭水化物: 6.2g
- ◎塩分: 0.9g

管理栄養士 児嶋 陽子

## 聖隷

4月号

## さくら通信

Seirei Sakura Tsushin  
Apr.5.2016  
発行者/佐藤 慎一

vol.  
141

### 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、5月12日が「看護の日」と制定されました。

#### 【ふれあい看護体験を開催!】

高校生の方を対象に、気軽に看護にふれて看護の心、ケアの心、助け合いの心を感じてもらえるように「ふれあい看護体験」を開催いたします。

当日は、簡単な看護体験や病院見学などを行います。

参加無料・体験を希望される方は、下記までご連絡ください。

●日時: 2016年5月14日(土)9:00~15:00

●場所: 聖隷佐倉市民病院

●内容: 簡単な看護体験や病院見学

●対象: 高校生の方(定員5名)

お問い合わせ&お申し込み

☎043-486-1151(代) 総合案内・看護管理室



5月12日は  
看護の日

- \* 新任医師紹介【内科】土曜日外来の診療中止について / ロビーコンサートを開催いたします
- \* 『免疫力を高めよう』
- \* 各科外来担当および診療内容 / 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
- \* 桜も漢方薬に \* 栄養科通信「～ひじきの効果～」

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/>

## 新任医師紹介

4月より14名の医師が就任しました。どうぞよろしくお願いいたします。

質問項目: ①出身地 ②好きな食べ物 ③好きな色 ④好きな言葉 ⑤趣味 ⑥特技 ⑦一言

泌尿器科 副部長 **香村 衡一** (医籍1977年)  
①東京 ②玄米  
③黄色 ④団扇  
⑤読書 ⑥なし  
⑦よろしくお願いいたします。

消化器内科 主任医長 **齊藤 将喜** (医籍2004年)  
①千葉県千葉市 ②鮎 ③黄色 ④実るほど頭を垂れる稲穂かな ⑤読書、ドライブ ⑥ラグビー ⑦患者さん一人ひとりの立場、価値観を尊重し、共に病に向き合っていくつもりで診療させて頂く所存です。

整形外科 **上野 啓介** (医籍2006年)  
①千葉県成田市 ②ラーメン ③青 ④果報は寝て待て ⑤家電めぐり、ダイエット ⑥細かい作業 ⑦手外科領域を専門としています。新しい職場に早く慣れて整形外科の戦力となれるように頑張ります。

整形外科 **中山 敬太** (医籍2006年)  
①茨城 ②お寿司 ③青 ④臥薪嘗胆  
⑤スポーツ観戦 ⑥一瞬で寝ること  
⑦地域の皆様に貢献できるように頑張りたいと思います。

腎臓内科 **森本 真有** (医籍2007年)  
①北海道 ②りんご、うどん、プリン ③緑  
④やるならやらねば ⑤読書 ⑥乗り物酔いをしない ⑦4年ぶりに戻って参りました。よろしくお祈りいたします。

消化器内科 **矢挽 眞士** (医籍2008年)  
①千葉県佐倉市  
②魚料理 ③赤 ④なし  
⑤釣り、野球観戦 ⑥なし  
⑦宜しくお願いいたします。

腎臓内科 **山内 伸章** (医籍2008年)  
①千葉県千葉市 ②甘い物一般 ③緑  
④自然体 ⑤鉄道 ⑥特にないです。  
⑦14年ぶりに千葉に戻りました。気持ち新たに頑張りたいと思います。

外科 **白石 匡** (医籍2012年)  
①広島 ②焼肉  
③青 ④経過良好  
⑤読書 ⑥いつでもどこでも寝られます  
⑦どうぞよろしくお願いいたします。

乳腺外科 **川原 翔子** (医籍2012年)  
①兵庫県 ②えび ③黄色 ④なし ⑤スノボ、海外旅行 ⑥昼寝 ⑦この度兵庫県姫路市の病院より転勤してきました。慣れない土地で不安ですので是非皆さん仲良くしてください。

整形外科 **穂積 崇史** (医籍2013年)  
①東京都 ②麻婆豆腐 ③黄色  
④義理と人情 ⑤登山  
⑥足つぽマッサージ ⑦精一杯努力致します。よろしくお祈り申し上げます。

整形外科 **平松 翔** (医籍2013年)  
①アメリカ合衆国 カリフォルニア州 ロサンゼルス  
②和食 ③赤 ④Where there is a will, there is a way. ⑤スポーツ、映画鑑賞 ⑥英語、スキー、ゴルフなど ⑦宜しくお願い致します。

臨床研修センター **鮫島 祥継** (医籍2016年)  
①鹿児島県指宿市 ②瓦そば ③青色  
④Carpe diem ⑤バスケットボール ⑥早寝早起き ⑦人として医師として成長していきたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。

臨床研修センター **橋田 清夏** (医籍2016年)  
①東京 ②フライボット ③ピンク ④I want to still be me when I wake up one fine morning and have breakfast at Tiffany's ⑤カラオケ ⑥ダンスエポリューション ⑦ご迷惑をおかけすることもありますが、どうぞよろしくお祈り致します。

臨床研修センター **木曾 加代子** (医籍2016年)  
①広島県 ②ラーメン肉 ③黒 ④一期一会  
⑤スポーツ観戦 ⑥なし ⑦ご迷惑をおかけすると思っておりますが、精一杯頑張りますので、よろしくお祈りいたします。

### 【内科】土曜日外来の診療中止について

平成28年4月より、診療体制の変更に伴い内科の土曜日の外来診療を中止とさせていただきます。

皆様には大変ご迷惑をおかけ致しますが、何卒ご了承いただけますようお願い申し上げます。



### ロビーコンサートを開催いたします

2016年4月30日(土)、聖隷佐倉市民病院1Fロビーにてロビーコンサートを開催致します。

今回は、青野 淳子様による「中国ダルシマー(別名:楊琴)」の演奏を行います。素敵な音色を是非、ご堪能ください。

入場無料で、どなた様もご参加頂けます。

●日時: 2016年4月30日(土) 14:00~15:00

●場所: 聖隷佐倉市民病院 1Fロビー

お問い合わせ: ☎043-486-1151(代) 総合企画室



## 各科外来担当および診療内容

- 各料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**  
月~金 9:00~17:00
- 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**
- 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/>

総合内科	月	火	水	木	金	土
初診	篠崎(み) 手塚	寺崎 越坂/吉川	西久保 廣本	手塚 齋藤(快)	越坂 山内(第1) 35 藤井(第2) 4	—

◎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) 齋藤(快)	欽(理)/藤 田中(宏)	藤井 寺崎	田中(宏) 篠崎(み)	鈴木(理)	—

消化器内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	川嶋 矢挽	糸川	佐藤/住吉 齊藤(将)	佐藤/矢挽 糸川(第1) 2 厚川(第3) 4	住吉 齊藤(将)	—

内分泌代謝科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	渡辺/山本	井出【午前】 山本【午後】 2 藤澤	平	佐々木(重)/藤原	—

動脈硬化外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診	徳山(権)	澤谷	—	—	—	—

循環器科	月	火	水	木	金	土
再診	午前 徳山(権) 内山	長谷川 澤谷	徳山(権)	清川 仁科	徳山(権) 丸山/宮澤	—
午後	徳山(権)	—	廣本(第2) 4	—	—	—
ペースメーカー外来 完全予約制	—	—	—	仁科	丸山(第2) 4	—
不整脈外来 完全予約制	—	—	—	—	宮澤	—
虚血性心疾患大動脈分枝狭窄症外来	徳山(権)/内山	—	—	—	—	—

形成外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	宇井	宇井 【午後】	宇井	宇井 【午後】	宇井	—

リハビリテーション科	月	火	水	木	金	土
リハビリ外来 完全予約制	南	都築 【午後】	浅野 (第2) 4	—	内野 【午後】	—
嚥下・リハビリ 外来	高橋(第3) 日 浅野(第3) 日	—	—	—	—	—
リハビリ痙縮 外来	高橋(治郎) (不定期月1)	—	浅野 (第2) 4	—	—	—

脳神経外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	内野 【受付10:30まで】	都築 【受付10:30まで】	—	淵之上	内野	—
物忘れ外来 完全予約制	—	—	持田 【午後】 第2, 4	—	—	—

泌尿器科	月	火	水	木	金	土
初診	神谷(直)	—	香村 上島	石橋(見) 遠藤	香村 矢野	—
再診	【受付10:30まで】	—	受付10:30まで			—

眼科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 芦澤 毛塚	芦澤 毛塚	毛塚	芦澤 金井(※)	芦澤 毛塚	—
午後	—	—	毛塚 【完全予約制】	芦澤 【完全予約制】	芦澤/毛塚 【完全予約制】	—

※4月は14日、21日のみ

皮膚科	月	火	水	木	金	土
初診・再診【午後】	片山 【受付15:00まで】	—	木村 【受付15:00まで】	三津山 【受付15:00まで】	—	—

耳鼻咽喉科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	津田 【午前】 【受付10:30まで】	森本(侑) 【午後】	津田【午前】 【受付10:30まで】 池宮城【午後】	—	津田【午前】 【受付10:30まで】 堅田【午後】	—

放射線治療科	月	火	水	木	金	土
初診・再診【完全予約制】	川上	—	根本(末)	川上	川上	—
照射中診察 フォローアップ診察	—	川上	根本(末)	—	—	—

健診後外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	—	—	久保田	—

専門外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	手塚	手塚(第2) 4	—	—	—

神経内科	月	火	水	木	金	土
完全予約制	午前	金井(哲)	山本(達)	—	—	—
午後	—	—	露崎	—	—	露崎

呼吸器内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前	—	—	—	—	—
午後	松澤	—	—	山岸(第2) 4	—	—

メンタルヘルス科	月	火	水	木	金	土
完全予約制	—	鈴木(め)	—	中里	—	—

和漢診療科	月	火	水	木	金	土
初診・再診【午前・午後】完全予約制	—	—	永嶺	—	—	—

緩和医療科	月	火	水	木	金	土
完全予約制【午後】	村上	—	村上	—	村上	—

リウマチ膠原病外来	月	火	水	木	金	土
完全予約制【午後】	—	—	—	—	縄田(泰)	—

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 鈴木(繁)	交替制
午後 完全予約制	森	鈴木(繁)	川村	鈴木(繁)	川村	—	
腎臓外来【午後】	—	川村	—	森	—	—	
低身長外来【午後】	—	—	—	—	川村	—	
アレルギー外来【午後】	—	—	鈴木(繁)	—	—	—	
線維筋痛症外来【午後】	森	—	—	—	—	—	
夜尿症外来【午後】	鈴木(繁)	—	—	—	—	—	
その他	—	乳児健診 予約制 予防接種 予約制	—	—	—	—	

ストーマ・スキンケア外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診	皮膚・排泄ケア 認定看護師	—	—	—	—	—
再診【完全予約制】	皮膚・排泄ケア認定看護師					—

生活習慣センター(健康づくりセンター)	月	火	水	木	金	土
初診・再診 【完全予約制】	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)	月	火	水	木	金	土
初診・再診 【完全予約制】	CKDコーディネーター 透析療法指導看護師 糖尿病看護認定看護師					—

乳腺看護外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	乳がん看護 認定看護師	—	—	—	—

がん看護相談外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診 【完全予約制】	—	—	—	がん化学療法看護認定看護師 乳がん看護認定看護師	—	—

◎木曜日みの外来となります。ご注意ください。→

### 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

#### 【らくらく点眼のご紹介】

目薬をさす時、あらぬ方向に目薬が流れてしまったり、点眼瓶の先端で目をついてしまうことはありませんか？  
目薬をさすのが苦手な方も安全に点眼することができる、らくらく点眼をご紹介します。

#### ■製品の特長

- ☆点眼瓶を固定できる  
正しい位置に固定でき、無駄なく点眼できます。
- ☆眼球に点眼瓶の先が触れない  
眼球やまつ毛に触れないので、薬液の汚染を防止します。
- ☆目のまわりにやさしくフィットします



聖隷コミュニティケアセンター佐倉店にて540円で販売中です。是非お寄り下さい。

## 桜も漢方薬に

和漢診療科 永嶺 宏一

4月の始め、桜満開の時期ですね。ところで、桜も漢方薬になることをご存じですか。桜の皮を桜皮(オウヒ)と言いますが、桜皮を使うのは日本独特のもので、江戸時代後期に華岡青洲が、中国の方劑を元に日本人の体に合うように考案した十味敗毒湯に含まれています。華岡青洲は世界で初めて全身麻酔を用いて乳癌手術を成功させた和歌山の漢方医で、有吉佐和子さんの小説『華岡青洲の妻』で有名です。

桜皮は、6~7月頃に山ザクラやソメイヨシノなどの樹皮を剥いて周皮を除いて乾燥させたものを、生薬として販売されています。桜の皮は剥くとそこから腐って枯れる心配もありますので、見るだけにして下さい。

桜皮はサクラニンやサクラネチンなどを含んでいて、皮下の細胞からのエストロゲン産生を促し、ニキビに対して抑制的に働くと報告されています。

江戸時代には、魚の中毒、湿疹、蕁麻疹、腫れ物などの皮膚病、解熱、止咳などに民間療法で使われていたそうですが、現在でも桜皮のエキス製剤は鎮咳去痰薬プロトンとして、臨床に用いられています。

十味敗毒湯は名のおり十種類の生薬で構成されており、化膿性皮膚疾患、急性皮膚疾患の初期、じんま疹、急性湿疹、水虫などに使います。ただし、クラシエの薬には桜皮が使われていますが、ツムラの薬では樺椒\*(ボクソウ)が使われています。

十味敗毒湯の成分中、桔梗(キキョウ)は排膿作用があり、桜皮(オウヒ)は解毒、収れん作用があり、柴胡(サイコ)は解熱、解毒作用があり、防風(ボウフウ)、荊芥(ケイガイ)は軽い發表劑で消炎、解毒の作用があり荊芥には鎮痒作用もあります。独活(ドクカツ)、川芎(センキョウ)は皮膚の血行を改善し、茯苓(フクリョウ)は利水作用があり、桔梗、桜皮、柴胡、茯苓には鎮静作用があります。

十味敗毒湯はニキビにも有効ですが、ニキビに使う漢方薬としては、清上防風湯(セイジョウボウフウトウ)、桂枝茯苓丸加薏苡仁(ケイシブクリョウガンカヨクイニン)、荊芥連翹湯(ケイガイレンギョウトウ)、柴胡清肝湯(サイコセイカントウ)などがあります。

※クヌギなどの樹皮のこと