

各教室のご案内

【腎臓病教室】

当院では、腎臓病の早期診断・早期治療の必要性を認識し、知識の普及と啓発を目的として一般の方が気軽に受講できる腎臓病教室を開催しています。

内容は、医師の講演と、看護師・管理栄養士・薬剤師・臨床検査技師・ソーシャルワーカーといった、多職種によるそれぞれの専門をもとに腎臓病の療養に関する講演です。

少しでも腎臓が心配だと感じになる方は是非一度ご参加下さい。

【5・6月のスケジュール】

時間：午後3時より1時間程度

場所：聖隷佐倉市民病院 6Fホール

5月12日(木)	腎臓と長く付き合うためには…② (薬剤師・臨床検査技師)
5月19日(木)	あなたに合った治療法(看護師・社会福祉士)
5月26日(木)	腎臓食を体験してみよう!(管理栄養士) ※材料費300円かかります。
6月 2日(木)	慢性腎臓病(CKD)って何だろう?(医師)
6月 9日(木)	糖尿病性腎症(医師・看護師)
6月16日(木)	腎臓と長く付き合うためには…① (看護師・管理栄養士)

【糖尿病教室】

生活習慣病センターのメンバー(看護師・管理栄養士・理学療法士・薬剤師・臨床検査技師など)が糖尿病の予防から治療、毎日の過ごし方についてお伝えする『糖尿病教室』を開催しております。

どなた様でも参加できます。お気軽にご参加下さい。

【5・6月のスケジュール】

時間：午後1時30分～2時30分

場所：聖隷佐倉市民病院 6Fホール

※6月24日は、A5病棟面談室となります。

5月16日(月)	ニコニコペースで糖尿病予防(理学療法士)
6月13日(月)	知って安心!分りやすい、薬の話(薬剤師)
5月18日(水)	守ろう! あなたの目、足、腎臓(看護師)
6月15日(水)	使い分けて、身体の状態を把握しよう(臨床検査技師)
5月24日(火)	毎食揃えたい、3つのお皿とは(管理栄養士)
6月24日(金)	

栄養科通信

わき役なんてもったいない!スーパーフードのクレソン

スーパーフードという言葉に耳にしたことはありませんか。スーパーフードとは1980年代頃のアメリカやカナダで、食事療法を研究する医師や専門家の中で、有効成分を突出して多く含む食品に対して「スーパーフード」という言葉が使われはじめました。抗酸化作用の高いもの、老化や生活習慣病の予防、癌のリスクを軽減するなどの効果がある健康によい栄養分を豊富に含みながら、低カロリーな食品をいいます。今回紹介するクレソンは、野菜の中でも栄養素をバランスよく含んでおりスーパーフードとしても有名な食材です。カロテンやビタミンCを多く含むため、抗酸化作用、癌、老化を予防する効果があります。別名オランダからしともいわれ、少し辛味があるのが特徴です。その、辛味成分であるシニグリンには胃腸の働きを活性化し、殺菌作用や消化吸収作用を助ける効果があります。肉料理の付け合わせによく使われているのは、彩りのためだけではなく、その爽やかな辛味が脂っこさを和らげる効果が期待されるからです。この時期、旬のクレソンは茎や葉が軟らかく火を通さなくても手軽に食べられます。サラダではクレソン独特の苦みや辛みがあるので、苦手な方は火を通す調理法をお勧めします。今回は生でも茹でも美味しく食べられるクレソンレシピの紹介です。

クレソンのナムル

レシピ(2人分)

材料

A クレソン…2束(6~8本)
ごま油…小さじ1
塩……ひとつまみ
胡椒……少々
白いりごま…2g

① クレソンを洗い根元を1cm切り落とし、沸騰した湯に茎の方から入れ、軽く火が通ったところで葉まで入れてゆで、冷水に取り水気を絞り3cm長さに切る。
② ボールに調味料Aを入れて混ぜ合わせ、①を入れて和える。
③ ごまをふりかけひと混ぜし、器に盛る。

【栄養成分1人当たり】

◎エネルギー: 28kcal ◎たんぱく質: 0.7g ◎脂質: 2.6g
◎炭水化物: 0.8g ◎塩分: 0.2g

管理栄養士 小西 彩子

聖隷

5月号

さくら通信

Seirei Sakura Tsushin
May.1.2016
vol.142
発行者/佐藤 慎一



2016年4月1日、新たな職員が増えました!皆さま、よろしくお願ひ致します!

- * 健診センターからのお知らせ/聖隷看護フェア/夜間乳腺外科外来について/【内科】土曜日外来の診療中止について
- * 各教室のご案内
- * 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
- * 過敏性腸症候群と漢方薬
- * 栄養科通信「わき役なんてもったいない!スーパーフードのクレソン」

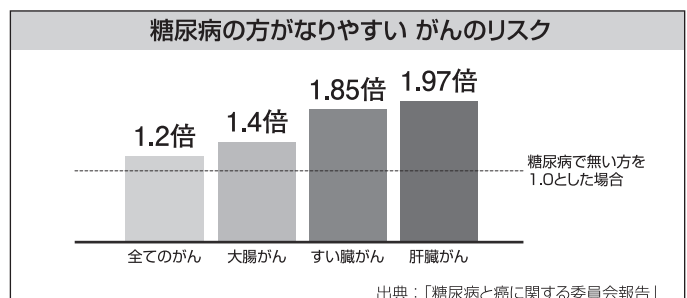
聖隷佐倉市民病院
〒285-8765 佐倉市江原台2-36-2
Tel.043-486-1151 Fax.043-486-8696 http://www.seirei.or.jp/sakura/

健診センターからのお知らせ

糖尿病の方のがんリスクは1.2倍に上昇します。

日本糖尿病学会と日本癌学会による「糖尿病と癌に関する委員会」報告が発表され、30万人超のデータより、**糖尿病は全てのがん(特に肝臓がん・すい臓がん・大腸がん)のリスク増加と関連していたことが分かりました。**

しかしながら、食事・運動・禁煙・節酒などの生活習慣の改善により、リスクを低減させることも示されています。



定期的に人間ドックを受診しながら、治療や予防を行いましょ。

あなたとあなたの大切な方の笑顔のために。受けましょう、人間ドック。

- 人間ドックメニュー
- 1日人間ドック/脳ドック/スペシャルドック(脳+1日)/プレミアムドック

ご予約・お問い合わせ
☎043-486-0006 健診センター
平日8:30~17:00/土8:30~12:00
※年末年始・GW除きます

『プレミアムドック』のご案内

【『プレミアムドック』開設にあたって】

～がんの予防・早期発見に重点をおいた人間ドックです～
健診センター 所長 有田 誠司

1981年以降、日本人の死因の第1位はがんであり、医療の進歩した現在でも1年間に35万人以上の方ががんで亡くなっています。「がんは怖い病気」、「がんは死のやまい」と思われ、確かに2人に1人はがんになり、3人に1人はがんで亡くなる時代です。しかし逆に考えれば、がんにならない人、がんになっても治る人もいます。その違いは、がんになりにくい生活習慣の実践と、たとえがんになったとしても早期発見すれば治すことができることにあります。プレミアムドックは、腫瘍マーカーと各種画像検査、内視鏡検査、細胞診検査などを組み合わせることで、男性・女性の注意すべき様々な「がん」を早期発見し、速やかに治療にむすびつけることに重点をおいています。さらに、がんを予防するために重要な生活習慣の改善と運動習慣の実践にも検査・指導が行き届くよう配慮しています。もはや「がん」は自分から積極的に予防・早期発見する時代です。いわゆる「がん年齢」に達した方、がんを心配している方は是非一度プレミアムドックを受けてみて下さい。あなたと大切な家族のために私達が全力でサポートします。

【『プレミアムドック』予約開始!!】
『プレミアムドック』は、1日人間ドックにがんの早期発見に有用な画像検査や腫瘍マーカー検査、内視鏡検査等を追加したコースです。女性の方向けに婦人科項目もパッケージしました。
予約を希望される方は、下記までお問い合わせ下さい。

利用日	月曜日・金曜日 ※「大腸内視鏡検査・医師の結果説明」は別日に行います。
料金	男性 124,200円(税込) 女性 140,400円(税込)
注意点	『プレミアムドック』は特別プランとなるため、健康保険組合等による補助の利用は出来ません。 その他禁忌事項等、詳細についてはお問合せください。

聖隷看護フェア

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。「看護の日」にちなみ、「看護フェア」を開催致します。測定コーナーや相談コーナーを設置し、さらに当院認定看護師によるわくわく健康教室も行います。どなた様も参加無料・申込不要ですので、是非ご参加下さい。

●日時：2016年5月14日(土)9:00~15:00
●場所：聖隷佐倉市民病院 1階エントランスホール
●内容：①測定コーナー(血圧・血糖・血流・骨密度測定など)
②相談コーナー(健康・栄養・介護相談、認知症や腎疾患に関する相談など)
③わくわく健康教室(認定看護師)

お問い合わせ：☎043-486-1151 看護管理室・総合案内

夜間乳腺外科外来について

2016年6月1日(水)より、夜間乳腺外科外来が始まります。働いている女性、日中はお子様が居て受診できない女性、お気軽にお電話下さい。

診察日 毎週水曜日 受付時間 18:00~19:00

1度も受診したことがない方、他の科は受診したことがあるけど、乳腺外科は初めて、このような方でも、受診できます。
予約の方が優先となりますので、事前に下記までご連絡下さい。
予約専用電話：☎043-486-1155

【内科】土曜日外来の診療中止について

2016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。



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**
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 吉尾	手塚 齋藤(快)	越坂 山内(第13) 藤井(第24)	—

◎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13) 厚川(第24)	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】 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)	—	吉尾(第24)	—	—	—
ペースメーカー外来 完全予約制	—	—	—	仁科	丸山(第24)	—
不整脈外来 完全予約制	—	—	—	—	宮澤	—
虚血性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24午後)	—	内野 【午後】	—
嚥下・リハビリ 外来	高橋(第3日) 浅野(第3午後)	—	—	—	—	—
リハビリ痙縮 外来	高橋(治朗) (不定期月1)	—	浅野 (第24午後)	—	—	—

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	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24のみ)	—	—	—

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】	—

※5月は12日、26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【補休】	—	—	—

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(康)	—	—	山岸(第24)	—	—

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	—	—	—	—	—	—	

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					—

生活習慣病センター(健康支援センター)	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	—	—


◎木曜日の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

【国際シンボルマークのご紹介】
このマークは障害を持つ人々が利用できる建築物、施設であることを明確に示す世界共通のシンボルマークです。車への貼付は、後続運転者などに安全運転・交通安全のメッセージを伝えます。
※駐車禁止を免れる、または障害者専用駐車場が優先的に利用できるなどの証明にはなりませんので、ご理解の上ご使用下さい。

◆Q&A
Q:国際シンボルマークは車いす使用者だけに限られている?
A:すべての障害を持った方々を対象にしています。
Q:身体障害者マークを貼っている車は?
A:免許に肢体不自由であることを理由に条件を付されている方が運転する車です。周囲の運転者は配慮が必要です。

聖隷コミュニティケアセンター佐倉店にて吸盤タイプ、マグネットタイプともに1,026円で販売中です。必要とされる方はお声かけください。



過敏性腸症候群と漢方薬

和漢診療科 永嶺 宏一

試験前になると下痢をしたり、旅行をすると便秘になったりする人がいますが、その状態が病的に激しくなった状態が、過敏性腸症候群(irritable bowel syndrome: IBS)です。

IBSは、半年以上前から症状があり過去3ヶ月間は月に3日以上、腹痛や腹部不快感、下痢や便秘を繰り返し、排便によって症状が軽減することが特徴的です。潰瘍性大腸炎やクローン病などの炎症性腸疾患とは区別され、検査では異常がなく、原因として心理的要因が関与していると考えられています。

排便状況によって便秘型・下痢型・混合型・分類不能型に分類され、男性は下痢型、女性は便秘型、年代は20~40代に多いという特徴があります。大人でも乳製品でお腹を壊しやすい人は乳糖不耐症の可能性があり、漢方エキス製剤に乳糖が賦形剤として使用されていることがありますので、注意が必要です。

対策としては、過労、ストレスを避け、十分な睡眠をとり、香辛料、冷たい食べ物、脂っこいもの、アルコールを控えるようにします。西洋医学では、抗不安薬、抗うつ薬、痛み止め、下痢止め、消化管運動調整薬、便秘薬、整腸薬などが使われます。

漢方治療としては、桂枝加芍薬湯(けいしかしゃくやくとう)が代表的な漢方薬で、桂枝加芍薬湯の芍薬は筋肉の緊張を和らげ、自然な腸の動きを取り戻す作用があり、便秘と下痢のいずれにもよく使われます。桂枝加芍薬湯に膠飴(アメ)を加えた小建中湯(しょうけんちゅうとう)は、疲労倦怠、腹痛、冷え、食欲にムラがある場合に使います。頑固な便秘、腹痛が強い場合には桂枝加芍大黃湯(けいしかしゃくだいおうとう)を使います。中程度の体力で、便がベトベトして、便やおナラの臭気が強い場合には半夏瀉心湯(はんげしゃしんとう)を使います。冷感性で疲れやすい人の下痢、便秘、混合型には真武湯(しんぶとう)を使い、人参湯(にんじんとう)と合わせることもします。体力がなく、お腹が冷えて痛み、腸が動き、腹鳴が強い症状には大建中湯(だいけんちゅうとう)が使えます。不定愁訴や抑うつ気分、不安焦燥感があり、ストレスが強いタイプには加味逍遙散(かみしょうようさん)が向いています。精神的緊張が強く、腹直筋が緊張する場合は四逆散(しぎゃくさん)を、やや虚証の人には紫胡桂枝湯(さいこけいしとう)を使います。