

## 言葉に耳を傾けていますか?

健診センター 看護師 戸塚 敦子

昨年、カウンセリングを学ぶため、産業カウンセラー養成講座を受講してきました。その中で、「聴く」ことを基本とした「傾聴」について学んできたのでお話しします。

「きく」を辞書で引くと、3種類ありました。

- 聞く(hear) …聞こえる、聞いて知る、耳にはいる
- 訊く(ask) …尋ねる、問う、取り調べる、責める
- 聴く(listen) …聴こうと努力する、心をこめて聴く

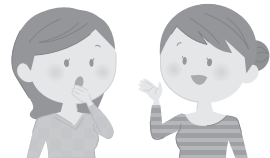
「傾聴」はカウンセリングする中で最も重要な技法です。傾聴とは耳を傾けて相手の言葉を聴く、心をこめて聴くということです。

カウンセリングトレーニングの一環で傾聴の姿勢で自分自身の話を聞いてもらいました。すると、漠然とした不安や、イライラがどこからきているのか、何にこだわっているのかに気づくことができ、すっきりとした気持ちになりました。善し悪しを判断されるのではなく、気持ちに寄り添ってもらい、ただ話を聞いてもらう、受けとめてもらう安堵感、とても不思議な感覚でした。

普段何気なく話している事であっても、傾聴の姿勢で聞いてもらうと自分の考え方の指向に気づくことができるのです。

「聞いてもらう」ことで自分の考えが深まるなんて不思議だと思いませんか?それが「傾聴」の効果なのです。

あなたも家族や友人・恋人、まわりの人の言葉に耳を傾けてみませんか?



## 栄養科通信

### ビタミンCたっぷり! 夏の食材ゴーヤ

夏が旬の食材であるゴーヤは、ウリ科の植物で、未熟な果実を食用とします。

ゴーヤにはビタミンCが豊富に含まれているをご存知ですか?ゴーヤに含まれるビタミンCは100g中76mgと、野菜のなかでも特に多く含まれています。

ビタミンCは、免疫力を高めたり、体内で細胞同士を支える役割をもつコラーゲンというタンパク質の合成に必要とされ、皮膚や血管などを強くする働きがあります。しかしストレスが加わると、失われてしまう特徴があります。体内では合成できないため食品からしっかり摂取する必要があります。特に夏の暑さや強い紫外線をうけると、身体はストレスを感じ、体内のビタミンCの消費量が増加してしまいます。

ビタミンCは熱に弱く、加熱調理で約40%、塩揉みで約30%失われると言われていますが、ゴーヤは皮が硬く厚いため、少々熱ではすぐに失われません。調理をするなら、「強火で短時間」がポイントです。ゴーヤのビタミンCはわたにも多く含まれています。苦味が強いので普段は取り除いてしまいがちですが、種だけ取り、わたはそのまま料理に使いましょう。

ゴーヤは、色が濃く、表面のイボイボが密集しているものを選びましょう。また肉厚で重く、皮が硬いものほどおいしく新鮮です。

### わたごと! ゴーヤの天ぷら レシピ(3人分)

材料	ゴーヤ(大きめ) …1本	冷水 ……………80cc
	小麦粉 ……………100g	塩(お好みで) …少々
	卵 ……………1個	揚げ油 ……………適量

- ① ゴーヤをわたごと7~8mmの輪切りにし、種を取り除く。苦味が苦手な場合は軽く水にさらしておく。  
※水にさらした場合はよく拭き取り水分を取っておく。
- ② 小麦粉、卵、冷水、塩を手早く混ぜ、固めの衣を作る。
- ③ ゴーヤに衣をしっかりと絡め、180℃に熱した油で揚げる。きつね色になったら出来上がり。

#### 【栄養成分(100g当たり)】

◎エネルギー: 223kcal ◎タンパク質: 4.4g ◎脂質: 13.0g  
◎炭水化物: 22.9g ◎ナトリウム: 75mg

管理栄養士 星野 郁

## 聖隷

8月号

## さくら通信

Seirei Sakura Tsushin  
Aug. 1, 2016  
発行者/ 佐藤 慎一

vol.  
145



2016年7月9日(土)、2016年度第1回市民公開講座が開催されました。今回は、医師・臨床検査技師の講演とエコーの実演を行いました。



2016年7月16日(土)、聖隷リハビリフェアを開催致しました。整形外科医の講演と理学療法士によるロコモ度テスト・体操を行いました。

- \* ロビーコンサートを開催いたします/2016年度第2回市民公開講座を開催いたします/読売・日本テレビ文化センター健康公開講座・佐倉のご案内/保険証確認のご案内/わくわく健康教室を開催いたします/薬剤科からのお知らせ
- \* 言葉に耳を傾けていますか?
- \* 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
- \* 慢性腎障害と漢方薬
- \* 栄養科通信「ビタミンCたっぷり! 夏の食材ゴーヤ」

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/

### ロビーコンサートを開催いたします

2016年8月20日(土)、当院1階ロビーにてロビーコンサートを開催いたします。

今回は、ハワイアンバンド「KAOLUNA」様による演奏を行います。入場無料で、どなた様もご参加頂けます。

素敵な音色を是非、ご堪能ください。皆さまのご来場をお待ちしております。

●日時: 2016年8月20日(土) 14:00~15:00

●場所: 聖隷佐倉市民病院 1階ロビー

お問い合わせ: ☎043-486-1151(代) 総合企画室



### 2016年度第2回市民公開講座を開催いたします

2016年8月27日(土)に、当院6階ホールにて市民公開講座を開催いたします。

今回は、「緑内障とは」と題して、眼科 副部長 芦澤純也医師による、緑内障の症状や治療方法・予防についての講演と、視能訓練士を中心に簡単な眼科検査の無料体験を行います。

どなた様も無料でご参加いただけます。

皆さま是非、ご自身の大切な「目」の為に、一緒に楽しく学び、体験をしてみませんか?

皆さまのご来場をお待ちしております。

●開催日: 2016年8月27日(土)

●時 間: 14:00~15:30(開場13:30~)

●場 所: 聖隷佐倉市民病院 6階ホール

●内 容: ①「緑内障とは」眼科 副部長 芦澤 純也

②眼科検査無料体験コーナー

▶眼圧測定

▶メガネ視力検査(ご自身で使用しているメガネに限る)

※運転や歩行用・老眼鏡など、ご自身のメガネを是非お持ち下さい。

▶簡易的視野検査(緑内障や黄斑変性など)

▶目のストレッチ

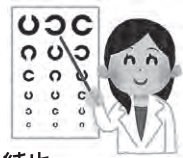
▶白内障や緑内障の見え方を体験

▶メガネのクリーニングも行います♪

◎Dr.の相談コーナー実施

入場無料・定員100名・申込不要

お問い合わせ: ☎043-486-1151(代) 総合企画室



### 読売・日本テレビ文化センター健康公開講座・佐倉のご案内

2016年9月22日(木・祝)に、読売・日本テレビ文化センター健康公開講座・佐倉が開催されます。参加無料・どなた様もご参加頂けます。

参加には、事前の申し込みが必要となります。

●日時: 2016年9月22日(木・祝) 14:00~16:00(開場13:30)

●場所: ウィンストンホテル・ユーカリ 5階 ロイヤルウィンストン

●内容: 講演①肩関節の痛みの原因と治療

~肩コリ・四十肩・腱板断裂等にお悩みの方へ~

整形外科 主任医長 佐々木 裕

講演②手指・手関節の痛みの原因と治療

~ばね指・腱鞘炎・手指のしびれ等の治療のポイント~

整形外科 上野 啓介

講演③股関節の痛みの原因と治療

~人工股関節を用いた手術について~

関節センター長 兼

整形外科副部長 岸田 俊二

質疑応答

●申込方法

FAXはがき・メールにて、①講座名②代表者氏名③住所④電話番号⑤申込人数⑥質問事項(任意)を記入し、下記までお申込み下さい。

お問い合わせ・申込:

〒135-0024 東京都江東区清澄1-2-1 読売江東ビル 6F

読売・日本テレビ文化センター

☎03-3642-4301 FAX.03-3642-4320

E-mail: yncdr@ync.ne.jp

※個人情報適切に管理し、健康公開講座の連絡のみに使用されます。

### 保険証確認のご案内

保険証は月に一度、診察前までに【保険証確認】

窓口へご提示頂きますようお願い致します。

※【保険証確認】窓口は、101総合受付内にごございます。



### わくわく健康教室を開催いたします

認定看護師(※)によるわくわく健康教室を開催いたします。今回のテーマは、「認定看護師によるわくわく健康教室第4段 習慣かえて健康GET!!with ピンクリボン月間イベント」です。

参加無料・どなた様もご参加頂けます。是非、楽しみながら健康を「GET」してみませんか?

(※)認定看護師とは、看護師免許を有するものが、日本看護協会認定看護師認定審査に合格し、ある特定の看護分野において、熟練した看護技術と知識を有することが認められた者をいいます。

参考:《日本看護協会》URL:http://ninte.nurse.or.jp/nursing/qualification/cn

●日時: 2016年10月1日(土)9:00~12:00

●場所: 聖隷佐倉市民病院 1階ロビー

●内容: ▶あなたの生活習慣の落とし穴をチェックする講座

▶足から健康GET!!コーナー

(爪切り、かかと角質取り、足もみ、認知症予防体操)

▶美味しく食べる嚥下訓練コーナー

▶ピンクリボンコーナー(乳がん相談、ウィッグ体験)

※足コーナー参加希望の方は、足をすぐに出しやすい靴・服装でお越しください。

お問い合わせ: ☎043-486-1151(代) 総合企画室

### 薬剤科からのお知らせ

◆おくすり手帳はご存じですか?

おくすり手帳とは、いつ、どこで、どんな薬を処方してもらったか記録しておく手帳です。

●他の病院でおくすりをもらっていませんか?

●血液サラサラのおくすりはありますか?

こんな時、この手帳を見せれば服薬状況を確認してもらい、薬の飲み合わせや重複投与を防ぐ目的があります。また余分な薬も減らすことになり、医療費の適正化にもつながります。

医療機関・薬局にかかるときは「おくすり手帳」をお持ち下さい。

「いつでもどこでも安全に」投薬が受けられるようおくすり手帳の常時携帯をお勧めします。

お問い合わせ: ☎043-486-1151(代) 薬剤科



## 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	手塚 森本	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 齋藤(将)	佐藤/矢挽 糸川(第13) 厚川(第24)	住吉 齋藤(将)	—

内分泌代謝科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	渡辺/登坂	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13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(治勲) (不定期月1)	—	浅野 (第13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】	—

※8月は4日、18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24)	—	—	—

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	—	—	山岸(第24)	—	—
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) 篠崎(み)	川村 森	川村/鈴木(繁) 篠崎(み)	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	—	—	—	—	—	—
			乳腺健診 予約制 予防接種 予約制			

外科	月	火	水	木	金	土
初診	武内	有田	小池	白石	大島	交替制
再診	有田 小池	白石	大島 【受付10:30まで】	柏原(第24) 有田	—	—
スモール外来 完全予約制【午後】	武内	—	—	—	—	—
胆石外来	—	—	小池	—	—	—
ヘルニア外来	武内	有田	—	—	—	—
化学療法外来	—	—	—	—	篠崎(英)	—
腎移植外来	有田	—	—	有田	—	—
内視鏡外来 完全予約制	—	—	—	—	大城	—

乳腺外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	黒野	川原	交替制	川原(※) 【受付18:00まで】	黒野(※) 川原(午後) 【受付16:00まで】	奥平/川島 川原
再診	—	川島	—	川島	—	—
夜間乳腺外科 【診療時間18:00~19:00】	—	—	交替制 【受付18:00まで】 【予約優先】	—	—	—
緩和説明外来 【完全予約制】	—	野/川原/嶋	—	—	—	—
夜間通院治療 再診 完全予約制	—	—	交替制	—	—	—
窪田吉孝外来 初診・再診	—	—	窪田 (不定期月1)	—	—	—
辻直子外来 初診・再診	—	—	—	辻(第3)	—	—

※木・金・11時以降の受付は午後診察となります

呼吸器外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	眞崎	松澤(宏)	眞崎	眞崎 【完全予約制】	—

整形外科 完全予約制 ※側弯症外来は当日受付可	月	火	水	木	金	土
初診 (専門分野)	中山 小谷 (脊椎)	上野 (手外科) 佐々木(裕) (関節・スポーツ)	佐久間 (脊椎)	岸田 (関節・股関節)	—	—
初診・再診 (専門分野)	藤本(整形外科) 南(脊椎) (診療時間10:30~11:30 紹介患者様のみ対応)	小山 (整形外科)	榎(整形外科) 南(脊椎) (紹介患者様のみ対応)	交替制 (輪漣/三浦) (整形外科)	平松 (整形外科)	—
再診	赤澤 佐々木 佐久間	岸田 平松	赤澤 小谷(治勲) 中山	佐々木(裕) 上野/穂積	小谷 佐久間	—
側弯症【午後】	—	—	南/小谷/赤澤 佐久間/中山	—	—	—
膝外来 初診・再診	—	—	—	—	中川(副院長)	—
スポーツ外来 再診	—	—	—	佐々木(裕)	—	—

## 慢性腎障害と漢方薬

和漢診療科 永嶺 宏一

漢方の古典では、「腎」は水(水分代謝)を司り、脾胃(消化管)や肺、膀胱の働きとも関係するとされています。また精を蔵し(生殖機能)、骨を司るとされ、現代医学でも腎臓で造血ホルモンが作られることが分かっており、更に腎は耳に開孔するとして加齢による難聴と関係していると考えられています。

慢性腎障害は尿検査や血液検査で異常があり、糸球体のろ過量が低下した場合に診断されます。糸球体ろ過率が50%以下で症状が出るとされ、境目は血中クレアチンCr値が、61歳以上の男性で1.7mg/dl以上、女性で1.2mg/dl以上との指摘もあります。

血中Cr値が上昇した場合、黄者が補腎剤で利尿作用もありCrを下げる事が分かっており、蛋白尿の改善作用もあり、黄者建中湯や補中益気湯などが使われます。

血中BUN値が上昇した際には、大黄を含む方剤、例えば大黄甘草湯が使われますが、大黄の苦み成分のラタンニンがBUNを低下する作用が認められています。ただ大黄は寒性の薬物ですから、長期にわたる場合は身体を温める薬、例えば煎じ薬の温脾湯(うんぴとう)などを考慮すべきです。

浮腫で口渇や尿量減少があれば、五苓散が腎血流量を増加し、体の中の余分な水分を排出するのに役立ちます。五苓散に小柴胡湯を加えた方剤が柴苓湯ですが、慢性腎炎やネフローゼ症候群に有用とされています。胃腸虚弱で下痢などある場合は平胃散を合わせた胃苓湯を用います。高齢者の浮腫みには、八味丸や牛車腎気丸(ごしゃじんきがん)が腎虚を目標に用いられます。腎虚とは、腰が疲れやすく、脚力が低下し、知覚低下、耳鳴り、寝汗、喉口の渇き、ほてりなどです。浮腫みがあり、新陳代謝が低下しているときには、身体を温める真武湯が有効です。ただし舌は湿潤して、口渇はありません。

漢方薬は、腎機能の低下が軽いうちに用いたほうがより効果的です。腎機能は、睡眠不足、高温下での作業、過労などで悪化しますので、日常の生活がとても大事です。また降圧剤や利尿剤などで血液検査の悪化もありますので、注意してください。

スモールスキンケア外来	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

#### 【爪つるりんのご紹介】

爪切りを使うと、深爪になったり、爪が割れてしまうことはありません。切りにくい足の爪も、数回こするだけで安全に砥ぐことができ、身体の不自由な方や、目の不自由な方にもおすすめの、爪つるりんをご紹介します。

#### ■製品の特長

##### ☆危なくない

刃がないのでまちがえて指を切ってしまうことがありません。指と一緒にこすっても、爪だけが割れるので、安心です。

##### ☆半球型のやすり

指や爪の丸みに合わせられ、平面や溝もあるので使いやすい。

##### ☆硬い足の爪も砥げる

爪切りやニッパーでも切りづらい足の爪もこするだけなので、お手入れが簡単です。

聖隷コミュニティケアセンター佐倉店にて、1,296円にて販売中です。是非お立ち寄りください。

