

食欲の秋こそ胃の調子を整える!

健診センター 看護師 宮里 久美子

秋といえば「食欲の秋」。魅力的な秋の味覚で食べる楽しみが広がる季節でもある反面、食べすぎによる胃の不調を招きやすくなります。日頃より胃にやさしい生活を心がけましょう♪

☆胃の調子を整えるポイント☆

- よく噛んで食べる**
食べ物はよく噛むほどに細かくなって唾液と混ざり合うことで消化されやすくなります。また、噛むことで満腹感を得やすくなるほか、胃液や唾液をはじめとする消化液の分泌を高めるなど様々な効果が得られます。良く噛むためには「何かをしながら、食べる」といったことは避け、食事を楽しみましょう。
- 決まった時間に食事をとる**
一定の時間に食事をすることで体内リズムが整い、胃腸の調子が整いやすくなります。逆に空腹時間が長いことや食べ過ぎ・間食のしすぎは胃もたれ等胃のトラブルを招きやすくなります。
- 胃にやさしい食材を食べる**
胃もたれ等胃の調子がよくないときは消化の良い食材を選びましょう。具体的にはおかゆ、うどん、湯豆腐、鶏ひき肉、白身魚のすり身(はんぺん)、キャベツ、大根、りんご、バナナ、ヨーグルト等が胃に優しい食材として挙げられます。胃へ負担のかかる脂肪の多い肉類や天ぷら、多量のカフェインや香辛料、空腹時の大量飲酒は避けましょう。食物繊維の多い芋・根菜は控えめにしましょう。
- 生活習慣を整える**
心身のストレスや寝不足、運動不足などの自律神経の乱れやタバコによる血行不良も胃のトラブルを招きます。生活リズムを整えバランスの良い食事を心がけましょう。

参考: 全国健康保険協会ホームページお役立ち情報

栄養科通信

皮ごと食べたい『りんご』

「1日1個のりんごは医者を選ばない」といったことわざがあるように、りんごは栄養価が高いことで知られています。主な栄養素として、食物繊維、ビタミンC、カリウム、ポリフェノールなどが含まれています。今回はりんごの食物繊維のひとつであるアップルペクチンについて紹介します。

アップルペクチンには整腸作用があり、他にもコレステロール値を下げる、血糖値の上昇を抑制する効果などがあります。

整腸作用の仕組みは、アップルペクチンは小腸で吸収されずに大腸に届き、腸内の乳酸菌の餌となることによって、善玉菌を増殖させます。悪玉菌より善玉菌が増えれば、腸内環境は改善され、便秘の解消に繋がります。

アップルペクチンは、りんごの果肉よりも皮にたくさん含まれています。すりおろしたり、加熱しても成分は損なわれないので、皮が硬くて苦手という方は、ジュースにしたり、調理して食べやすくするのがおすすめです。

今回は、皮ごとおいしくいただける『焼きりんご』を紹介します。

焼きりんご

レシピ(1個分)

材料	りんご(紅玉がおすすめ) …1個
砂糖	……………10g
レーズン	……………10g
バター	……………8g
湯	……………50ml
砂糖	……………3g
シナモン	…お好みで

※ 混ぜ合わせる

- りんごは水洗いし、ヘタの部分を包丁で取り、直径2cmくらいの穴をくり抜いて種と芯を取り出す。フォークでりんごの表面に所々穴を開ける。
- 砂糖・レーズン・シナモンを混ぜ合わせ、くり抜いた穴に詰め、バターを上からのせて天板にのせる。
- 湯と砂糖を混ぜ合わせたものをりんごの表面にかけ、180℃に予熱したオーブンで25～30分焼く。

【栄養成分(1個あたり)】

◎エネルギー: 296kcal ◎たんぱく質: 0.9g ◎脂質: 6.8g
◎炭水化物: 63g ◎塩分: 0.2g

管理栄養士 川田 安寿奈

聖隷

10月号

さくら通信

Seirei Sakura Tsushin
Oct.1.2016
発行者/ 佐藤 慎一

vol.
147



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」が開催されました。当院整形外科医による、肩・手指・股関節に関する講演を行いました。

- 指定難病医療費助成制度のご案内/薬剤科からのお知らせ/「TAXI CALL(タクシーコール)」のご案内/地震総合防災訓練のお知らせ/ロビーコンサートを開催いたします/「お茶会」を開催いたします/糖尿病週間イベントを開催いたします/「第2回レディースデー」を開催いたします
- 食欲の秋こそ胃の調子を整える!
- 各科外来担当および診療内容/聖隷コミュニケーションセンターからお役に立つ商品情報
- 痔疾のはなし
- 栄養科通信「皮ごと食べたい『りんご』」

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/

指定難病医療費助成制度のご案内

◎『指定難病医療費助成受給者証』提示のお願い

2016年10月より、『指定難病医療費助成受給者証』が新しくなります。診察の前に、必ず101総合受付の「保険証確認窓口」へお持ち下さい。

◎『指定難病医療費助成手帳』提示のお願い

『指定難病医療費助成手帳』をお持ちの患者様は、診察終了後「103受付」に手帳の提示をお願い致します。また、会計の際も同様に、手帳の提示をお願い致します。

診察終了

103受付

《提示》指定難病医療費助成手帳

会計窓口

《提示》指定難病医療費助成手帳

薬剤科からのお知らせ

◎残薬調整について

2016年4月から院外処方箋の記載内容が変更になりました。病院から調剤薬局に、患者さまの残っているお薬の数の確認を依頼することが出来るようになりました。

ご自宅に残っているお薬はありませんか?

お薬が残っている場合は、そのお薬を利用し、処方されている日数を調整することが出来ます。お薬を必要な分だけ処方出来、残っている薬が減れば、ご自宅でのお薬の管理もしやすくなるかと思えます。また、その分の医療費も少なくなることが出来ます。



ご自宅にお薬が残っている場合はお気軽に病院、または調剤薬局でご相談ください。

『TAXI CALL(タクシーコール)』のご案内

当院の正面玄関電話ボックス内と夜間救急出入口付近に『TAXI CALL(タクシーコール)』が設置されました。ボタンを押すだけで、タクシー会社の配車係と話すことが出来、通話料金もかかりません。タクシー呼び出しを希望される方は、是非ご利用下さい。

- 設置場所: 正面玄関電話ボックス内、夜間救急出入口付近
- 通話料金: 無料
- 対象タクシー会社: 佐倉交通、志津タクシー、都市交通
- 使用方法: 受話器を上げて利用したいタクシー会社のボタンを押すだけで通話が可能

地震総合防災訓練のお知らせ

2016年10月14日(金)に地震総合防災訓練を行います。大規模災害時の状況を把握し、診療体制を確立させ、迅速なトリアージと救護活動ができる組織をつくることをねらいとし、非常時に備え迅速に行動出来るよう、訓練に臨みます。

- ◆訓練実施時間: 16:00～17:00
- 患者さま、ご面会の方々にはご迷惑をおかけ致しますが、ご理解の上ご協力をお願い致します。

ロビーコンサートを開催いたします

2016年10月22日(土)、当院1階ロビーにてロビーコンサートを開催致します。

今回は、ゴスペルグループの『OVERTURE GOSPEL CHOIR』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。魅力・迫力ある歌声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10月22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



『お茶会』を開催いたします

2016年11月2日(水)に、佐倉城下町裏千家茶道会の皆さまによる『お茶会』を開催致します。

おいしいお抹茶とお菓子をご用意し、箏の生演奏もお届け致します。入場無料、どなた様でもご参加頂けます。是非みなさまお誘い合わせのうえ、ご参加ください。

●日時: 2016年11月2日(水) 13:00～14:30

●場所: 聖隷佐倉市民病院 1Fロビー

お問い合わせ: ☎043-486-1151(代)



糖尿病週間イベントを開催いたします

『世界糖尿病デー』にちなみ、『身につけよう、正しい知識で健康体質～血糖管理はカラダを救う～』をテーマに、今年は2016年11月5日(土)に糖尿病週間イベントを開催致します。

生活習慣病等の様々な疑問に、眼科医師・看護師・薬剤師・管理栄養士・理学療法士・臨床検査技師がお答えします!!

●日時: 2016年11月5日(土) 8:30～12:00

●場所: 聖隷佐倉市民病院 1階ホール

●内容: ▶血糖・血圧・体重測定実施! ※ヘモグロビンA1c測れます!

▶医師・看護師・理学療法士による各種講演会

▶その他、趣向を凝らした企画が盛り沢山

お問い合わせ: ☎043-486-1151(代) 総合企画室

『第2回レディースデー』を開催いたします

『平日忙しいママや働く女性が婦人科検診を受診できる機会に!』をテーマに、8月の土曜日に行われた「第1回レディースデー」が大変好評を頂き、この度2016年12月3日(土)「第2回レディースデー」を開催することが決定致しました!

今回も女性医師及び女性技師が対応。乳がん認定看護師による自己触診法の無料セミナーも開催致します。完全予約制の為、事前の予約が必要となります。詳細は下記までお問い合わせください。

●開催日: 2016年12月3日(土) ●場所: 健診センター

お問い合わせ: ☎043-486-0006 健診センター

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	渡邊 太田	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)	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/登坂	井出【午前】 山本【第24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)	—	太田(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(治郎) (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 小野田	芦澤 小野田	小野田	芦澤 金井(※)	芦澤 小野田	—
午後	—	—	小野田 【完全予約制】	芦澤 【完全予約制】	芦澤/小野田 【完全予約制】	—

※10月は6日、20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(未)	川上	川上	—
照射中診察 フォローアップ診察	—	川上	根本(未)	—	—	—

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) 【完全予約制】	—	—	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【予約制】	皮膚・排泄ケア認定看護師					—

生活習慣センター(健康支援センター)	月	火	水	木	金	土
初診・再診 【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 【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 【予約制】	—	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 【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

【ドクターニーライフのご紹介】

歩行時、ひざに不安のある方や、日常生活でひざに負担のかかる方におすすめの、ひざ関節固定用サポーターのドクターニーライフをご紹介します。

■製品の特長

- ☆スパイラルボーンで協力固定
ひざの両側を金属支柱(スパイラルボーン)で固定するので、ひざのぐらつきをおさえることができます。
- ☆装着しやすい
マジックテープにより、ひざ上部の締め付けの調節が可能です。
- ☆快適素材
通気性、伸縮性に優れた素材で、ひざの曲げ伸ばしにもしっかりフィットします。

聖隷コミュニティケアセンター佐倉店にて、3,780円にて販売中です。是非お立ち寄りください。



痔疾のはなし

和漢診療科 永嶺 宏一

痔疾は出血、痛み、残便感などの症状があり、痔核(いぼ痔)、裂肛(切れ痔/裂け痔)、痔瘻(ジロウ)(あな痔)に分けられます。痔核は、妊娠/出産、便秘、慢性的な下痢、冷えなどによる肛門周囲の静脈のうっ血(瘀血)が原因とされてきましたが、最近では肛門部のクッション組織(血管、結合組織、細い筋肉など)に負担がかかることにより起こるとされているようです。肛門の内側にできる内痔核は、排便時の出血、痔核の脱出、痔核を押さないと戻らない、排便に関係なく痔核が脱出などの症状があります。外側にできる外痔核は、排便時に脱出しやすく痛みがあります。裂肛は便秘、繰り返す下痢が原因となり肛門上皮が切れて、排便時も排便後も肛門が痛み、慢性化で肛門が狭くなり便が細くなります。肛門の粘膜に細菌感染が起きて肛門周囲膿瘍が起き、たまった膿が皮膚に出てきたのが痔瘻で、激痛/腫脹/発熱が起こります。

西洋医学的には、内服薬(サーカネッテン/ヘモナーゼ/酸化マグネシウムなど)、外用薬(ボラギノール/ネリプロクト/ボステリザンなど)、観血的治療(硬化/注射療法、ゴム結紮、焼灼)、根治的結紮切除術があります。もちろん、辛熱性の食事、飲酒・たばこ、長時間の坐位、寒冷下での作業、排便時のいきみ、不規則な排便習慣、運動不足など生活習慣の見直しが必要です。

漢方医学的には以下の薬がよく使われます。乙字湯は便秘傾向のある痔疾で最も頻用され、長期経過には桂枝茯苓丸を併用。痔による疼痛の緩和に麻杏甘石湯や芍薬甘草湯を頓用で使用。内痔核・裂肛の初期には黄連解毒湯(便秘気味には三黄瀉心湯)を、長引けば温清飲や芎歸膠艾湯(出血を伴う、貧血傾向)を、遷延期には十全大補湯を使用。痔核の脱出には補中益氣湯を使用。外痔核には桂枝茯苓丸と大黃甘草湯を併用。切れ痔、硬い乾燥便には麻子仁丸や調胃承氣湯を使用。膿瘍・痔瘻には排膿散及湯と十全大補湯、大黃牡丹皮湯、黄耆建中湯などを使用。漢方の外用剤である紫雲膏(シウンコウ)は痔による疼痛や肛門裂傷に有効。

出血には、大腸癌などの重篤な病気が原因のこともあるので、専門医の受診をお勧めします。