

## 腸の健康を守るポイント

健診センター 看護師 立原 純

最近「腸内フローラ」という言葉をよく見聞きすることがあります。これは腸内の細菌群がつくり出す生態系のことです。腸内フローラは一人ひとり異なります。腸内細菌は多種多様で、作用によって健康に有益に働く「善玉菌」、健康に有害な「悪玉菌」、状況次第で善玉にも悪玉にもなりうる「日和見菌」の3グループに分類されます。近年、腸内細菌の研究が飛躍的に進み、腸内環境が単におなかの調子のよしあしだけでなく、大腸がんや動脈硬化、アレルギー、肥満などとも関係していることがわかってきました。善玉菌を優位に保って腸の健康を守りましょう。

### 1. 食事のポイント

#### 《1日3食バランスよく食べる》

- ・朝、昼はしっかり食べ、夜は早めに、軽めにするのがお勧めです
- ・睡眠中に腸のお掃除タイムが始まるように夜食は控えましょう

#### 《腸が喜ぶ食事をとる》

- ・善玉菌の応援団として下記の食品を、毎日腸に送り続け、出来るだけ多くの食品をバランスよく摂りましょう
- 乳酸菌、ビフィズス菌、麹菌などを含む発酵食品**  
「乳酸菌が生きたまま腸まで届く」表示のあるヨーグルト  
納豆・漬物(キムチなど)、みそなど
- 水溶性植物繊維やオリゴ糖を含む食品**  
水溶性植物繊維…わかめ、ひじきなどの海藻類、りんご、  
キウイなどの果物  
オリゴ糖…たまねぎ、ごぼう、大豆、乳製品、バナナ、りんご、  
はちみつなど

### 2. 生活習慣のポイント

#### 《十分な睡眠をとる》

腸が活発に動くのは寝ている時です

#### 《適度な運動を習慣にする》

腸の運動を改善する

#### 《ストレス解消法を見つける》

ストレスは腸の運動をさまたげ、腸内環境のバランスを乱します

腸を元気にして健やかな毎を送りましょう。

参考文献: 今日の健康 2016.8

## 栄養科通信

### くるみで動脈硬化予防

秋に収穫の時期を迎えるくるみには栄養がたっぷり含まれていることをご存じですか?

くるみは100gで673キロカロリーもある高エネルギー食品で、その70%を脂質が占めています。

くるみに含まれている脂質はαリノレン酸と呼ばれる良質な脂肪酸が最も多く、さんまなどの青魚に含まれているDHAやEPAと同じ仲間の脂肪酸です。αリノレン酸には動脈硬化を予防する効果があります。体内で悪玉(LDL)コレステロールが増えると、血液が流れにくくなり、動脈硬化の原因となります。αリノレン酸は悪玉(LDL)コレステロールを減少させ、善玉(HDL)コレステロールを増加させることで動脈硬化を予防し、さらに血圧を下げるという効果があります。αリノレン酸は、体内では作ることが出来ないため、食品から摂取する必要があります。

くるみを食べる目安量は、1人当たりの重量でいうと1日約25～30g、片手の平にのるくらいです。エネルギーが高いので、食べ過ぎには注意して下さい。購入する際は油や塩分が添加されていない無添加のものを選びましょう。そのままおやつとして食べたり、ヨーグルト、サラダにかけて食べるのもおすすめです。

### さつまいものくるみ味噌和え レシピ(2人分)

さつまいも…1本(約180g)  
くるみ…25g  
白味噌…大さじ1  
みりん…小さじ2  
醤油…小さじ1～1.5

#### 材料

- ① さつまいもは食べやすい小さめの一口大に切る。電子レンジで約3分半加熱する(600W)。加熱したらザルにあげて粗熱を取り冷ましておく。
- ② 白味噌、みりん、醤油をボールで混ぜ合わせておく。くるみは食感が残るくらい大きめに砕いておく。
- ③ さつまいもと混ぜ合わせた調味料、くるみをよく和えたら出来上がり。

#### 【栄養価(100g当たり)】

◎カロリー: 194Kcal ◎たんぱく質: 3.5g ◎脂質: 7.4g  
◎炭水化物: 29.3g ◎ナトリウム: 347g

管理栄養士 星野 郁

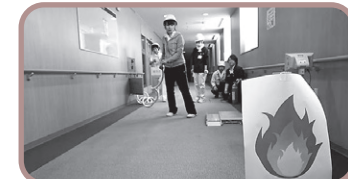
聖隷

11月号

## さくら通信

Seirei Sakura Tsushin  
Nov.1.2016  
発行者/佐藤 慎一

vol.  
148



2016年10月14日(金)、地震総合防災訓練を行いました。傷病者に対するトリアージや、消火活動についてなど訓練しました。



2016年10月22日(土)、ロビーコンサートを開催いたしました。今回は、ゴスペルグループの「OVERTURE GOSPEL CHOIR」様に歌声を披露して頂きました。

- \* 2016年度第3回市民公開講座を開催いたします/薬剤科からのお知らせ/各教室のご案内/ロビーコンサートを開催いたします/糖尿病週間イベントを開催いたします/健診センターからのお知らせ/「予約に関するお問い合わせ」のお願い
- \* 腸の健康を守るポイント
- \* 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
- \* 食養: 体質改善のために
- \* 栄養科通信「くるみで動脈硬化予防」

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/



### 2016年度第3回市民公開講座を開催いたします

今回は、緩和医療科 副部長 村上 敏史 医師による「緩和医療について」をテーマに講演致します。

「緩和ケアは、がんに伴うからだの痛みを和らげ、生活やその人らしさを大切に考える考え方」であり、苦痛緩和を目的に様々なアプローチを行い、患者様とご家族が自分らしく過ごせるよう幅広い対応をすることです。

どなた様でもご参加頂けます。皆さまのご来場お待ちしております。

- ☆参加無料・申込不要・定員100名
- 日時: 2016年12月17日(土)14:00~15:30(開場13:30~)
- 場所: 聖隷佐倉市民病院 6階ホール
- テーマ: 「緩和医療について」

講師: 緩和医療科 副部長 村上 敏史  
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

#### ◎ジェネリック医薬品ってなんだらう?

ジェネリック医薬品(後発医薬品)は新薬(先発医薬品)の特許が切れたあとに販売されるお薬です。新薬に比べて開発費が大幅に削減できるため、新薬と同じ有効成分・同等の効き目でありながら、お薬の価格を低く抑えることができます。

そのため患者さん個人の医療費負担を軽くするだけでなく、国全体の医療費削減にも大きく貢献することが期待されています。

#### ◎どうしたら処方してもらえるの?

病院または院外薬局で「ジェネリック医薬品に変更したい」とお伝えください。ただし、すべてのお薬にジェネリック医薬品があるわけではありません。

ジェネリック医薬品を服用していて気になったことは、医師や薬剤師に相談しましょう。



### 各教室のご案内

#### 【腎臓病教室】

##### 《11・12月のスケジュール》

- 時間: 15:00より1時間程度
- 場所: 聖隷佐倉市民病院 6Fホール

11月10日(木)	慢性腎臓病(CKD)って何だろう?(医師)
11月17日(木)	糖尿病性腎症(医師・看護師)
12月1日(木)	腎臓と長く付き合うためには…①(看護師・管理栄養士)
12月8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)
12月15日(木)	あなたに合った治療法(看護師・社会福祉士)

#### 【糖尿病教室】

##### 《11・12月のスケジュール》

- 時間: 13:30~14:30
- 場所: 聖隷佐倉市民病院 6Fホール

11月17日(木)	「守ろう!あなたの目、足、腎臓」(看護師) 「知って安心!分かりやすい、薬の話」(薬剤師)
11月18日(金)	「ニコニコペースで糖尿予防」(理学療法士) 「使い分けて、身体の状態を把握しよう」(臨床検査技師)
11月21日(月)	「毎食揃えたい、3つのお皿とは」(管理栄養士)
12月15日(木)	「守ろう!あなたの目、足、腎臓」(看護師) 「知って安心!分かりやすい、薬の話」(薬剤師)
12月16日(金)	「ニコニコペースで糖尿予防」(理学療法士) 「使い分けて、身体の状態を把握しよう」(臨床検査技師)
12月19日(月)	「毎食揃えたい、3つのお皿とは」(管理栄養士)

どなた様でも参加できます。お気軽にご参加下さい。

### ロビーコンサートを開催いたします

今回は、佐倉楽友協会「ピアノ: 安藤 華奈子/ソプラノ: 丸山 ゆり/箏: 市川 孝観」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。魅力あふれる演奏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12月10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



### 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、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階ロビー
- 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

### 健診センターからのお知らせ

#### 『脳ドック』はご存じですか?

~発症後の「治療」よりも発症前の「予防」が大切~  
健診センターでは、脳の検査を中心とした『脳ドック』・脳ドックに人間ドック項目を追加した『スペシャルドック』を行っております。脳卒中や認知症は決して高齢の方だけの病気ではありません。あなたとあなたの大切な方の笑顔のため、定期的な受診をお勧めします。

お問い合わせ: ☎043-486-0006 健診センター

### 『予約に関するお問い合わせ』のお願い

お電話での予約に関するお問い合わせは、**予約専用電話(下記参照)**へおかけ頂きますようお願い致します。お電話が繋がりにくい場合は、お手数ですが、そのままお待ち頂くか、再度おかけ直し頂きますようご理解とご協力をお願い申し上げます。

- ◆予約専用電話: ☎043-486-1155  
(月~金曜日 9:00~17:00/土曜日 9:00~12:00)  
※月曜日・火曜日の午前中及び平日9:00~10:00の間は大変混み合います。お急ぎでない場合は、上記時間帯以外にご連絡頂くことをおすすめ致します。



# 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	手塚 森本	寺崎 越坂/吉川	渡邊 太田	手塚 齋藤(快)	越坂 山内(第3) 藤井(第2)	—
腎臓内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	鈴木(理) 齋藤(快)	秋(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1) 厚川(第2)	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〔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1)	—	—	—
ペースメーカー外来 完全予約制	—	—	—	仁科	丸山(第1)	—
不整脈外来 完全予約制	—	—	—	—	宮澤	—
虚血性心疾患大動脈分岐狭窄症外来	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1・3午後)	—	内野 〔午後〕	—
嚥下・リハビリ 外来	高橋(第3) 浅野(第3)	—	—	—	—	—
リハビリ痙縮 外来	高橋(治勲) (不定期月1)	—	浅野 (第1・3午後)	—	—	—
脳神経外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	内野 〔午後10:30まで〕	都築	都築 〔午後10:30まで〕	淵之上	内野	—
物忘れ外来 完全予約制	—	—	持田 〔午後12:40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	〔午後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〕	—
※11月は10日、17日のみ	—	—	—	—	—	—
皮膚科	月	火	水	木	金	土
初診・再診〔午後〕	片山 〔午後15:00まで〕	—	木村 〔午後15:00まで〕	三津山 〔午後15:00まで〕	—	—
耳鼻咽喉科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	津田 〔午前〕 〔午後10:30まで〕	森本(侑) 〔午後〕	津田〔午前〕 〔午後10:30まで〕 池宮城〔午後〕	—	津田〔午前〕 〔午後10:30まで〕 壺田〔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1)	—	—	—
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1)	—	—
午後	松澤(康) 〔完全予約制〕	—	—	山岸(第2)	—	—
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(健康支援フロンティア)	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	—	—	—	—	—	—

◎木曜日以外の外来となります。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

【らくらく服薬ゼリーのご紹介】  
たくさんの薬を飲まなければならない時や、薬を飲みこんだ後、のどにひっかかる感じがする時など、もっとラクに薬を飲むことができればいいなと思うことはありませんか？  
今回は、まとめてつるりと飲み込める、レモン味のゼリー状のオブラート、らくらく服薬ゼリーをご紹介します。

■製品の特長  
☆薬をゼリーで包み込める  
錠剤は一度に何個かまとめて、粉薬も包むようにすると飲みやすいです。  
☆のどにつまらない  
ゼリー状なので水と違ってむせにくく、つるりと飲むことができます。  
☆糖質ゼロ  
カロリーは100g中17Kcalで、糖尿病の方にも安心です。  
聖隷コミュニティケアセンター佐倉店にて、大さじ12杯分200g入り、1袋378円で販売中です。是非お立ち寄りください。



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 〔午後10:00まで〕	柏原(第2) 有田	—	—
ストーマ外来 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 〔完全予約制〕	川原	交替制	川原(※) 〔午後18:00まで〕	黒野(※) 川原(午後) 〔午後16:00まで〕	奥平(第2) 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 〔予約優先〕	—	—	—
緩和説明外来 〔完全予約制〕	—	野/原/川嶋 〔午後〕	—	—	—	—
夜間臨牀治療再診 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)	上野 (手外科)	—
初診・再診 (専門分野)	藤本(整形外科) 南(脊椎) (診察時間10:30~11:30) 紹介患者様のみ対応	小山 (整形外科)	楠(整形外科) 南(脊椎) (紹介患者様のみ対応)	交替制 輪浦/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	小谷(山崎) 中山	佐々木(裕) 上野/穂積	小谷 佐久間	—
側弯症〔午後〕	—	—	南/小谷 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)	—	—

## 食養：体質改善のために

和漢診療科 永嶺 宏一

秋から冬の季節が変わっていく時期は、冷え症、神経痛、腰痛、腹痛、頻尿などが起き易く、特に冷え症や胃腸が弱い人は身体を冷さないことが大事です。漢方では、漢方薬治療と共に食養はとても大事で、食事で体質改善をはかり、そのことを「医食同源」と表現しています。漢方では、飲食物は陽性と陰性と(平性)に分けて、考えています。**陽性**の身体を温める飲食物は、鶏肉/羊肉/エビ/サバ/サケ/イワシ/アジ/タコ/もち米/桃/あんず/みかん/ザクロ/栗/カボチャ/ニンニク/玉ねぎ/ネギ/ニラ/ラッキョウ/ほうじ茶、ジャスミン茶/シナモン/ワサビ/山椒/生姜/唐辛子/ニンニク/干し柿、切干大根、干し椎茸/ごま油、菜種油/黒砂糖、粗製糖などです。**陰性**の身体を冷す飲食物は、刺身/カニ/海草類/野菜(冬瓜、キュウリ、ナス、トマト、ニガウリ、ホウレン草)/野菜ジュース/緑茶の青汁/果物(柿、梨、キウイ、バナナ、メロン、スイカ、枇杷、グレープフルーツ)/そば/冷や奴/白砂糖、グラニュー糖、三温糖/スナック菓子や菓子パン/チョコレート/ケーキ/ヨーグルト/冷牛乳/清涼飲料水/麦茶/ビール/缶チューハイ/コーヒー/氷/常温の水/アイスクリームなどで、ワラビ/ゼンマイ/ナス/タケノコは加熱しても、比較的陰性の食品です。飲食物は、特に冬の時期は出来るだけ煮る、焼くなど火を使い、冷たいものを食べる時は、スープや味噌汁など身体を温めるものと一緒に摂って下さい。白砂糖/油/肉類の摂りすぎは避け、旬のものをバランス良く摂り、和食を心がけて下さい。ニンニク、芋類、豆類は人によりガスが発生し腹満感が強くなります。緑黄色野菜は油炒めや天ぷらの方がよりビタミンAやカロチンが摂れます。梨はザラザラした石細胞で消化が悪くそのまま排泄され便秘に有効ですが、食べ過ぎで下痢になります。リンゴは便秘に効果があり、すりおろすと下痢に有効です。梨/リンゴは電子レンジで温め、リンゴは鍋物に入れば美味しくなります。植もお腹を冷し腹痛が起ることもあります。タンニンが多く食べ過ぎると便秘にもなります。冷え性で生体痛が強い人は、生理の前には生野菜など身体を冷す食べ物は避けて下さい。健康増進のため食生活を工夫して下さい。