

## 基礎代謝を高めましょう

健診センター 保健師 青木 みよし

日々の生活の中でダイエットをしても痩せにくくなった、または若い頃と同じ生活・食習慣でも太りやすくなってきたと感じることはありませんか？

基礎代謝を低下させてしまう習慣が5つあります。チェックしてみましょう！



- **睡眠不足**  
自律神経の乱れから脳内物質の分泌バランスが崩れ過剰な食欲を招きます。
- **鉄分の不足**  
脂肪を代謝するには血液中の酸素が必要です。鉄分が不足すると血液中の酸素が不足し脂肪の代謝がスムーズに行われなくなります。鉄分の多い食べ物には、レバーや牛肉、カツオなどの赤身、ほうれん草、切干大根、ひじきなどがあります。
- **入浴はシャワーで済ませている**  
シャワーだけではからだを温めるまでの効果はありません。湯船につかり、マッサージなどで血流を促しましょう。半身浴のほうが肩までつかるとより効果的で、全身の血行がよくなり自律神経を整える効果も期待できます。
- **過度な食事制限**  
過度な食事制限は体が最小限のエネルギーで生きていけるように「省エネモード」になります。脂肪だけではなく、筋肉まで落ちてしまいますので基礎代謝を下げる原因となります。
- **同じ体勢でじっとしている**  
同じ体勢でじっとしていると血液やリンパの流れが悪くなります。座りなおしたり、体勢を変えたりしましょう。また、背筋を伸ばしているとカロリー消費量が上がります。

あなたはいくつ当てはまりましたか？基礎代謝を意識した生活習慣を積極的に取り入れ、太りにくい体質を作りましょう。そして、基礎代謝を高め、生活習慣病を予防しましょう！

## 栄養科通信

### 噛むことを意識しよう！

今年も残りわずかとなりました。年末年始は、クリスマスや忘年会、お正月などの行事が続く、つい食べ過ぎてしまうという方も多いのではないのでしょうか。

食べ過ぎの原因の1つに、よく噛まずに食事をしてしまうことがあります。噛むことにより消化が始まり、体内の血糖値があがると脳にある満腹中枢が刺激されて、満腹感を得やすくなります。そのため食べ過ぎ防止に繋がります。また、よく噛むと、食べ物の消化・吸収を助ける唾液がたくさん分泌され胃腸の負担も軽くなります。

噛む回数の目安は、1口30回です。食材本来の味や食感の違いを意識して食事をすると、自然と噛む回数も多くなるため、日頃からおくちい食事を味わう習慣を身につけましょう。

今回紹介する料理は、お正月料理の1品でもある筑前煮です。歯ごたえのある根菜類をふんだんに使った料理です。いつもより具材を大きめに切って良く噛んで召し上がって下さい。

### ごろごろ野菜の筑前煮 レシピ(6人分)

材料	分量
鶏もも肉	120g
水(干し椎茸戻し汁)	300ml
にんじん	1本(100g)
ごぼう	1/2本(100g)
れんこん	1/2節(100g)
こんにゃく	1/2丁(120g)
干し椎茸	3枚
油	大さじ1
砂糖	大さじ3
しょうゆ	大さじ2・1/2
絹ごし豆腐	2葉/1人

- ① こんにゃくは下ゆでし、干し椎茸は水で戻す。
- ② 具材を一口大に切る。
- ③ 鶏肉を油で2〜3分炒め、残りの具材を加える。
- ④ 野菜の表面に火が通ったら干し椎茸の戻し汁、調味料を加え20分煮る。
- ⑤ 彩りに湯通しした絹ごし豆腐を添えて完成。

【栄養素量 1人分】  
 ◎エネルギー: 119kcal ◎たんぱく質: 5.3g ◎脂質: 4.9g  
 ◎炭水化物: 14.7g ◎食塩: 1.1g  
 管理栄養士 菅澤 瑞希

## 聖隷

12月号

## さくら通信

Seirei Sakura Tsushin  
Dec.1.2016  
vol. 149  
発行者/佐藤 慎一



2016年11月2日(水)、佐倉城下町裏千家茶道会様による「お茶会」を開催致しました。

2016年11月5日(土)、「糖尿病週間イベント」を開催致しました。

- \* 2016年度 市民公開講座のお知らせ/ロビーコンサートを開催いたします/【お知らせ】年末年始の休診について/月に一度は保険証の確認をお願いいたします/私たちと一緒に働いてみませんか?
- \* 基礎代謝を高めましょう
- \* 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
- \* 江戸の名医: 後藤良山
- \* 栄養科通信「噛むことを意識しよう!」

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 市民公開講座のお知らせ

### 第3回 市民公開講座

#### 『緩和医療について』

講師: 緩和医療科 副部長 村上 敏史



緩和医療(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、患者と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。

緩和医療に関する情報提供と理解の向上のため、この幅広い対応について、具体的に説明致します。

●日時: 2016年12月17日(土)  
14:00~15:30  
(開場 13:30~)

●場所: 6階ホール



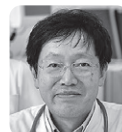
第2回市民公開講座の様子

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  
お問い合わせ: ☎043-486-1151(代) 総合企画室

### 第4回 市民公開講座

#### 『認知症を予防しよう』

講師: 副院長 兼 健診センター所長 有田 誠司



認知症は以前は痴呆とよばれ、「年をとってボケちゃった状態」と誤解されていましたが、加齢でおこるものではなく、あくまでも脳の病気であり、適切な生活習慣や脳トレで予防することができます。また、認知症の前段階で早期発見ができれば治すこともできます。

10年後には65歳以上の方の5人に1人は認知症の危険があると予測されています。このような高齢化社会を迎える今、「認知症とは何か」、「その予防法や早期発見について」、「治療や介護の現状」について、分かり易くお話し致します。

●日時: 2017年1月21日(土) 14:00~15:30(開場 13:30~)  
●場所: 6階ホール

## 月に一度は保険証の確認をお願いいたします

月に1度、診察前までに101総合受付へ保険証をご提示ください。尚、保険証に変更があった場合には、その都度ご提示をお願いします。保険証の提示がない場合、自動支払機の使用ができない場合がありますので、ご了承ください。

### 【前回保険証の確認日について】

当院では、診察前にお渡しする案内票へ前回の保険証確認日を記載しています。

記載日をご確認いただき、1ヵ月以上経過している場合は、診察前までに101総合受付へ保険証をご提示ください。



前回保険証確認日  
2016年〇〇月〇〇日

お名前の下に「前回保険証確認日」が記載されています。1ヵ月以上経過している場合は、保険証のご提示をお願い致します。



保険証確認は101総合受付にございます

## 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、どなた様でもご参加頂けます。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: 1階ロビー  
お問い合わせ: ☎043-486-1151(代) 総合企画室

## 【お知らせ】年末年始の休診について

12月29日(木)~1月3日(火)は休診です。

◎休診期間中のお薬が必要な方は、12月28日(水)までにご来院下さい。

◎休診期間中に受診を希望される方は、来院前に必ずお電話にてお問い合わせ下さい。

☎043-486-1151(代)※番号のかけ間違いにご注意下さい。なお、年始は1月4日(水)より通常通り診療を開始いたします。

## 私たちと一緒に働いてみませんか?

当院では、看護師を募集しております。

充実した教育体制と柔軟な勤務形態、多様な福利厚生制度であなたのキャリア開発を支援致します。是非、一緒に働いてみませんか?どうぞお気軽にお問い合わせ下さい。

また、身近に看護師として就職・復職をお考えの方がいらっしゃいましたら、是非ご紹介下さい。

また、看護助手などその他の職種についても募集を行っております。

詳細は右のQRコードから当院HPをご覧ください。

お問い合わせ: ☎043-486-1151(代) 経営事務課



# 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(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 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(第24) 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	—	—	—	—	—	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	芦澤/小野田【完全予約制】	—

※12月は8日、22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(雅) (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)【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	木村(潤)	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	—	—	—	—	—	—

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 (内診時間10時~)	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	—	川原	—	川原(午後のみ) 診察時間14:30~ (受付16:00まで)	—	川島 奥平
再診	黒野 (完全予約制)	川島	—	川島 (完全予約制)	黒野/川原 (完全予約制)	川島 奥平(第2のみ)
夜間乳腺外科 (診療時間18:00~19:00)	—	—	交替制 (受付18:30まで)【予約優先】	—	—	—
緩和説明外来 (完全予約制)	—	川島【午後】	—	—	—	—
夜間緩和外来 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)	—	—

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	月	火	水	木	金	土
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(整形一般) 南(脊椎) (診察時間10:30~) 紹介患者様のみの対応	小山 (整形一般)	楠(整形一般) 南(脊椎) (紹介患者様のみの対応)	交替制 (輪浦/三浦) (整形一般)	平松 (整形一般)	—
再診	赤澤 佐々木 佐久間	岸田 平松	小谷(小児) 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)	—	—

## 江戸の名医：後藤良山

和漢診療科 永嶺 宏一

後藤良山(ごとうらんざん)は、江戸時代の有名な漢方医(1659~1733年)です。江戸で生まれ、災厄で生家が没落後に27歳で父の郷里の京都に移っています。良山は独学で古医方を修め、田代三喜らもたらした金・元の医学が五行説などの空理空論に陥っており、後漢末の張仲景の『傷寒論』に戻るべきと主張し、全国から200名を超える門人が集まり、古方派の祖とみなされています。

良山は、「凡そ病が生ずるのは、風寒湿により気が滞り、飲食によっても滞り、七情によっても滞る。皆元気の鬱滞すること起こる」と、百病は一気の留滞から生じ、順気(気をめぐらすこと)を治療の綱要とすべきとの「一気滞留論」を唱え、温泉を奨励し、熊胆(ゆうたん=熊の胆)、蕃椒(ばんしょう=唐辛子)を服用させ、もぐさ灸を多用し、湯熊灸庵(ゆのかまきゅうあん)と評されました。良山は当時の医師の常識を破り、僧体をやめ平服をつけ、それ以降、良山流として多くの医家が追従するようになりました。

弟子が著した『師説筆記』には、例えば、元気の衰え弱った時や、皮膚筋肉がやせ衰え血色も優れない時は、薬に頼るよりも天然の補益の効のある肉を食べるように、諸病を治すためには全て生のものは良くないとし、内因性の疾患には食事療法と順気剤を多用し、外因性の感染症などには漢方薬で治すとあります。順気剤(茯苓・半夏・枳実・厚朴・生姜・甘草)は、今日の半夏厚朴湯(茯苓・半夏・厚朴・生姜・蘇葉)に非常に近い方剤です。茯苓は順気の主薬で、枳実・厚朴は気の巡りを良くして「積気」を消し、半夏は「結気」を開き、半夏は体を乾かす「燥」の作用が強く良くないとされるが、日本人はむしろ「湿」に侵されやすいのもっと使うべきだとし、甘草は少なめのほうが良いとも指摘しています。

良山は診察で脈診を重視し、腹診である「按腹」とともに、切診は全身をくまなく丁寧に触るとし、特に背中(第7頸椎の下)と尾骨とその中間点、中間点の左右三寸ずつの計五点に灸をする方法を勧められています。

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【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

#### 【かきポンくんのご紹介】

ちょっとした会話聞き取りにくい時に便利な、簡易筆談器のかきポンくんをご紹介します。紙もペンも不要のエコな商品です。

#### ■製品の特長

##### ☆磁気式

インクを使わない、磁気で書けるボードなので手が汚れません。

##### ☆ポンと消去

書いたらボタン1つで簡単に消去できます。

##### ☆軽くてコンパクト

A4サイズより少し小さくて重さは約404gです。



聖隷コミュニティケアセンター佐倉店にて、2,916円で販売中です。是非、お立ち寄りください。