

2016年度 第4回 市民公開講座を開催いたします

『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。

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：1月21日(土)  
14:00～15:30(開場13:30～)

●場所：6階ホール  
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

栄養科通信

今が旬! カリフラワー

これから旬を迎えるカリフラワーは、ビタミンCが豊富です。ビタミンCが100g中に約50mg含まれるレモンに対し、カリフラワーには、ビタミンCが100g中に約81mgも含まれています。

一般的にビタミンCは熱に弱く、加熱するとその効果が失われてしまいますが、カリフラワーのビタミンCは熱に強く、加熱調理しても栄養が損なわれにくいのが特徴です。ビタミンCの働きは、風邪の予防や疲労回復、免疫力アップなどに効果があり、体調を崩しやすいこの時期にはおすすめの食材です。

カリフラワーを選ぶポイントは、花蕾(からい)が白くて固く、隙間がないこと、持った時にずしりと重く、茎の切り口が乾燥していないことです。カリフラワーはあまり日持ちしないので、なるべく早く調理をしましょう。

カリフラワーを茹でる時は、お湯に塩ではなく小麦粉を加えると、ふっくらと仕上がります。房はバラさないで、塊の状態茹でるほうが、崩れることなく均一に火が通ります。

冷凍保存する場合は、固めに下茹でして、バットなどに広げて一気に凍らせることで食感を損なうことを防ぎます。

今回は、手軽に作れる一品の「カリフラワーのカレーマヨ焼き」を紹介します。

カリフラワーのカレーマヨ焼き 材料(2人分)

材料 茹でたカリフラワー…1/3個 マヨネーズ…大さじ4  
コーン缶…30g ビザ用チーズ…30g  
カレー粉…小さじ1

- ① カリフラワーを食べやすい大きさに切る。
- ② ボールにカレー粉とマヨネーズを混ぜ合わせ、水気を切ったコーン缶と①のカリフラワーを均一に和える。
- ③ 耐熱容器に②をよそい、チーズをちらしてトースターで焼き色がつかまで焼く。

【栄養成分 1人分】  
◎エネルギー: 166kcal ◎たんぱく質: 11.1g ◎脂質: 10g  
◎炭水化物: 5.8g ◎塩分: 0.7g

管理栄養士 川田 安寿奈

聖隷

1月号

さくら通信

Seirei Sakura Tsushin  
Jan. 1. 2017  
vol. 150  
発行者/ 佐藤 慎一



12月10日(土)、1階ロビーにて『ロビーコンサート』を開催しました。

12月17日(土)、6階ホールにて『第3回市民公開講座』を開催しました!

- \* 年頭所感 / 2016年度 第5回 市民公開講座を開催いたします /
- \* 2016年度 第4回 市民公開講座を開催いたします / 健診センターからのお知らせ
- \* 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
- \* 加味逍遙散は女性の薬?
- \* 栄養科通信『今が旬! カリフラワー』

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/



年頭所感 2017

病院長 佐藤 慎一



あけましておめでとうございます。

昨年は、滅多に無いような世紀の番狂わせ的なニュースが目立った印象の年でしたが、皆様はどう感じましたか?

6月に起きた英国のEU離脱の国民投票、11月にはトランプ次期大統領の誕生、そして韓国大統領のスキャンダル。いやはや相当荒れた1年でしたね。

いい意味での番狂わせと言えば、リオ五輪男子400mリレー決勝でした。日本チームはバトンパスの徹底した連携プレーで史上初の銀メダルを手に入れました。日本の最終走者があのボルトに食らいつき、米国を振り切る素晴らしいシーンを目撃できるとは夢にも思いませんでした。昨年印象に残ったシーンと言えば、やはりこうしたリオ五輪での日本選手の活躍だったのではないのでしょうか。

リレーの他にも、試合終了間際の逆転で次々と金メダルを獲得した女子レスリング、最終種目の鉄棒で神演技を魅せて逆転優勝した内村航平選手、最終セットでの5連続ポイントで逆転した女子バドミントンの高松ペア等々、選手達の神ってるプレーに、毎日酔いしれたものでした。

さて、当院は今年のキーワードに“PROFESSIONAL”を掲げましたが、前述の日本選手達の活躍はまさにPROFESSIONAL精神を自らの肉体で体現するものでした。

このキーワードには、NHKで放映されたPROFESSIONALな人物が「これぞプロだ」と言える3つの要素『向上し続ける』『妥協しない』『あくなきチャレンジ・夢の実現』を当院の職員がその精神を持ち

合わせて成長する事の願いが込められています。

1年が経ちその実現はまだまだ道半ばですが、個々に大きな夢を持って、妥協せずに自分の能力を向上し続ける職員に、当院を利用される方から時には“辛口のアドバイス”を頂きたいと思っています。

先日、身近にいるPROFESSIONALな集団とお話をする機会がもてました。その集団とは、当院の患者さん達の院内での居心地が良くなるようにと奉仕活動をしていただいているボランティアの皆さんです。ボランティアの皆さんは、受付・図書・縫製・園芸・緩和ケア病棟・がんサロン・さくらルームの部門で活動してくれていますが、仕事に対する妥協の無さ・患者さんを喜ばそうとする熱意たるやその姿勢に頭が下がる思いでした。PROFESSIONALなボランティアの皆さんのお仕事に報いるためにも、職員が努力して、自分達が奉仕している病院に誇りを持てるよう、もっともっと成長していかなければと思った次第です。

そして最後に、今年初めての大大ニュースを発表します。それは、私共の長年の悲願であった新病棟建築の計画に取り掛かる事です。

当院を受診される方は年々増加しており、一昨年くらいからは、現在の病床数では満床の日が続き、多くの患者さんに入院や手術をお待ちいただくという事態が度々起こるようになってきました。この状況を改善するためにも、新しい病棟が必要だと考えています。

もちろん病院を大きくするだけでは不十分であり、これまで以上に医療の質・職員の能力を向上させていかなければなりません。建築計画が順調に進めば、東京オリンピックのおおよそ1年ほど前には完成する予定ですのでどうか楽しみに待っていて下さい。

また、4月には新たな診療科の先生が数名就任されるので、更に皆さんのお役に立てる機会が増えそうです。

今年も皆様の健康を守るため、職員一丸となって頑張りますので、どうぞよろしく願っています。

2016年度 第5回 市民公開講座を開催いたします

今回は「知って防ごう生活習慣病」をテーマに、講演を行います。腎臓内科の医師・理学療法士と佐倉市役所 健康増進課の保健師の方が、腎臓、骨を中心とした生活習慣病のお話を致します。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：2月4日(土)  
14:00～16:00(開場13:30)  
●場所：ウイシュトンホテル・ユーカー「4階 ジャルダン」  
●内容：

- 講演①「15分でわかる 佐倉市の健康の話」  
西村 仁雅(佐倉市役所健康増進課 健診班 保健師)  
講演②「知って得する 生活習慣病」  
山内 伸章(聖隷佐倉市民病院 腎臓内科 医師)  
講演③「もっと知ろう腎臓病  
～心血管病と骨との深いつながり～」  
藤井 隆之(聖隷佐倉市民病院 腎臓内科 医師)  
講演④「ながら体操で 元気なうちから 介護予防」  
中村 圭  
(聖隷佐倉市民病院 リハビリテーション室 理学療法士)

●申込方法  
電話・メールにて、必要事項(①～③)を下記までお申込み下さい。

- ①お名前 ②電話番号  
③生活習慣病に関する質問事項 ※ (任意)  
※時間の関係上、ご質問にお答えできない場合がございますのでご了承ください。

●申込締切日：1月27日(金)  
お問い合わせ・申込  
☎043-486-1151(代) 総合企画室 藤原  
E-mail: m-fujiwara@sis.seirei.or.jp

