

I(愛)メッセージで家族みんなの健康づくり

健診センター 保健師 高柳 美奈子

普段、多くの方は自分も家族も健康であると当然のように思っていると思います。ある日突然、「病気がみつかりました。治療が必要です」と言われたら驚いてしまいます。もし病気がみつかったも早く健康を取り戻したいですね。職場にお勤めの間は毎年定期的に健康診断を受けていますが、主婦の方や定年でセカンドライフに入られた方は、うっかりすると何年も健診を受けていないということになりかねません。

また、健診を受けた後が大事です。日々の忙しい生活で、つい後回しになりやすいものですが、要精密検査・要受診となっているものがあれば早めに医療機関に相談しましょう。

しかし、ご家族が、健診を受けていない・健診を受けた結果、再検査が必要なのに受診をしない・生活習慣の乱れを改善しない、などの姿を見ると、「健診を受けなきゃだめよ!」「精密検査に早く行きなさいよ!」とつい言ってしまいがちありませんか?こう言われると逆にその気がなくなってしまうかもしれません。

主語を「あなたyou」にすると「あなたは～したほうがいい」「あなたは～すべき」という言い方になってしまいやすく、言われた側は責められているように感じます。ご家族のことを心配しての言葉なのに、「分かってるよ!」とケンカになってしまうこともあります。

そこで主語を「私I」にしてみましょう。素直に自分がご家族のことを大切に思っている気持ちをそのまま言葉にしてみましょう。それから「～だったら私は嬉しい」と続けてみると、気持ちが伝わりやすいかもしれません。

こんな言葉をかけてみるのはいかがでしょうか?

- 「私はあなたが元気なら良いと思います。
病気にならないかと心配です。」
- 「私はあなたが病気になるってしまったら悲しい。
私にできることはないかしら?」
- 「私は、あなたが健康でいてくれたら嬉しい。
一緒に健康診断を受けましょう。」



栄養科通信

春菊で風邪予防!

寒さがますます厳しくなってきました。皆さん体調を崩していませんか? 1月号のカリフラワーに続き、風邪をひきやすいこの時期におすすめの食材「春菊」を紹介します。

春菊は通年、手に入りますが、葉や茎が柔らかくなる11月～3月の寒い時期に旬を迎えます。春菊にはβ-カロテンが豊富に含まれており、体内でビタミンAに変換されます。ビタミンAは口や喉、胃腸の粘膜を丈夫にする働きがあり、強い粘膜は病原体やウイルスの侵入を防ぐことに繋がります。

β-カロテンは脂溶性ですので、油と一緒に摂取すると、体内での吸収率が高まります。ごま油やオリーブオイル、バターなどを使ったり、肉類と一緒に調理すると効果的です。春菊は、色が濃く、葉先までシャキッとした茎の下の方まで葉が付いているものを選びましょう。

今回は、フライパンひとつで手軽にできるレシピをご紹介します。

春菊と豚肉のフライパン蒸し 材料(2人分)

春菊……………1袋(約150g)	しめじ……………1パック
豚バラ肉……………100g	塩……………小さじ1/4
下味	白炒りゴマ……………小さじ1
にんにく……………1かけ	ゴマ油……………小さじ1
みじん切り……………1かけ	醤油……………小さじ2
醤油……………小さじ1	コショウ……………少々
酒……………大さじ1/2	水……………50ml

- ① 豚バラ肉を4～5cmに切り、下味をつけておく。
- ② フライパンに水と塩を入れ、豚バラ肉を重ねるように並べる。その上にしめじをまんべんなく置き、火にかける。
- ③ 春菊を4～5cmに切り、茎の部分を②に入れ、蓋をして強火で3分間蒸す。
- ④ ゴマ油、醤油、コショウ、ゴマを入れ全体をざっと混ぜ、火を止める。
- ⑤ 最後に春菊の葉を全て入れて蓋をし、余熱でしんなりと蒸したら出来上がり。

【栄養価(100g当たり)】

◎カロリー: 172Kcal ◎タンパク質: 5.8g ◎脂質: 14.8g
◎炭水化物: 3.9g ◎塩分量: 1.1g

管理栄養士 星野 郁

聖隷

2月号

さくら通信

Seirei Sakura Tsushin

Feb.1.2017

発行者/佐藤 慎一

vol. 151



1月21日(土)に、2016年度第4回市民公開講座を開催しました。今回は「認知症を予防しよう」をテーマに、お届けしました。

- * 放射線科からのお知らせ / 健診センターからのお知らせ / 認定看護師をご存じですか? / 夜間火災訓練のお知らせ / ロビーコンサートを開催いたします / 2016年度 第6回 市民公開講座を開催いたします
- * I(愛)メッセージで家族みんなの健康づくり
- * 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
- * 気象病と漢方薬 * 栄養科通信「春菊で風邪予防」

愛をテーマに、一緒に
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/>

放射線科からのお知らせ

2016年12月に新しいCT装置が導入され、2台体制となりました。

64列マルチスライスCT装置の導入により、従来のCTに比べてより鮮明な画質での撮影が可能となり、2台体制になったことで、患者さまへの待ち時間軽減が図られます。

今後も、さらに安全で快適な放射線検査を提供してまいります。



健診センターからのお知らせ

4月以降の人間ドック予約受付を開始しました

当健診センターの人間ドックは、受診当日に医師からの結果説明や専門スタッフによる健康相談や栄養相談など、利用者様の状況に応じたきめ細やかな対応をさせて頂いております。

現在、2017年4月以降の予約受付も承っております。あなたとあなたの大切な方の笑顔のために、1年に1回は人間ドックの受診をお勧めします。ドック・健診は完全予約制の為、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。



●お問い合わせ: ☎043-486-0006 健診センター

認定看護師をご存じですか?

当院には、認定看護師(※)が9名活動しており、患者さまが安心して生活でき、自分らしい暮らしを送るための支援を行っています。そして、高齢化も進み、疾病を抱えて生活する患者さまやそのご家族に対し、専門性の高い看護を提供しています。

どんなことをしているの??

◎外来では、患者さま・ご家族の相談とケアを行っており、病棟では相談・ケアだけでなく現場スタッフのサポートも行うことで専門性を発揮しています。

★【看護専門外来&病棟で活動する認定看護分野】

「糖尿病看護」「乳がん看護」「がん化学療法看護」
「皮膚・排泄ケア」「認知症看護※物忘れ外来内にて活動」

★【病棟で活動する認定看護分野】

「慢性心不全看護」「摂食・嚥下障害看護」

◎地域の皆さまに向けて、看護のプロフェッショナル達が、専門分野毎にさまざまな講話や体操をはじめ、健康について考え実践する“わくわく健康教室”(次回は4月に開催予定)を開催しています。

お悩みやご質問がある方は、どうぞお気軽にご連絡下さい。

●お問い合わせ: ☎043-486-1155

(※)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。

認定看護師は特定の看護分野において、以下の3つの役割を果たします。

- ①個人、家族及び集団に対して、熟練した看護技術を用いて水準の高い看護を実践する。
- ②看護実践を通して看護職に対し指導を行う。(指導)
- ③看護職に対しコンサルテーションを行う。(相談)

《日本看護協会》

参考URL:<http://nintei.nurse.or.jp/nursing/qualification/cn>

夜間火災訓練のお知らせ

夜間(深夜)帯の最も手薄な状況での火災発生時の避難方法及び応援体制の確立をねらいとし、万が一に備え迅速に行動出来るよう、夜間火災訓練を行います。

◆訓練実施日時: 2月17日(金) 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

今回は「コールなぎさ」様による合唱と、『紫泉流 泉生 さくら会』様によるお座敷芸かつほり踊りを行います。

入場無料で、どなた様もご参加頂けます。

皆さまのご来場をお待ちしております。

●日時: 2月18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

2016年度 第6回 市民公開講座を開催いたします

今回は「家族性大腸癌を知ろう!~免疫チェックポイント阻害剤について~」をテーマに、消化器外科部長 大島祐二医師が講演を行います。

遺伝によっておこる大腸癌とはどういったものなのか?今後大腸癌の治療薬としても期待されている、免疫チェックポイント阻害剤を知っていますか?など、病気について・治療について解り易くお話しします。

参加無料・どなた様もご参加頂けます。

皆さまのご来場をお待ちしております。

●日時: 3月18日(土) 14:00~15:30(開場13:30)

●場所: 6階ホール

●内容: 講演「家族性大腸癌と

免疫チェックポイント阻害剤について」
講師:消化器外科部長 大島 祐二

●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

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13) 藤井(第24)	—
腎臓内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	鈴木(理) 齋藤(快)	鉢(理)/ 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 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	正岡【午前】 山本【翌2~4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【翌24】	—	—	—
ペースメーカー外来 完全予約制	—	—	—	仁科	丸山【翌24】	—
不整脈外来 完全予約制	—	—	—	—	宮澤	—
虚性心疾患大動脈分枝狭窄症外来	徳山(権)/内山	—	—	—	—	—

◎必要に応じて専門外来へ紹介いたします。

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【補休】	—	—	—	
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【翌24】	—	—	
午後	松澤(康) 【完全予約制】	—	—	山岸【翌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)	—	木村(潤)【3】 中里(第24)	—	—	
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10~11】	柏原(第24) 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	—	川島	—	川島【午後】 【診察時間14:30~16:00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 【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)	—	—
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10:30~11:30】 【紹介状持参のみの対応】	小山 (整形一般)	楠(整形一般) 南(脊椎) 【紹介状持参のみの対応】	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(山) 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)	—	—

気象病と漢方薬

和漢診療科 永嶺 宏一

天気が悪い時に頭痛がしたり、だるくなったり、眠くなったりすることはありませんか。人によっては、「頭が痛くなってきたから、何時ごろ雨が降る」と言うこともあります。そのような、曇りの時、低気圧、台風

の接近、梅雨の時期など、温度・湿度・気圧・天候の変化によって起こる様々な症状を気象病(きしょう病)と言います。天気病み(てんきやみ)とも言い、痛みを訴える場合は、天気痛と言います。気象病としては、頭痛、片頭痛、頭重感、眠気、めまい、ふらつき、耳鳴り、だるさ、睡眠障害、肩凝り、喘息、不整脈、狭心症、血圧変化、神経痛、関節痛、リウマチ、脳出血、倦怠感、集中力不足、不安感、気分の落ち込み、消化不良、便秘や下痢、手足の浮腫み悪化などが挙げられます。

気温、湿度、気圧の変化が激しくなると、自律神経がうまく働かず、さまざまな症状が起こるとされています。特に女性は生理のホルモンバランスの乱れで自律神経失調を起こすために、気象病は女性の方が圧倒的に多いと考えられます。日本人では多くの人が、頭痛持ちと言われていますが、気象病として起こる頭痛は次のようなメカニズムで起きていますと考えられます。低気圧がやってくると、交感神経が活発化しアドレナリンが多く放出され、知覚神経が過敏になって痛みを感じやすくなり、また体内の気圧が相対的に高くなることで血液中の水分が血管外に出て浮腫みが起こり、炎症物質がたまり痛みが発生します。また内耳の圧力が相対的に上ってリンパ液の動きの異常で眩暈が起こるとされています。

対策としては、横になってのんびり過ごすのが一番です。また、規則正しい生活を送り、食生活に気をつけ、太陽の光を浴びて、適度な運動をし、お風呂につかり、よく眠り、自律神経を整えることが大切です。西洋薬では、酔い止めの薬が効果があります。また、予め気圧の変化を知っておけば、心の準備をしておくことができます。

色々の疾患にはそれぞれの症状に合わせて、漢方薬を投与しますが、例えば低気圧による頭痛には、五苓散、半夏白朮天麻湯、苓桂朮甘湯、呉茱萸湯などが有効です。

色々の症状が起きた時、天候との関係で一定の傾向があれば、気象病の可能性があるので、そのことも考慮してみてください。

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期日) 浅野(第3午後)	—	—	—	—	—
リハビリ痙縮 外来	高橋(治劇) (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	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】	—
※2月は9日、23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(未)	川上	川上	—
照射中診察 フォローアップ診察	—	川上	根本(未)	—	—	—


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(健康づくりセンター)	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

【かるかもE4点DX杖のご紹介】
1本校では頼りなく不安な方に、先ゴムが4点になっている、自立する杖をご紹介します。
先ゴムが大きい従来の4点杖とは違い、10cm角に小さくなったことで足にぶつかることなく、しっかりと地面を捉えます。

■製品の特長
☆コンパクトに自立する
手を放しても倒れません。
☆杖先が曲がる
多少斜めでも安定して突くことができ、身体をしっかりと支えます。
☆持ち手の形状が握りやすい
体重をかけても手が痛くなりなく、男女兼用のグリップサイズです。
☆先ゴムだけの販売もあります
杖先の直径サイズ16mmに対応します。



聖隷コミュニティケアセンター佐倉店にて、4点杖は5,508円(税込)、先ゴムのみは1,836円(税込)で販売中です。是非、お立ち寄りください。