

女性のほうがなぜ寿命が長いのか？

健診センター 保健師 藤倉 裕子

3月1日～8日は「女性の健康週間」

女性のほうが男性より弱そうに見えますが、どうして寿命が長いのでしょうか？

女性の平均寿命は86.83歳、男性は80.50歳。平均寿命の差は6歳もあります。これは世界的な傾向で、男性のほうが長寿なのはWHO加盟国194カ国のうちトンガだけです。

寿命が長いといってもすべての病気で女性のほうがかかりにくいわけではありません。

日本人の死因のトップ3である『がん』『心疾患』『肺炎』ではいずれも、患者数は男性のほうが多いので、これらの病気が少ないことが女性の寿命が長い一因かもしれません。さらに、女性がかかりやすい病気が『骨粗しょう症』『アルツハイマー病』『関節症』などで、高齢になってからかかる病気が多いことも寿命が長い一因と考えられます。

男性も知って得する長寿の理由

①ホルモンの働き

女性ホルモンのエストロゲンには、血圧や悪玉コレステロールを下げる働きがあります。また、男女ともに脂肪細胞から分泌される「アディポネクチン」というホルモンは動脈硬化を抑える作用がありますが、長寿の女性ではこの値が高いそうです。体脂肪が増えずに減りすぎても分泌が低下するので、太りすぎ、やせすぎは注意です。

②基礎代謝が少ない。

基礎代謝は生きていくために必要な最低限のエネルギーのことですが、女性は男性より少ないエネルギーで生きていけるため、環境変化に適応しやすいといわれています。また、代謝が低いことで老化を促す活性酸素もできにくくなります。活性酸素の発生を促進する激しい運動のし過ぎや喫煙、紫外線も避けるとよいでしょう。

③健康状態を気にする。

女性のほうが、医療機関を受診する頻度が高い。食事の栄養バランスに注意している。アルコールの摂取が少ない。鏡を見る回数が多い。月経リズムがあるなど、自分の健康を気にする習慣があるといえます。男性も普段から自分のからだや健康に関心を持ち、異常を感じたら早めに受診するようにしましょう。

サワイ健康増進課：http://www.sawai.co.jp/kenko-suishinka/

栄養科通信

旬の味覚を楽しもう!「新玉ねぎ」

スーパーの野菜売り場に色鮮やかな食材が並び、春の訪れを感じます。

今回は、この時期にしか食べられない旬の野菜「新玉ねぎ」についてのお話です。

新玉ねぎは甘い品種が栽培されており、一般的な玉ねぎと比べ水分が多く辛みが少ないため生のまま食べることができます。玉ねぎには、血液が固まるのを抑制する効果や善玉コレステロールを増やし、悪玉コレステロールを減らす「硫化アリル」という成分が含まれています。この硫化アリルは熱に弱く、水に溶け出しやすいため、ほとんどが調理の過程で失われてしまいます。しかし、新玉ねぎは生のまま食べることができるため有効な栄養素を効率よくしっかり摂取することができるのです。

新鮮な新玉ねぎは表面にツヤがあり、手に持った時ずずしりと重たいのが特徴です。また、頭の部分から傷むため、頭が固く絞ったものを選ぶと良いでしょう。水分量が多く日持ちしないため、冷蔵庫で保管し2～3日のうちに使い切りましょう。

今回は、新玉ねぎをたっぷり食べられる、切るだけで簡単に作れるサラダを紹介します。

切るだけ簡単!オニオンサラダ 材料(2人分)

材料 新玉ねぎ……1/2個(100g) ボン酢……大さじ2
カイワレ大根……1/2パック(25g) ごま油……小さじ1
かつお節……1パック(3g)

- ① ボン酢とごま油を混ぜ合わせておく。
- ② 玉ねぎを薄切りにしカイワレ大根は食べやすい長さに切る。
- ③ 玉ねぎの上にカイワレ大根とかつお節を乗せ、①を回しかければ完成。

【栄養成分(1人分)】

◎エネルギー: 54kcal ◎たんぱく質: 2.6g ◎脂質: 2.3g
◎炭水化物: 5.7g ◎食塩: 1.3g

管理栄養士 菅澤 瑞希

聖隷

さくら通信

3月号

Seirei Sakura Tsushin

Mar. 1.2017

発行者/佐藤 慎一

vol.

152



2月4日(土)「2016年度第5回市民公開講座」を開催しました。今回は、ウインチェンホテル・ユウカリにて「知って防ごう 生活習慣病」をテーマにお届けしました。



2月18日(土)、ロビーコンサートを開催しました。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ぱれ踊りをお届けしました。

- * 乳腺外科からのお知らせ / 健診センターからのお知らせ / “せいいい訪問看護ステーション佐倉”をご存知ですか? / 2016年度 第6回 市民公開講座を開催いたします / 予約専用電話のご案内
- * 女性のほうがなぜ寿命が長いのか?
- * 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
- * 過活動膀胱と漢方治療
- * 栄養科通信「旬の味覚を楽しもう!新玉ねぎ」

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/

乳腺外科からのお知らせ

4月より、夜間乳腺外科外来・夜間通院治療の診療日が変わります。

【診療日】 変更前 水曜日 → 変更後 木曜日

《予約について》

●夜間乳腺外科外来

1度も受診したことがない方、他の科は受診したことがあるけど乳腺外科は初めて、このような方でも受診できます。予約の方が優先となりますので、事前に下記までご連絡下さい。

●夜間通院治療

完全予約制となりますので、事前に下記までご連絡下さい。

●予約・お問い合わせ：☎043-486-1155

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いただきます。

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ため、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。



ご予約お待ちしております

●お問い合わせ：☎043-486-0006 健診センター

“せいいい訪問看護ステーション佐倉”をご存知ですか?

せいいい訪問看護ステーション佐倉は、2010年に聖隷佐倉市民病院内に開設しました。

当ステーションでは、訪問看護師が自宅の療養生活をサポートする為、24時間対応・緊急時訪問看護体制で「訪問看護」を行っています。

◎どんなことをサポートしているの?

日常生活の看護	●健康状態の観察 ●栄養・食事摂取のケア ●排泄のケア ●清潔のケア(入浴・清拭・洗髪等)
医療的な処置・管理	●点滴・注射・チューブの管理 ●服用管理 ●医療機器の管理 ●創処置
看護師によるリハビリ	●日常生活動作の訓練 ●関節拘縮の予防・訓練 ●外出の工夫 ●機能訓練・指導
終末期のケア	●療養環境の整備等 ●精神的支援
各種在宅サービスの相談	●介護保険等
利用者・介護者の精神的支援	●日常の健康相談 ●看護・介護方法に関する相談 ●不安やストレスの相談
その他	●訪問看護サービスのオプションサービスも

◎介護保険や医療保険は使えますか?

介護保険や医療保険など、公的保険がご利用になれます。しかし、毎月の利用回数や滞在時間の制限や、利用者の年齢や疾患の状態によって自己負担額が異なりますので、利用状況に合わせてご確認ください。

当院に受診されている方も他医療機関を受診されている方も、当ステーションの利用が可能です。

在宅での療養に不安がある方・訪問看護を利用したい方は、まずはお気軽にご相談下さい。

●受付時間 8:30～17:00 月曜日～金曜日(祝日除く)

●お問い合わせ：☎043-486-0022

(せいいい訪問看護ステーション佐倉)

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

予約専用電話のご案内

予約の受付・変更のお電話をする場合は、予約専用電話をご利用ください。

午前中の混み合った時間帯(9時から10時ごろ)や休日明けなどは、お電話が繋がりにくいことがあります。そのような場合はお手数ですが、そのままお待ち頂くか、再度お掛け直し頂くようお願いいたします。



◆予約専用電話 043-486-1155

(月～金曜日 9:00～17:00 / 土曜日 9:00～12:00)

※代表電話から予約専用電話へおつながりすることが出来ませんので、代表電話へのご連絡はご遠慮ください。皆さまのご協力をお願いいたします。

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) 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【午後】 松澤	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	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2:40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	—	—	—	—	—	—

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】	—

※3月は2日、16日、30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(雅) 【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10:30まで】 【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】 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(補科)	—	—	—

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)	—	木村(潤)(第13) 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 【午後10:00~10:30】	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(午後のみ) 【午後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】	—	—	—	—
夜間透析治療 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 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】 【紹介状持参の方のみ対応】	小山 (整形外科)	榎(整形外科) 南(脊椎) 【整形外科】	交替制 【輪流/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(整形外科) 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(整形外科)	—
スポーツ外来 再診	—	—	—	佐々木(裕)	—	—

過活動膀胱と漢方治療

和漢診療科 永嶺 宏一

女性に多い泌尿器疾患のひとつに過活動膀胱があります。過活動膀胱とは、急に尿がしたくなり我慢できなくなる尿意切迫感のほか、日中に8回以上トイレに行ったり二時間もたない頻尿、夜中に何度もトイレに起きたりする夜間頻尿、我慢できずに尿が漏れてしまう切迫(せっぱく)性尿失禁などを呈する病気です。但し、重い物を持ち上げたり、咳やくしゃみで尿が漏れたりする腹圧性の尿失禁は含まれません。ちなみに、普通の尿量は1回に200~400cc、1日に1,200~2,000ccです。

女性は更年期になると、女性ホルモンの不足により膀胱の過敏性が増し、急に強い尿意を感じて漏れそうになります。過活動膀胱の原因としては、加齢や出産により骨盤の筋肉が弱くなること、神経因性(脳梗塞など)、冷え、ストレス、肥満、便秘、運動不足、水分摂取過剰などがあげられます。

過活動膀胱は、40歳以上の女性では10%程度で、加齢で増えて80歳代では40%程度とされています。治療には、膀胱訓練や骨盤底筋トレーニングが勧められ、西洋薬ではベシケア・プラダロン・ウリス(副作用:口の渇き・便秘)、ペタニスなどが使用されます。

漢方では、膀胱の働きは「腎」の調整によると考えます。「腎」とは、排尿、水分代謝、生殖に関するホルモン作用などを指しています。「腎」の働きが落ちてくることを「腎虚」と言い、加齢により、頻尿・耳鳴り・手足の浮腫み・下腹部の軟弱化などが起こります。「腎虚」には、八味地黄丸を使うことが多く、冷えと夜間の尿量が多い場合は牛車腎気丸を、手足の火照りがある時は六味丸を使用します。

手足の冷えが強ければ当帰四逆加呉茱萸生姜湯、腰のあたりが冷える場合は苓姜朮湯を使用し、下肢の浮腫みが顕著な場合は五苓散や防己黄耆湯が使用されます。また、頻尿で残尿感がある時には猪苓湯が使用され、頻尿がストレスや神経が高ぶって起きる時には清心蓮子飲を、頻尿以外に排尿痛や残尿感がある場合は五淋散が使用されます。

特に冬は身体が冷えることで頻尿が悪化しますので、下着やカイロなどで身体を温め、冷たい飲食物は避けて下さい。頻尿は、膀胱炎や尿道炎などの病気でも起こりますので、気になる時は泌尿器科で正確な診断を受けて下さい。

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)【予約制】	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

【口腔スプレーうるおいミストのご紹介】

お口の中が乾燥すると、バサバサしたものが食べづらくなったり、口臭が強くなったりします。そこで、お口にうるおいを与える、口腔スプレーうるおいミストをご紹介します。

■製品の特長

☆スプレーしやすいノズル付

お口を大きく開けなくても、まわりを汚さずにスプレーでき、手軽にケアできます。

☆素早くうるおう

ヒアルロン酸、トレハロースなどのうるおい成分配合で、口中を浄化します。

☆息さわやか

うるおうことによりネバつきも無くなり、3種の植物エキス配合で息がさわやかになります。



聖隷コミュニティケアセンター佐倉店にて、1,026円(税込)で販売中です。是非、お立ち寄りください。