

健康なお口で“歯つらつ”生活

健診センター 宮崎 由花理

皆さん、歯科検診を受けた事はありますか？
海外では歯科検診を受ける習慣がありますが、日本では歯科検診は根付いていない傾向があり、歯科医師の間では“痛くならないと行かない日本人”と言われていたそうです。

☆毎日元気で過ごすために…☆

◆ゆっくりとよく噛む

あごや歯ぐきが鍛えられ丈夫になります。また、唾液の分泌がよくなり、胃や腸での消化・吸収を高めます。

◆歯の寿命を延ばす

健康でいきいきした生活を送るには、歯と口をケアし、噛める歯をいつまでも保つことが大切です。8020運動(※)を続けて、歯の寿命を延ばし、健康寿命を延ばしましょう。

(※)8020運動とは、1989年から厚生労働省と日本歯科医師会が始めた「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。20本以上の歯があれば、ほとんどの食べ物を噛み砕くことができ、おいしく食べられると言われていています。

☆むし歯と歯周病☆

◆歯を失う2大原因【むし歯と歯周病】

歯周病は年齢とともに悪化し、40歳以降、急速に歯が失われる原因となります。むし歯と違い痛みがない為、気づいた時には症状がかなり進んでいることが多いので注意が必要です。また、高齢者になるとむし歯で歯を失う人も増加していきます。

むし歯や歯周病の予防には、口腔ケアが大切です。毎日のケア(セルフケア)では、歯ブラシや歯間清掃用具を使い、すみずみまできれいに清掃しましょう。また、定期的に歯科検診を受け、日常的には出来ない部位の清掃や、全身状態、口腔内の状況に合った適切な口腔清掃のアドバイスなど、歯科医師や歯科衛生士などが行うケア(プロフェッショナルケア)も受けるようにしましょう。

口腔ケアは、むし歯や歯周病予防のためだけでなく、全身の健康を守るためにとっても大切です。定期的に歯科検診を受けて、いつまでも“歯つらつ生活”を送りましょう！

引用文献：財団法人8020推進財団「はじめよう口腔ケア」

認定看護師による『わくわく健康教室』を開催します

今回のテーマは、『習慣変えて健康GETツ!パート2』です。さまざまなジャンルの講話・体操を実施。普段気になっていることや不安に思っていることなどがある方は、認定看護師ならではのお話しやアドバイスを、是非聞きにきてみてください。参加無料・申込不要・どなたでもご参加頂けます。

皆さまのご参加をお待ちしております。

●日時：4月22日(土) 9:00~12:00

●場所：1階ロビー

- 内容：☆あなたの生活習慣の落とし穴をチェックする講座
☆足から健康GETツコーナー→爪切り、かかと角質取り
☆頭と体を同時に使って物忘れ予防
☆美味しく食べる嚥下体操
☆皮膚の水分測定
☆血圧測定と体重測定の方法についての講話
☆がんにならないために生活習慣を見直す講話

お問い合わせ：☎043-486-1151(代) 総合企画室

ロビーコンサートを開催します

今回は、国内はもとより海外でも活躍されている、津軽三味線アーティスト「紺谷 英和」様による演奏をお届けします。入場無料で、どなたでもご参加頂けます。

皆さまのご来場をお待ちしております。

●日時：4月22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

乳腺外科からのお知らせ

◆乳腺外科外来

4月より『完全予約制』となります。

◆夜間乳腺外科外来

4月より『完全予約制』となり、診察日が **変更前 水曜日** → **変更後 木曜日** 変更となります。

診察を希望される方(初診・再診)は、事前に予約をお取り頂きご来院下さい。

予約・お問い合わせ：☎043-486-1155

聖 隷

4 月号

さくら通信

Seirei Sakura Tsushin
Apr.1.2017

vol.
153

看護の日

近代看護を築いたフローレンス・ナイチンゲールの誕生日にちなみ、5月12日が「看護の日」と制定されました。

《ふれあい看護体験を開催!》

高校生の方を対象に、気軽に看護にふれて看護の心、ケアの心、助け合いの心を感じてもらえるように「ふれあい看護体験」を開催します。

当日は、簡単な看護体験や病院見学などを行います。

参加無料・体験を希望される方は、下記までご連絡ください。

●日時：5月13日(土)9:00~15:00

●場所：聖隷佐倉市民病院

●内容：簡単な看護体験や病院見学

●対象：高校生の方(定員5名)

お問い合わせ&お申し込み

☎043-486-1151(代) 総合案内・看護管理室



看護の心を学ぶ日

5月12日は看護の日

- * 新任医師紹介 * 健康なお口で“歯つらつ”生活
- * 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
- * 花粉症と漢方治療
- * 認定看護師による『わくわく健康教室』を開催します / ロビーコンサートを開催します / 乳腺外科からのお知らせ

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/

新任医師紹介

4月より12名の医師が就任しました。どうぞよろしくお願いいたします。

質問項目：①出身地 ②好きな食べ物 ③好きな色 ④好きな言葉 ⑤趣味 ⑥特技 ⑦一言



泌尿器科 部長 五十嵐 辰男 (医籍1977年)
①群馬県(大学以降ずっと千葉です。千葉が故郷です) ②何でも美味しく食べます。
③赤系 ④「忘れようとしても思い出せない」(出典：赤塚不二夫の「天才バカボン」)
⑤散歩 ⑥無芸中食
⑦新人です。よろしくお申し上げます。



整形外科 伊澤 成郎 (医籍2012年)
①愛知県 ②寿司 ③黄色
④自己に厳しく、他に優しく、何事にも最善を尽くす
⑤登山/ラグビー/カメラ ⑥力仕事
⑦初めて千葉県の病院で働きます。どうかよろしくお願ひいたします。



眼科 佐藤 宏樹 (医籍2014年)
①東京都 ②インドカレー
③青色 ④ひたむきに
⑤スポーツ観戦 ⑥ラグビー
⑦4月からよろしくお願ひします。



血管外科 部長 金岡 健 (医籍1987年)
①北海道 ②蕎麦 ③水色
④いろいろあるさ。何とかなるさ。
⑤旅行/映画/読書
⑥一応、剣道二段です。
⑦初めての土地で、特に夏の暑さは少々不安です。よろしくお願ひします。



腎臓内科 永田 真依子 (医籍2012年)
①千葉県 ②甘いもの
③明るい色
④過去を忘れ、未来を恐れず、今を生きる
⑤ダンス ⑥どこでもいつでも眠れること
⑦何卒宜しくお願ひいたします。



外科 龍崎 貴寛 (医籍2014年)
①千葉県 ②ラーメン
③ピンク ④情熱
⑤テニス ⑥ポケモン対戦
⑦がんばります。



脳神経外科 部長 渡邊 建司 (医籍1990年)
①静岡県 ②美味なら文句なし
③青色系/緑色 ④人間到處有青山
⑤山歩き/秋葉系
⑥どんな場所でも寝られること
⑦御用の際にはいつでも声をかけてください



整形外科 大橋 慶久 (医籍2014年)
①東京都 ②らーめんとカレーライス
③ワインレッド ④何事も経験
⑤ラーメン二郎/ダイエット
⑥バレーボール
⑦一生懸命頑張ります。宜しくお願ひ致します。



臨床研修センター 新行内 龍太郎 (医籍2017年)
①千葉県 ②お茶漬
③赤/黒
⑤音楽/映画鑑賞 ⑥ギター演奏
⑦患者さんにとって素敵な医師になれるよう努力して参りますのでご指導ご鞭撻のほどよろしくお願ひいたします。



整形外科 主任医長 村松 佑太 (医籍2004年)
①千葉県 ②ハンバーガー
③青 ④誠実
⑤家族旅行 ⑥旅行計画
⑦地域に貢献できるようにがんばります。



整形外科 川守田 詩乃 (医籍2014年)
①青森県 ②餃子 ③赤
④人は、何を語るかだけでなく「何を語らないか」でも判断される。
⑤ドライブ ⑥バイオリン
⑦よろしくお願ひします。



臨床研修センター 飯田 さくら (医籍2017年)
①群馬県 ②うどん
③青 ④なぜか成る
⑤読書 ⑥水泳
⑦ご迷惑をおかけすると思いますが、精一杯頑張りますのでよろしくお願ひいたします。

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	本村 太田	手塚 齋藤(快)	永田 山内(第135) 越坂(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	住吉 齊藤(将)	—

内分泌代謝科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	岡/登坂	正司【午前】 徳山(宏)【第2午後】 藤澤	平	佐々木(直)/藤原	—

動脈硬化外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診	徳山(権)	—	—	—	—	—

循環器科	月	火	水	木	金	土
再診	午前 徳山(権) 内山	長谷川	徳山(権)	清川 仁科	徳山(権)【午前】 丸山/仲野	—
午後	徳山(権)	—	太田【完全予約制】	—	—	—
ペースメーカー外来 完全予約制	—	—	—	仁科	丸山【完全予約制】	—
不整脈外来 完全予約制	—	—	—	—	仲野	—
虚血性心疾患大動脈分枝狭窄症外来	徳山(権)/内山	—	—	—	—	—

血管外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	金岡【午前】 【受付10:00まで】	—	—	金岡【午後】	—

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【午前】 渡邊【午後】	都築 【午後】	渡邊【午前】 浅野【午後】	—	渡邊 【午後】	—

脳神経外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	渡邊	都築	都築 【受付10:30まで】	淵之上	渡邊	—
物忘れ外来 完全予約制	—	—	持田 【午後】第2,4のみ	—	—	—

泌尿器科	月	火	水	木	金	土
初診	神谷(直)	五十嵐 【午後】	香村 上島	五十嵐 遠藤	五十嵐 矢野	—
再診	【受付10:30まで】	【完全予約制】	【受付10:30まで】			—

眼科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 小野田/佐藤(宏) 【受付10:30まで】	小野田/佐藤(宏) 【受付10:30まで】	佐藤(宏) (終日) 【完全予約制】	小野田(終日) 金井 (午前第4のみ) 【完全予約制】	小野田 佐藤(宏) (終日) 【完全予約制】	—
午後	—	—	—	—	—	—

皮膚科	月	火	水	木	金	土
初診・再診【午後】	三津山(第13) 木村(第24) 【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】 岡本【午後】	中川【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)	—	—	—

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【午前】	—	—	—

神経内科	月	火	水	木	金	土
完全予約制	午前 大谷	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【完全予約制】	—	—
午後	—	山岸【午前】 【完全予約制】	—	山岸【完全予約制】	—	—

メンタルヘルス科	月	火	水	木	金	土
完全予約制	木村(潤)	—	—	木村(潤)	—	—

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) 篠崎(み)	川村 森	森 鈴木(繁)	川村 鈴木(繁) 篠崎(み)	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	—	乳腺検診 予約制 予防接種 予約制	—	—	—	—

外科	月	火	水	木	金	土
初診	武内	有田	小池	龍崎	大島	交替制
再診	有田 小池	龍崎	大島 【院内診察】10時~	柏原(第24) 有田	—	—
スーパ外来 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【完全予約制】	月	火	水	木	金	土
初診	川島	—	—	川島/乳腺専門医	関	川島
再診	川島	川島	—	川島/乳腺専門医	関	川島
夜間乳腺外科診察【18:00~19:00】	—	—	—	川島	—	—
緩和説明外来	—	川島【午後】	—	—	—	—
夜間通院治療 再診	—	—	—	交替制	—	—
窪田吉孝外来 初診・再診	—	—	窪田(内視鏡用)	—	—	—
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	福井	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)	村松 (関節・スポーツ)	—
初診・再診 (専門分野)	木下 (整形一般)	—	川守田 (整形一般)	交替制 (輪流/三浦) (整形一般)	大橋 (整形一般)	—
再診	南 (診察時間10:30~12:00) 【診察後の予約可】 赤澤/佐久間	岸田 村松 大橋	南 小谷(第1以外) 中山	上野 佐々木(裕) 川守田	小谷 佐久間 伊澤	—
側弯症【午後】	—	—	南/小谷 【午後】中山/伊澤	—	—	—
脊椎脊髄外来 初診・再診	小谷/中山	—	佐久間	—	—	—
膝外来 初診・再診【午後】	—	—	—	—	中川(関節)【午後】	—
スポーツ外来 再診【午後】	—	—	—	佐々木(裕)/村松	—	—
上肢外来 初診・再診【午後】	—	佐々木/上野	—	—	—	—
骨粗鬆症地域連携外来	—	岸田(第1)【午後】	小谷(第1)【午前】	—	—	—

花粉症と漢方治療

和漢診療科 永嶺 宏一



花粉症は、スギ、ヒノキ、カモガヤ、ブタクサなどの花粉が原因となっておきるI型アレルギー性疾患で、年間を通して起こります。花粉症は、発作性反復性のくしゃみ、水様性鼻漏、鼻閉を特徴としますが、風邪と間違えることもあります。

西洋薬の抗ヒスタミン薬は即効性がありますが、眠気を伴うこともあり運転時には要注意です。抗アレルギー薬は効果発現に約2週間かかります。血管収縮性点鼻薬は、使いすぎるとかえって鼻詰まりが強くなるので、注意して下さい。鼻噴霧用ステロイド薬は、効果発現に数日かかりますが効果に優れています。ただ鼻の粘膜の刺激感や出血、痛みなどが約1~2%認められます。

漢方薬は、小青竜湯が一般的に良く用いられますが、サラサラ鼻水のタイプに使われます。小青竜湯には麻黄が含まれており、心筋梗塞、重症高血圧症、動悸、不眠症、前立腺肥大(排尿障害)などでは要注意です。喉の症状が強い場合には桔梗石膏を併用します。症状が酷い場合、目の痒みが強い場合、鼻粘膜の発赤の強い場合などには越婢加朮湯が有効です。症状によっては、越婢加朮湯に小青竜湯、麻黄湯、麻杏甘石湯などの併用もあり得ますが、長期連用は避けたいところです。麻黄で胃腸障害があり、胃腸が弱い人には麻黄を含まない苓甘姜味辛夏仁湯を用いますが、速効性がやや劣り、鼻閉に対する効果が弱くなりますが、水様性鼻漏、くしゃみには有効です。年配者や寒気が強い人の場合は、麻黄附子細辛湯を使用します。

鼻詰まりタイプには、葛根湯加川芎辛夷が良く使われます。目や二、鼻汁、痰などの分泌物が黄色く粘っこく、鼻詰まりが酷い時には十味敗毒湯加桔梗石膏を用います。乾燥症状が強く、鼻詰まりがあり、慢性的蓄膿症などを併発している場合は辛夷清肺湯を用いますが、水様性鼻漏を抑える作用が小青竜湯に比べて弱い印象がありますので抗ヒスタミン薬の併用が望まれます。

症状にもよりますが、漢方薬と目薬などの西洋薬を併用したほうが良い場合もあり、病状に応じて薬を使用して下さい。

スーパ・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)【完全予約制】	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 ※木曜日は休診となります。					

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

【ネオハイトロミールⅢのご紹介】

飲み込む力が低下すると、お茶や服薬時のお水などが気管に入ってしまうことがあり、むせて苦しいだけでなく、抵抗力が落ちると肺炎の原因になることがあります。そこで、飲み込みやすいトロミがつく、ネオハイトロミールⅢをご紹介します。

■製品の特長

☆少量で素早くトロミがつく
従来のトロミ調整食品より少量でトロミがつき、ダマにならず、素早く溶けるため、作業性がアップします。

☆無味無臭

汎用性が高く、何にでもトロミが付きやすく、無味無臭で食品本来の風味を損ないません。

☆1g入りの分包

使い切りできる小分けタイプなので便利です。

聖隷コミュニティケアセンター佐倉店にて、1g×50袋入り720円(税込)で販売中です。是非、お立ち寄りください。

