

カビから体を守ろう

健診センター 保健師 村山 千愛

湿気が多い梅雨や台風が多い時期などは、湿気対策を取っていても気がつくとかびが生えていることがあります。そんな時、カビをそのまま放っておくと、身体に影響を与えてしまうこともあるので注意が必要です。

【夏型過敏性肺炎】

皆さんはこの病気をご存知ですか？

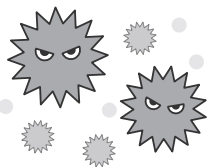
呼吸により、カビの胞子を吸い込むことで、肺の奥で起こるアレルギー性の肺炎です。

6月～10月までのカビが多いこれからの時期がピークです。カビが減っていくと次第に症状は治まっていきますが、ただ治ったわけではなく、またカビの多い場所に行くと症状が出てきます。

症状としては、乾いた咳・息切れ・発熱がみられ、原因となる場所を避けると症状が改善します。毎年500人以上が発病しているといわれており、繰り返すことによって、肺の奥に繊維ができて次第に肺が硬くなり、少し歩いただけでも息苦しさを感ずるようになります。

アレルギー様の症状を引き起こす物質はカビの他にもたくさんあります。原因のわからない咳が2週間以上続くなど、気になる症状がある場合は医療機関で相談してみるといいでしょう。

どんな場所でも「湿度・温度・酸素・栄養」があればカビは繁殖します。カビを増やさないためには、湿った場所、エサになるような汚れ、空気よどみを作らないことが大切です。この時期は特に、定期的な掃除と空気の入れ替えを心がけましょう。また、規則正しい生活で自身の免疫力を高めて、カビに負けない体を作りましょう。



(参考) 文部科学省「カビ対策マニュアル」
一般社団法人 日本呼吸器学会「過敏性肺炎」
亀井彦彦(千葉大学真菌医学研究センター)「カビから体を守る」

栄養科通信

梅雨の季節は梅の季節

雨の季節がやってきました。皆さんは6～7月の雨の多くなる時期がなぜ「梅雨(つゆ)」と呼ばれているかご存知ですか？一説によると、鈴生りになった青梅に、雨の露(つゆ)が付く様子から、梅の雨と書いて「つゆ」と呼ぶようになったそうです。とても風情がありますね。

梅の実には、梅干しや梅酒などいろいろな加工品に利用され、その酸味と香りで味覚を楽しませてくれます。酸味のもととなる「クエン酸」は、熟した梅や梅干しに、特に多く含まれます。食べると、唾液の量が増え、胃腸の動きが活発になるため、食欲増進に効果があります。また、新陳代謝が上がり、疲労回復の効果も期待できます。疲れが溜まりやすい梅雨の時期に食べてみてはいかがでしょうか？しかし、梅干しはクエン酸を豊富に含みますが、塩分も多いので、食べ過ぎないように気をつけましょう。

今回は、塩分が気になる方におすすめの梅シロップの作り方と小さなお子様でも楽しめる梅ジュースを紹介します。水割り、お湯割り、ソーダ割、その日の気分に合わせてお楽しみください。

ザッパリ梅ジュース

材料(1人分)

材料
梅シロップ…40cc ※下記【梅シロップ】の作り方参照
水……………160cc
氷……………適量
◎グラスに氷を入れ梅シロップと水を入れよく混ぜて完成。

【梅シロップ】の作り方

◎材料 青梅…1kg 氷砂糖…1kg 保存容器

◎作り方

- ① 青梅はヘタを取り一晩冷凍する。
※冷凍する事で梅のエキスが出やすくなる。
- ② 煮沸消毒した保存容器に冷凍した梅と氷砂糖を交互に並べ、冷暗所で保管する。
- ③ 1日1回容器をゆする。
- ④ 7日後に梅を取り出し完成。
※シロップは冷蔵庫で約6ヶ月保存可能

【栄養成分(1人分)】

◎エネルギー: 49kcal ◎たんぱく質: 0g ◎脂質: 0g
◎炭水化物: 12.3g ◎食塩: 0g

管理栄養士 菅澤 瑞希

聖隷

6月号

さくら通信

Seirei Sakura Tsushin
Jun.1.2017

発行者/佐藤 慎一

vol.
155



5月13日(土)聖隷看護フェアを開催し、多くの方にご参加頂きました。



- * 2017聖隷リハビリフェア特別企画「We Support a Healthy Life」開催! / 下肢静脈瘤について / 『そくわん症』市民公開講座を開催します / 2017年度第1回市民公開講座を開催します
- * カビから体を守ろう
- * 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
- * カリウムと食物と漢方薬
- * 栄養科通信「梅雨の季節は梅の季節」

愛をテーマに、地域とともに

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/



2017聖隷リハビリフェア特別企画「We Support a Healthy Life」開催!

理学療法の日(7月17日)にちなみ、当院では「聖隷リハビリフェア」を毎年開催しています。

今回は、特別企画としてファッションモデルの「長谷川 理恵」さんをお招きし、長谷川流の「健康・美とワークライフバランス」の秘訣など、お話しして頂きます。

※参加には、事前の申込が必要となります。どなたでも参加頂けます。

《プロフィール》

長谷川 理恵(はせがわりえ)

ファッション誌のモデルとして活躍。マラソン歴16年。フルマラソン自己ベストタイム3時間15分36秒。第一子を出産後もマラソンを続け、現在は家族との時間を大切にしながら、自身の「美」と「健康」に関する知識を基に、「Rie's Kitchen」という、食・ファッション・スポーツを融合させた様々なACTを推進。2016年には、鎌倉の山田宗徧流家元が考案した現代人のためのヨガ、WabiYoga(侘びヨガ)日本初のインストラクター第1号の資格を取得。今後は、国内だけでなく、世界に向けて侘びと茶道、日本の美しい文化を発信していく予定である。



- 日 時: 7月29日(土) 14:00~15:00(開場13:30)
- 場 所: 6階ホール
- 内 容: 『We Support a Healthy Life』

特別ゲスト: 長谷川 理恵

- 定 員: 100名(要申込)
- 参加費: 無料
- お問い合わせ・申込: ☎043-486-1151(代) 総合企画室
☆受付時間: 9:00~17:00(土日祝除く)
☆申込締切: 7月21日(金) ※定員に達し次第終了

下肢静脈瘤について

血管外科 部長 金岡 健

暑い季節が近づいて来ます。薄着になると足の血管が気になる方はいらっしゃるかもしれません。

下肢の静脈瘤は約20%の人にみられる比較的多い病気です。静脈瘤とは静脈の圧が高くなり瘤(こぶ)の様に壊れてしまった状態です。正常な足では筋肉運動による汲み上げと逆流防止弁の働きで圧は低く保たれています。ところが何らかの原因で弁が壊れて逆流したり、(下肢の中心を走る太い)深部静脈が血栓などで詰まると静脈高血圧となります。

最初は足のむくみ、熱感、かゆみなどがみられ、長時間の立位後や夕方方に症状が強くなります。夜間のこむら返りもしばしばみられます。徐々に静脈瘤が目立つようになり、皮膚が硬くなって痛みを伴い褐色になります。潰瘍ができることもあります。

症状が軽い場合は体重の減量、弾性ストッキングを着用して適度な運動など生活の改善で対処します。さらに進行して色素沈着や潰瘍になると跡が残るため早めの治療が必要です。細い静脈瘤は外来にて注射による硬化療法が行われます。大腿や膝裏の太い静脈瘤は、超音波検査で深部静脈を確認してから手術を行います。そ径部や膝裏で静脈瘤をしぼる方法(高位結紮術)、大腿の静脈瘤にワイヤーを通して抜去する方法などがあります。残される深部静脈を確認しておけば静脈瘤を抜去しても問題はありませんが、いずれの手術も一泊～二泊で退院できます。一方、深部静脈が血栓で詰まっている場合は手術を行わずに弾性ストッキングの着用で様子を見ます。

最後に、単純な下肢静脈瘤に深部静脈血栓症の合併する確率は高々2%程度です。あまり心配する必要はありませんが、そ径部や膝裏で血栓性静脈炎を併発している場合は注意が必要です。心配な方はどうぞお気軽に当科までご相談ください。



『そくわん症』市民公開講座を開催します

今回は『そくわん症』をテーマに、当院せぼねセンターの医師が、講演を行います。

そくわん症について基本的なことから、大人のそくわん症まで、幅広く分かりやすくお話しします。参加無料・要申込。

●日時: 6月17日(土) 15:00~17:00(開場14:30)

●場所: 6階ホール

●内容: [司会]名誉院長 南 昌平

講演①『そくわん症ってなに?』

講師: 整形外科 医長 中山 敬太

講演②『そくわん症になったらどうするの?』

講師: 院長補佐 小谷 俊明

講演③『おとなのそくわん症』

講師: せぼねセンター長 佐久間 毅

●定員: 100名(要申込)

●お問い合わせ・申込: ①お名前②電話番号③そくわん症に関する質問(任意)を、下記までご連絡下さい。

☎043-486-1151(代) / E-mail m-fujiwara@sis.seirei.or.jp

総合企画室

☆受付時間: 9:00~17:00(土日祝除く)

☆申込締切: 6月9日(金) ※定員に達し次第終了

2017年度第1回市民公開講座を開催します

今回は『身近にある背骨のはなし』と題して、整形外科 医長の中山 敬太 医師が、講演を行います。

テレビやCMなどでもよく取り上げられている、腰痛やヘルニアなどよく耳にする背骨の話を医学的な根拠をもとに、どのように対処し、心構えをするのがよいかお話しします。参加無料・要申込。

●日時: 6月24日(土) 14:00~15:30(開場13:30)

●場所: 6階ホール

●内容: 『身近にある背骨のはなし』

講師: 整形外科 医長 中山 敬太

●定員: 100名(要申込)

●お問い合わせ・申込: ☎043-486-1151(代) 総合企画室

☆受付時間: 9:00~17:00(土日祝除く)

☆申込締切: 6月16日(金) ※定員に達し次第終了

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	本村 太田	手塚 齋藤(快)	永田 山内(第1,3,5) 越坂(第2,4)	—

◎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)	鈴木(理)	藤井/寺崎	中田(理)	鈴木(理)	—
のう胞腎外来	—	—	—	—	交替制 寺崎/藤井(快) [第2,4午後]	—

消化器内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	川嶋/矢俵	刈川/吉川	鎌田/佐藤	佐藤/矢俵	住吉/齋藤(快)	—

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(第2,4午後) 齋藤	平/大沼	佐々木(理)	—

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) 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) 奥村(午後)	—	—	金岡(午後)	—
硬化療法外来 再診 完全予約制	—	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 [受付10:00まで]	都築	都築 [受付10:30まで]	淵之上	渡邊 [受付10:00まで]	—
物忘れ外来 完全予約制	—	—	持田 [午後] [受付10:40まで]	—	—	—

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	—	—	—	—	—	—
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(午前) [受付10:30まで]	小野田(午前) [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2,4) 木村(第1,3) [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] 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 [午前のみ]	手塚	—	—	—

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	—	—	—	—

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(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 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	—	乳児健診 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2,4) 有田	—	—
スポーツ外来 完全予約制【午前】	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	—	川島
再診	川島	川島	—	川島/乳腺専門医	龍崎	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(午後)	—	—	—
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	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)	坂本 (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 (整形外科) 赤澤/佐久間	岸田 大橋 村松(整形外科)	南 小谷(整形外科) 中山	上野 佐々木(裕) 川守田	小谷 佐久間 伊澤	—
スポーツ外来 再診【午後】	—	—	—	佐々木(裕)	—	—
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(整形外科)	—
※側弯症外来【午後】	—	—	南/小谷 (整形外科)	—	—	—
※スポーツ外来 初診・再診	—	—	—	—	村松	—
※上肢外来 初診・再診	—	佐々木/上野	—	—	—	—

※側弯症外来、スポーツ外来(村松医師のみ)、上肢外来は当日受付可

カリウムと食物と漢方薬

和漢診療科 永嶺 宏一

「カリウムとは何ですか」と聞かれる場合があります。今回はカリウム(K)について説明します。

Kは、ナトリウム(Na)などのミネラルの一種です。ミネラルの過不足は障害を起こしますが、食事を普通に摂っていれば、ほぼ適正な範囲内に収まります。

体中にはNaが120g、Kが240gあり、Kの9割が細胞内、1割が細胞外に分布し、NaとKで細胞内外の水分のバランスを調整しています。Kは、Naの排泄作用や利尿作用もあり、浮腫みや高血圧を抑え、筋肉の収縮を促す働きをしています。

Kの摂取量は1日に2~3gですが、摂取不足のほか、夏の多汗や、酷い下痢でKが不足します。K不足は、脱力感、吐き気、食欲不振、無関心、不安感、イライラなどの要因になります。細胞内のKの70%は骨格筋の中にあり、不足で筋肉のけいれんや不整脈が起きます。

日本の食生活は塩分が多く、Naの調整にKが使われてK不足の原因となりえます。アルコール、甘いもの、長期の利尿剤の使用もKを減少させる要因となります。漢方薬の甘草も多量に摂ってしまうと、Kが減少して、K不足の症状(浮腫み、高血圧)を起こすので、注意して下さい。

Kは多く摂っても、9割は尿から排出されるので普通は問題ありませんが、腎機能の低下、特に腎不全で人工透析を受けている場合は、Kが多い食品を控え、ゆで汁は捨て、生で食べないなどの調理の工夫が必要です。高K血症では、吐き気やしびれ、脱力感、知覚過敏、不整脈などが起きます。Kのサプリメントや製剤の大量摂取には注意して下さい。

Kが多い食品としては、生野菜や果物(なす、明日葉、パセリ、キャベツ、切干大根、サトイモ、じゃがいも、さつまいも、ほうれん草、カボチャ、アボガド、バナナ、干し柿、キウイフルーツ、干しぶどう)、魚肉類(するめ、かんぱち、まだい、カタクチイワシ、めかじき、ビーフジャーキー、生ハム、鶏ささみ、牛肉、豚肉)、藻類(昆布、あおさ、干しひじき、わかめ)、豆類(大豆、いんげんまめ、納豆、きなこ)、飲み物(トマトジュース、野菜ジュース、ココア、脱脂粉乳、日本茶)などがあります。

スポーツスキンケア外来	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 ※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

【サクロメッシュ・DXのご紹介】
腰痛ベルトとは、体を支える腹筋・背筋をサポートするもので、あくまでも体幹の動きを制限させ、痛みのでる動作や、姿勢をとらないようにするものです。よって、腰痛を治すものではありませんが、今腰痛でお困りの方は、痛みを和らげることが出来、長時間の中腰・反り姿勢、重たい荷物を持つなど重労働をする方は、予防をすることが出来ます。腰に痛み・不安を抱えている方は、日中動いている間、腰痛ベルトを使用するとよいでしょう。
今回は、装着しやすいサクロメッシュ・DXをご紹介します。

- 製品の特長
 - ☆通気性が良い
メッシュ素材でムレにくく、快適に装着できます。
 - ☆固定力を確保
弾力性のある2本のステーで腰部をサポートしながらハリのある硬質なメッシュ素材でしっかり固定します。
 - ☆補助ベルト付
腹部をきちんとおさえます。
- 聖隷コミュニティケアセンター佐倉店にて1,836円(税込)で販売中です。是非お立ち寄りください。

