

## 夏の虫さされ対策

健診センター 看護師 立原 純

野外での活動の機会も多くなるこの季節は、有害昆虫も繁殖しやすくなり、知らないうちに虫に刺されていたという経験も多いのではないのでしょうか。しかし、たかが虫刺されと油断してはいけません。時と場合によっては危険な状態になることもあります。しっかり対策して虫刺されに備えましょう。

- ①肌を露出しない**  
夏の野外活動、特に野山を歩く際には肌を露出しないよう、ゆったりした長袖のシャツや長ズボン、サンダルではない靴、帽子を身に着けましょう。特にスズメバチは、濃い色に寄っていく習性があるため明るい色の服装をすると良いでしょう。
- ②虫除け剤の使用**  
肌に直接使うものや衣服に使うものがあります。どちらも使用上の注意事項を確認して使用しましょう。市販されているほとんどの虫除け剤には「ディート」という昆虫忌避剤が含まれています。6ヶ月未満の乳幼児には使用しない、6ヶ月以上2歳未満は1日1回、2歳以上12歳未満は1日1～3回を目安に使用することが厚生労働省によって通知されています。
- ③事前に調べよう**  
野山や水辺など虫が多く生息しているような場所へ出かける場合はあらかじめどのような虫がいるのか、今までどのような被害が出ているのか現地の状況を把握してから出掛けるとよいでしょう。
- ④虫に刺されてしまったら**  
軽症であれば市販のかゆみ止め外用薬でも良いですが、症状の強い場合は抗ヒスタミン薬やステロイド剤の使用が必要となるので皮膚科を受診して下さい。高熱など感染症が疑われる場合は病院に連絡してから受診しましょう。また、場合によっては数秒や数分で嘔吐、呼吸困難、意識がもうろうとして歩けなくなるようなこともあります。このような時はすぐに救急車を呼びましょう。

参考文献：公益社団法人日本皮膚科学会HP／厚生労働省HP

## 栄養科通信

### 豚肉で夏バテ対策!

夏本番!旅行やアウトドアなど、楽しみも多い季節ですが、一方で、体のたるさや食欲不振など、夏バテを感じている方はいませんか。今回は夏バテ対策として疲労回復効果がある「豚肉」について紹介します。

豚肉には「ビタミンB1」という、炭水化物をエネルギーへ変える手助けをする栄養素が多く含まれます。しかし、ビタミンB1は体の中に溜めておくことができないため、食事での摂取が不足すると、いくら炭水化物を摂取してもエネルギーへ上手に変えることができません。

食欲がない時に、のど越しの良い素麺やうどんだけで食事を済ませていませんか?ビタミンB1が不足した状態が続くと、疲れが溜まり、さらに食欲が落ちるといった悪循環を繰り返します。最近、特に疲れが取れないと感じている方は、食事にビタミンB1が豊富な豚肉を取り入れてみてはいかがでしょうか。豚肉は玉ねぎやニンニクと相性がよく、一緒に食べることで栄養素が体に吸収されやすくなります。

今回は、キムチのピリッとした辛みと香りが食欲をそそる、豚肉料理を紹介いたします。

### 豚と玉ねぎのキムチ炒め 材料(4人分)

材料	下ごしらえ
豚バラスライス肉…300g	豚バラ 5cm幅に切る
玉ねぎ…1/4個(50g)	玉ねぎ 5～8mmの薄切り
人参…1/2本(50g)	人参 長さ3～4cmの千切り
にら…1/2束(50g)	にら 長さ3～4cmのざく切り
白菜キムチ…100g	
ごま油…大さじ1	
めんつゆ(3倍濃縮)…大さじ2	

- ① 食材の下ごしらえをする。
- ② フライパンにごま油を入れ豚肉を炒め、火が通ったら玉ねぎ、人参を加える。
- ③ 野菜がしんなりしたらキムチ、にら、めんつゆを加え、さっと炒めたら完成。

#### 【栄養成分(1人分)】

◎エネルギー: 387kcal ◎タンパク質: 11.6g ◎脂質: 33.5g  
◎炭水化物: 6.5g ◎食塩: 1.5g

管理栄養士 菅澤 瑞希

聖隷

さくら通信

8月号

Seirei Sakura Tsushin  
Aug.1.2017  
発行者/佐藤 慎一

vol.  
157

### ボランティア募集

#### 【園芸ボランティア】

◎活動日時:  
原則第2・4木曜日  
9:30～11:30

◎活動場所:  
病院敷地内花壇

◎活動内容: ご利用者の癒しになる花壇の手入れなど。夏にはスイカ、秋にはサツマイモとカボチャを院内保育所の子供達と一緒に収穫しています。

#### 【受付ボランティア】

◎募集人数: 1～2名

◎活動日時: 月曜日～金曜日  
9時頃～12時頃まで(曜日、時間はご相談に応じます)

◎活動場所:

外来フロア(1階受付付近)  
◎活動内容: 外来受診のサポート(車椅子補助・外来案内・再来機および自動支払機の説明や補助など)

#### ●お申し込み・お問い合わせ

☎043-486-1151(代) ボランティアコーディネーター/事務局

- \* ロビーコンサートを開催します/アイアイフェア2017を開催します/第4期建築工事に伴う駐車場一部閉鎖のお知らせ/予約に関するお問い合わせのご案内/保険証確認のご案内
- \* 夏の虫さされ対策
- \* 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
- \* 眩暈(めまい)の漢方治療
- \* 栄養科通信「豚肉で夏バテ対策!」

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/



### ロビーコンサートを開催します

今回は、高千尾 純 様(ピアノ)と瀧澤 行則 様(俳優・歌・ダンス)が、皆さまにすてきなステージをお届けします。

入場無料。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: 8月12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

### アイアイフェア2017を開催します

10月10日の「目の愛護デー」にちなみ、当院の眼科 医長 小野田 康孝医師による「白内障」の講演と、無料体験を行います。

参加無料・事前の申込が必要となります。年に一度、ご自分の大切な「目」について、一緒に考えてみませんか?皆さまのご来場をお待ちしております。

眼科 医長 小野田 康孝

白内障とは、光を集めてピントを合わせるといったカメラのレンズのような働きをする水晶体が白く濁って視力が低下する病気です。原因はさまざまですが、年齢に伴うものが多く、早ければ40歳から発症し、80歳を超えるとほとんどの人が白内障の状態にあると言われています。

今回は、白内障についての大切なお話しをしたいと思います。

●日時: 9月30日(土)13:30～15:30(開場13:00)  
(①講演13:30～ ②無料体験14:15～)

●場所: ①6階ホール ②1階ロビー

●内容:

- ①講演「白内障についての大切なお話」講師:眼科 医長 小野田 康孝
- ②無料体験 { 眼圧検査・疑似体験(白内障・緑内障など)・簡易視野検査・めがねのクリーニング 等 }

●定員: 先着80名 ●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: 9月22日(金)※定員に達し次第終了

### 第4期建築工事に伴う駐車場一部閉鎖のお知らせ

2019年8月頃の完成を目指した第4期建築工事(新病棟と手術棟の増築)を計画しています。

正面から見た完成イメージ



工事着工は2018年春頃を予定していますが、本工事に先行して埋蔵文化財保護法に基づいた建築予定地の遺跡調査を行う為、8月20日(日)から駐車場の一部を閉鎖し、一般車両の進入及び通り抜けが出来なくなります。

また、駐車場閉鎖に併せて、A号館ELVホール出入口、透析センター・A号館連絡通路出入口の2ヶ所も閉鎖となります。詳細は右の図でご確認ください。

当院をご利用される方にはご不便をおかけすることとなりますが、第4期建築工事の完成により、地域の皆様にはこれまで以上に「安心と安全」「質の高い医療」を提供できることとなりますので、ご理解とご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

### 予約に関するお問い合わせのご案内

6月から、8:30～13:00の時間帯に「予約専用電話」の回線が増設され、今までより繋がりがやすくなりました。

●予約に関するお問い合わせは、下記へご連絡下さい。

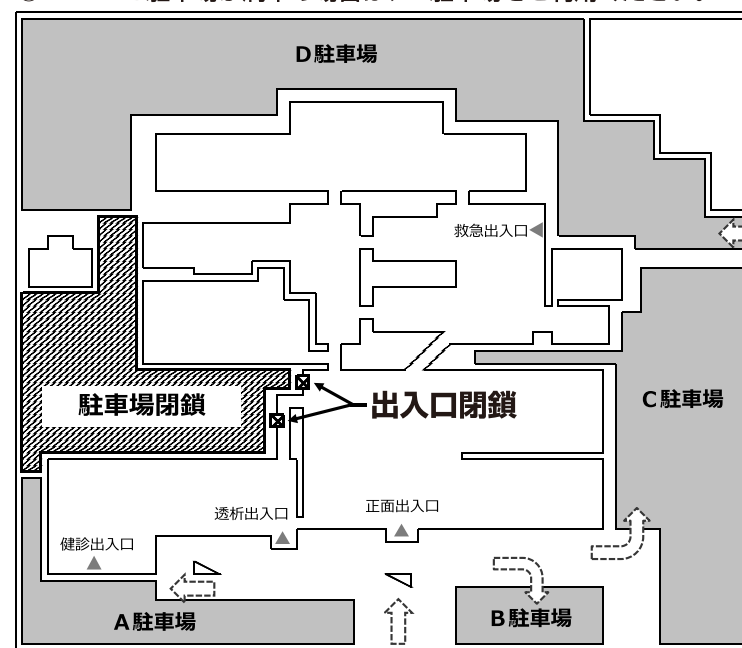
【予約専用番号】 ☎043-486-1155



### 閉鎖開始: 8月20日(日)から

- = 駐車場閉鎖エリア(進入・通り抜け不可)
- = 外来駐車場

◎A・B・C駐車場が満車の場合は、D駐車場をご利用ください。



### 保険証確認のご案内

保険証は月に一度、診察前までに【保険証確認】窓口へご提示頂きますようお願いいたします。

※【保険証確認】窓口は、101総合受付内にごございます。

## 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	松永 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) 藤井(快)	鈴木(理) 藤井(快)	鈴木(理) 藤井(快)	鈴木(理) 藤井(快)	鈴木(理) 藤井(快)	—
のう胞腎外来	—	—	—	—	交替制 寺崎/齋藤(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	川嶋/吉川	藤井/藤井	佐藤/矢俵	佐吉/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午後) 藤井	平/大沼	佐々木(第1,3,5) 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) 丸山/仲野	—
午後	徳山(権)	—	太田(第2,4午後)	—	—	—
ペースメーカー外来 完全予約制	—	※	—	仁科	中村(第1,3,5) 8月のみ	—
不整脈外来 完全予約制	—	—	—	—	仲野	—
虚性心疾患大動脈分枝狭窄症外来	徳山(権)/内山	—	—	—	—	—

※9月より第1火曜日の午後にペースメーカー外来を二川医師が担当いたします。

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 [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(第2,4) [完全予約制]	—	—
午後	—	—	—	山岸(第2,4) [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 [内診時間10時~12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	—	—

乳腺外科【完全予約制】	月	火	水	木	金	土
初診	川島 乳腺専門医【午後】	宮内 [午前]	—	藤咲 [午後]	—	川島
再診	川島 乳腺専門医【午後】	川島 宮内【午前】	—	川島 藤咲【午後】	龍崎	川島
緩和説明外来	—	川島【午後】	—	—	—	—
窪田吉孝外来 初診・再診	—	—	窪田(不詳)	—	—	—
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 輪湖/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【午後】	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(関節)	—
※側弯症外来【午後】	—	—	南/小谷 佐久間/中山/伊澤	—	—	—
※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

## 眩暈(めまい)の漢方治療

和漢診療科 永嶺 宏一

眩暈の多くは良性の発作性頭位変換性めまいで、数週間で自然軽快し、また眩暈を誘発する頭位変換を繰り返し行うことで軽快するという特徴があります。

激しい眩暈が急に起こるような場合は、不整脈や脳の重篤な疾患が考えられます。脳の疾患は、頭痛を伴う小脳出血、くも膜下出血、内頸静脈血栓症、難聴耳鳴を伴う脳幹梗塞や聴神経鞘腫などです。

眩暈は症状から、回転性めまい(耳や目などの知覚器官の障害)、浮動性のめまい(脳疾患・心身症・うつ病など)、起立性めまい(起立性低血圧・自律神経失調症など)、心因性めまいなどに分けられます。眩暈を伴う病気として有名なものにメニエル病があり、周囲がグルグル回る発作性の眩暈がくり返し起こり、耳鳴りや難聴を伴います。

漢方的には、眩暈の原因としておもに「水」と「血」を考えます。身体で水が滞ることを「水滞」と言い、耳の内リンパ液の循環がうまくいかずに、眩暈が起こります。身体で血流が滞るのを「瘀血」と言い循環障害を起こします。

「水滞」の特徴は、低気圧の接近や雨天で悪化する、立眩みしやすい、頭に帽子を被った感じ(頭重感)、吐き気や嘔吐を伴うことあり、下肢の浮腫、舌の腫大・歯痕、腹部の振水音などです。「水滞」に対しては、五苓散(口渴・尿量減少・頭痛・多飲)、苓桂朮甘湯(立眩み・のぼせ・動悸)、真武湯(冷え症・下痢・浮動感)、半夏白朮天麻湯(胃腸虚弱・冷え症・頭痛)などを使います。

「瘀血」の特徴は、月経の前後に悪化する、普段から肩凝りが強い、頭が締め付けられるように痛む、吐き気を伴わない、下肢の静脈瘤、舌裏静脈の怒張などです。「瘀血」に対しては、桂枝茯苓丸料(のぼせ・肩こり・耳鳴り)、加味逍遙散(ホットフラッシュ・抑うつ気分・易怒性)、温経湯(冷え逆上せ・口唇・皮膚の乾燥)、当帰芍薬散(冷え症・浮腫・頭痛)、女神散(不眠・発汗・動悸)などを使います。

血圧が高くて眩暈が起きる場合は、黄連解毒湯(顔色が赤い・興奮)、釣藤散(早朝の頭痛・イライラ・不眠)、柴胡加竜骨牡蠣湯(動悸・不眠)、七物降下湯(頭痛・冷え逆上せ)などが使われ、ストレスでは半夏厚朴湯(神経症・不安感・喉の違和感)などが使われます。

眩暈が酷い時やすぐに良くならない時は、耳鼻科や脳外科を受診してきちんと検査をうけて下さい。

血管外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	金岡 [午前]	—	—	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10:30まで]	都築	都築 [受付10:30まで]	淵之上	渡邊 [受付10:30まで]	—
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	石橋 遠藤	五十嵐 矢野	—
再診	[受付10:00まで]	[完全予約制]	受付10:00まで			—

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

皮膚科	月	火	水	木	金	土
初診・再診【午後】	豊田 [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] 牛尾【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					—

生活習慣病センター(糖尿病・高血圧)	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。					—

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	—	—

### 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

#### 【ラピスショートスタイル(毛付きぼうし)のご紹介】

治療の影響で髪が薄くなるなどしたとき、医療用ウィッグを利用する場合があります。

今回は、「ウィッグもぼうし同様、気軽にかぶることが出来たら…」といった声を受けて誕生した、毛付き「ラピス」ショートスタイルをご紹介します。

#### ■製品の特長

##### ☆手軽にかぶれる

帽子のようにかぶれて、締め付け感がありません。

##### ☆アジャスター付

サイズ調整が簡単にできます。

##### ☆さらとした着用感

竹繊維素材のインナーキャップなので、抗菌、除湿、通気性にすぐれ、付け心地が良いです。

聖隷コミュニティケアセンター佐倉店にて、10,584円(税込)で販売中です。是非お立ち寄りください。

