



8月12日(土)ロビーコンサートを開催しました。今回のアーティストは、高知尾 純さんと瀧澤 行則さんでした。

- *「マンモグラフィサウンダー」を実施します/健診センターからのお知らせ/看護師募集!!看護補助者募集!!/アイアイフェア2017を開催します/「嚢胞性腎症」市民公開講座を開催します
- *ストレス対処法、マインドフルネスとは?
- *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
- *むくみとその治療
- *栄養科通信「食物繊維のはたらき」

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/



栄養科通信

食物繊維のはたらき

秋に旬を迎える「さつまいも」に多く含まれる食物繊維のはたらきについて紹介します。

食物繊維とは、ヒトの消化酵素では消化できない炭水化物で「第六の栄養素」と呼ばれる成分です。食物繊維には水に溶ける水溶性と水に溶けない不溶性に分かれ、それぞれ体内ではたらきは異なります。水溶性食物繊維は、果物や海藻、きのこに多く含まれています。腸内細菌のえさとなり腸内環境を整え、糖質の消化・吸収を緩やかにし血糖値の急上昇を防ぐ効果、コレステロールの吸収を抑える効果があります。一方で不溶性食物繊維は、野菜や穀物、豆類に多く含まれ、便秘解消の効果があります。不溶性食物繊維は水分を吸収して大きく膨らむ性質があり、便の量を増やすとともに腸の壁を刺激して便秘を促します。水分が不足してしまうと便が硬くなり、かえって便秘を悪化させる事もあるため十分な水分摂取が必要不可欠です。

秋に収穫される野菜やきのこは食物繊維を多く含むものばかりです。秋の味覚を楽しみつつ、不足しがちな食物繊維の働きにも注目してみましょう。

今回はさつまいもを使ったおやつにぴったりの「芋ようかん」を紹介します。

皮ごとまるごといも羊羹 材料(3人分)

- 材料
- さつまいも.....1本(200g)
 - 水.....150cc
 - 粉寒天.....2g
 - グラニュー糖.....30g
 - 塩.....小さじ1/3

- ① さつまいもをよく洗い、皮付きのまま1cm幅の輪切りにする。たっぷりの水に浸し10分間あく抜きをする。
- ② 水気を切り耐熱ボウルに移し、ラップをして電子レンジ(600w:6~7分)で加熱する。熱いうちにフォークの背でつぶして、グラニュー糖、塩を加えてよく混ぜる。
- ③ 鍋に粉寒天と水を入れ煮溶かしたら②を加えてよく混ぜる。
- ④ ③を平らな容器に移し、粗熱が取れたら冷蔵庫で1時間冷やし固め食べやすい大きさに切り分ける。

【栄養成分(1人分)】
◎エネルギー: 105kcal ◎タンパク質: 0.8g ◎脂質: 0.1g
◎炭水化物: 31.5g ◎食塩: 0.7g

管理栄養士 正木 希

ストレス対処法、マインドフルネスとは?

健診センター 看護師 高木 直美

マインドフルネスという言葉をご存知ですか? マインドフルネスとは、今という瞬間に余計な判断を加えることなく、意識して呼吸に注意を向けることです。ふだん、私たちは過去と未来にとらわれがちですが、マインドフルネスでは「今」を最大の焦点とします。その結果、ストレスが減り、心身によい影響を与える可能性があります。

ストレス対策として、Google社やMicrosoft社をはじめとする大手企業でも取り入れられ、世界中の200を超える医療センターで実践されています。

マインドフルネスは瞑想をベースにしていますが、偏った宗教的な要素がなく、座り方は正座や椅子に座っても構いませんし、わざわざ特別な場所で行う必要もありません。最初は5分から10分を目安に始めてみましょう。

■早稲田大学熊野宏昭教授による「マインドフルネス入門」

- ① 背筋を伸ばし、肩の力を抜いて、目を軽く閉じる
背筋が伸びて、その他の身体の力はすべて抜けている姿勢をとります。
- ② 呼吸をゆったりとして、お腹や胸あたりの動きに注意をむけます。
呼吸をコントロールしないで、深く吸って吐きたいときは深い呼吸をします。浅く吸って吐くほうが楽なときはそうします。そして息を吸うときは「ふくらみ、ふくらみ」、息を吐くときは「ちぢみ、ちぢみ」と心の中で言います。
- ③ わいてくる雑念や感情にとらわれないようにする
雑念が浮かんできたら、「雑念」などと心の中で言い、「戻ります」と心の中で自分に合図を送って、呼吸に注意を戻します。
- ④ 身体全体で呼吸をするようにする
吸った息が手足の先まで流れこんでいくように、吐く息が身体の隅々から流れ出るように感じながら、身体全体で呼吸します。
- ⑤ 周囲の空間に注意を広げる
家電の音や遠くから聞こえる音、空気の動きや光など、様々なものを感じとります。
- ⑥ 瞑想を終了する
まぶたの裏に注意を向け、そっと目を開けていきます。伸びをしたり、身体をさすったりして、普段の自分に戻ります。

うつ病などの治療を受けている方は、自分の判断で始めず医師に相談してください。

参考文献: 熊野宏昭(2016)「実践!マインドフルネス 今の瞬間に気づき青空を感じるレッスン」サンガ
熊野宏昭(2017)「キラーストレスから心と体を守る」主婦と生活社
ステイヴン・マフィー・重松(2017)「スタンフォード大学マインドフルネス教室」坂井純子訳 講談社
ティク・ナット・ハン(2014)「(気づき)の奇跡: 暮らしのなかの瞑想入門」池田久代訳 春秋社

『マンモグラフィサウンダー』を実施します

当院ではジャパンマンモグラフィサウンダー(JMSプログラム※)に賛同し、10月15日(日)に「マンモグラフィサウンダー」を開催します。当日は、全て女性医師・女性技師で対応いたしますので是非ご受診ください。

(※)JMSプログラムとは「『子育て、介護、仕事など多忙な平日に病院に行けない女性が、休日の日曜日に乳がん検診を受けていただきたい』との思いに賛同した全国の医療機関が、10月第3日曜日に乳がん検診を受診できる環境を提供するプログラム」です。

- 日時: 10月15日(日) ※完全予約制
- 場所: 聖隷佐倉市民病院 健診センター
- 内容: ▶乳がん検査
(視触診・乳房エコー・マンモグラフィ)
▶子宮頸がん検査
▶その他健康診断

(実施可能な検査についてはお問い合わせください)
※その他健康診断のみでの受診は出来ません。必ず婦人科検診(乳がん・子宮頸がん)と併せての受診となります。
●お問い合わせ: ☎043-486-0006 健診センター



健診センターからのお知らせ

がんの予防・早期発見に重点をおいた人間ドックコース『プレミアムドック』を好評承り中です。プレミアムドックは、腫瘍マーカーと各種画像検査、内視鏡検査、細胞診検査などを組み合わせることで、注意すべき様々な「がん」を早期発見し、速やかな治療にむすびつけることに重点をおいています。

ぜひ、あなたとあなたの大切な方の笑顔のために、1年に1回「人間ドック」の受診をお勧めします。その他各種人間ドックについての詳細は、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

看護師募集!! 看護補助者募集!!

私たちと一緒に働いてみませんか?
子育て中の方、ブランクのある方も大歓迎です!

2年後の増築・増床に向けてより手厚い看護が出来るよう、人員体制の更なる充実を図るため看護師・看護補助者を募集しています。



【看護師】

- ・充実した教育体制で、キャリア開発をバックアップ!
▶さまざまなプログラム・各現場でのサポートを受け、レベルアップすることができます。
- ・幅広い年代(20歳代~60歳代)の看護師が在籍!
▶様々な視点からのアドバイスを受けることができ、目標となる看護師が見つかります。
- ・多様な福利厚生
▶社保完備/昇給:年1回/賞与:年3回/退職金制度/医療見舞金制度など

子育て中なので...

大丈夫です!院内保育園が利用でき、勤務時間もご相談ください!

ブランクがあるので...

大丈夫です!技術面を含めた事前研修制度があります!



身近に、就職・復職をお考えの方はいませんか?

子育て中の方でも、ブランクのある方でも、安心して働ける体制を整えています。是非ご紹介下さい!

【看護補助者】

研修・サポート体制・福利厚生が整っており、無資格・未経験でも大歓迎です。詳細は病院ホームページをご覧ください。QRコードからもアクセス可能です。

まずは、お気軽にお問い合わせ下さい♪



●お問い合わせ: ☎043-486-1151(代) 総務課

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。皆さまのご来場をお待ちしております。

- 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

『嚢胞性腎症』市民公開講座を開催します

「嚢胞を伴う腎臓の病気」をテーマに、最近の話題と当院での診療について、腎臓内科・泌尿器科の医師3名が講演を行います。参加無料・申込不要・どなた様も参加頂けます。皆さまのご来場をお待ちしております。

- 日時: 10月28日(土) 14:00~16:00(開場13:30~)
- 場所: 6階ホール
- 内容: 司会/泌尿器科 部長 五十嵐 辰男

- ①『多発性嚢胞腎の治療法の進歩 -この半世紀を振り返る-』
講師: 香村 衛一 先生(はるんクリニック佐倉)
- ②『常染色体優性多発性嚢胞腎 -ここ数年間での選択肢のひろがり-』
講師: 腎臓内科 主任医長 寺崎 紀子
- ③『当院透析センターの1日』
講師: 副院長 鈴木 理志

- 定員: 100名 ●参加無料・申込不要
- お問い合わせ: ☎043-486-1151(代) 総合企画室
- 共催: 第25回嚢胞性腎疾患研究会/聖隷佐倉市民病院

