

## りんごの秘密

健診センター 看護師 宮里 久美子

1年を通して、いつでも食べられるりんごですが、実は秋が旬であることを皆さんご存じですか？

ことわざに「**1日1個のりんごは医者を選ばない**」とあるように、りんごには人間の身体にとって大変良い効果があることが立証されています。今回は、美味しいりんごの選び方と**驚くべきパワー**を紹介します。

◆**おいしいりんごの選び方** ※品種によって異なります。

**お尻の方まで色付きがいいもの**

⇒赤もしくは黄色いものは完熟して甘みがあります。

**ツルが太く干からびていないもの**

⇒ツルから栄養を供給するのでツルが細く干からびているりんごは栄養が低く鮮度も落ち、水分がかなり抜けている可能性が高いです。

**ツル割れしている**

⇒ツルが生えている部分がぱっくりと割れているりんごは熟している証拠です。

ツル割れを直そうとしてりんごは甘くなります。

**中サイズで重みがある**

⇒あまり大きすぎない中サイズのもので手に持ったときにズッシリと重みのあるものが果汁もしっかりと詰まっている証拠です。また日持ちもいい傾向にあります。

**いぼり(表面のでこぼこ)がある**

⇒これは完熟のしるしで表面がつるりとしているりんごよりも糖度が高いです。

◆**りんごのカロリー** ※品種や大きさによって異なります。

丸ごと一個平均**50~150kcal**

⇒甘さや重量から考慮すると**低カロリー**です。

◆**りんごに含まれる主な栄養素と主な効果**

カルシウム マグネシウム カリウム ベクテン リン 鉄 亜鉛  
ビタミンA ビタミンC ポリフェノール マグネシウム カロチン

効果

免疫を高める

疲労回復

食欲増進

整腸作用

中性脂肪減少

貧血改善

虫歯予防

☆是非りんごを食べる機会を増やしてみたいかかでしょうか？☆

参考文献: 食の健康・りんごと健康・チクマ農園りんごの健康効果・りんごミュージアム

## 栄養科通信

### どこまで知ってる? お茶のこと

冷え込む季節となってきました。温かいお茶を淹れる機会も増えてきたのではないのでしょうか。今回はお茶の種類や起源についてのお話です。

お茶には様々な種類がありますが、緑茶・紅茶・烏龍茶の茶葉は同じ茶の樹から摘採していることをご存じでしょうか。茶葉は、主に「加熱(蒸す・炒る)」「揉む」「乾燥」の工程を経て作られます。製造の過程で、加工の方法(発酵のさせ方)を変えることにより香りや味に変化が生まれます。発酵は熱が加わると止まるため、加熱のタイミングを変えて、種類の異なるお茶が作られます。緑茶は最初に茶葉を蒸して火を通し発酵させない「不発酵茶」、紅茶は火を通さずに最後まで発酵させる「完全発酵茶」、烏龍茶はある程度発酵させてから炒る「半発酵茶」として分類されます。なぜこのように茶葉の違いが生まれたのかは、諸説ありますが、元々中国の山岳地帯で飲まれていた緑茶がヨーロッパに伝わり、買手の嗜好に合わせて加工していくうちに発酵が進んで紅茶が誕生したといわれています。また、烏龍茶は、茶葉が運ばれる時、籠の中で発酵が進み、目的地に着いたときに烏龍茶になっていたともいわれています。

味や風味が異なるだけでなく効能にも違いがあります。発酵の違いにより、茶葉に含まれる成分が変化し効能の違いを生み出しています。緑茶にはカテキンが多く含まれ有害な菌を退治する殺菌作用があります。紅茶にはカフェインが多く疲労回復やストレス解消に効果があり、ウーロン茶にはテアニン(ポリフェノールに変化)が多く肥満防止や虫歯予防の効果があるといわれています。

これから寒くなる季節、お気に入りのお茶を飲んでゆっくりと過ごしてみたいかかでしょうか。知ってそうで知らない美味しい緑茶(煎茶)の淹れ方をご紹介します。

### 美味しい緑茶(煎茶)の淹れ方 (2人分)

- ① お湯を湯のみの7~8分目までつぎ、お湯の温度を少し下げる。
- ② 急須に茶葉をティースプーン2杯分(4g)入れる。
- ③ 湯のみで冷ましたお湯をゆっくり急須に注ぎ、ふたをして30秒待つ。
- ④ 濃さが均等になるようにつぎ分け最後の一滴まで絞る。

【栄養成分(1人分)】

◎エネルギー: 2kcal ◎タンパク質: 0.01g ◎脂質: 0g

◎炭水化物: 0.01g

管理栄養士 広瀬 由佳

聖隷

11月号

## さくら通信

Seirei Sakura Tsushin  
Nov.1.2017  
発行者/佐藤 慎一

vol.  
160



9月30日(土)に「アイアイフェア2017」を開催しました!



10月7日(土)、ロビーコンサートを開催しました!



10月14日(土)に「アイアイフェア2017」を開催しました!



- \* 各イベント案内/  
健診センターからのお知らせ/駐車場の混雑予測について
- \* りんごの秘密
- \* 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
- \* 副鼻腔炎の治療
- \* 栄養科通信「どこまで知ってる? お茶のこと」

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/

## 各イベント案内

### 糖尿病週間イベント

『世界糖尿病デー』にちなんで恒例のイベントを今年も開催します。今回のテーマは「元気な血管を手に入れよう!~動脈硬化と血糖コントロール~」です。

皆さまのご来場をお待ちしております。

【イベント内容】

●日時: 11月18日(土)9:00~12:00

●場所: 1階ロビー

●内容: ▶眼科医師の講話

▶測定(血糖値、ヘモグロビンA1c、血圧、身長、体重)

▶その他、理学療法士・看護師・薬剤師・管理栄養士によるイベント等

### 糖尿病教室のご案内

糖尿病の予防から治療、毎日の過ごし方についてお伝えします。皆さまのご来場をお待ちしております。

【スケジュール】 ●時間: 13:30~14:30 ●場所: 6階ホール

テーマ	開催日
「糖尿病、合併症について知ろう」 (看護師)	12月21日(木)
「知って安心、分かりやすい薬の話」 (薬剤師)	1月25日(木)
「ニコニコペースで糖尿病予防」 (理学療法士)	12月22日(金)
「使い分けて身体の状態を把握しよう」 (臨床検査技師)	1月26日(金)
「毎食揃えたい3つのお皿とは」 (管理栄養士)	12月25日(月) 1月29日(月)

☆参加無料・申込不要・どなたさまもご参加頂けます。 ●お問い合わせ: ☎043-486-1151(代) 総合企画室

### 「知ろう!守ろう!腎臓!!~あなたの腎臓大丈夫??~」を開催します

“腎臓について知るきっかけになる・腎臓に興味を持てる”を目的に、医師・看護師・薬剤師・管理栄養士を中心とした、お話や各測定などを行います。

皆さまのご参加をお待ちしております。



●日時: 12月2日(土)9:30~12:00

●場所: 1階ロビー

●内容: ▶腎臓内科医によるお話 ①10:00~/②11:00~/

▶測定(血圧・血糖・血流・骨密度など)

▶相談コーナー(看護師・薬剤師・管理栄養士)

おみやげをご用意しています♪※数に限りがあります。

### 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、『明日からいきいき体めぐり~あなたの血管大丈夫?~』です。

時間を2回に分けて、講話や各測定など盛りだくさんなお話をお届けします。

新たな分野の認定看護師も加わりパワーアップしたわくわく健康教室に、是非お気軽にご参加下さい!

●日時: 12月9日(土) 第1回目13:30~、第2回目15:00~

※講話や測定・イベント内容は、どちらの回も一緒です。

●場所: 6階ホール

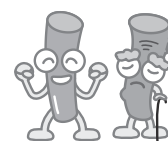
●内容: ▶健康づくりに関する講話

▶血圧・血流・脈拍測定

▶太極拳(認知症予防運動)

▶呼吸筋強化運動

▶足チェック



## 健診センターからのお知らせ

### 『脳ドック』はご存じですか?

~発症後の「治療」よりも発症前の「予防」が大切~

健診センターでは、脳の検査を中心とした『脳ドック』・脳ドックに人間ドック項目を追加した『スペシャルドック』を行っております。



脳卒中や認知症は決して高齢の方だけの病気ではありません。

あなたとあなたの大切な方の笑顔のため、定期的な受診をお勧めします。

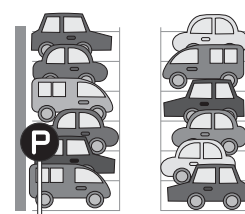
また、人間ドック・健康診断・婦人科検診などお気軽にお問い合わせください。

●お問い合わせ: ☎043-486-0006 健診センター

## 駐車場の混雑予測について

佐倉市健康管理センターを会場とした佐倉市検診が下記日程にて実施されます。(土曜実施は除く)

多くの市民の方が来場されるため、駐車場の混雑が予測されます。公共交通機関等による来院をお勧めします。



月日	種類	月日	種類
12月 1日(金)	乳がん検診	1月26日(金)	子宮頸がん検診
12月 4日(月)	乳がん検診	2月 2日(金)	乳がん検診
12月 7日(木)	乳がん検診	2月20日(火)	乳がん検診
12月25日(月)	乳がん検診	2月21日(水)	乳がん検診
		2月28日(水)	子宮頸がん検診



## 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	松永 太田	手塚 齋藤(快)	永田 山内(第1)35 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)	鈴木(理) 鈴木(理)	鈴木(理) 鈴木(理)	鈴木(理) 鈴木(理)	鈴木(理) 鈴木(理)	—
のう胞腎外来	—	—	—	—	交替制 寺崎/眞藤(保) [第2-4午後]	—

消化器内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	川嶋/矢俣 川嶋/矢俣	川嶋/矢俣 川嶋/矢俣	川嶋/矢俣 川嶋/矢俣	川嶋/矢俣 川嶋/矢俣	川嶋/矢俣 川嶋/矢俣	—

内分泌代謝科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	岡/登坂	—	平/大沼	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)	—	—	—	—	—

循環器科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 徳山(権) 内山	長谷川 二川	徳山(権)	清川 仁科	徳山(権) 丸山 中村(俊)2-4	—
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	—	二川(完全予約制)	—	仁科	—	—
不整脈外来 完全予約制	—	二川	—	—	—	—
虚血性心疾患大動脈分枝狭窄症外来	徳山(権)/内山	—	—	—	中村(俊)2-4	—

血管外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	金岡 [午後]	—	—	金岡 [午後]	—
完全予約制	—	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]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(宏) [受付10:30まで]	小野田/佐藤(宏) [受付10:30まで]	佐藤(宏)	小野田/金井(第40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] 完全予約制 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)	—	—	—

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(保)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]	藤田 [第4午後]	宮内[午前] 藤田[午後]	—	川島
再診	川島 乳腺専門医[午後]	川島 宮内[午前]	藤田 [第4午後]	川島 宮内[午前] 藤田[午後]	—	川島
緩和説明外来	—	川島[午後]	—	—	—	—
窪田吉孝外来 初診・再診	—	—	窪田(不詳別)	—	—	—
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(整形外科) 南 (診察時間10:30~12:00 受付時間後の分科別)	—	川村(整形外科) 南 (総合診療科のみ対応)	交替制 (輪流/三浦) 川守田 (整形一般)	大橋 (整形一般)	—
再診	赤澤 佐久間	岸田 大橋 村松[午後]	小谷(整形外科) 中山	上野 佐々木(裕) 川守田	小谷 佐久間 整形外科医師	—
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(別科)	—
※側弯症外来[午後]	—	—	南/小谷 佐久間/中山	—	—	—
※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

## 副鼻腔炎の治療

和漢診療科 永嶺 宏一

副鼻腔炎とは副鼻腔に炎症が起きている状態ですが、化膿して膿がたまった状態を蓄膿症と言います。発症から一か月以内に症状の消失するものを急性副鼻腔炎と言い、3か月以上症状が持続するものを慢性副鼻腔炎と言います。

症状として、鼻づまりが治らない、粘りで黄色い鼻水がでる、鼻水が緑色になる(青っぱな)、鼻の奥で嫌なニオイがする、鼻をかんでもかみ切れにくい、においが分らなくなる、味が分からなくなる、鼻や頬や目の周りが痛む、頭痛、発熱などがあります。粘っこい鼻水が喉の方に垂れてくる後鼻漏では、鼻声になったり、声が出しにくくなり、咳が出たりします。

治療法としては、薬物療法、ネブライザーなどの処置、手術などがあります。薬物としては抗菌薬を用い、慢性の場合はマクロライド系抗菌薬の長期(3~6か月)の投与が行われます。そのほか、解熱鎮痛剤、気道粘膜調整薬(ムコダイン)、消炎酵素薬(塩化リゾチーム:卵のアレルギーに注意)などが使用されます。

漢方薬として代表的なものは、葛根湯加川芎辛夷(2)、辛夷清肺湯(104)、荊芥連翹湯(50)、などです。葛根湯加川芎辛夷は風邪などに使う葛根湯に、排膿作用のある川芎、辛夷を加えたものです。おもに急性期に使い、慢性期にも使います。鼻閉に対し即効性が期待できます。鼻汁は水様性~粘液性です。辛夷清肺湯はおもに慢性期に使用しますが、含まれる生薬には、鼻の粘膜の繊毛に働きかけて膿の排出を促す作用があります。体力中等度以上で、粘液性~膿性の鼻汁の人に使います。荊芥連翹湯は、化膿しやすい体質に使われ、副鼻腔炎以外にも中耳炎や扁桃炎やニキビの治療にも用いられます。体力中等度前後の人で、皮膚が浅黒い青年期に使われますが、幼少期には柴胡清肝湯が使われます。

副鼻腔炎の症状として、後鼻漏の症状がありますが、咽喉頭の乾燥感がある時は、滋潤作用のある麦門冬湯や辛夷清肺湯が有効です。子供の副鼻腔炎が遷延するような場合は、黄耆建中湯や小柴胡湯を使用したりします。アレルギー疾患が合併する場合は柴胡清肝湯を考えます。

副鼻腔炎は慢性化すると、治療に時間がかかるようになり、手術が必要になったりします。重症になったり慢性化する前に耳鼻咽喉科で診断を受けることも大事です。

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					—

生活習慣病センター(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。					—

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

#### 【ホット&クールパッドのご紹介】

寒さが増してきて、冷えによる腰やひざの痛みや首や肩が凝ってしまうことはありませんか?そんな時は、温めて痛みを軽減させてみてはいかがでしょうか。今回は、電子レンジで温めて簡単・手軽に使えて、冷蔵庫で冷やして使うことのできる『ホット&クールパッド』をご紹介します。

#### ■製品の特長

##### ☆簡単に温熱シップができる

電子レンジで温めたパッドを使いたい箇所にのせるだけでリラックスが出来、じんわりと血行がよくなり楽になります。

##### ☆ジェルタイプ

やわらかいので、ぴったりフィットします。

##### ☆アイスパックにもなる

冷蔵庫で冷やすことで、急な発熱時などに利用できます。ジェルは硬くなりません。

##### ☆繰り返し使える

聖隷コミュニティケアセンター 佐倉店にて、Lサイズは1,944円(税込)、首/肩用は2,160円(税込)で販売中です。是非お立ち寄りください。

