

## ノーベル賞受賞で注目!「体内時計」を整えて健康生活

健診センター 保健師 藤倉 裕子

私たちの体は1日のリズムを持っています。リズムを作るのが体内時計です。この体内時計にかかわる遺伝子(時計遺伝子)を特定し、その機能を解明した研究が、2017年にノーベル医学・生理学賞を受賞し注目されました。

### ■体内時計と生活サイクルの不一致は、さまざまな健康障害に関与していた

体内時計は24時間よりもやや長く、朝起きて浴びる光の刺激でリセットすることが出来ます。これをマスター時計にして、肝臓や皮膚など、全身の細胞に体内時計は組み込まれているといわれており、血圧、体温、消化酵素や、内分泌ホルモンの分泌周期、睡眠覚醒サイクル、免疫反応などをコントロールします。

現代社会では、シフト勤務の増加や、パソコン・スマホの長時間使用による長時間の光の暴露によって、体内時計と生活リズムの不一致が生じ、心身のストレスを起こしていると考えられています。そのため、肥満・糖尿病・高血圧・がんなどの発症や疲労・肌荒れなど、多岐に影響を及ぼしています。

### ■体内時計を整える為の2つの原則

#### ①朝の明るい光を浴びること。(規則正しい睡眠)

明るい光を浴びると、脳から心身を安定させる物質「セロトニン」が分泌され、その14～16時間後に睡眠ホルモンの「メラトニン」が生成される仕組みになっています。朝起きたら太陽の日差しを浴びて「朝だよ」と体に伝えましょう。休日でも平日と同じ時刻に起きるのがいいです。長くても2時間以上すれないようにしましょう。



#### ②1日3回、食事をとること。(規則正しい食事)

体内時計の調整は食事によっても行われます。食事をするとインスリンが分泌され、体内時計がリセットされます。起きてから1時間以内に朝食をとることが望ましく、体内時計をずらさないように、1日3回の食事を規則正しくとることが望ましいです。

参考資料:「日経サイエンス」、武田薬品工業「体内時計」、 「時間栄養学」

## 栄養科通信

### パワーの源「アリシン」たっぷり! ニラを食べよう

今回は、春が旬の「ニラ」についてお話しします。ニラは1年中出回っていて旬が無いようにも感じますが、春先の葉は柔らかく、味も良いです。特有の強い香りは「アリシン」と呼ばれる成分です。アリシンには疲労を回復させるビタミンB1の吸収を助ける働きがあり、免疫力を高めるため、インフルエンザや風邪の予防が期待できます。また、ニラは緑黄色野菜に分類され、鼻や喉の粘膜を保護するβカロテンも豊富に含まれています。βカロテンは脂質(油)と合わせると吸収されやすくなりますが、アリシンは熱に弱い性質があるので炒め物などの場合はできるだけ加熱時間を短くしましょう。ニラの根元部分には葉先の約4倍もアリシンが含まれています。根元ぎりぎりまで調理に使うことでアリシンを余すことなく摂取出来ます。特にビタミンB1を多く含む豚肉やレバー、豆類などと一緒に摂ると効果的です。

今回ご紹介する料理は鶏レバーを使った、「和風レバニラ」です。パワーの源であるニラを普段の食事に取り入れて、健康な体作りに活かしてはいかがでしょうか。

### 和風レバニラ (材料2人分)

<b>材料</b>	鶏レバー.....150g ニラ.....1束(100g) にんにく.....2かけ(10g) かたくり粉.....大さじ3 サラダ油.....大さじ1 粗びきしょうゆ.....少々	<b>【レバーの下味】</b> しょうゆ.....大さじ1 こしょう.....少々 <b>【合わせ調味料】</b> (混ぜ合わせておく) 酒.....大さじ1 しょうゆ.....大さじ1/2 砂糖.....大さじ1/2
-----------	--	---

- ①レバーは一口大に切り、水を入れたボウルに入れて、20～30分ほど血抜きをする。レバーの表面の水気を拭き、【下味】をつけておく。
- ②ニラは3cmの長さに切る。にんにくは皮ごとたたき、皮を除いて粗く刻む。
- ③フライパンにサラダ油とにんにくを入れて中央にかける。かたくり粉をまぶした鶏レバーを加え、強火でしっかりと焼く。
- ④ニラを加え、【合わせ調味料】を回し入れたらフライパンを手早くあおる。
- ⑤ニラに火が通りすぎないうちに火を止める。器に盛り、粗びきしょうゆをふる。

**【栄養成分(1人分)】**  
 ◎エネルギー: 228Kcal ◎脂質: 8.6g ◎たんぱく質: 16.4g  
 ◎炭水化物: 19.0g ◎塩分: 2.1g  
 管理栄養士 松尾 陽子

聖隷

さくら通信

3月号

Seirei Sakura Tsushin  
Mar. 1.2018  
vol. 164  
発行者/佐藤 慎一



2月10日(土)に、1階ロビーで「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「ソプラノ:安藤多恵」。素敵な歌声でした。

2月17日(土)に、6階ホールで「第5回市民公開講座」を開催しました。今回のテーマは、「緩和医療(緩和ケア)について」(講師:緩和医療科 副部長 村上 敏史)でした。

- \* 建築工事の着工について/当院ホームページの「ブログ」をご存じですか? / 「緩和ケア病棟ボランティア」を一緒に始めてみませんか? / 2017年度第5回市民公開講座を開催します/健診センターからのお知らせ
- \* ノーベル賞受賞で注目!「体内時計」を整えて健康生活
- \* 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
- \* 長引いた風邪
- \* 栄養科通信「パワーの源「アリシン」たっぷり! ニラを食べよう」

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/

## 建築工事の着工について

### 新病棟建築と手術棟増築をメインとした「第4期工事」が4月から始まります

これからの社会で必要とされる機能を工事計画の中に取り入れていき、地域の未来を支える中核病院としての役割を果たしていきます。



完成予想図

#### 建築工事の特徴

- 病棟間の連携が速やかに行える構造とし、より安心安全な医療が提供できるようになります。
- 安全対策・感染管理を強化した設計で質の高い医療を目指すとともに、個室数が増え入院中の快適性が向上します。
- 手狭になった放射線エリアの移転により待合室や更衣室などのアメニティの向上を図り、厨房のリニューアルにより美味しい食事を提供します。
- 手術室のエリアを拡張し、必要で安全な手術を速やかに行えるようにします。
- リハビリ室を広げ、自宅への復帰・退院支援を強化していきます。
- 健診センターを広げて予防医療を強化し、地域の皆様の健康を支えていきます。

#### 今後の予定

工事が順調に進めば、2019年8月に新病棟が完成し、同年10月に全ての工事が完了する予定です。

工事期間中については、駐車場の利用制限・工事車両の通行及び工事作業音などで、当院を利用される方や近隣住民の方々にはご迷惑をおかけすることになりますが、ご理解とご協力のほどよろしくお願い致します。

本工事の完成により、これまで以上に「安心と安全」「質の高い医療」を地域の皆様に提供できることとなりますので、是非ご期待いただきたいと思います。

## 当院ホームページの「ブログ」をご存じですか?

当院のホームページには、病院・健診センター職員による「ブログ「さくら茶」」というページがあります。

病院内・健診センター内での出来事やスタッフの仕事風景、イベントの報告や研修活動など色々なことを楽しく紹介しています。「こんなこともしているの?」と思うことや、他では紹介していないことも見ることが出来ますので、是非ご覧ください。

**ブログ さくら茶**     
<http://www.seirei.or.jp/sakura/staff-blog/index.html>  
 ☆イベント情報も掲載しています!あわせてご覧ください。

## 「緩和ケア病棟ボランティア」を一緒に始めてみませんか?

緩和ケア病棟には、「患者の皆さまやご家族の心のサポート」を一緒にしてくれているボランティアの皆さんがいます。

入院中の方とお話をしたり、季節に合わせた飾り付けをしたり、今年からは、病棟内の談話室で「ひだまりカフェ」を定期的に開催。ボランティアの皆さんが主体となって、くつろげる空間を作り、「少しでも患者の皆さまやご家族の為に...」と思う気持ちが込められています。

是非一緒に、「緩和ケア病棟ボランティア」をはじめませんか? まずは、お気軽にお問い合わせください。

■活動日時: 月曜日～金曜日(10時～13時)

※曜日・時間は、お気軽にご相談ください。

■活動場所: 緩和ケア病棟(C3病棟)

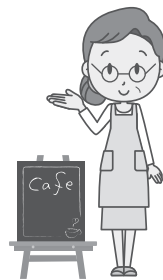
■募集人数: 5人程度

■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

☆ボランティアの参加条件☆

- ・心身ともに健康で、活動中に知り得た個人情報を守る方
- ・人の話を聴く事ができて、良好なコミュニケーションがとれる方
- ・当院のボランティアの趣旨を理解し、その達成のために協力的に活動できる方
- ・無報酬の活動であることを理解して頂ける方



## 2017年度第5回市民公開講座を開催します

足の静脈の構造や血液が流れるしくみといった基本的な話から、静脈瘤の原因・症状・治療や血栓について、わかりやすく説明します。健康な足のために、きちんと「知る」ことから一緒に始めましょう。

参加無料。申込不要。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: 3月3日(土) 14:00～15:30(開場13:30)
- 場所: 6階ホール
- 内容: 『これって足の静脈瘤? ～静脈のいろはから治療まで～』

講師: 血管外科 部長 金岡 健

- 定員: 100名
- お問い合わせ: ☎043-486-1151(代) 総合企画室

## 健診センターからのお知らせ

### 4月以降の人間ドック予約を受付しております

当健診センターの人間ドックは、受診当日に医師からの結果説明や専門スタッフによる健康相談や栄養相談など、利用者様の状況に応じたきめ細やかな対応をさせて頂いております。

現在、2018年4月以降

の予約受付を承っております。

あなたとあなたの

大切な方の笑顔のため

に、1年に1回は人間ドック

の受診をお勧めします。ド

ック・健診は完全予約制の

為、事前の予約が必要と

なります。詳細は下記まで

お問い合わせください。



ご予約  
お待ちしております

●人間ドック健康診断お問い合わせ: ☎043-486-0006 健診センター

# 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 文雄(診)・中	山内 越坂	影山 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)・藤原(快)	藤井/永田 中(理)・藤原(快)	藤井/永田 中(理)・藤原(快)	藤井/永田 中(理)・藤原(快)	鈴木(理)	—
のう胞腎外来	—	—	—	—	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/矢挽	糸川/吉川	藤原(快) 藤原(快)	藤原(快) 藤原(快)	藤原(快) 藤原(快)	—

内分泌代謝科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	岡/登坂	山本(第1・3・5) 山本(第2・4)	平/大沼	佐々木(理)・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) 徳山(権) 中村(俊)・藤原(快) 第2・4午後	—
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弁狭窄症外来	徳山(権)/内山	—	—	—	中村(俊)・藤原(快) 第2・4午後	—

血管外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	金岡 【午後】	—	金岡 【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10:30まで】	都築	都築 【受付10:30まで】	—	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【午前のみ】	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)・佐藤(宏) 【受付10:30まで】	小野田(佐藤)・佐藤(宏) 【受付10:30まで】	佐藤(宏)	小野田/金井(第4のみ) 小野田/佐藤(宏)	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】 【完全予約制】 牛尾【午後】	—	津田【午前】 【完全予約制】 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(第2・4) 【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)	川村 森	森 鈴木(繁)	川村 鈴木(繁)	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	—	—	—	—	—	—

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 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 乳癌専門外来【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 乳癌専門外来【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(完全予約)	—	—	—
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 紹介状持参のみ対応)	—	川村(整形外科) 南 (紹介状持参のみ対応)	交替制 (輪漕/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【午前のみ】	小谷(整形外科) 中山	上野 佐々木(裕) 川守田	小谷 佐久間	—
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 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

## 長引いた風邪

和漢診療科 永嶺 宏一

今月は、風邪が長引いた時に使う漢方薬について説明します。風邪のウイルスは、通常喉から入り咽頭痛(咽頭痛、鼻汁など)を起こし、どんどん気管支に下りて気管支炎を起こして(咳や痰が出て)から治るのが通常です。風邪が長引いて、痰がなかなか取れなかったり、咳がひどくて腹筋や背筋をよく使って筋肉痛になったり、ひどい時には肋骨の骨折が起きたりすることもあります。咳や痰だけでなく、微熱が取れないとかの症状もあります。無理をすると肺炎になりますので要注意です。

咳が出始めた時(亜急性期)には柴胡桂枝湯をよく使いますが、のど元やみぞおちのつかえ感や不安感のある人には、胃もたれや吐き気を軽減する半夏や厚朴を含む半夏厚朴湯を併用すると有効です。また、喉が渇き、咳がひどい時には麻杏甘石湯を使います。

病気が少し進んで、咳、痰、微熱があり、口が苦く、特に午後に熱が出てくるような場合は、小柴胡湯が適応になります。半夏厚朴湯と併せることもします(柴朴湯)。胸が痛くなるほど咳き込む場合には柴陷湯を用います。痰は少なく息苦しく呼吸困難がある人に咳止めの麻黄と杏仁を含む神秘湯が適します。

口内が乾燥し、痰が喉に引っかかり、痰が切れにくく、発作的に咳が出て止まらない時には麦門冬湯を使います。逆に、黄色い痰や粘稠で切れにくい痰や、咽喉痛を伴い、長引く咳がある時には清肺湯を使います。

病気が長引き乾燥性咳嗽がある人で、微熱が続き、痰が粘稠で咳き込み、虚弱体質の場合には滋陰至宝湯が、夜間に悪化傾向があり、身体が温まると悪化するような場合には滋陰降火湯が用いられます。

高齢者で、粘稠な痰でせき込んで安眠できず、微熱や頭頸部の微発汗があり、神経過敏になり、胃の不快感を伴う時には竹茹温胆湯が有効です。

回復期で、体力が落ちて元気がなく、咳や痰が多く、寝られないなどの時には補中益気湯が有効です。

風邪をひいた時は、まずは休むことが肝心です。無理をすると、肺炎になったり、回復までに時間が掛かってしまいますので、早めに薬を飲んで、出来るだけ早く寝るようにして、病気を治すようにして下さい。

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)【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。					—

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

**【靴べらリーチャーのご紹介】**  
肩や腕を動かさにくい方や車いすをご利用の方など、遠くのものを引き寄せたり、床に落ちたものを拾ったり、身の回りの動作に不便を感じている方はいませんか？  
今回は、身の回りの動作や身支度を助ける便利なリーチャー(自助具)をご紹介します。  
靴べらとしても利用出来、柄が長いので腰がかがめなくても、靴下や靴を脱ぐ動作を助けます。

**■製品の特長**  
☆2種類のフック  
大フックは衣類の引き寄せに、小フックは押し時に力が伝わりやすいよう幅広になっています。  
☆切り込み付きの靴べら  
靴下や靴を脱ぐとき便利な、切り込みがあります。  
☆軽くて多機能  
重さ120gなので扱いやすいです。

聖隷コミュニティケアセンター 佐倉店にて、2,700円(税込)で販売中です。是非お立ち寄りください。