

## 筋肉を意識してストレッチをしよう!

健診センター 保健師 安井 理世

皆さん、ストレッチをしていますか? 体を動かさずきっかけとして筋肉を意識したストレッチは効果的な運動です。全身の血の巡りが良くなるだけでなく、脳も刺激されて体が活発に動きます。さらに気分が落ち着くなどリラックス効果もあるといわれています。

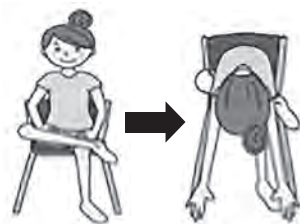
ハードな運動は難しいと感じる方も多いのではないのでしょうか。今回は安全に配慮したいすに座ったままでもできる簡単なストレッチをご紹介します。深呼吸をしながらゆっくりとストレッチをしましょう。ご自身の体調と相談しながら、絶対に無理しないでください。



**背中ストレッチ**  
両手でひざを抱えて、背中を伸ばすイメージで体を前に倒します。



**太もものストレッチ**  
いすに浅く座って足を後ろでつかんで太ももの前を伸ばします。(難しい場合はひざを曲げて後ろに伸ばすだけでもよいでしょう)



**股関節のストレッチ**  
足を反対の太ももに乗せます。息を吐きながらゆっくり体を前に倒します。一番深く体を倒したところで深呼吸をします。

呼吸を意識してストレッチをしたときに「痛くなくて気持ちいい」と感じるところでキープすることがポイントです。楽しみながらストレッチをしましょう!

参考文献: 花王健康科学研究会『KAOヘルスケアレポート別冊からだを動かす応援ブック』

## 栄養科通信

### 新物、筍を食べよう。

春を感じる食材の一つに、筍があります。水煮なら1年中手に入りますが、本来の香りや食感が楽しめるのは、この時期だけです。アク抜きのひと手間はありますが、ぜひ新物を味わってはいかがでしょうか。

筍はアクが強い皮付きの物が手に入ったら、すぐに茹でることが美味しく味わうポイントです。今回は茹で方と簡単なレシピをご紹介します。

#### ☆筍(2~3本)の茹で方

筍が入る大きな鍋に、米ぬかもしくは米のとぎ汁1カップ、鷹の爪、筍がつかるくらい水を入れ、沸騰するまで強火にかけ、その後は弱火で茹でます。筍の大きさにもよりますが、弱火にしてから1時間くらい茹でます。筍の固い根元に楊枝が刺さったら、火を止め鍋ごと冷まします。冷めたら筍の皮をむき、容器に水を入れ冷蔵庫で保存します。毎日水を取り換えれば、1週間くらい日持ちします。和え物や煮物、炊き込みご飯などにすくに使って便利です。

筍を調理の際、ヒダの間にできる白い物質を洗い落していません。この物質はチロシンというアミノ酸で、旨味成分の一種です。チロシンは脳の神経伝達物質の材料となり、ストレスを緩和し集中力を高める効果もあります。洗すぎないようにしましょう。

### 筍と菜の花の酢味噌添え (材料2人分)

**材料**  
ゆで筍……60g ○白味噌…大さじ2  
菜の花……60g ○酢……小さじ1  
○砂糖……小さじ1

※酢味噌は作りやすい量です。お好みでかけて召上がり下さい。

- ① 菜の花を茹で、水を切り3cm位の長さに切る。筍は3cm位の短冊に切る。
- ② 調味料を混ぜ合わせ、酢味噌を作る。
- ③ 器に1を盛り、酢味噌をかけてできあがり。

ポイント

木の芽を添えても香りが増して美味しくいただけます!

#### 【栄養成分(1人分)】

◎エネルギー: 50kcal ◎たんぱく質: 3.1g ◎脂質: 0.7g  
◎炭水化物: 0.8g

管理栄養士 岩崎 聡子

## 聖隷

5月号

## さくら通信

Seirei Sakura Tsushin  
May.1.2019  
発行者/佐藤 慎一

vol.  
178



2019年4月、73名の新たな仲間が加わりました。皆さま、よろしくお祈りします!

- \* E駐車場がオープンしました/新任医師紹介/腎臓病教室のご案内/聖隷看護フェアを開催します/2019年度第1回市民公開講座を開催します
- \* 筋肉を意識してストレッチをしよう!
- \* 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
- \* 湿疹・皮膚炎
- \* 栄養科通信「新物、筍を食べよう。」

愛をテーマに、地域とともに

聖隷佐倉市民病院

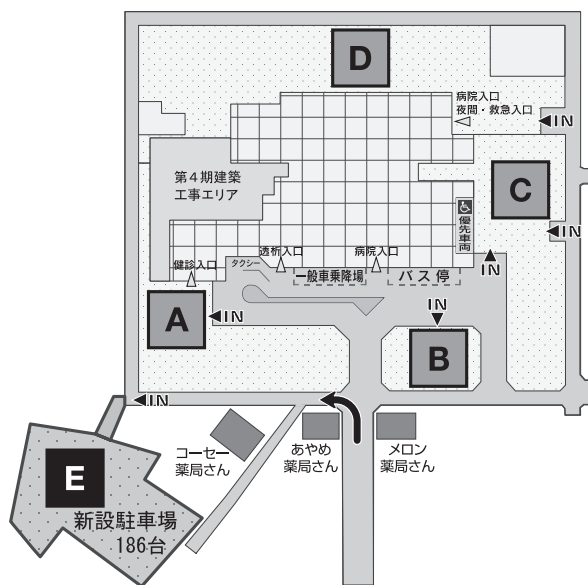
〒285-8765 佐倉市江原台2-36-2

Tel.043-486-1151 Fax.043-486-8696 http://www.seirei.or.jp/sakura/

## E駐車場がオープンしました

建築工事による駐車場規制・外来を受診される方の増加等により、平日午前中の早い時間帯にはA・B・C駐車場は満車となり、駐車場入口ゲート前では入庫待ちの車両による渋滞が発生してしまい大変ご迷惑をお掛けしております。

駐車場不足を解消するために、新たに病院南西側にE駐車場(186台収容)を新設しました。ぜひ、ご利用ください。(駐車料金は8時間まで100円かかります)



## 新任医師紹介

5月より1名の医師が就任しました。どうぞよろしくお祈りします。



やまだ ゆうとく  
整形外科 山田 有徳 (医籍2017年)

- 出身地→千葉県佐倉市 ●好きな食べ物→寿司
- 好きな色→青 ●趣味→野球 ●一言→地域の医療に貢献できるよう頑張ります。よろしくお祈りいたします。

## 腎臓病教室のご案内

当院では、腎臓病の早期診断・早期治療の必要性を認識し、知識の普及と啓発を目的として一般の方が気軽に受講できる腎臓病教室を開催しています。

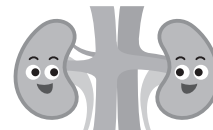
内容は、医師・看護師・管理栄養士・薬剤師・臨床検査技師・社会福祉士といった、多職種によるそれぞれの専門をもとにした腎臓病の療養に関する講演です。

少しでも腎臓が心配だと感じになる方はぜひ一度ご参加ください。

#### 《5・6月のスケジュール》

●時間/14:30~15:30

●場所/6階ホール



| 開催日      | テーマ   |
|----------|---|
| 5月23日(木) | 1回目☆慢性腎臓病(CKD)・糖尿病性腎症って? 「早期発見につなげるために」(医師)<br>「守ろう!あなたの腎臓!日常生活で気を付けること」(看護師) |
| 5月30日(木) | 2回目☆慢性腎臓病に大切なことを知ろう!! 「おしっこで何がわかる」(臨床検査技師)<br>「どんな薬があるだろう」(薬剤師)               |
| 6月6日(木)  | 3回目☆腎臓病食ってどういうの?(管理栄養士)<br>「減塩方法」<br>「カリウムの多い食べ物とは」※材料費300円かかります。             |
| 6月13日(木) | 4回目☆もしも透析が必要になったら… 「腹膜透析?血液透析?」(看護師)<br>「制度について」(社会福祉士)                       |

■病院ホームページでも、ご案内しています。

http://www.seirei.or.jp/sakura/activity/58.html

## 聖隷看護フェアを開催します

当院では、毎年「看護の日」にちなみ、地域の皆さんに対して健康、看護、介護に関する相談を行い、自己の健康及び看護への関心を浸透させることを目的に「看護フェア」を開催しています。

●日時/5月11日(土)

9:00~15:00(休憩/12:00~13:00)

受付[9:00~11:00/12:45~15:00]



●場所/1階エントランスホール

●内容/①測定コーナー(血圧・血糖・血流・骨密度測定など)

②相談コーナー(健康・介護相談、認知症や腎疾患に関する相談など)

●申込不要・参加無料

●お問い合わせ/☎043-486-1151(代) 総合案内・看護管理室

## 2019年度第1回市民公開講座を開催します

お口の健康を長く保つために、食べること・しゃべること・お口のケアについて各専門分野のスタッフがわかりやすくお話をします。

●日時/6月22日(土)

14:00~15:30(開場13:30)

●場所/6階ホール

●テーマ/『お口の健康寿命をのばそう』

講師:我妻 将喜(耳鼻咽喉科医師)

馬目 美由紀(摂食・嚥下障害看護認定看護師)

五十嵐 麻美(リハビリテーション室 歯科衛生士)

後藤 華奈(リハビリテーション室 言語聴覚士)

●定員/100名 ●要申込・参加無料

●お問い合わせ・申込/☎043-486-1151(代) 総合企画室

☆申込締切/6月14日(金) ※定員に達し次第終了

☆受付時間/9:00~17:00(土日祝祭日除く)



## 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<br>森本          | 寺崎<br>越坂/関  | 影山<br>青山       | 長谷川<br>濱達            | 山内<br>交替制<br>(藤井/田中)         | — |
| 腎臓内科            | 月                 | 火           | 水              | 木                    | 金                            | 土 |
| 初診・再診           | 鈴木(理)/山内          | 鈴木(理)/藤井(理) | 藤井(理)/寺崎       | 田中(理)/越坂             | 鈴木(理)                        | — |
| のう胞腎外来          | —                 | —           | —              | —                    | 寺崎(理)                        | — |
| 消化器内科           | 月                 | 火           | 水              | 木                    | 金                            | 土 |
| 初診・再診           | 矢挽/肥田             | 糸川/吉川       | 藤井(理)/藤井(理)    | 佐藤/矢挽                | 住吉/斎藤(理)                     | — |
| 内分泌代謝科          | 月                 | 火           | 水              | 木                    | 金                            | 土 |
| 初診・再診           | —                 | 古川          | 馬場<br>[午前]     | 平(理)<br>大沼<br>片平(午後) | 佐々木(理)<br>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<br>徳山(権)<br>嶋原 | 長谷川<br>二川   | 徳山(権)<br>藤井(正) | 清川<br>仁科             | 徳山(権)<br>鈴木(理)<br>藤原<br>真(理) | — |
| 午後              | 徳山(権)/角田          | —           | 青山(完全予約制)      | —                    | —                            | — |
| ペースメーカー外来 完全予約制 | —                 | 二川(理)       | —              | 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)/嶋原          | —           | —              | —                    | 嶋原                           | — |

◎必要に応じて専門外来へ紹介いたします。

| 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<br>[午前のみ] | 手塚         | —             | —        | —   |
| 神経内科        | 月                   | 火            | 水          | 木             | 金        | 土   |
| 完全予約制       | 午前<br>小出            | 栞田           | —          | —             | —        | —   |
| 午後          | —                   | 館野           | —          | —             | —        | —   |
| 呼吸器内科       | 月                   | 火            | 水          | 木             | 金        | 土   |
| 初診・再診       | 午前<br>—             | —            | —          | 山岸            | —        | —   |
| 完全予約制       | 午後<br>山岸            | 木内           | —          | 山岸            | 山岸       | —   |
| 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<br>森(-)<br>鈴木(繁) | 川村<br>吉田     | 川村<br>森(-) | 森(-)<br>鈴木(繁) | 川村<br>吉田 | 交替制 |
| 午後<br>完全予約制 | 森(-)<br>吉田          | 鈴木(繁)        | 川村         | 鈴木(繁)         | 川村<br>吉田 | —   |
| 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                | 天海                 | 大島              | 交替制      |
| 再診                | 有田<br>小池        | 天海                | 大島<br>有田          | 柏原(理)<br>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(理)<br>永木(理)  | 永木                | 木谷<br>宮内(理)       | 宮内(理)              | 木谷(理)<br>宮内(理)  | 川島<br>永木 |
| 再診                | 川島(理)<br>永木(理)  | 川島<br>永木          | 木谷<br>宮内(理)       | 川島(理)<br>宮内(理)     | 木谷(理)<br>宮内(理)  | 川島<br>永木 |
| 緩和説明外来【午後】        | —               | 川島                | 木谷                | —                  | —               | —        |
| 窪田吉孝外来 初診・再診      | —               | —                 | 窪田(理)             | —                  | —               | —        |
| 辻直子外来 初診・再診       | —               | —                 | 辻(不定期)            | —                  | —               | —        |
| 呼吸器外科             | 月               | 火                 | 水                 | 木                  | 金               | 土        |
| 初診・再診             | 福井(理)           | 眞崎                | 廣橋(理)             | 眞崎                 | 廣橋(理)           | —        |
| 説明外来 完全予約制        | —               | 眞崎(理)             | —                 | —                  | —               | —        |
| 整形外科              | 月               | 火                 | 水                 | 木                  | 金               | 土        |
| 完全予約制             | 月               | 火                 | 水                 | 木                  | 金               | 土        |
| 初診 (専門分野)         | 小谷/中山<br>飯島(脊椎) | 佐々木(裕)<br>上野(脊椎)  | 佐久間<br>(脊椎)       | 岸田<br>(関節・股関節)     | 村松<br>(関節・スポーツ) | —        |
| 初診・再診 (専門分野)      | 南<br>(整形外科)     | 柳澤(理)<br>(整形一般)   | 南<br>(整形一般)       | 吉野<br>(整形一般)       | 宗重<br>(整形一般)    | —        |
| 再診                | 佐久間<br>赤澤       | 岸田<br>宗重<br>村松(理) | 中山<br>飯島          | 佐々木(裕)<br>上野<br>山川 | 小谷<br>佐久間<br>佐藤 | —        |
| 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/飯島        | —                 | 佐久間               | —                  | —               | —        |
| ※側弯症外来【午後】        | —               | —                 | 南/小谷<br>佐久間/中山/飯島 | —                  | —               | —        |
| ※スポーツ外来 初診・再診【午後】 | —               | —                 | —                 | 村松                 | —               | —        |
| ※上肢外来 初診・再診【午後】   | —               | 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

## 湿疹・皮膚炎

和漢診療科 永嶺 宏一

湿疹・皮膚炎は、内的・外的刺激による皮膚の炎症反応で、全身どこにでもでき、臨床的には、接触性皮膚炎、アトピー性皮膚炎、脂漏性皮膚炎、ビタール苔癬などに分けられます。さまざまな病態を呈するために、幾つもの薬の併用や、長期にわたる治療が必要になることもあります。

湿疹は、はじめ紅斑を発生し、丘疹、水泡を作り、糜爛化してきます。水泡は膿疱に変わりやすく次いで痂皮ができ、皮膚が落屑して治癒します。慢性化するとうろが肥厚苔癬化し、経過が様々で再発しやすくなります。

漢方的には、熱証(赤みの強い)と寒証、実証(勢いが強い)と虚証、湿証(分泌物あり)と燥証として考えます。

急性の熱証の湿疹には荊芥連翹湯、越婢加朮湯、白虎加人参湯などを、急性寒証の湿疹には十味敗毒湯、桂麻各半湯、葛根湯、小青竜湯、桂枝加黄耆湯などを考えます。

病変初期の紅斑には桂麻各半湯、黄連解毒湯、白虎加人参湯、梔子柏皮湯、桂枝茯苓丸を、丘疹には十味敗毒湯、消風散、麻杏薤甘湯、桂枝茯苓丸加薏苡仁、防風通聖散を、水泡には消風散、越婢加朮湯、茵陳五苓散、麻杏薤甘湯を、膿疱には十味敗毒湯、清上防風湯、排膿散及湯などを、糜爛には黄連解毒湯を使用します。小児頭部の痂皮の目立つ湿疹には治頭瘡一方が適応になります。

慢性の熱証では、体質により実証では黄連解毒湯、防風通聖散、大柴胡湯+茵陳蒿湯、桃核承氣湯、竜胆瀉肝湯(下腹部)など、中間証では消風散、温清飲、桂枝茯苓丸など、虚証では小柴胡湯+茵陳五苓散、加味逍遙散などが適応になります。分泌物が多い湿熱証で、糜爛や結痂には消風散を、漿液性丘疹、水泡、糜爛には越婢加朮湯を使用し、炎症発赤熱感が強い時は桔梗石膏、白虎加人参湯、黄連解毒湯を、化膿性疾患には十味敗毒湯、桔梗石膏、排膿散及湯を併用します。慢性の寒証では十味敗毒湯、当帰飲子、八味丸、桂枝茯苓丸が適応になります。

湿潤性病変は、桂枝加黄耆湯、防己黄耆湯、補中益気湯で痂皮形成を促進します。乾燥性の燥証の病変、落屑には十味敗毒湯、四物湯、温清飲などを使用します。

慢性化して苔癬化や色素沈着がある場合は、通導散、桂枝茯苓丸などや、温清飲、当帰飲子を使用します。

| 血管外科               | 月                           | 火                     | 水                       | 木                  | 金                       | 土 |
|--------------------|-----------------------------|-----------------------|-------------------------|--------------------|-------------------------|---|
| 初診・再診              | —                           | 金岡<br>[午後]            | —                       | 金岡<br>[午後]         | 金岡<br>[午後]              | — |
| 硬化療法外来 再診          | —                           | 金岡(理)                 | —                       | —                  | —                       | — |
| 完全予約制              | —                           | —                     | —                       | —                  | —                       | — |
| 形成外科               | 月                           | 火                     | 水                       | 木                  | 金                       | 土 |
| 初診・再診              | 宇井                          | 宇井<br>[午後]            | 宇井                      | 宇井<br>[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)<br>渡邊(理)              | 都築<br>[午後]            | 渡邊(理)<br>[午前]           | 浅野<br>(第2・4午後)     | 渡邊(理)<br>[午後]           | — |
| 脳神経外科              | 月                           | 火                     | 水                       | 木                  | 金                       | 土 |
| 初診・再診              | 渡邊(理)<br>[受付10:30まで]        | 都築                    | 都築<br>[受付10:30まで]       | —                  | 渡邊(理)<br>[受付10:30まで]    | — |
| 物忘れ外来 完全予約制        | —                           | —                     | 持田<br>[午後]第2・4のみ        | —                  | —                       | — |
| 泌尿器科               | 月                           | 火                     | 水                       | 木                  | 金                       | 土 |
| 初診                 | 稲原<br>遠藤                    | 五十嵐<br>(完全予約制)<br>香村  | 稲原<br>杉崎                | 石橋<br>杉山           | 五十嵐<br>矢野               | — |
| 再診                 | [受付10:00まで]                 | [受付10:00まで]           | 受付10:00まで               |                    |                         | — |
| 眼科                 | 月                           | 火                     | 水                       | 木                  | 金                       | 土 |
| 初診・再診              | 午前<br>小野田/袖野<br>[受付10:30まで] | 小野田/袖野<br>[受付10:30まで] | 袖野                      | 小野田<br>金井(不定期)     | 小野田<br>袖野               | — |
| 午後                 | —                           | —                     | 袖野<br>[完全予約制]           | 小野田/袖野<br>[完全予約制]  | 小野田/袖野<br>[完全予約制]       | — |
| 皮膚科                | 月                           | 火                     | 水                       | 木                  | 金                       | 土 |
| 初診・再診【午後】          | 豊田<br>[受付15:00まで]           | —                     | 木村(雅)<br>[受付15:00まで]    | 三津山<br>[受付15:00まで] | —                       | — |
| 耳鼻咽喉科              | 月                           | 火                     | 水                       | 木                  | 金                       | 土 |
| 初診・再診              | 津田(理)<br>完全予約制<br>渋谷(理)     | 木村(健)<br>[午後]         | 津田(理)<br>完全予約制<br>牛尾(理) | —                  | 津田(理)<br>完全予約制<br>吉川(理) | — |
| 放射線治療科             | 月                           | 火                     | 水                       | 木                  | 金                       | 土 |
| 初診・再診【完全予約制】       | 川上                          | —                     | —                       | 川上                 | 川上                      | — |
| 照射中診察<br>フォローアップ診察 | —                           | 川上                    | —                       | —                  | —                       | — |

| ストーマスキンケア外来           | 月  | 火 | 水 | 木                     | 金 | 土 |
|-----------------------|--|---|---|-----------------------|---|---|
| 初診・再診                 | 皮膚排泄ケア<br>認定看護師                                      | — | — | —                     | — | — |
| 再診【予約制】               | 皮膚排泄ケア認定看護師  |   |   |                       |   | — |
| 生活習慣病予防センター(健康支援センター) | 月  | 火 | 水 | 木                     | 金 | 土 |
| 初診・再診<br>【予約制】        | 糖尿病看護認定看護師<br>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<br>【予約制】        | CKDコーディネーター<br>透析療法指導看護師/糖尿病看護認定看護師<br>※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<br>【予約制】        | —  | — | — | がん化学<br>療法看護<br>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

#### 【ポケチューのご紹介】

横になったまま水など飲むとき、吸い飲みを使用したりしますが、今回はペットボトルに装着するストローのポケチューをご紹介します。フタを閉めればこぼれません。

#### ■製品の特長

☆ボタンを押すとストローがポン  
本体の両脇のボタンを同時に押し、フタが開きストローがポンと出ます。

#### ☆わらわらシリコンストロー

ストローは丸めてジョイントに入っているため、本体にセットして使用します。フタを開けると飛び出たストローはうまく収まります。

#### ☆ジョイント付

いろいろなペットボトルにも合うようにジョイントが付いています。聖隷コミュニティケアセンター佐倉店にて、583円(税込)で販売中です。是非、お立ち寄りください。

