

元気な身体は口の中の健康から

健診センター 保健師 青木 みよし

よく噛んで食べることは健康に良いといわれていますが、最近行われた疫学調査により早食い習慣がある人には肥満が多いことがわかってきました。歯を失ってしまうと噛めない状態になり、胃腸障害が起こったり、栄養が偏ったりして全身の健康状態に影響します。

歯周病やむし歯は口から始まる生活習慣病と言われています。皆さんは自分の歯に自信がありますか？歯周病の原因は歯垢（プラーク）です。

普段、何気なく行っている歯磨き方法の確認をしてみましょう！

歯ミガキ時のチェックポイント

- 歯と歯茎の境目に毛先をあてている
- 歯ブラシを軽い力で小さく動かしている
- フッ化物配合の歯磨剤を使用している
- デンタルフロスや歯間ブラシを使用して歯と歯の隙間を掃除している
- ◎毎日のブラッシングでしっかり歯垢を取り除きましょう



歯の健康が保たれることによる良い効果

☆消化吸収がよくなる

良く噛む事ができ、食べ物が細かくなり胃腸への負担が少なくなります

☆抵抗力が高まる

良く噛む事で唾液の分泌が増えます（唾液の作用には消化・抗菌作用があります）

☆肥満の防止

良く噛んで味わいながらゆっくりと食事を摂ると、満腹感が得られます

☆脳の活性化

咀嚼による筋肉の動きが脳への血液の循環を促し、脳細胞の活動を活発にします

☆発音がハッキリ、表情が豊かに

歯がそろってれば、言葉をはっきりと発音でき、表情も明るく豊になります

☆糖尿病の重症化予防

歯周病治療で血糖値のコントロールが良好になるという研究結果があります

タバコのもたらす影響

喫煙すると歯周病の初期症状の歯肉からの出血が現れにくくなり、歯周病を早期に見つけることができなくなります。歯周病が進行し、歯の動揺や喪失につながり咀嚼に支障が出てしまいます。是非禁煙しましょう。

栄養科通信

そら豆の栄養素

豆を包む大きなさやが天空を向いていることから名前が付いた「そら豆」。その実はさやから出すと美味しい「時期が3日」と言われるほど鮮度が落ちるのが早い野菜です。さやに入ったそら豆がお店に並ぶ今、そら豆を鮮度の良い状態で食べられる特別な時期なのです。

そら豆には食物繊維やビタミン、ミネラルが幅広く含まれていますが、その中でも今回はビタミンB1、B2についてご紹介します。これらの栄養素は皮膚や粘膜の健康維持を助ける働きに加え、体内でエネルギーを作るための手助けをしています。食べ物に含まれるビタミンB1、B2が体内の酵素と結合し反応を起こすとエネルギーが生み出されます。効率よくエネルギーを補うためには欠かせないビタミンです。

そんな栄養素たっぷりなそら豆の鮮度を見分けるときにチェックしたいポイントは3つ。

- ① さやが綺麗な緑色
- ② 筋の部分が茶色に変色していない
- ③ 表面の産毛が取れていない

これらは新鮮なそら豆の証です。そら豆を選ぶ際はぜひチェックしてくださいね。

そら豆と桜海老のかき揚げ（材料2人分）

材料 そら豆……80g たまねぎ……40g
桜海老……10g たまご……40g
揚げ油……適量

- ① そら豆をさやから出し黒い部分の反対側に1.5cm～2cmほど浅く切り込みを入れ、2～3分下茹です。そら豆の皮を剥き、キッチンペーパーで水気をとる。
- ② たまねぎは薄くスライスし、水にさらした後水気をとる。
- ③ ポウルにたまご粉、水を入れ、混ぜて衣を作る。そら豆、たまねぎ、桜海老を入れて和える。
- ④ できた生地を4等分し、170度の油で2分、両面がきつね色になるまで揚げる。

そら豆や桜海老の風味を感じながらそのままお召し上がりください。お好みで天つゆや塩などをつけても良いでしょう。

【栄養成分(1人分)】

◎エネルギー: 244kcal ◎たんぱく質: 7.3g ◎脂質: 10.8g
◎炭水化物: 28.7g ◎塩分0.4g

管理栄養士 一宮 美玲

聖隷

6月号

さくら通信

Seirei Sakura Tsushin
Jun. 1. 2019
発行者 / 佐藤 慎一

vol.
179



5月16日(木) 第4期工事定礎式を執り行いました。10月の新病棟開設を目指し準備中です。完成をご期待ください。

- ＊ せいのけアプラセンター佐倉のご案内 / 糖尿病教室のご案内 / ロビーコンサートを開催します / 2019年度第1回市民公開講座を開催します / 2019年度第2回市民公開講座を開催します
- ＊ 元気な身体は口の中の健康から
- ＊ 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
- ＊ 脂漏性皮膚炎
- ＊ 栄養科通信「そら豆の栄養素」



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/>

せいのけアプラセンター佐倉のご案内

6月1日から「せいのけアプラセンター佐倉」を開設し、介護に関する相談、要介護認定の申請代行等に対応します。

要介護認定後は、県の指定を受けた介護支援専門員（ケアマネジャー）がご本人さま・ご家族の方の意向をもとに住み慣れたご自宅で安心して生活が送れるように介護サービスを計画しますので、お気軽にご相談ください。

介護支援専門員とは

介護を必要としている方が自立した日常生活を送ることが出来るように、専門的な知識・技術をもった専門員が、介護度に応じて適切な介護サービスの提供を受けられるようケアプランを作成していきます。

◆主な業務内容

- ・ケアプランの作成
- ・利用者及びその家族の方の相談及び説明
- ・介護保険申請、変更手続きの代行
- ・関連サービス機関との連絡調整
- ・給付管理表の作成、提出 など



◆ご利用までの流れ

- ① ケアプランセンターへ相談
- ② ご利用者にあわせた介護保険サービスの利用をいっしょに考えます
- ③ 介護保険の申請や更新
- ④ ご希望や支給限度額に応じたケアプランの作成
- ⑤ 介護保険サービスの開始

●連絡先 / ☎043-486-7024

●相談日 / 月曜～金曜（祝祭日除く）

●時間 / 8:30～17:00

糖尿病教室のご案内

当院では、生活習慣病センターのメンバー（看護師・管理栄養士・理学療法士・薬剤師・臨床検査技師など）が糖尿病の予防から治療、毎日の過ごし方についてお伝えする『糖尿病教室』を開催しております。

糖尿病を持ちながらの生活は、『制限ばかり』ととられがちですが、制限ではなく少しの工夫で毎日の生活を楽しんでいただける情報もお伝えしています。どうぞお気軽にご参加ください。

《6月のスケジュール》

●時間 / 13:30～14:30

●場所 / 6階ホール

開催日	テーマ
6月 7日(金)	『ニコニコペースで糖尿病予防』（理学療法士） 『使い分けて身体の状態を把握しよう』（臨床検査技師）
6月14日(金)	『糖尿病、合併症について知ろう』（看護師）
6月21日(金)	『知って安心、分かりやすい薬の話』（薬剤師）
6月28日(金)	『毎食揃えたい3つのお皿とは』（管理栄養士）

*暑い夏を前に、熱中症予防についてもお話しいたします。

■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/59.html>

ロビーコンサートを開催します

ピアノ演奏による素敵な音色をお届けします。入場無料。どなた様でもご参加頂けます。皆さまのご来場をお待ちしております。

【アーティスト】原 由美子(ピアノ)

●日時 / 6月29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



要予約 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、食べる事・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(摂食嚥下センター)

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 ●参加無料・要申込

●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)



予約不要 2019年度第2回市民公開講座を開催します

乳がんの治療では、手術のほか内分泌療法・化学療法・分子標的治療・放射線治療などが使われます。ひとりひとり異なる治療がどのように決まってくるのかについて、最新のゲノム医療を含めてお話しします。

●日時 / 7月6日(土)

14:00～15:30(開場13:30)

●場所 / 6階ホール

●テーマ / 『なぜ、人によって治療は異なるのか？』

～乳がんの個別化治療のはなし～

講師：木谷 哲(乳腺外科医師)

●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



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/関	影山 青山	長谷川(調) 濱達	山内 交替制 (藤井/田中)	—

◎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(調)/山内	鈴木(調)/藤井(調)	藤井(調)/寺崎	田中/越坂	鈴木(理)	—
のう胞腎外来	—	—	—	—	寺崎(調24時間)	—

消化器内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	矢挽/肥田	糸川/吉川	磯/佐藤(調)	佐藤/矢挽	住吉/斎藤(調)	—

内分泌代謝科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	古川	馬場 (午前)	平(調12:30) 大沼 片平(午後)	佐々木(調) 藤原	—

動脈硬化外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診	徳山	—	—	—	—	—

循環器科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 徳山 嶋原	長谷川 二川	徳山 藤井(正)	清川 仁科	徳山(調) 藤井(調) 嶋原(調)	—
午後	徳山/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(調1時間)	—	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/嶋原	—	—	—	嶋原	—

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	—	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(調)	都築 (午後)	渡邊(建) (午前)	浅野 (第2,4午後)	渡邊(建) (午後)	—

脳神経外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	渡邊(建) (調10:30まで)	都築	都築 (調10:30まで)	—	渡邊(建) (調10:30まで)	—
物忘れ外来 完全予約制	—	—	持田 (午後)調24時間	—	—	—

泌尿器科	月	火	水	木	金	土
初診	稲原 遠藤	五十嵐 (完全予約制) 香村	稲原 杉崎	石橋 杉山	五十嵐 矢野	—
再診	調10:00まで	調10:00まで	受付10:00まで			—

眼科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 小野田/袖野 (調10:30まで)	小野田/袖野 (調10:30まで)	袖野	小野田 金井(不定期)	小野田 袖野	—
午後	—	—	袖野 (完全予約制)	小野田/袖野 (完全予約制)	小野田/袖野 (完全予約制)	—

皮膚科	月	火	水	木	金	土
初診・再診【午後】	豊田 (調15:00まで)	—	木村(雅) (調15:00まで)	三津山 (調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) 渋谷(午後)	木村(健) (午後)	津田(午前) (完全予約制) 牛尾(午後)	—	津田(午前) (完全予約制) 吉川(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	—	—	川上	川上	—
照射中診察 フォローアップ診察	—	川上	—	—	—	—

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 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 —	—	—	山岸	—	—
完全予約制	午後 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	—

小児科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 森 鈴木(繁)	川村 吉田	川村 森	森 鈴木(繁)	川村 吉田	交替制
午後 完全予約制	森 吉田	鈴木(繁)	川村	鈴木(繁)	川村 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	—	—	—	—	—	—

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 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

【たっちゃんラージのご紹介】

歩行に不安のある時には杖をついたりすると安心ですが、1本足の杖では安定しにくい方に、接地面が大きくて自立する杖先ゴムのたっちゃんラージをご紹介します。

■製品の特長

☆抜群の安定性

接地部分が幅115mmもあるので、すべりにくくしっかり杖をつくことができます。

☆自立する

手を放しても倒れないので、どこにでも置きやすいです。

☆快適な柔軟性

傾斜のあるところでは、杖の角度が柔軟に対応します。

☆サイズが選べる

杖の太さに応じて内径16mmと18mmの2種類があります。

聖隷コミュニティケアセンター佐倉店にて、1,836円(税込)で販売中です。是非、お立ち寄りください。



脂漏性皮膚炎

和漢診療科 永嶺 宏一

皮膚からは皮脂が分泌されますが、分泌量が多い状態を脂漏と言います。頭皮や顔面などにフケ、痒み、発赤など炎症が起きたものを脂漏性皮膚炎と言います。発症機序ははっきりしませんが、皮膚の常在菌のマラセチア属真菌(でんぶう菌)の関与が言われています。症状は徐々に起こり、頭皮や髪を生え際に、痒みを伴った脂っぽいフケが生じ、酷くなると、鼻の周りや眉毛、耳の後ろ、胸、腋の下などに、白から黄色の鱗屑(粉)が付着した紅斑が生じます。

生後3カ月以内の乳児と30~40代の成人に好発し、成人では慢性化しやすく、季節的には初秋に多く発症します。

生活習慣の改善が必要で、①十分な睡眠、ストレスや過労、過飲には要注意です。②食事では脂肪の多い食品(ハンバーグ、唐揚げ、中華料理、マーガリンなど)、甘い菓子は控えて下さい。③亜麻仁油、エゴマ油などには炎症を抑えますが加熱は不可で、ココナッツオイルは炒め物に適します。④普通のシャンプーは界面活性剤を含み、脂分を落とすすぎると免疫物質が減り、細菌やカビが繁殖しやすくなります。薬用のフケ防止の石鹸やシャンプー(コラーージュフルフル、薬用スカルプシャンプーなど)が有効です。⑤蜂蜜を皮膚に塗って皮膚炎が良くなるという報告もあります。

皮膚科的治療としては、抗真菌剤(ニゾラール・ケトコナゾールクリームなど)またはヒドロコルチゾンクリームが第1選択で、必要に応じ両者を併用します。かゆみには抗ヒスタミン薬や抗アレルギー薬を処方します。

漢方治療としては、①第一選択薬は十味敗毒湯を使用します。十味敗毒湯には、消炎作用(柴胡・桜皮・桔梗)や抗アレルギー作用(川芎・独活・防風・荆芥・茯苓)の生薬が配合されています。②発赤・炎症が強い場合は十味敗毒湯+黄連解毒湯(慢性化して暗赤色、乾燥、鱗屑を伴う時は温清飲、荆芥連翹湯)、③ジクジク、ベトベトしている場合は十味敗毒湯+消風散、④被髪頭部のフケには荆芥連翹湯や麻杏薤甘湯、⑤乳児の脂漏性皮膚炎には補中益気湯、⑥神経過敏には抑肝散加陳皮半夏湯などを使います。