

特定保健指導をご存じですか？

健診センター 保健師 山脇 麻美

■特定健診

特定健診は日本人の死因の約60%を占める生活習慣病を予防するため、40歳から74歳までの方を対象にしたメタボリックシンドロームに着目した健診です。内容は体重・腹囲測定、血圧、血中脂質検査、肝機能検査、血糖検査、尿検査などです。

■特定保健指導

特定健診の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善によりその予防効果が期待できる方が特定保健指導の対象になり、被保険者(本人)は無料で受けられます(扶養家族の場合は健康保険組合により異なります)。保健師や管理栄養士などの専門スタッフが生活習慣を見直すサポートをします。

■特定保健指導の効果

特定健診でメタボリックシンドロームや肥満と判定された人を追跡調査したところ、積極的に保健指導を受けた人は1年後、体重や血圧、血糖などの値が改善し、男性の3割、女性の3~4割がメタボリックシンドロームではなくなったという報告もあります。『言われなくても生活習慣を見直すべきことはわかっている』『指導を受けるのが面倒』などとお考えかもしれませんが、対象になった方はぜひ一度ご利用ください。

■当健診センターの特定保健指導

当健診センターは皆さんの健康のため特定保健指導に力を注いで取り組んでいます。特定保健指導の対象になった場合、当センターの保健師、管理栄養士がひとりひとりの生活スタイルにあわせてアドバイスし、無理のない目標・計画と一緒に考えます。『何に気を付けたいのかよわからなかった』『1人では続かなかった』という方が、6か月後には目標を達成し、『受けてみてよかった!』と話される方がたくさんいらっしゃいます。特定保健指導の対象になったら生活習慣を見直す絶好のチャンスです。よりイキイキとした生活を送られるようサポートさせていただきますので、ぜひ受けてみましょう!

(参考)厚生労働省ホームページ、全国健康保険協会ホームページ

栄養科通信

脱水症に注意しよう!

気温が上がってくると「脱水症状に注意しよう」「水分をしっかりととりましょう」という言葉をテレビなどで耳にする機会が増えてきます。適切な予防方法として、どのような水分をどのくらい飲めばよいのか考えてみましょう。

適切に水分を摂るためには体調や環境に合わせる事が大切です。流れる程の汗をかいた場合や発熱・下痢などがある場合は、身体から失われるミネラルや塩分・糖分などを補うためにスポーツドリンクがオススメです。食事をしっかり食べている場合は、スポーツドリンクを飲むと塩分・糖分などが過剰となる可能性があるため、水かお茶を選びましょう。

人間は普通に生活しているだけで1日、2.0~2.5Lの水分が必要と言われています。飲み物を除いた食事からは約1Lの水分が摂取でき、体内では約0.3Lの水分が作られます。そのため、それらを除いた1日の水分摂取の目安は1~1.5Lとなります。こまめに水分を摂って水分不足にならないように気をつけて下さい。「のどが渇いた」と感じた時には既に体の水分は不足し脱水症状の始まりです。のどの渇きを感じる前に、コップ1杯の水を飲みましょう。

今回は夏バテで食事がとれない時にもサッパリとして飲みやすく、簡単にできるレモンドリンクを紹介します。水分・塩分と一緒にたんぱく質も手軽に摂れるためオススメです。

【注意】腎疾患や心疾患がある場合、病状によってはおすすめできませんので、管理栄養士にご相談ください。

レモンドリンク

(材料2人分)

材料 無調整豆乳……400ml はちみつ…大さじ2(40g)
レモン汁…大さじ2(30g) 塩……………小さじ1/2(2g)

- ①レモン汁と塩、はちみつを混ぜ合わせます。
- ②①に豆乳を加えさらによくかき混ぜます。
- ③グラスに注いで完成です。

ポイント

氷やミントなどお好きなハーブを加えると清涼感が増します。

【栄養成分(1人分)】

◎エネルギー: 161kcal ◎たんぱく質: 7.3g ◎脂質: 4.0g
◎炭水化物: 23.9g ◎塩分: 1.0g

管理栄養士 佐野 百合子

聖隷

さくら通信

8月号

Seirei Sakura Tsushin
Aug. 1, 2019
発行者/佐藤 慎一

vol.
181

第1回市民公開講座



6月22日(土)開催

第2回市民公開講座



7月6日(土)開催

- * 聖隷リハビリフェアを開催します/ロビーコンサートを開催します/アイアイフェア2019を開催します/敷地内禁煙のお知らせ/新任医師紹介/各教室のご案内
- * 特定保健指導をご存じですか?
- * 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
- * 夏は冷えに用心を
- * 栄養科通信「脱水症に注意しよう!」

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/

聖隷リハビリフェアを開催します

整形外科医による手指・手の痛みについての講演、リハビリ専門職による自宅で出来る簡単な運動や脳トレクチャー体験を行います。

今年度はご自身の興味がある体験を選択できるようになりました!

●日時/9月7日(土)9:30~11:30(開場9:00)

●場所/6階ホール・1階リハビリテーション室

※講演後1階リハビリテーション室へ移動します

●内容/【全員参加講演】『手指・手の痛みについて』

講師:整形外科 主任医長 上野 啓介

【選択式体験】

※予約の際に参加したい項目を①~④(肩・膝・手指・脳トレ)の中から2種類、お伺いします。

①肩のストレッチ ②膝のストレッチ

③手指のストレッチ ④体操や紙面を用いた脳トレ方法

講師:リハビリ専門職

●定員/50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

☆受付時間/9:00~17:00(土日祝祭日除く)

☆申込み締切/8月30日(金)

※定員に達し次第終了させていただきます。

ロビーコンサートを開催します

今回は、ハワイアンバンドによる演奏です。素敵な音色をぜひ、ご堪能ください。皆さまのご来場をお待ちしております。

【アーティスト】

ハワイアンバンド『KAOLUNA』

●日時/8月24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

アイアイフェア2019を開催します

『目の愛護デー(10月10日)』にちなみ、眼科医の講話と無料体験を実施します。

参加無料・申込不要。どなた様もご参加いただけます。ご自分の大切な「目」について、一緒に考えてみませんか。

●日時/10月19日(土)13:30~15:30(受付13:15)

●場所/1階ロビー

●内容/講演:『白内障について』

講師:眼科 医長 小野田 康孝

その他、眼圧測定や緑内障・白内障の疑似体験も行います。

●参加無料・申込不要

●お問い合わせ/☎043-486-1151(代) 総合企画室

敷地内禁煙のお知らせ

受動喫煙による健康被害防止のため、これまで病院屋外に喫煙所を設置し、分煙方式による建物内禁煙を実施してまいりましたが、「健康増進法の一部を改正する法律」の施行により敷地内禁煙が義務づけられました。そのため、当院でも8月1日より敷地内全面禁煙とします。

ご来院、ご入院の皆さまは禁煙(電子タバコを含む)へのご協力をお願いします。

病院周辺におきましてもマナーをお守りいただき、敷地内全面禁煙に皆さまのご理解とご協力をお願いします。

新任医師紹介

8月より1名の医師が就任しました。どうぞよろしく申し上げます。



ふじおか なおき

眼科 藤岡 直樹 (医籍2016年)

- 出身地→神奈川県 ●好きな食べ物→焼肉、ラーメン
- 好きな色→青 ●趣味→サッカー、ゴルフ、マラソン
- 一言→8月から4ヶ月と短い間ですが、至らない点も多いと思いますが、宜しくお願いします。

各教室のご案内

【糖尿病教室】

《9・10月のスケジュール》

●時間/13:30~14:30

●場所/6階ホール

※防災への備えについてもお話しします。

開催日	テーマ
9月13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)
9月20日(金)	『糖尿病、合併症について知ろう』(看護師)
9月27日(金)	『知って、安心、分かりやすい薬の話』(薬剤師)
10月4日(金)	『毎食揃えたい3つのお皿とは』(管理栄養士)

【腎臓病教室】

《9・10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
9月19日(木)	『早期発見につなげるために』(医師) 『守ろう!あなたの腎臓!日常生活で気を付けること』(看護師)
9月26日(木)	『おしっこで何がわかる』(臨床検査技師) 『どんな薬があるだろう』(薬剤師)
10月3日(木)	『減塩方法』(管理栄養士) 『カリウムの多い食べ物とは』※材料費300円かかります。
10月10日(木)	『腹膜透析?血液透析?』(看護師) 『制度について』(社会福祉士)

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/関	影山 青山	長谷川(関) 山内 交替制 (藤井/田中)	金	土

◎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(関) 山内	鈴木(関) 藤井(関)	藤井(関) 寺崎	田中/越坂	鈴木(理)	—
のう胞腎外来	—	—	—	—	寺崎(第2・4午後)	—

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	佐藤/矢挽	住吉/齋藤	—

内分泌代謝科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	古川	馬場 (午前)	平(第1・2・3・5) 大沼 片平(午後)	佐々木(憲) 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 午後 徳山	長谷川 三川	徳山 藤井(正)	清川 仁科	徳山(院) 藤原 眞(第3)	—
ペースメーカー外来 完全予約制	—	三川(第1午後)	—	仁科	—	—
不整脈外来 完全予約制	—	三川	—	—	—	—
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 (午前)	—	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(建) (午前)	浅野 (第2・4午後)	我妻(午前) 渡邊(午後)	—

脳神経外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	渡邊(建) 受付10:30まで	都築	都築 受付10:30まで	申原	渡邊(建) 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	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	受付10:00まで					—

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

皮膚科	月	火	水	木	金	土
初診・再診(午後)	秋本 受付15:00まで	—	木村(雅) 木津山 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 渋谷(午後)	木村(健) (午後)	津田(午前) 完全予約制 我妻(第2・4午) 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	—	根本	川上	川上	—
照射中診察 フォローアップ診察	—	川上	根本	—	—	—

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 完全予約制	午前 —	—	—	山岸	—	—
	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 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

【ルーベ付つめきりのご紹介】

老眼や目のかすみなどで細かいものが見つらなくなり、つめきりが大変になってきたという方に、ルーベ付つめきりをご紹介します。大きめのレンズでよく見えて深爪の心配がなく、シャープな切れ味です。

■製品の特長

- ☆レンズの倍率は2倍
細部まではっきりと見ることが出来ます。
- ☆アクリル樹脂製のレンズ
ガラスと違い、割れる心配がありません。
- ☆巾着付き
持ち運びに便利。
- ☆ルーベ機能
日常の卓上・手持ちルーベとしても使用可能。



聖隷コミュニティケアセンター佐倉店にて、1,188円(税込)で販売中です。ぜひお立ち寄りください。

夏は冷えに用心を

和漢診療科 永嶺 宏一

高温多湿の夏は熱中症に注意しなければなりません。過剰な冷房や、室内外の大きな温度差や、冷たい飲食物の摂りすぎなどが原因となって、身体の冷えや自律神経の失調による「冷房病・クーラー病」も起こしてしまいます。

身体の体温は自律神経で調節されており、高温の環境では副交感神経が毛細血管を拡張して放熱し発汗して体温を下げ、低温時には交感神経が血管を収縮し熱の発散を防ぎます。夏には血管が拡張しており、自律神経による体温調節は温度差5℃くらいまでとされています。1日に何度も室内外の激しい気温差にさらされたり、長時間冷房のきいた部屋にいたり、自律神経が失調を来して手足や身体を冷やし、頭痛、睡眠障害、めまい、肩こり、腹痛、食欲不振、便秘、下痢、腰痛、神経痛、頻尿などの症状が発現し、また汗もかきにくくなり、全身がだるく疲れやすくなります。高齢者や乳幼児は体温調節機能が弱く、そして女性は男性より筋肉が少ないため体温を上昇させる機能が弱く、とくに脚を露出するスカートは、床面近くにたまる冷気の影響を受けやすいことなどから、冷房病になりやすく、女性では月経不順や月経痛などが起きます。

冷房病は、食事・服装・運動などの生活習慣とも深く関係します。アイスクリームなど冷たい飲み物・食べ物を摂ることで、胃腸が冷えて更に身体を冷やし、ひいては夏バテの原因となります。寒い部屋ではむしろ温かい飲み物・食べ物を摂るようにし、ショウガやネギや香辛料なども摂って身体を温めてください。

エアコンの設定温度は、外気温マイナス3~4℃が良いとされており、冷えすぎないことが必要です。エアコンの風に直接当たると体温が急速に奪われますので注意です。寝る時は冷房を28℃に設定して、扇風機を上向きにして空気を迴したりし、或いは除湿だけでもかなり快適になります。

冷えにはひざ掛け・スカーフ・腹巻・カイロも効果的です。ウォーキングをすれば足の筋肉が強くなり血流が改善し足先も冷えにくくなります。お湯の温度はぬるくして、湯冷めによる体温の低下を防ぐようにしてください。(来月に続きます)