

運動でしなやかな血管を保とう!

健診センター 保健師 齋藤 富美子

「運動の秋」です。適度な運動は、血管の健康にも大きな影響があります。血管を強くしなやかにするために、運動を始めませんか。

適度な運動によって、血管の内側の細胞にほどよい刺激が加わり、しなやかになります。血液が血管の中をスムーズに流れるため、血圧がさがったり、脳梗塞や心筋梗塞の引き金になる血栓ができにくくなるという効果もあります。

何から始めればよいかわからない、運動習慣のない人や忙しい人にお勧めなのが、いつでもどこでもすぐに取り組み始める「ウォーキング」です。ウォーキングは、高血圧、糖尿病、脂質異常症といった生活習慣や肥満の予防・改善に役立つ有酸素運動です。また、急激に血圧の上昇を起こさないで、体にやさしい運動ともいえます。



■1日の目標歩数の目安

20歳～64歳の目標歩数：男性9000歩、女性8500歩

65歳以上の目標歩数：男性7000歩、女性6000歩

■継続しやすく効果的なウォーキングのポイント

(1)日常生活の中で歩く機会を増やす

- ・電車やバスでは目的地のひとつ手前で降りて歩く
- ・エスカレーターやエレベーターの代わりに階段を使う
- ・少し遠めのお店にランチや買い物に出かける

(2)意識してウォーキングの時間をつくる

- ・朝や夕など、毎日決まった時刻に、実施する時間をつくる
- ・少し息が弾むか笑顔が保てる「ニコニコペース」で姿勢よく歩く
- ・毎日が難しい場合は、週3～4回以上を目標に、週単位のリズムで行う
- ・広い歩幅で歩く

ウォーキング以外にも、軽度の運動として気軽に行える「ストレッチ」は、体をリラックスさせることで副交感神経が働き、心もリラックスできます。きつすぎない軽めの「筋カトレニング」を行うことも、しなやかに健康な血管をつくる運動習慣としておすすめです。

(参考)：日本健康マスター検定公式テキスト、NHK出版 全国健康保険協会HP

栄養科通信

サツマイモを食べよう

秋の味覚の代表格であるサツマイモ。最近ではスイーツのように甘いサツマイモが人気ですが、栄養面でも優れていることをご存じでしょうか？

サツマイモは、風邪の予防や疲労回復、肌荒れなどに効果があるビタミンCを多く含んでいます。サツマイモのビタミンCは、加熱しても壊れにくく煮たり、焼いたり、蒸したりと加熱調理に向いています。

さらにサツマイモは食物繊維を多く含んでいるため、便秘解消効果が期待できます。そのためお腹の中からすっきりと綺麗になるには最高の食材です。便秘解消以外にもサツマイモは、胃の粘膜保護や、体の中で発生する活性酸素を除去して体のさびつき(老化)を予防する効果や、有害物質を吸収して便と一緒に排出する働きをもつ栄養素も含まれています。

美味しうにお腹や体に優しいサツマイモを是非食べてみましょう!



サツマイモとリンゴの重ね煮 (材料1人分)

材料	分量
サツマイモ	60g
リンゴ	20g
レーズン	6g
レモン汁	小さじ1/2強
白ワイン	小さじ1/2強
砂糖	4g
食塩	少々

- ① サツマイモは3mmの輪切りにして水につける。リンゴは4等分にして芯をとり、いちょう切りにする。
- ② 白ワイン、砂糖、食塩、レモン汁を混ぜ合わせる。
- ③ 鍋にサツマイモとリンゴを交互に重ね、レーズンと②の調味料を鍋に加え、ひたひたになるように水を注ぐ。
- ④ 中火で加熱し、沸騰したら落としぶたをして弱火で煮汁が少なくなるまでじっくり煮たら出来上がり。

【栄養成分(1人分)】

◎エネルギー：128kcal ◎たんぱく質：0.9g ◎脂質：0.2g
◎食塩相当量：0.1g

栄養士 佐藤 記美代

聖隷

10月号

さくら通信

Seirei Sakura Tsushin

Oct.1.2019

発行者/佐藤 慎一

vol.

183



10月1日に新病棟がオープンしました。

- * アイアイフェア2019を開催します / 2019年度第3回市民公開講座を開催します / ロビーコンサートを開催します / 糖尿病週間イベントを開催します / わくわく健康教室を開催します / 新任医師紹介
- * 運動でしなやかな血管を保とう!
- * 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
- * 多汗症
- * 栄養科通信「サツマイモを食べよう」

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/>

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。

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 / 講話：『白内障の治療について』

◎14:00 ◎14:45

講師：眼科 医長 小野田 康孝

測 定：眼圧測定 /

簡易式視野検査(黄斑変性・緑内障のチェック)

体 験：白内障・緑内障疑似体験 /

色覚体験 / VR(virtual reality)体験

その他：眼鏡クリーニング / ルーベ紹介

●参加無料・申込不要

●お問い合わせ / ☎043-486-1151(代) 総合企画室

2019年度第3回市民公開講座を開催します

2019年7月に改訂された「患者さんのための乳がん診療ガイドライン」について乳がん診療ガイドラインが改訂のポイントと基本的な事柄についてわかりやすく解説します。また、乳がん領域初の免疫関連治療薬についてもお話します。



●日時 / 10月26日(土) 14:00～15:30(開場13:30)

●場所 / 6階ホール

●内容 / 「『患者さんのための乳がん診療ガイドライン2019』を解説します」

講師：川島 太一(乳がん診療部長)

宮内 充(乳がん診療医師)

●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

ロビーコンサートを開催します

サクソによる、素敵なステージをお届けします。皆さまのご来場をお待ちしております。

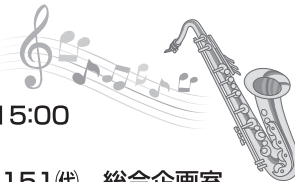
【アーティスト】

中村 れい子(サクソ)

●日時 / 10月5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



糖尿病週間イベントを開催します

『今からはじめる糖尿病対策!正しく知って、元気な体を手に入れよう!』をテーマに糖尿病のプロフェッショナルたちが糖尿病の基本についてお話します。

●日時 / 11月9日(土) 9:00～12:00(受付8:30～)

●場所 / 6階ホール

●内容 / ・眼科医からの講話

・看護師による靴の選び方、履き方のお話

・測定(HbA1c(先着100名)、血糖値、血圧)など

●参加無料・申込不要

●お問い合わせ / ☎043-486-1151(代) 総合企画室

わくわく健康教室を開催します

今年のわくわく教室では、当院の認定看護師が『こんなときどうする?』に答えます!!

わくわく楽しくご自身の「健康」について一緒に考えてみませんか?

●日時 / 11月30日(土) 14:00～16:00(受付13:45)

●場所 / 6階ホール

●内容 / ・地震発生!電気、ガス、水道が止まったとき…

・胸部の不快感を感じたとき…

・がんのリスクを減らすには…など7つの疑問にお答えします

●定員 / 先着80名

●参加無料・申込不要

●お問い合わせ / ☎043-486-1151(代) 総合企画室

新任医師紹介

10月より5名の医師が就任しました。どうぞよろしくお願ひします。



放射線科 **原 武史** (医籍2000年)

- 出身地→ 岡山県岡山市 ●好きな食べ物→ アコウ(キジハタ) ●好きな色→ ブルー ●趣味→ 野球観戦 ●一言→ 東日本での勤務は初めてです。不慣れですがよろしくお願ひします。



呼吸器内科 **山岸 一貴** (医籍2009年)

- 出身地→ 千葉県船橋市 ●好きな食べ物→ 鍋 ●好きな色→ 赤 ●趣味→ カメラ、TDR ●一言→ 5年間非常勤で外来診療を行っていましたがこの度常勤となりました。よろしくお願ひ致します。



腎臓内科 **高橋 真由美** (医籍2015年)

- 出身地→ 兵庫県 ●好きな食べ物→ おすし ●好きな色→ 水色 ●趣味→ バイオリン ●一言→ どうぞよろしくお願ひ致します



整形外科 **角南 貴大** (医籍2015年)

- 出身地→ 千葉県我孫子市 ●好きな食べ物→ ラーメン ●好きな色→ 青 ●趣味→ バスケ、音楽鑑賞、ドラム演奏 ●一言→ 最初は慣れない点もありご迷惑をおかけしますが、よろしくお願ひ致します。



内科ローテート(腎臓内科・消化器内科) **山岡 周平** (医籍2016年)

- 出身地→ 東京都 ●好きな食べ物→ すき焼き ●好きな色→ 青、茶色 ●趣味→ ゴルフ、テニス ●一言→ 患者さんを中心とした地域の医療に貢献できるように頑張ります。まだまだ不勉強なことも多いので、ご指導よろしくお願ひ致します。

