

朝ごはん、食べていますか?

健診センター 管理栄養士 西原 律子

朝の時間は貴重な時間ですね。「ギリギリまで寝たい」「朝食を抜けばダイエットになる!」「朝食を食べなくても1日2食で十分健康」など、朝ごはんを食べない理由は様々だと思います。

厚生労働省の「国民健康・栄養調査」の調べでは、朝食の欠食率は男性で15.0%、女性で10.2%となっています。

●朝食と体内時計

私たちの体には「体内時計」と呼ばれる機能があります。体内時計は、25時間の周期で睡眠や体温、血圧、ホルモンの分泌などのリズムを刻んでいます。1日は24時間なので、このズレを調整する必要がありますが、起床後に朝日を浴び、朝食をとることで、体内時計がリセットされ、1日の生活リズムが整います。そのため、朝食を抜くと私たちの1日のリズムを司る「体内時計」が狂い、健康や日常生活の活動に悪い影響を及ぼすといわれています。

●避けたい、血糖値の急激な上昇

体内時計のリズムは、肥満やメタボにも深く関係しています。朝食を抜くと空腹時間が長く続くため、午前中はエネルギー不足の状態になり血糖値は下がり気味になります。体は下がった血糖値を補おうとして必要以上の食事をとってしまうことにつながります。すると、血糖値は一気に高くなり、インスリンが過剰に分泌されます。インスリンは脂肪を合成させる働きもあるため、朝食を抜くとかえって太りやすくなってしまいます。

●便秘に悩んでませんか

腸の正しい働きを阻害する原因のひとつには、朝食を食べないことも挙げられます。それは、起床後に胃の中に食物が入ること大腸が活発に動き出し、便が直腸に運ばれて排泄されるようになっているためです。朝食をとらないことが習慣になってしまうと、このしくみが機能しなくなってしまいます。朝しっかり食べるのが難しい場合も、朝食の代わりに野菜ジュースを飲むなどして、腸に刺激を与えるようにしましょう。

朝ごはんを食べることは、眠っていた脳やからだをしっかりと目覚めさせます。また日常生活の活動をスムーズにするだけでなく、便秘や貧血、糖尿病などの生活習慣病の予防にも役立ちます。

(参考) 厚生労働省「平成29年国民健康・栄養調査」
農林水産省HP みんなの食育・Healthcare HP

栄養科通信

捨てていませんか?大根の葉

年間を通して出回っている大根の旬は秋から冬です。冬大根はみずみずしくて甘みが増し、豊富なビタミン、ミネラル、食物繊維、消化酵素が含まれています。大根は部位により辛みや肉質、栄養素が異なるので、それぞれの部位の特徴を活かすとより美味しく食べられます。

大根の葉はβ-カロテンを多く含む緑黄色野菜に分類されます。また、カルシウムや鉄などのミネラル類や、葉酸、ビタミンEなどのビタミン類も含まれています。特に、骨や歯の形成や維持に役立つカルシウム、ビタミンKやビタミンCの含有量は野菜の中でも上位です。そのため育ち盛りのお子様や骨粗鬆症が気になる女性にオススメの食材です。

葉つき大根の選び方は、葉が瑞々しくて黄色に変色していないものです。そして、根と葉は切り分けて別々に冷蔵庫で保存します。そのままにしておくと、葉からどんどん水分が蒸発していくため、根の水分が失われてしまいます。

今回は、簡単にできるご飯のお供にピッタリなふりかけを紹介します。

大根の葉ふりかけ (作りやすい分量)

材料 大根の葉……………50g ごま油……………小さじ2
ちりめんじゃこ……………5g 白炒りごま……………小さじ1
めんつゆ(希釈したもの)……………大さじ1

- ① 大根の葉は細かく刻む。
- ② ごま油で、①とちりめんじゃこを炒め、めんつゆを加え水気がなくなるまで加熱する。
- ③ 火を止め、白炒りごまを加え完成。

刻んだカリカリ梅を混ぜてもアクセントになって美味しくできます。

【栄養成分(この分量で作った場合)】

◎エネルギー: 136kcal ◎たんぱく質: 4.4g ◎脂質: 11.4g
◎炭水化物: 4.8g ◎塩分: 1.0g

管理栄養士 佐野 百合子

聖隷

11月号

さくら通信

Seirei Sakura Tsushin
Nov.1.2019
発行者/佐藤 慎一

vol.
184



10月19日(土)、当院1階ロビーで「アイアイフェア2019」を開催しました。

- * 糖尿病週間イベントを開催します / 駐車場の混雑予想について / わくわく健康教室を開催します / 「お茶会」を開催します / 読売・日本テレビ文化センター健康講座・佐倉を開催します
- * 朝ごはん、食べていますか?
- * 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
- * 帯状疱疹
- * 栄養科通信「捨てていませんか?大根の葉」

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/

●●● 糖尿病週間イベントを開催します

『世界糖尿病デー』にちなみ、今年も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

- ・理学療法士による運動についてのお話
- ・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]
- ・食品サンプル・おくすりの紹介

●参加無料・申込不要

●お問い合わせ / ☎043-486-1151(代) 総合企画室

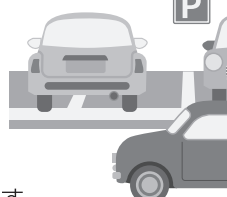


●●● 駐車場の混雑予想について

佐倉市健康管理センターを会場とした2019年度佐倉市検診が下記日程にて実施されます。(佐倉市健康増進課より、土曜実施は除く)

多くの市民の方が来場されるため、駐車場の混雑が予想されます。

公共交通機関等による来院をお勧めします。



月日	種類	月日	種類
12月 4日(水)	複合検診	1月31日(金)	乳がん検診
12月10日(火)	乳がん検診	2月13日(木)	乳がん検診
12月11日(水)	乳がん検診	2月21日(金)	乳がん検診
12月20日(金)	子宮頸がん検診	2月25日(火)	子宮頸がん検診
12月24日(火)	乳がん検診	3月13日(金)	食生活改善推進員、合同研修

●●● わくわく健康教室を開催します

『こんなときどうする?』をテーマに「糖尿病看護」「認知症看護」「がん化学療法」「がん放射線療法看護」「慢性心不全看護」「摂食・嚥下障害看護」「救急看護」「皮膚・排泄ケア」の8領域12名の認定看護師が7つの健康に関する話題についてお届けします。

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 / 災害発生!!電気、ガス、水道が止まったとき

- ・胸部の不快感を感じた時
- ・がんのリスクを減らすには
- ・舌が白くなったとき
- ・足のしびれ!?~糖尿病編~
- ・傷ができたとき
- ・物忘れが心配になったとき

●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



●●● 『お茶会』を開催します

佐倉城下町裏千家茶道会の皆さまによる『お茶会』を開催します。

おいしいお茶とお菓子をご用意し、琴の生演奏もお届けします。

ぜひ、皆さまお誘い合わせのうえ、ご参加ください。



●日時 / 11月27日(水)13:00~14:30

●場所 / 1階ロビー

●お問い合わせ / ☎043-486-1151(代) 総合企画室

●●● 読売・日本テレビ文化センター健康講座・佐倉を開催します

●日時 / 11月23日(土)14:00~16:00(開場13:30)

●場所 / ウィシュトンホテル・ユウカリ(5F ロイヤルウィシュトン)

●テーマ / 関節と生活の大切なお話

~日常生活でのポイントからスポーツのケガ予防まで~

【プログラム】

講演① 股関節の痛みの原因と治療

~診断から治療、人工股関節手術について~

整形外科部長 岸田 俊二

講演② 誰でもなりえる手の痛みとしびれ

~その原因は?どうすればいい?~

整形外科主任医長 上野 啓介

講演③ 肩関節の病気と治療

~その肩の痛みあきらめていませんか?~

整形外科主任医長 佐々木 裕

講演④ 知っておきたい膝のこと

~スポーツでのケガから加齢による変形まで~

整形外科副部長 村松 佑太

(日本スポーツ協会公認スポーツドクター /

U20 サッカー男子日本代表帯同ドクターなど)



●定員 / 300名(参加無料・要申込)

●お問い合わせ・申込(FAX、はがき、メール)

①講座名「健康公開講座佐倉」②代表者氏名 ③住所

④電話番号 ⑤申込人数 ⑥年齢 ⑦質問事項(任意)を記入し、下記までお申し込み下さい。

【読売・日本テレビ文化センター】

〒135-0024 東京都江東区清澄1-2-1 読売江東ビル6F

E-mail:yncdr@ync.ne.jp FAX.03-3642-4320

☎03-3642-4301 [月~金10:00~19:00(土日祝休)]

運営 / 読売・日本テレビ文化センター

協賛 / アースローK パートナーズ株式会社

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/山岡	高橋 青山	長谷川(調) 山内 濱達 (藤井/田中)	金 交替制	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(調)/山内	鈴木(調)/藤井(調) 田中(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12:30-5) 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	嶋原	—
午後	徳山	—	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(調) [午後]	都築 [午後]	渡邊(建) [午前]	浅野 (第2・4午後)	我妻(午前) 渡邊(調) [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]	小野田/藤岡	藤岡	小野田 金井(不定期)	小野田 藤岡	—
午後	—	—	藤岡 [完全予約制]	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) 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] 渋谷(午後)	木村(健) [午後]	津田(午前) [完全予約制] 我妻(調24時間) 牛尾(午後)	—	津田(午前) [完全予約制] 交替制(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	小澤	—	—	—	—
午後	—	館野	—	—	—	—

呼吸器内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 —	—	—	山岸 [診療時間10:30-]	—	—
完全予約制	午後	山岸	木内	—	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]	月	火	水	木	金	土
—	—	川村	—	森	—	—

低身長外来 [午後]	月	火	水	木	金	土
—	—	—	—	—	川村	—

アレルギー外来 [午後]	月	火	水	木	金	土
—	—	—	鈴木(繁)	—	—	—

線維筋痛症外来 [午後]	月	火	水	木	金	土
—	—	—	—	—	—	—

夜尿症外来 [午後]	月	火	水	木	金	土
—	—	—	—	—	鈴木(繁)	—

その他	月	火	水	木	金	土
—	—	—	—	—	—	—

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					—

生活習慣病センター(健康づくり)外来 [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

【安楽尿器DXのご紹介】

寝たままでも座った姿勢でも、身体の状態にあわせて使い方ができる、安楽尿器DXをご紹介します。一般的な尿器はうっかりこぼしてしまうことがあるかもしれませんが、ホースでベッドの下に置いたタンクにつながるため、逆流の心配がなく安心です。

■製品の特長

☆持ちやすいレシーバー(受尿器)
クッションゴムで肌にやさしく密着し、もれを防ぎハンドル付きで持ちやすくなっています。

☆つぶれにくいホース
押しつぶされたり曲がったりすることの少ない、弾性ホースを使用しています。

☆逆流しないタンク式
容器は半透明で、たまった量がひと目でわかり、容量は1,500cc(1.5L)です。ベッドの下に置けば逆流の心配がありません。

聖隷コミュニティケアセンター佐倉店にて、男性用4,620円(税込)で販売中です。是非お立ち寄りください。



带状疱疹

和漢診療科 永嶺 宏一

带状疱疹とは、水痘帯状疱疹ウイルスにより引き起こされる病気です。初感染では水ぼうそうとして子供の頃に発症しますが、治癒後もウイルスは体内の神経節内に潜伏します。その後、加齢(50才〜)・ストレス・過労・糖尿病などにより免疫力が低下すると、ウイルスが再活性化し神経から皮膚に移動して、痛みを伴う病変を発症します。

発症の数日〜1週程前に痒み・痛みなどが出現し、その後、身体の左右どちらかの神経に沿った**帯状の紅斑**が出現し、間もなく小水疱が多発し、水疱は透明から膿疱化し1週程で糜爛や潰瘍になります。発症後1週間位は紅斑や水疱が新生し拡大し、2週位で結痂し、3週位で治癒します。**急性带状疱疹痛**は、皮疹と同時または遅れて出て軽度〜重篤など色々です。**合併症**に、顔面神経麻痺・角膜炎・内耳障害・味覚障害・運動麻痺・尿閉・便秘などがあります。通常は生涯に一度しか発症しませんが数%の人で再発もあります。

診断は、臨床症状で判断できますが、発疹の塗抹標本、ウイルス抗原の検出、血清抗体価の確認なども診断に役立ちます。

治療は抗ウイルス薬(アシクロビル・アメナリーフなど)の投与を早期に開始します。疼痛には鎮痛剤・ステロイドを投与し、抗うつ薬アミトリプチリンの早期投与は带状疱疹後神経痛を予防します。50歳以上の人はワクチンの再接種が可能です。広範囲・重篤な病変には点滴治療が必要です。

漢方薬は、ごく初期には升麻葛根湯が使えます。病態の最初は熱証で、越婢加朮湯に五苓散や茵陳蒿湯を併用します。瘀脈血剤の桃核承気湯の併用もあり、紅斑・発赤強い時は葛根湯+黄連解毒湯を併用します。頭部の带状疱疹に葛根湯+黄連解毒湯、胸部や腹部には四逆散+黄連解毒湯を。炎症が強ければ、白虎加人参湯+黄連解毒湯+桂枝茯苓丸、水疱形成期が過ぎたら、四逆散+香蘇散や小柴胡湯+五苓散(柴苓湯)が使えます。膿疱化・結痂する亜急性期には温清飲・竜胆瀉肝湯+通導散を投与し、疼痛には麻黄附子細辛湯を併用します。痂皮形成期には消風散も適応で、病態が熱証から寒証に移れば、桂枝加朮附子湯、葛根加朮附湯、麻黄附子細辛湯、落屑などに四物湯が適応になります。