



年頭所感

病院長 佐藤 慎一



あけましておめでとうございます

昨年は記念すべき令和元年になりましたが、皆さまはどんな令和の世を迎えられたでしょうか?この佐倉市では残念なことに二度の台風と亜熱帯低気圧に襲撃され、断水・停電・家屋の損傷・浸水の被害が発生してしまいました。当院では、通院していた施設の被災により透析困難となった4施設148名の透析患者さんの透析を受け入れました。ほんの微力の援助でしたが、今後の災害対応に対して貴重な経験になったと思っています。被害に遭われた方々には心よりお見舞い申し上げます。

当院にとって令和元年は、悲願の新病棟が10月に完成したとても素晴らしい年になりました。新病棟に想いを馳せて15年、計画を立案して4年、利用者さまに支えられたお陰で漸く実現したのです。開院した頃「聖隷さんはいつも空いていてゆとりがあるから私大ファンなの」と褒められた?頃が懐かしい限りです。

患者数の増加に伴い病室の増床が必要となり、厨房を移転し手術室(6室→8室)・リハビリ室が増築され、健診センターも拡張しました。5月には放射線エリアが移転する予定です。冬場になり感冒を契機に体調を悪くする患者さんが増えると、

今までは満床になることが多く、時間外の救急患者さんの入院をお断りする事例を経験していましたが、今回の304床から338床への増床により、入院制限が少なくなると考えています。またシャワー室の付いた個室を増室し、小児科には親子・兄弟と一緒に泊まれる広い個室を設置しました。入院中の楽しみであるお食事では、厨房のリニューアルと温冷配膳車の導入により温かい食事の提供が漸く可能になったのです。

令和元年に最も日本を明るくした話題と言え、やはりラグビー日本代表の活躍があげられます。ラグビーワールドカップで日本代表は、宿敵アイルランドとスコットランドを打ち倒してベスト8に入るという快挙を成し遂げました。そして、日本人いや世界中のファンの心を動かしたのは、日本代表のひたむきなプレーと"ONE TEAM"精神でした。私たち日本人のDNAには相手を尊敬し、自分を犠牲にしてまで仲間を活かそうとする精神が脈打っているのです。

日本代表をやって、当院でも多職種の職員メンバーが、病院チームのために結束してONE TEAMとなり、全員で患者さんをパスして(外来から入院、入院中の治療から退院まで大切に繋いで)一つの目的を達成するために日々精進して参ります。目的とは、もちろん最高の病院を目指す事に他なりません。今年もONE TEAMとなった職員が皆さまの健康を支え、この病院に来て良かったと渋谷日向子さんばりの笑顔になれるよう努力する所存です。

皆さまにとって希望に満ちた素晴らしい年になりますよう祈念いたします。

2019年度市民公開講座を開催します

2019年度第4回市民公開講座

●日時/1月18日(土)14:00~15:30
●内容/「胆のう、胆管の病気について」
講師:外科 部長 小池 直人
消化器内科 部長 齊藤 将喜

2019年度第5回市民公開講座

●日時/2月8日(土)14:00~15:30
●内容/「放射線治療なんて関係ない?」
「放射線の医療被ばくについて」
講師:放射線治療科 部長 川上 浩幸
放射線科 診療放射線技師 向井 拓也

2019年第6回市民公開講座

●日時/2月15日(土)14:00~15:30
●内容/「がんと診断された時から始まる緩和ケア」
講師:緩和医療科 部長 村上 敏史
消化器内科 主任医長 矢挽 眞士

【各講座】●会場/6階ホール ●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

ボランティアさん大募集!

当院へご協力いただけるボランティアさんを募集します。

- 活動内容:受付(外来患者さんへのサポート)
- 活動時間:月~金曜 9:00~12:00 の可能な曜日
- 服装:動きやすい服装
- お問い合わせ:☎043-486-1151(代) 担当ボランティア委員 村尾 興味がある方はお気軽にお問い合わせください♪

摂食嚥下外来開設のお知らせ



2020年1月14日(火)より摂食嚥下外来をスタートします。

摂食とは「ものを食べる」ことを言い、嚥下とは「ものを飲み込む」ことを言います。当院では2016年10月より摂食嚥下センターを開設し、耳鼻咽喉科医と言語聴覚士・歯科衛生士・摂食嚥下障害看護認定看護師・管理栄養士などの職種が中心となって、院内外の「食べにくくなった方」や「食べる時にムセ込んでしまう方」への様々な取り組みをしています。

当センターのように複数の医療職種が参加している施設は全国的にも珍しく、摂食嚥下障害が軽度な方への指導から、絶食を必要とするようなある程度の障害がある方への段階的な経口摂取訓練などのリハビリテーション、そして経口摂取が禁じられている重症な方への手術治療など、その方の重症度に合わせた治療を提供しています。

摂食嚥下外来では、鼻から細い電子スコープを挿入して喉の状態を観察する嚥下内視鏡検査や、様々なトロミ成分のついた造影剤を飲み込んでもらいエックス線を利用し飲み込みの状態を評価する嚥下造影検査を行います。検査でさらなる摂食嚥下機能の評価が望ましいと判断した場合や、治療を行う必要性があると思われる場合には、改めて入院調整を行います。

当センターでの活動は病院内での対応だけではなく、千葉県北総地区を始め、千葉県内・関東一円の医療施設とも情報を共有することで、摂食嚥下障害の啓蒙活動を行うと同時に、摂食嚥下障害で困っている方々の紹介窓口として機能しています。

診察ご希望の方は、ご予約をお取りください。

【摂食嚥下外来】

- 担当医/津田・我妻 ●診察日/毎週火曜日(午前)
- 完全予約制・本人希望可
- 予約・お問い合わせ/☎043-486-1155



食事でお困りの方はぜひご相談ください。

栄養科通信

ビタミンたっぷり、カリフラワー

カリフラワーは、ブロッコリーや菜の花、キャベツ、白菜、チンゲンサイなどの仲間であブラナ科の一種です。標準和名ではハナヤサイ(花椰菜)と呼ばれ、キャベツをカンラン(甘藍)と呼ぶのに対し、カリフラワーは花カンランとも呼ばれています。淡色野菜のカリフラワーですが、近頃は白色ではなく紫色やオレンジ色などカラフルなカリフラワーが店頭に並ぶようになってきました。

カリフラワーにはレモンに負けないほどのビタミンCが含まれています。カリフラワーは、いも類と同じように組織がしっかりしているので、水や熱に弱い性質があるビタミンCですが、カリフラワーのビタミンCは熱で壊れません。

ビタミンCといえば、高い抗酸化力や美肌などのほか、風邪を予防する効果もあり、冬の食卓に欠かせません。ビタミンCは水溶性なので、栄養の損失を防ぐには蒸す調理法がベストです。今回は電子レンジで簡単にできるピクルスを紹介します。

ピクルス

(材料2人分)

- 材料
- カリフラワー.....200g
 - ★赤唐辛子.....1本分
 - ★水.....50g
 - ★穀物酢.....50g
 - ★砂糖.....15g
 - ★塩.....3g

- ①赤唐辛子は小口切りにし、★マークのピクルス液の材料を耐熱の器で混ぜ合わせる。ラップをかけて500W電子レンジで30秒ほど加熱する。
 - ②カリフラワーは太い茎を切り、小房に分ける。500W電子レンジで2分ほど加熱する。
 - ③カリフラワーが熱いうちにピクルス液に漬け、ひと混ぜしてそのまま粗熱を取り、器に盛る。冷蔵庫でしっかりと冷やして食べてもおいしいです。
- ポイント:甘酸っぱいさっぱり味で、箸休めにぴったり一品です。

【栄養成分(1人分)】

- ◎エネルギー: 62kcal ◎たんぱく質: 3.0g ◎脂質: 0.1g
 - ◎炭水化物: 13.2g ◎塩分: 1.5g
- 管理栄養士 佐野 百合子

聖隷

さくら通信

1月号

Seirei Sakura Tsushin
Jan. 1.2020
発行者/佐藤 慎一

vol. 186



11月30日(土)、6階ホールにて認定看護師による「わくわく健康教室」を開催しました。

- * 年頭所感/2019年度市民公開講座を開催します/ボランティアさん大募集!
- * 摂食嚥下外来開設のお知らせ
- * 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
- * 冬の養生2020
- * 栄養科通信「ビタミンたっぷり、カリフラワー」

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/



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	越坂 山岡	高橋 青山	長谷川(原) 濱達	山内(交替) 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(理) / 山内	山内(原) / 藤井(田中)	藤井(原) / 寺嶋(代診・鈴木)	田中 / 越坂	鈴木(理)	—
のう胞腎外来	—	—	—	—	寺嶋(代診・田中) [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	藤(佳) / 藤(原)	佐藤 / 矢挽	住吉 / 齊藤(将)	—

内分泌代謝科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	古川	馬場 [午前]	平 [12:30-] 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 二川	徳山 藤井(正) / 青山 [完全予約制]	清川 仁科	嶋原	—
ペースメーカー外来 完全予約制	—	二川 [14時]	—	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	—

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 小出	館野	—	—	—	—

呼吸器内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 小出	小澤	—	山岸 [診療時間10:30-]	—	—
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 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	—	—	—	—	—	—

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 小池	天海 [診療時間10時-]	大島 [診療時間10時-]	柏原 [24時] 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	—
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	永木 [午前] 木谷 [午後]	永木	木谷 宮内 [午前]	宮内 [午前]	木谷 [午前] 宮内 [午前]	川島 永木
再診	永木 [午前] 木谷 [午後]	永木 川島	木谷 宮内 [午前]	宮内 [午前]	木谷 [午前] 宮内 [午前]	川島 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(不定期)	—	—	—
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	渡邊(敬) [診療時間9:30-]	眞崎	廣橋 [午前]	眞崎	廣橋 [午前]	—
説明外来 完全予約制 [午後]	—	眞崎	—	—	—	—

整形外科 完全予約制	月	火	水	木	金	土
初診 (専門分野)	小谷/中山 飯島(脊椎)	佐々木(裕) [関節・スポーツ] 上野(手外来)	佐久間 (脊椎)	岸田 (関節・股関節)	村松 (関節・スポーツ)	—
初診・再診 (専門分野)	南 [診療時間10:30-] 柳澤 [午後] 整形一般	南 [整形一般] 山田 [整形一般]	吉野 (整形一般)	角南 (整形一般)	—	—
再診	佐久間 赤澤	岸田 宗重 村松 [午前]	中山 飯島	佐々木(裕) 上野 山川	小谷 佐久間 宗重	—
スポーツ外来 再診 [午後]	—	—	—	佐々木(裕)	—	—
脊椎脊髄外来 初診・再診	—	—	佐久間	—	—	—
※側弯症外来 [午後]	—	—	南/小谷 [整形外科]	—	—	—
※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

冬の養生2020

和漢診療科 永嶺 宏一

明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひします。冬の季節は、寒さにより冷え症や風邪などが起きやすくなりますので、それらの対策が重要です。人の身体は、生命活動を維持する酵素の働きが37℃で最も高まるため、中心部温度を37℃に保つようにします。寒さを感じると、自律神経の働きで四肢末端や皮膚表面などの血管を収縮させて、身体の中心部に血液を集めて体温を維持しようとしています。冷え症は自律神経失調や代謝低下などにより起き、指先が白くんだりしびれたり、また逆に指先が赤くなったり、更に腹痛、下利、腰痛、夜間頻尿、睡眠障害などが起きます。ただ甲状腺機能低下症や多量喫煙による動脈硬化症などの確認も必要です。冬の寒さや空気乾燥により、特に疲れがたまっていると風邪を引いてしまします。風邪を予防する対策としては、室内の温度を上げ(環境省推奨20℃)、湿度が高いと同じ温度でも温かく感じるため、湿度を50~60%にするよう加湿器を利用してください。水分補給を十分に行い、手洗いとうがい/マスクをするようにして、部屋の換気をこころがけ、なにより十分な睡眠をとるようにしてください。日常生活では、衣服で靴下や肌着は綿、毛、絹、麻などの天然素材がお勧めです。靴下は重ね履きも有効で、例えば絹の靴下を履き、その上に綿か毛の靴下を履きます。腹巻やレッグウォーマーや靴下も絹を使用すれば、絹は保温/防臭/抗菌/通気性に優れており、蒸れを防ぎます。スカートよりもズボンを使用し、寝る時にはダウンなどの衣服を着るのもひとつです。暖房機では、エアコンを使うと空気が乾燥し、乾燥では風邪ウイルスが活性化するので、特に喉が渇く人は加湿器を使用すべきです。寝ている時は、体から水分がかなり蒸発しますから、起床時に喉がカラカラに乾き、咽喉炎が起きる場合もあり、水を飲んでも喉の違和感が取れない時は、葉が必要になります。電気毛布は身体の乾燥を起こしやすく、湯たんぽも有効です。食事は、柿などの果物、生野菜、冷たいヨーグルトや飲み物など身体を冷やすものに注意してください。リンゴやミカン電子レンジで温めたり、ヨーグルトは100gで30~40秒電子レンジにかけても大丈夫です。冷え性で生理痛が強い人は、生理の前には生野菜など身体を冷やす食べ物は避けてください。

血管外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診 完全予約制	—	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/阿部 [受付10:30まで]	阿部	阿部	小野田 金井(不定期) 小野田/阿部 [完全予約制]	小野田 阿部 [完全予約制]	—
	午後 小野田/阿部	阿部 [完全予約制]	阿部 [完全予約制]	小野田/阿部 [完全予約制]	小野田/阿部 [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	—	—

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午後] 牛尾 [午後]	—	津田 [午前] [完全予約制] 交替制 [午後]	—
摂食嚥下外来 [午前] 完全予約制	—	津田 我妻	—	—	—	—

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	—	—	—

スポーツスキンケア外来	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) [完全予約制]	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

【口腔スプレーうるおいミストのご紹介】
お口の中が乾燥すると、口腔内が汚れやすくなったり、口臭が強くなったりします。そこで、手軽にお口にうるおいを与える、口腔スプレーうるおいミストをご紹介します。

- 製品の特長
 - ☆スプレーしやすいノズル付
お口を大きく開けなくても、まわりを汚さずにスプレーでき、手軽にケアできます。
 - ☆素早くうるおう
ヒアルロン酸、トレハロースなどのうるおい成分配合で、口中を浄化します。
 - ☆息さわやか
うるおいことによりネバツキも無くなり、3種の植物エキス配合で息がさわやかになります。

聖隷コミュニティケアセンター佐倉店にて、1,045円(税込)にて販売中です。是非お立ち寄りください。

