

### 2019年度第5回市民公開講座を開催します

放射線治療は外科治療、薬物治療と並んで、がん治療の三本柱のひとつとされています。怖い、副作用がひどいと思われがちですが、放射線治療は近年進歩がめざましい分野です。当院での実際の治療を含めてわかりやすく説明します。また、放射線が人体にどのように影響を与えるのかについてもお話します。皆さまのご来場をお待ちしております。

- 日時／2月8日(土) 14:00～15:30(開場13:30)
- 場所／6階ホール
- テーマ／『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:川上 浩幸(放射線治療科 部長)  
向井 拓也(診療放射線技師)
- 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

### 2019年度第6回市民公開講座を開催します

緩和ケアは、「がんに伴うからだの痛みを和らげ、生活やその人らしさを大切に考える考え方」であり、苦痛緩和を目的に様々なアプローチを行い、患者と家族が自分らしく過ごせるよう幅広い対応をすることです。この幅広い対応や緩和医療を受けるにあたって必要なことなどについて具体的に説明します。皆さまのご来場をお待ちしております。

- 日時／2月15日(土)14:00～15:30(開場13:30)
- 場所／6階ホール
- テーマ／『がんと診断された時から始まる緩和ケア』  
講師:村上 敏史(緩和医療科 部長)  
矢挽 眞士(消化器内科 主任医長)
- 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

津軽三味線の迫力ある演奏をご堪能ください。  
【アーティスト】紺谷 英和(津軽三味線)  
●日時: 2月22日(土) 14:00～15:00  
●場所: 1階ロビー  
●問い合わせ: ☎043-486-1151(代) 総合企画室



### 夜間火災訓練のお知らせ

夜間(深夜)帯の最も手薄な状況でも、火災発生時の避難方法及び応援体制の確立が出来るよう夜間火災訓練を実施します。万が一に備えて、迅速な行動ができるよう訓練に臨みます。

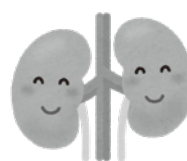
- ◆訓練実施時間／2月14日(金) 16:00～17:00  
患者の皆さま、ご面会の方々にはご迷惑をおかけ致しますが、ご理解の上ご協力をお願い致します。



### 「知ろう!守ろう!腎臓!!～あなたの腎臓大丈夫??～」を開催します

“腎臓について知るきっかけになる。腎臓に興味を持てる”をテーマに、医師・看護師・薬剤師・管理栄養士を中心とした、講話や各検査とリハビリスタッフによるロコモ測定などを行います。皆さまのご参加をお待ちしております。

- 日時／3月14日(土) 9:30～12:00
- 場所／B号館1階
- 内容／腎臓内科医による「腎臓」のお話  
(1回目/10:00～ 2回目/11:00～)  
・各測定(血圧・血糖・ロコモ測定など)  
・各相談コーナー(看護師・薬剤師・管理栄養士)
- 定員／100名程度 ●参加無料・申込不要
- ★お持ち帰りの腎臓食(お菓子)をご用意しています♪
- お問い合わせ／☎043-486-1151(代) 総合企画室



### 2月より禁煙外来を開設します

喫煙は、単なる嗜好や習慣ではなく、ニコチン依存症という病気で、必要な治療を行い、禁煙することができれば、治療を受けずに現状のまま喫煙を続けた時と比べ、慢性閉塞性肺疾患(COPD)や各種のがん、心筋梗塞や脳卒中などのリスクを減らすことができます。一定の条件はありますが、健康保険を使って治療を受けることもできます(条件を満たさない場合、保険で認められている期間を超えて治療を行う場合は自費診療となります)ので、ご自身で禁煙がうまくいかなかった方、ご家族に禁煙を勧められている方、初めて禁煙に挑戦しようと考えている方など、お困りの方はぜひご相談ください。



- ◆診療日: 毎週月曜日(午後)
- ◆完全予約制  
診察をご希望の方は事前に下記までご連絡ください。当院を初めて受診される方も、事前予約ができます。
- 予約専用電話: ☎043-486-1155

### 摂食嚥下外来について

1月14日(火)より、摂食嚥下外来が始まりました。「食べにくくなった方」や「食べる時にムセ込んでしまう方」へ当院の耳鼻咽喉科医師・摂食嚥下障害看護認定看護師・言語聴覚士・歯科衛生士・管理栄養士などが中心となり治療にあたります。お困りの方はぜひご相談ください。



- ◆診療日: 毎週火曜日(午前)
- ◆完全予約制  
診察をご希望の方は事前に下記までご連絡ください。当院を初めて受診される方も、事前予約ができます。
- 予約専用電話: ☎043-486-1155

### 目が疲れていませんか?～目の健康でいきいき生活を～

健診センター 保健師 越部 弘美

梅や花梨の花が咲きはじまりました。春の訪れが近いことを感じます。このように私たちは目から多くの情報を得ていますが、パソコンやスマートフォン等の画面を長時間見続けることにより疲れ目を感じる方が多くなっています。

また、加齢とともに白内障や緑内障、加齢黄斑変性症などの病気の方も多くなります。

目の健康は生涯守り続けたいものです。目をいたわり病気を防ぐために疲労をためない生活を心がけましょう。

#### こんな症状ありませんか?

- ・目が疲れている
- ・目が乾燥している
- ・目がかすむ
- ・見えにくくなってきた
- ・視力低下してきた
- ・目やにがでる
- ・首、肩が凝りやすい

#### 目の健康維持のために

◆目を休ませる…モニターを見ながらの作業や読書など1時間毎に10分程度の休憩を取りながら行いましょう。時折、目を閉じて光を遮ったり、まばたきをゆっくりと繰り返してもよいでしょう。睡眠は効果的ですので十分眠り、目の疲れをとりましょう。

◆目に優しい食事…バランスのよい食生活が基本です。目の健康維持に必要なとされる栄養素を含む食材を摂りましょう。食材としては、ポリフェノールの1種であるアントシアニンを豊富に含むブルーベリー、ルテインを含むほうれん草などの緑黄色野菜、不飽和脂肪酸のDHA(ドコサヘキサエン酸)を豊富に含む青魚やまぐろなどがあります。

睡眠をとっても疲れ目が改善しない、目に何らかの異常を感じたときや症状が改善しない時には、早めの眼科の受診をお勧めします。

目をいたわることで、日々の生活を楽しく豊かに送らせませんか。(参考:公益社団法人眼科医会HP)



### 栄養科通信

#### 豆まきの由来

元号が令和になり、様々な宮中祭祀が行われています。古来から四季の事や年中行事が行われていますがその由来についてたずね、新たに見聞を広めてみましょう。そこで、2月の祭事といえば「豆まき」です。

豆まきは奈良時代に中国から日本に伝わり、平安時代に宮中行事として取り入れられました。その行事のひとつ「豆打ち」が江戸時代になると、畑の豊作を願って豆をまいたことから庶民の間に広まったといわれています。昔は季節の分かれ目に災害や飢饉、はやり病など恐ろしい出来事が起こると、それが鬼の仕業と考えられていました。その鬼を追い払うため、「まめをいれる」を「魔の目を射る」になぞらえて、「魔を滅ぼす」大豆を炒ってまいたそうです。

他にも柵の小枝に焼いた鯛の頭を挿したものを飾り魔除けとしたり、かわらけを砕き割るなど地域によって風習は異なるようです。最近では関西を中心に恵方を向き願いをしながら無言で丸かぶりする恵方巻きの縁起物として有名です。

今回は大豆を使った「豚大豆煮」を紹介します。

#### 豚大豆煮

(材料4人分)

豚ロース	40g	砂糖	適量
水煮大豆	100g	油	少々
ごぼう	120g	だし汁	100cc
白味噌	適量		

- ①豚肉を5mm幅に切る
- ②ごぼうは5mm幅のいちょう切りにし下茹でしておく
- ③だし汁に味噌、砂糖を加えよく混ぜ調味液を作る
- ④鍋に油をひき、豚肉に火が通るまで炒め、大豆とごぼうを加えさつと炒める
- ⑤④に調味液を加え煮汁がなくなるまで煮合わせる

#### 【栄養成分(1人分)】

◎エネルギー: 123kcal ◎たんぱく質: 6.8g ◎脂質: 5.0g

◎炭水化物: 12.9g ◎塩分: 0.3g

管理栄養士 青木 尚美

### 聖隷

2月号

### さくら通信

Seirei Sakura Tsushin  
Feb.1.2020  
発行者/佐藤 慎一

vol. 187



1月18日(土)、6階ホールにて第4回市民公開講座「胆嚢、胆管の病気について」を開催しました。

- \* 2019年度第5回・第6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/夜間火災訓練のお知らせ/「知ろう!守ろう!腎臓!!～あなたの腎臓大丈夫??～」を開催します
- \* 2月より禁煙外来を開設します/摂食嚥下外来について
- \* 目が疲れていませんか?～目の健康でいきいき生活を～
- \* 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
- \* 漢方薬の飲み方
- \* 栄養科通信「豆まきの由来」



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(調) 濱達	山内 文替(調) (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) 田中(調)	藤井(調) 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) (調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(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1-2・3) 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(調)	—	—	—
ペースメーカー外来 完全予約制	—	二川(調)	—	仁科	—	—
不整脈外来 完全予約制	—	二川	—	—	—	—
虚血性心疾患大動脈分枝狭窄症外来	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)	—
完全予約制	—	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)	都築 (午後)	渡邊(建) (午前)	浅野 (第2・4午後)	我妻(午前) 渡邊(調)	—

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	串原	渡邊(建) 受付10:30まで	—
物忘れ外来 完全予約制	—	—	持田 (午後) 240分	—	—	—

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	小野田 金井(不定期)	小野田 阿部	—
午後	—	—	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	—	—
				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2-4) 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	—	—	—

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 (診察時間10:30-)	—	—
完全予約制	午後	山岸	木内	—	山岸	山岸
禁煙外来	午後	山岸(完全予約)	—	—	—	—

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 (診察時間10時-)	大島 (調)	柏原(調2-4) 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)	月	火	水	木	金	土
初診	永木(午前) 木谷 川島(午後)	永木	木谷 宮内(午前)	宮内(午前)	木谷(午前) 宮内(午後)	川島 永木
再診	永木(午前) 木谷 川島(午後)	永木 川島	木谷 宮内(午前)	宮内(午前) 川島	木谷(午前) 宮内(午後)	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) (診察時間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) (調) スポーツ 上野(手外来)	佐久間 (脊椎)	岸田 (調) 股関節	村松 (調) スポーツ	—
初診・再診 (専門分野)	南 (診察時間10:30-) 初診・再診のみ 志賀(整形外科)	柳澤(午後) (整形外科)	南 (初診・再診のみ) 山川(整形外科)	吉野 (整形外科)	角南 (整形外科)	—
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)	—	—
脊椎骨髄外来 初診・再診	小谷/中山/飯島	—	佐久間	—	—	—
*側弯症外来【午後】	—	—	南/小谷 佐久間/中山/鶴	—	—	—
*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

## 漢方薬の飲み方

和漢診療科 永嶺 宏一

漢方薬(エキス剤・丸剤)は、普段は日に2回か3回に分けて、食前か食間か食後に服用します。食前とは食事の30分~1時間程前で、食前の服用が勧められたりしますが、必ずしもこだわる必要はありません。食間とは食事と食事の間(食後2,3時間)で、その時間でも結構です。胃腸が弱い場合は、むしろ食後の服用が奨められます。食前、食後とかはひとつの目安と考えて、あまりこだわらずに、症状にあわせて必要な量を飲むようにしてください。

漢方薬は、葛根湯など湯という字がついているように、飲む時はお湯を使うことが基本です。普通は、エキス剤の中身を湯呑茶碗に入れ100ml程度の熱湯かお湯を注いでかき混ぜてから、数分して飲みやすい温度になってから服用します。何種類かの薬を飲むときは混ぜてお湯で溶いて味が変でなければ構いませんが、葛根湯などは単品で飲んでください。また五苓散(特に嘔吐に使う時)や黄連解毒湯などは、少量のお湯で溶いて水を入れて飲んで構いません。お湯で飲めないとか時間がなくて、口に薬を直接入れて飲む時は、出来れば水よりも白湯で飲んでください。カプセルや錠剤、丸剤の場合は白湯か水で飲みます。

風邪や頭痛などの場合は、時間に関係なく症状に応じて早めに服用するようにして、食事の時間まで待つ必要はありません。また、漢方薬を飲むために無理に食事を摂る必要は全くありません。食間と考えて貰えば結構です。例えば、葛根湯は、寒気がしたりうすら寒く感じたりした時に、温かいお湯に溶いて飲み、寒気が取れないときは、2回目をあまり時間を空けずに(30分とか1時間位で)飲み、汗をかくことが必要です。不十分なら3回目を数時間以内に飲み、日に4,5回飲んだりします。ただ、葛根湯はたくさん急に飲むと動悸が起きることもあり、注意が必要です。他の風邪薬では寝る前にも飲むと有効な場合もあります。頭痛に五苓散を使う場合は、最初に2包飲んだ方が良い場合もあり、必要に応じて多めに飲んで下さい。便秘の薬は体調が整うように、自分で量を調整してください。

長期に渡って漢方薬を飲む場合は、朝夕2回の服用で効く場合もありますし、症状が良くなってくれば、少しずつ減量し、様子を見ながら服用してください。

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					—

生活習慣病(糖尿病)外来(糖尿病)	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

### 【ホット&クールパッドのご紹介】

まだまだ寒い日が続きますが、冷えにより腰やひざが痛む、あるいは首や肩が凝ってしまうことはありませんか?そんな時は温めて痛みを軽減させてみてはいかがでしょうか。今回は、電子レンジで温めて簡単・手軽に使用して、冷蔵庫で冷やして使うこともできる「ホット&クールパッド」をご紹介します。

### ■製品の特長

#### ☆簡単に温熱シップができる

電子レンジで温めたパッドを、使いたい箇所へのせるだけでリラックスができ、じんわりと血行がよくなり楽になります。

#### ☆ジェルタイプ

やわらかいので、ぴったりフィットします。

#### ☆アイスバックになる

冷凍庫で冷やすことで、急な発熱時などに利用できます。ジェルは硬くなりません。

#### ☆アイスバックになる

聖隷コミュニティケアセンター佐倉店にて、Lサイズは1,980円(税込)、首・肩用は2,200円(税込)で販売中です。ぜひお立ち寄りください。

