

## イベント中止のお知らせ

院内で開催予定の下記イベントを新型コロナウイルス等の院内感染防止、参加者の皆さまの健康・安全面を第一に考慮し、誠に勝手ながら開催を中止させていただくことになりました。ご理解のほどよろしくお祈いします。

開催日	イベント	開催場所
3月6日(金)	糖尿病教室	B5病棟面談室
3月13日(金)	糖尿病教室	6階ホール
3月14日(土)	知ろう!守ろう!腎臓!!	B号館1階
3月27日(金)	糖尿病教室	6階ホール

●お問い合わせ / ☎043-486-1151(代) 総合企画室

## 面会について

新型コロナウイルス等の院内感染防止のため、面会についてのご案内を随時ホームページに掲載しています。

ご来院の際は病院ホームページをご確認の上、面会をお願いします。患者さんやご面会の皆さまにはご迷惑やご不便をおかけして申し訳ありませんが、入院患者さんへの感染予防のため、ご理解・ご協力をお願いします。



## 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ています。

- 活動内容: 受付にて外来患者さんのサポート
- 活動日時: 月曜日～金曜日 9:00～12:00 の可能な曜日
- 服装: 動きやすい服装
- 連絡先: ☎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♪

## 予約変更電話のお知らせ

4月1日(水)よりお電話での予約変更の受付時間を下記のとおり変更させていただきます。ご不便をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお祈いします。

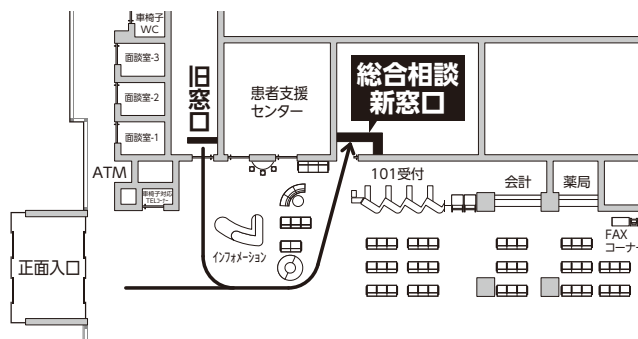
- ◆予約専用電話 ☎043-486-1155
- 変更前 平日 8:30～17:00 / 土曜日 8:30～12:00
- ▼▼▼
- 変更後 平日 8:30～17:00

## 相談室移転のお知らせ

2月25日(火)より、総合相談室の場所が変更となりました。お手数をおかけしますが、新窓口をご利用くださいますよう、よろしくお祈いします。

- ◆受付時間 月～金 8:30～16:30  
土曜日 8:30～12:00(予約制)  
前日までにご予約をお取りください。

●お問い合わせ / ☎043-486-8111 総合相談室



## 新規外来を開設しました

### 【禁煙外来】

- ◆診療日: 毎週月曜日(午後)
- ◆完全予約制

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や、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。

セルフチェックシートは  
こちらから→



### 【摂食嚥下外来】

- ◆診療日: 毎週火曜日(午前)
- ◆完全予約制

「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

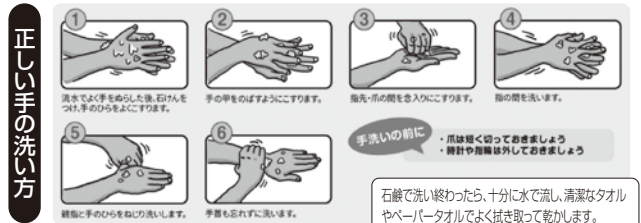


## ウイルスなんかには負けないぞ～感染予防策

健診センター 看護師 金子 由恵

春が近づいてきましたが、まだまだ風邪、インフルエンザ、ノロウイルス、新型コロナウイルス等への注意が必要です。自分でできる予防策をご紹介します。

【手洗い】ドアノブや電車のつり革など外出先で様々な物に触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。帰宅時や調理前後、食事前などこまめに手を洗いましょう。



【健康管理】普段から十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

【適度な湿度】空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。加湿器などを使用して50～60%に湿度を保ちましょう。

【マスクの効果】マスクは咳やくしゃみによるウイルス等病原体の飛散を防ぐ効果が高いです。予防用にマスクを着用することは、混みあった場所、特に室内や乗り物など換気が不十分な場所では予防策のひとつです。

屋外でも相当混みあう場合には、マスクの着用は効果的です。

【咳エチケット】くしゃみや咳が出るときは、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれません。マスクを使う、ティッシュなどで鼻と口を覆う、とっさの場合は袖や上着の内側で覆う、周囲の人から離れるなどを心がけましょう。

引用:厚生労働省ホームページ 政府広報オンライン

## 栄養科通信

### 春を感じる『菜花』を食べよう

菜花とは、アブラナ科アブラナ属の花芽です。店頭に並んでいる菜花の中には、ブロッコリーやカリフラワー、青梗菜、キャベツ、白菜などの野菜の花芽が含まれています。生産量は千葉県南房総地域が堂々の1位であり、より新鮮な菜花が身近で購入できる環境にあるのは嬉しい事です。

菜花の食べ方は様々で、お浸しのほか、炒め物、煮物、汁の具、パスタやサラダなど、何にでも合う万能な青菜です。体の抵抗力を高め、風邪などを防ぐ効果も期待できるビタミンCの含有量が多く、βカロテン、カルシウムも豊富に含んでおり、春先には特に積極的に取りたい食材です。

選ぶ時は花が開く前の蕾が硬い物が良いです。また、葉物野菜のため、新鮮でも萎れたようになることがあります。菜花を冷水に短時間浸すと、失った水分が戻り、シャキッとした歯ごたえを楽しむことができます。保存する場合は、水に浸した後、空気に触れないようビニール袋や新聞紙に包み、立てた状態で冷蔵庫に入ると鮮度を保つことができます。

栄養素たっぷりの新鮮な『菜花』を食べて、元気に新年度を迎えましょう。

### 菜花のわさびマヨネーズ和え (材料2人分)

- 【材料】
- 菜花 …… 1束
  - マヨネーズ… 大さじ3
  - ねりわさび… 小さじ1/2
  - 醤油 …… 小さじ1
  - 砂糖 …… 1g
  - 白すり胡麻… 小さじ1/2
  - かつお節… 2g(小一袋)

- ①菜花を茹でて、水さらしにし、絞ってからお好みの長さに切る。
- ②ボウルに残りの材料を入れよく混ぜてから菜花入れ、和えればできあがり。

【栄養成分(1人分)】  
◎カロリー: 154kcal ◎たんぱく質: 4.1g ◎脂質: 13.5g  
◎炭水化物: 5.3g ◎塩分: 1g

管理栄養士 有田 春香

## 聖隷

3月号

## さくら通信

Seirei Sakura Tsushin  
Mar.1.2020  
発行者/佐藤 慎一

vol. 188

第5回 2月8日(土)開催 第6回 2月15日(土)開催



- \* イベント中止のお知らせ / 面会について / ボランティアさん大募集!
- \* 予約変更電話のお知らせ / 相談室移転のお知らせ
- \* 新規外来を開設しました【禁煙外来】【摂食嚥下外来】
- \* ウイルスなんかには負けないぞ～感染予防策
- \* 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
- \* 急性副鼻腔炎
- \* 栄養科通信 春を感じる『菜花』を食べよう

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/



