

禁煙外来のお知らせ

一定の条件を満たせば健康保険で禁煙治療ができます。「たばこをやめたい」「禁煙の失敗がある」などご自身で禁煙がうまくいかなかった方、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。

あなたの禁煙を、医師・看護師がサポートします!



以下の条件を満たす方は保険適応の対象です

◆35歳以上の方は①～④を満たしている

◆35歳未満の方は①③④を満たしている

- ①ニコチン依存症のスクリーニングテスト(TDSテスト)で5点以上
- ②1日の喫煙本数×喫煙年数(プリンクマン指数)が200以上
- ③直ちに禁煙することに希望し、禁煙治療を受けることを文書で同意している
- ④初めて禁煙治療を受ける、もしくは前回の禁煙外来(保険治療による)初回目より1年以上経過している

※TDSテスト・プリンクマン指数については病院ホームページをご確認ください。



- 条件を満たしていない項目がある場合は自費診療となります。
- スケジュール通りに来院できない場合、保険診療での治療は中断となり、以降の治療は自費診療となります。



▲病院ホームページ
呼吸器内科

受診は**完全予約制**です。受診を希望される方は、健康保険での治療が可能かご確認の上、ご予約ください。

- 診療日:毎週月曜日(午後)
- 予約専用電話:☎043-486-1155(平日8:30～17:00)

コロナウイルスワクチンのご案内 (4月22日現在)

当院でも職員のワクチン接種が始まり、一般の方の接種に向けて準備を進めています。

今後のワクチン接種のスケジュールについてご案内します。
※以下のご案内は4月22日時点の内容となります。今後の行政の調整などにより内容を変更する場合があります。

◆一般の接種時期はいつから?

65歳以上の基礎疾患のある高齢者の方から接種が始まりますが、お住まいの市町村によって接種時期が異なります。

◆佐倉市在住の方

65歳以上の高齢者の方、高齢者施設等の入所者などの対象者に接種クーポン券が送付されます。

5月以降に佐倉市の予約システム、コールセンター(電話)などで予約が始まります。その後、予約した会場、医療機関等で接種となります。

※当院は個別接種、集団接種の対象医療機関ですが、予約は佐倉市の予約システムを通して取っていただきます。直接当院にお電話をいただいても予約は取れません。

◆佐倉市外在住の方

当院は佐倉市のワクチン接種体制構築のため、佐倉市在住の方のみの接種となります。

市外在住の方は、送付されたクーポン券に同封されている案内を確認してお住まいの市町村での接種をお願いします。

◆ワクチン接種に関するコールセンター

- 予約に関すること
佐倉市新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター
☎0570-001-760(8:30～17:00)
- ワクチン全般に関すること
厚生労働省 電話相談窓口(9:00～21:00)
☎0120-761-770

処方せんの有効期限のご案内

処方せんの有効期限は全国共通で、発行された日を含めて4日と決められています。この4日は土日や年末年始・ゴールデンウィークが含まれているため注意が必要です。

また、期限の切れてしまった処方せんや、紛失してしまった場合は再発行の手続きが必要となり料金が発生します。

せっかく受け取った処方せんを無効にしないために、取り扱いに注意しましょう。



人間ドック予約受付中

当健診センターでは感染予防策を取り人間ドック・健康診断を実施しております。一部休止項目もございますが、スタッフ一同利用者さまの状況に応じたきめ細やかな対応をさせて頂いております。

あなたとあなたの大切な方の笑顔のために、1年に1回は人間ドックの受診をお勧めします。ドック・健診は完全予約制の為、事前の予約が必要となります。詳細は下記までお問い合わせください。



●人間ドック・健康診断お問い合わせ:

健診センター ☎043-486-0006
(平日8:30～17:00/土曜8:30～12:00)

面会について

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ん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。

体を蝕む、デジタルストレスから身を守れ!

健診センター 保健師 武田 幸助

現代社会において、今やパソコンやスマートフォンは欠かせない存在です。便利なアイテムですが、気づかないうちに心身に多大なストレスがかかり、体調不良などを起こしてしまう恐れがあります。短時間のうちにスマートフォンやパソコンを何度も見ないといられない方は、デジタル依存になっているかもしれません。

こうした状態から身を守り、心と体を健康に保つためにデジタルデトックスは大変有効です。デジタルデトックスとは、スマートフォンやパソコンといったデジタルデバイスから距離を置き、ストレスや疲労をデトックス(排泄)することです。

【始める前に準備】

- ①デジタルデバイスに触れる機会を減らすために、あまり使っていないアプリは削除し、SNSも最小限に絞りましょう。
- ②反動的にデジタルデバイスに触ってしまうこともあるため、重要な通知以外の通知をOFFにしておくとう良いでしょう。

1:デジタルデトックスを始める

★デジタルデバイスに触れる時間と触れない時間を決めましょう。

★通知をオフにし、スマートフォンを別の部屋に置いて寝るか、機内モードにして寝ましょう。

★デジタルデバイスのアラームで起床している人は、目覚まし時計に切り替えましょう。

★デジタル依存が強い方は、最初は朝ごはんの時だけなど無理のない短い時間から始めましょう。

★「何か大切なものを見逃しているかもしれない」という不安に襲われることがあります。



【参考資料】

特定非営利活動法人ASK HP 東洋経済オンライン | スマホの使いすぎは、身体をボロボロにする

・日本自治創造学会 ・ブルーライト研究会 ・大石クリニック | ネット依存チェック

栄養科通信

端午の節句の風習について

5月5日は端午の節句です。端午の節句には様々な風習があり奈良時代に中国から伝わり続いている行事です。

そのひとつに菖蒲湯に入り、無病息災を願うというものがあります。菖蒲は根を煎じ解熱や創傷などの薬として飲まれており、菖蒲の形や高い香りが邪気を払うと言われていました。

他にも、新芽が出るまで古い葉が落ちないという特徴から、子孫繁栄の縁起物として柏の葉を用いた柏餅が食べられるようになりました。柏餅を選ぶ際にはよもぎが練りこまれたものもお勧めします。春が旬のよもぎは、中国では「艾葉(がいよう)」と呼ばれ、古くから漢方薬として使われていました。ビタミンB₁、B₂、カロテン、カルシウム、カリウム、鉄が豊富に含まれているため、胃腸病や高血圧、解熱、神経痛に効果があるとされています。香りも楽しめるよもぎが練り込まれた柏餅もぜひ食べてみてください。

今回は柏餅の作り方を紹介します。こどもの日に家族と一緒に作ってみたいいかがですか。

柏餅

(5個分)

材料

- 上新粉……………200g 粒あん……………200g
- 砂糖……………15g 柏の葉……………5枚
- 熱湯……………200ml

- ①上新粉と砂糖を混ぜ合わせる。
- ②熱湯を注ぎ混ぜた後、生地がまとまるまで手でこねる。
- ③蒸し器で10分程度蒸す。
- ④蒸した後生地をこねて楕円形に伸ばし、丸めた粒あんを包み柏の葉で巻く。※火傷をしないように注意してください。

【栄養成分(1個あたり)】

- ◎エネルギー: 254kcal ◎たんぱく質: 4.7g ◎脂質: 0.6g
- ◎食塩相当量: 0.1g

管理栄養士 船越 由衣

聖隷

5月号

さくら通信

Seirei Sakura Tsushin
May.1.2021
発行者/ 鈴木 理志

vol.
202



4月26名の新たな仲間が加わりました。感染対策を行いオリエンテーションや、研修活動を行っています。皆さま、よろしくお願ひします。

- *禁煙外来のお知らせ
- *コロナウイルスワクチンのご案内
- *処方せんの有効期限のご案内/人間ドック予約受付中/面会について
- *体を蝕む、デジタルストレスから身を守れ!
- *各科外来担当および診療内容
- *柴胡桂枝乾姜湯
- *栄養科通信「端午の節句の風習について」

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

- 診療に関するお問い合わせ……〈直通〉 **043-486-8111**
平日8:30～17:00
- 予約受付・変更……〈直通〉 **043-486-1155**
平日8:30～17:00
- 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	清水 東	寺崎 越坂 桐田	長谷川(寛) 川瀬 高橋 (交替制)	手塚 坂本(大)	山内(第1-3-5) 松本(第2-4) 佐藤(陽)	—

◎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	鈴木(理) 藤井(隆) 田中(宏)	藤井(隆) 寺崎	田中(宏) 越坂	鈴木(理)	—
PD外来	午後	—	—	寺崎	—	—
のう胞腎外来	午後	—	—	—	寺崎(第2-4)	—

消化器内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	矢挽 坂本(大)	糸川 吉川	佐藤(慎)/住吉 齊藤	佐藤(慎)/矢挽 内藤	住吉 齊藤	—

内分泌代謝科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前	—	植木	古屋	大沼 佐々木(憲) 藤原/瀧澤	—
	午後	—	植木	古屋	大沼 片平 瀧澤	—

循環器科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前	徳山 嶋原	長谷川(裕) 二川	徳山 藤井(正)	清川 川瀬	徳山(鈴木) 嶋原
	午後	徳山	—	川瀬 高橋 (交替制)	仁科	—
ペースメーカー外来	予約	—	二川(第1)	—	川瀬	—
不整脈外来	予約	—	二川	—	—	—
虚血性心疾患大動脈弁狭窄症外来	徳山/嶋原	—	徳山	—	徳山/嶋原	—
動脈硬化外来	徳山	—	徳山	—	徳山	—

- 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)

健診後外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前	—	—	—	久保田	—
	午後	伊能	—	—	—	—

専門外来	月	火	水	木	金	土
再診	—	手塚 (午前のみ)	手塚	—	—	—

神経内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前	吉崎	大西	—	—	—

メンタルヘルス科	月	火	水	木	金	土
再診	—	—	—	木村(潤) 木村(潤)	—	—
				(診察開始9:30-)		

和漢診療科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	永嶺	—	—	—

緩和医療科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午後	村上	—	村上	村上	—

リウマチ膠原病外来	月	火	水	木	金	土
再診	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(麻)	川村 森	森 鈴木(繁)	川村 吉田(麻)
	午後	森 吉田(麻)	鈴木(繁)	川村	鈴木(繁)	川村 吉田(麻)
腎臓外来	—	川村	—	森	—	—
低身長外来	—	—	—	—	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	—	—	—	—	鈴木(繁)	—
その他	—	乳児健診 予防接種	—	—	乳児健診 予防接種	—

予約：完全予約制

呼吸器内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前	山岸 (診察開始11:00-)	—	—	山岸 (診察開始11:00-)	—
	午後	山岸	—	—	山岸 佐藤(陽)	—
禁煙外来	午後	山岸	—	—	—	—

外科	月	火	水	木	金	土
初診	小松崎	岩田	武内	荒澤	小池	交替制
再診	有田 小池	荒澤	小松崎	有田 岩田	武内	—
胆石外来	—	—	—	—	小池	—
ヘルニア外来	—	—	武内	—	—	—
化学療法外来	—	—	—	—	篠崎	—
腎移植外来	有田	—	—	有田	—	—
健診後外来(内視鏡)	—	楠目(第2-3-5)	—	—	—	—

呼吸器外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	鈴木(健)	眞崎	廣橋	眞崎	廣橋	—
説明外来	—	眞崎	—	—	—	—

整形外科	月	火	水	木	金	土
初診 (専門分野)	南 (診察開始10:30- 紹介状等のみ対応 小谷/飯島(靖) (脊椎))	梶原 (肩肘) スポーツ 上野 (手外来)	佐久間 南 (紹介状等のみ対応 (脊椎))	岸田 (股関節)	梶原 (肩肘) スポーツ	—
初診・再診 (整形一般)	志賀 坂下	野村家 稲熊	中野 奥山	神野	中野 鈴木(徳)	—
再診	佐久間 赤澤	岸田	飯島(靖)	上野 梶原 佐々木(裕) (第1-3-5)	小谷 佐久間	—
側弯症外来	—	—	南/小谷 佐久間/飯島(靖)	—	—	—
スポーツ外来	午後	—	—	梶原	—	—
上肢外来	—	上野 梶原	—	—	—	—

※側弯症外来、上肢外来は当日受付可

柴胡桂枝乾姜湯

和漢診療科 永嶺 宏一

柴胡桂枝乾姜湯は、かつては結核(微熱・るい瘦)の人に使用され、現在では、微熱が取れない風邪、こじれた風邪、咳が止まらない風邪、気管支炎、慢性閉塞性肺疾患などに用いられ、微熱、往来寒熱(熱が出たり止んだり)、頭汗、欬嗽、息切れなどの症状が目標になります。また、体力がなく、疲労倦怠、食欲不振、痩せ、下痢軟便、発汗傾向、口渇、冷え逆上せ、頭痛、貧血、動悸、息切れなどの症状がある、産後、病後、栄養不良、神経過敏、神経症、心身症、不眠症、自律神経失調症、更年期障害、血の道症、肩凝り、五十肩、リウマチ性疾患などに用いられます。

病態としては、脾(胃腸)が冷え、気の産生が少ないところに、体表から寒邪や風邪が侵入すると、疲労、倦怠感、背部の冷感、冷え症、発熱が起きるが、気が少ないため新陳代謝が低下し、上半身の微熱や往来寒熱が起き、気の低下は血を低下させ貧血、血の道症が起きます。脾が冷えて胃腸に水が溜り食欲不振、軟便が起き、気が少なくなれば、肝胆心に影響し欬嗽、動悸、息切れ、口乾、寝汗、不眠、神経症、精神不安などが起きます。

生薬は柴胡、黄芩、桂皮、枳椇根(かろこん)、牡蛎、乾姜、甘草からなります。熱感、のぼせ、火照り、イライラなどを柴胡、黄芩で清熱し、桂皮は頭痛、動悸、逆上せに効き、枳椇根(天花粉)は熱による水分不足を潤して口渇を止め、牡蛎は止汗、沈静、抗不安作用があります。新陳代謝の衰えは乾姜で温め、甘草は安定・甘味作用があります。

柴胡加竜骨牡蛎湯の虚証が目安とされ、脈にも腹にも力がなく、腹部で動悸が亢進し、心窩部に振水音があり、胸脇苦満(肋骨下の詰まり感)は顕著ではなく、肝気鬱結(イライラ、落ち込み、疲れやすい)に有効で、自律神経失調症に用いられます。

口訣に、「認知症の人には抑肝散、介護する人には柴胡桂枝乾姜湯」とあり、もともと頑硬ではない方が、周囲に気を回し過ぎて自分を犠牲にして、介護や看護のみならず、家庭や職場や近所での他人のために尽して、「心身」とともに疲労困憊している人に使うという意味です。

血管外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前	—	金岡	—	—	—
	午後	—	—	—	金岡	—
硬化療法外来	午後	—	金岡	—	—	—

乳腺外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前	木谷	川島 (再診のみ)	木谷 宮内	川島 宮内	川島
	午後	川島 木谷	—	川島 (再診のみ)	—	—
緩和説明外来	午後	—	川島	木谷	—	—
窪田古孝外来	予約	—	—	窪田 (不定期月1)	—	—
辻直子外来	予約	—	—	辻 (不定期)	—	—

リハビリテーション科	月	火	水	木	金	土
リハビリ 外来	午前	南	—	我妻(第1-3-5)	—	我妻
	午後	瀧澤	都築	—	—	浅野(第2-4)

脳神経外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	瀧澤	都築	都築 (受付10:30まで)	串原 (受付10:30まで)	團	—
物忘れ外来	午後	—	—	持田 (第2-4)	—	—

泌尿器科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前	稲原 遠藤	香村 石塚	稲原 杉崎	飯島(正) 石橋	五十嵐 矢野
	午後	稲原 遠藤	五十嵐 石塚	稲原 杉崎	飯島(正) 石橋	五十嵐 矢野

眼科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前	坂本(理) 小林 田中(-)	坂本(理)	小林	小林 吉田(し) 金井(不定期)	坂本(理) 小林 藤盛
	午後	小林	坂本(理)	小林	小林 永江	坂本(理) 小林 藤盛

皮膚科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午後	秋本 (受付15:00まで)	—	内堀	三津山 (受付15:00まで)	—

予約：完全予約制

形成外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前	宇井	—	宇井	—	宇井
	午後	—	宇井	—	宇井	—

耳鼻咽喉科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前	津田	—	津田 (我妻(第2-4))	—	津田
	午後	緒方	木村(健)	牛尾	—	佐永田
摂食嚥下外来	午前	—	津田	—	—	—

放射線治療科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前	川上	—	根本	竹山	川上
	午後	川上	—	竹山	竹山	川上
照射中診察 フォローアップ診察	—	川上	根本	竹山	—	—

スキンケア外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診	皮膚科 皮膚科 認定看護師	—	—	—	—	—
再診	皮膚科 皮膚科 認定看護師	—	—	—	—	—

生活習慣センター(健康づくり)	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	—	—	—	—

CKD看護外来(透析予防)	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	—	—	—	—

がん看護相談外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	—	がん化学療法看護認定看護師	—	—