

●●● コロナウイルスワクチンのご案内 (5月24日現在)

当院は個別接種、集団接種の対象医療機関ですが、予約は市町村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。

◆65歳以上高齢者の方

送付されたクーポン券に同封されている案内を確認し、佐倉市の予約システム、コールセンター(電話)などで予約をお取りください。
※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、お住まいの市町村での接種をお願いします。

◆65歳未満の方

クーポンの送付、ワクチンの接種については未定です。詳細はお住まいの市町村へお問い合わせください。

◆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

☎0120-761-770(9:00~21:00)

◆ワクチン接種をされた方のコールセンター

●ワクチンの副反応など接種後の症状に関すること

千葉県新型コロナワクチン副反応専門窓口

☎03-6412-9326(24時間対応)

※以下のご案内は5月24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。

●●● 乳がんセルフチェックをしてみましょう

新型コロナウイルスの流行により、乳がん検診を控えていらっしゃる方もいるかもしれません。しかし、運動不足やアルコール摂取の増加などから乳がんのリスクが高まると言われています。

検診に行けない方はご自宅でセルフチェックをしてみましょう。



セルフチェック方法

- ①片腕を上挙げ、反対の手の指を少し開いて熊手のようにします。
- ②5本の指を少し曲げ、優しく包むように指の先で乳房をゆっくりと撫でます
- ③しこりがあると指に感覚が伝わります。あれっ?と思ったら同じ場所を繰り返して撫でてみます。再現されるようならそれはしこりかもしれません。

★Point

- 入浴時に石鹸をつけて触診してみる。
- 手のひらは乳房に触れずに指先の感覚に集中する。
- 月経後1週間前後、閉経後の方は毎月決まった日に行う。

過度に不安になる必要はありませんがしこりを感じたり「何か変だな」と感じたら、自分で判断せずに乳腺外科の受診をしましょう。

※乳腺外科は完全予約制です。受診の際はご予約をお取りください。

■予約専用

☎043-486-1155(平日8:30~17:00)

新任医師紹介

6月より1名の医師が就任しました。どうぞよろしくお願いいたします。



うめだ りょう
整形外科 梅田 涼 (医籍2018年)

- 出身地→神奈川県 ●好きな食べ物→ラーメン
- 好きな色→青 ●趣味→テニス、旅行 ●一言→初めまして。この度、東邦大学医療センター佐倉病院から来た梅田涼です。皆様の力になるよう、頑張ります。よろしくお願いいたします。

佐倉市がん検診のご予約を受付しています

当健診センターでは、佐倉市がん検診(個別検診)が受診できます。受診に際してはご予約が必要です。ご予約は以下へお問い合わせください。



■お問い合わせ

聖隷佐倉市民病院 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。

●病院ホームページ

<http://www.seirei.or.jp/sakura/>



“老けない体”の作り方

健診センター看護師 金子 由恵

老化そのものは、実は20代から始まっています。その中には老眼や薄毛など、進行を止めにくい現象もありますが、ちょっとした注意や努力で抑制できる部分もあります。

【知っておきたい老化の3大要因およびその対策】

老化の3大要因とは、活性酸素による酸化、たんぱく質の糖化、ホルモン分泌の変化と言われています。それぞれを詳しくみていきましょう。

1. 活性酸素による酸化

人は食事で取り込んだ糖質や脂質を酸素と反応させてエネルギーとして取り出していますが、このときに活性酸素が発生します。活性酸素が過剰に発生すると細胞を傷つけてしまい老化を進めます。

対策:食生活を見直す

- 喫煙や暴飲暴食など体内の活性酸素を増やす習慣を改めましょう。
- 抗酸化作用のある食品をとりましょう。

【抗酸化作用のある食品】

ビタミンC	イチゴ、柿、キウイ、オレンジ、赤ピーマン、ブロッコリー
ビタミンE	鮭、かぼちゃ、アーモンド、鰯
β-カロテン	ほうれん草、トマト、人参

2. たんぱく質の糖化

糖化とは、余分に摂取した糖質が身体の骨や血管のたんぱく質と結びついて細胞が劣化する反応のことです。糖分を過剰に摂取すると血糖値が急激に上がり、糖化しやすくなります。糖化したときに発生するAGE(終末糖化産物)という悪玉物質が老化の原因になっています。

対策:糖質を取り過ぎず、早食いはさける

血糖値が上昇しやすい食品を避けましょう。穀物の場合、精白度の高い食パン、精白米、うどんより胚芽米、玄米、全粒粉パンがお勧めです。スポーツドリンク、炭酸飲料水等果糖入りの飲料水は注意しましょう。果糖はブドウ糖と比べるとAGEを作る速度は10倍以上です。

3. ホルモン分泌の変化

DHEA(デヒドロエピアンドロステロン)は体内で分泌されるホルモンです。炎症を抑えたり、筋力を保ったり、動脈硬化を改善したりする働きがあります。「若返りホルモン」と呼ばれることもあります。年齢と共に分泌が減ってきますので、自然に分泌できるように生活習慣を見直しましょう。

対策:睡眠・運動の習慣を見直す

できれば夜11時には寝ましょう。睡眠時間は7時間が理想です。

DHEAを増やすのに効果があるのが運動です。中でも下半身の筋肉を活用し、軽い負荷のかかる程度の運動がお勧めです。

※食事療法は疾患の種類や症状によって異なります。現在、通院治療中の方は主治医にご相談下さい。

[参考資料] PRESIDENT Online

栄 養 科 通 信

旬アジを生で食べよう

アジは「味」が語源と言われるほど、アミノ酸の一種である旨み成分のグルタミン酸やタウリンが豊富に含まれています。さらに、動脈硬化を引き起こす原因であるLDLコレステロールを減らす作用や、脳の発達に関わっているDHA、血栓を予防する働きがあると言われるEPAの不飽和脂肪酸などの脂質が含まれています。栄養成分は加熱すると性質が変わってしまうため、春先から夏の旬には刺身やたたきで新鮮なアジを堪能しましょう。生のアジは絶品です。

今回は房総半島沿岸が発祥の郷土料理「なめろう」を紹介しました。

「なめろう」はハンバーグ状に丸めて焼くと「さんが焼き」と名称がかわります。食べきれずに余ってしまったら一時間加えて違う味わいもお楽しみください。

なめろう

(2人前)

材 料

刺身用アジ又は三枚におろしたもの……2尾分
ネギ みじん切り……1/2本
おろししょうが ……小さじ1
おろしんにんにく ……小さじ1
みぞ ……大さじ1
しょうゆ ……小さじ1/2

- ①三枚におろしたアジは、皮と小骨を取り小さく切る。
- ②①の上に残りの材料を乗せ、包丁でなみむまでたたく。
- ③皿に平らに盛る。青じそや花穂で彩りを添えると見栄えがよくなります。

【栄養成分(1人分あたり)】

◎エネルギー: 117kcal ◎たんぱく質: 15.5g ◎脂質: 3.5g
◎炭水化物: 5.1g ◎食塩相当量: 1.7g

管理栄養士 岸本 顕子

聖 隷

6 月号

さくら通信

Seirei Sakura Tsushin

Jun1.2021

発行者/ 鈴木 理志

vol. 203



5月16日(日)より一般高齢者向け新型コロナウイルスワクチン接種が開始されました。

今後も当院では地域の皆さんの安心と安全のため、新型コロナウイルス対策に取り組んで参ります。



- *コロナウイルスワクチンのご案内
- *乳がんセルフチェックをしてみましょう
- *新任医師紹介/佐倉市がん検診のご予約を受付しています/面会について
- *“老けない体”の作り方
- *各科外来担当および診療内容
- *逆流性食道炎
- *栄養科通信「旬アジを生で食べよう」

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 予約	—	—	寺崎	—	—
のう胞腎外来	午後 予約	—	—	—	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 午後	— 植木	古屋	大沼 片平	佐々木(憲) 藤原/瀧澤	—

循環器科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 午後 予約	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
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	—	—

■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 午後	— 伊能	—	—	久保田	—

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 予約	午前	吉崎	大西	—	—	—

メンタルヘルス科	月	火	水	木	金	土
再診 予約	—	—	—	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 予約	—	—	永嶺	—	—	—

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

小児科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 午後 予約	森 鈴木(繁) 吉田(麻)	川村 吉田(麻)	川村 森 鈴木(繁)	川村 吉田(麻)	交替制
腎臓外来	—	川村	—	森	—	—
低身長外来	—	—	—	—	川村	—
アレルギー外来	午後 予約	—	—	鈴木(繁)	—	—
線維筋痛症外来	—	—	—	—	—	—
夜尿症外来	—	—	—	—	鈴木(繁)	—
その他	—	—	—	—	—	—

予約：完全予約制

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

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) 予約	—	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 予約	—	眞崎	—	—	—	—

整形外科	月	火	水	木	金	土
初診 予約 (専門分野)	南 (診察開始10:30~) 小谷(節) 小谷(節) (脊椎)	梶原 (肩肘) スポーツ 上野 (手外来)	佐久間 南 (診察開始のみ) 佐藤(雅) (脊椎)	岸田 (股関節)	梶原 (肩肘) スポーツ	—
初診・再診 予約 (整形一般)	志賀 坂下	野村家 稲熊	中野 奥山	神野	梅田 鈴木(徳)	—
再診 予約	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 予約	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

Seirei Sakura Tsushin Jun.1.2021 vol.203

逆流性食道炎

和漢診療科 永嶺 宏一

逆流性食道炎は胸やけと胃酸の逆流が主症状の疾患です。○原因としては、食道下部括約筋の弛緩や食道裂孔ヘルニア、胃酸分泌過多などで、喫煙/加齢/ストレス/妊娠・肥満・前かがみの姿勢による腹圧上昇/就寝前の食事/暴飲暴食/熱い食事/刺激になる飲食物(コーヒー/特にブラック、炭酸飲料、香辛料、高脂肪食、油物、高蛋白質食、甘いもの、チョコレート、梅干し・柑橘類)、薬物などで症状が現れます。○症状としては、胸やけ/吐き気/げっぷ/胃酸がこみ上がる(呑酸)/口内炎/喉の違和感や痛み/声がかれ/副鼻腔炎/中耳炎/胸の痛みや不快感/慢性咳嗽/喘息/みぞおちの痛み/腹部膨満感/睡眠障害などがあります。逆流性食道炎はバレット食道の原因になり、バレット腺癌になることもあるので、治療前に内視鏡検査で、胃潰瘍、胃癌などの有無を確認することが勧められます。○治療は、胃酸分泌を抑制するH2ブロッカーやプロトンポンプ阻害剤などが90%有効との報告もありますが、逆流を治すことはできません。その他に胃の蠕動促進薬や粘膜保護剤が使用されます。食道炎が重症化し食道狭窄や出血を繰り返す場合は、手術も適応になります。○漢方的には、消化機能をつかさどる「胃気」が下降せずに上昇する「脾胃昇降失調」や、ストレスにより、全身へ気を巡らせる「肝気」(自律神経、ホルモン系、精神機能)が滞り「肝気鬱結」し、胃に影響して胃気が上逆すると考えます。○生薬としては、胃の気を下げる働きのある「理気薬」(枳実、柴胡、厚朴)、胃中の余分な水を除く「利水薬」(茯苓、白朮)を使います。○漢方薬としては、黄連解毒湯(熱を取る)、六君子湯(順気剤/胃の働きをよくする)、茯苓飲(食道と胃の蠕動運動を同時に改善。「心胸間に虚気満ち」)、半夏厚朴湯(喉のつかえ感)、茯苓飲合半夏厚朴湯、黄連湯(腹中の冷え/みぞおち痞え/口内炎)、安中散(虚弱瘦せ型/上腹部痛/胃下垂)、ストレスがらみには半夏瀉心湯(胃熱/みぞおちの張り/胃酸過多/軟便傾向、白湯に溶いて小指頭大の新鮮な生姜の搾り汁を加えると効果的)、小柴胡湯(口の苦さ/イライラ)、四逆散、加味逍遙散などがあり、適宜併用も行います。

予約：完全予約制

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

乳腺外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診 予約	午前 午後	木谷 川島 (再診のみ)	木谷 宮内	川島 (再診のみ)	木谷 宮内	川島
緩和説明外来 予約	午後	—	川島	木谷	—	—
窪田吉孝外来 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 予約	午前 午後	南 瀧澤	— 都築	我妻(第1-3-5)	— 浅野(第2-4)	我妻

脳神経外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	都築	都築	申原	團	—
物忘れ外来 予約	午後	—	—	持田 (第2-4)	—	—

泌尿器科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 午後 10:00~	稲原 遠藤	香村 石塚 五十嵐	稲原 杉崎 稲原 杉崎	飯島(正) 石橋 飯島(正) 石橋	五十嵐 矢野 五十嵐 矢野

眼科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 午後 予約	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	—
		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	—

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

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

放射線治療科	月	火	水	木	金	土
初診・再診 予約	午前 午後	川上	— 根本	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 排泄ケア 認定看護師	—	—	—
再診 予約	—	—	皮膚 排泄ケア 認定看護師	—	—	—

生活習慣病センター(糖尿病/高血圧/新発)	月	火	水	木	金	土
初診・再診 予約	—	—	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	—	—	—	—	—	—
	—	—	—	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	—	—	—	がん化学療法看護認定看護師	—	—