

外科土曜日外来の診療閉鎖について

2022年5月より、外科の土曜日の診療を閉鎖させていただきます。皆さまには大変ご迷惑お掛けいたしますが、何卒ご了承いただけますようお願い申し上げます。

外科診療
土曜日閉鎖です。



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様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/>

予約専用電話のご案内

予約の受付・変更・確認のお問い合わせは、予約専用電話をご利用ください。

午前中の混み合った時間帯(9時から10時ごろ)や休日明けなどは、お電話が繋がりにくいことがあります。そのような場合はお手数ですが、再度お掛け直し頂くようお願いいたします。

◆予約専用電話 ☎043-486-1155 (月～金:8:30～17:00)

※代表電話から予約専用電話へおつなぎすることができますので、代表電話へのご連絡はご遠慮ください。ご協力をお願いいたします。



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触が伝わります。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)

シニア世代こそ筋トレを

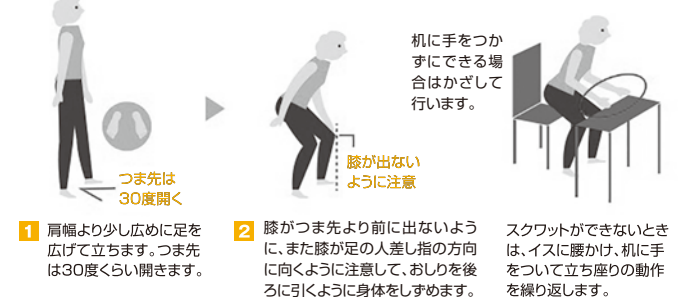
健診センター

筋トレをしても、もう歳だし筋肉がつかないのでは…と考えるシニア世代の方も多いと思います。しかし、筋肉はどんな年齢になっても鍛えて増やすことができます。

「人生100年時代」といわれる時代、筋肉をしっかりと鍛え、「いつまでも自分で動ける体」を目指しましょう。シニア世代におすすめの筋トレをご紹介します。

●やってみましょう 日本整形外科学会ロコモパンフレット2015年度版より

①下肢筋力をつける「スクワット」 ★深呼吸をするペースで5～6回繰り返します。1日3回行いましょう。



②バランス能力をつける「片脚立ち」

★左右1分ずつ、1日3回行いましょう。



ポイント

- 姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に手や指をつけて行います。

●持病があり、運動を制限されている場合は、筋トレを行ってよいかを必ず主治医に相談してください。また腰や足に痛みがある場合は、無理せず中止してください。

参考文献: 別冊NHKきょうの健康(2018)「シニアの筋トレ・ロコモ体操」山田葉子編、NHK出版

食中毒の予防と対策

健診センター 保健師 山脇 麻美

食中毒の主な原因の一つである細菌は高温多湿な環境で増殖しやすいため、梅雨から9月頃までは細菌性の食中毒の発生件数が増加します*1。細菌性食中毒を引き起こす原因菌の約70%は鶏肉をはじめとした肉類から感染するカンピロバクターであり、その他に大腸菌、サルモネラ菌、黄色ブドウ球菌、ウエルシュ菌などが挙げられます*2。食中毒を引き起こす細菌が増殖しても、食べ物の見た目や味や匂いは変わりません。そのため、予防と対策により、食中毒を防ぐことが大切です。

■食中毒の予防と対策

食中毒を防ぐには、細菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」の3原則が重要ですので、そのポイントをご紹介します。

①細菌をつけない

- ・調理の際は正しい手洗いを行いましょう。
- ・食材に付着する細菌を取り除くため、調理の前にしっかりと食材を洗いましょう。
- ・生肉や生魚の細菌を他の食材につけないようにするため、生肉や生魚を切った包丁やまな板はしっかり洗い、箸やトング等は他の食材と分けて使いましょう。



②細菌を増やさない

- ・細菌は常温で増殖しやすいため、食材はすぐに冷蔵庫にしまいましょう。特に生鮮食品や調理済みのお惣菜やお弁当は注意が必要です。なるべく早く食べるようにしましょう。

③細菌をやっつける

- ・細菌の多くは十分な加熱により死滅します。生肉や生魚はしっかり火を通して調理しましょう(中心部を75℃で1分以上加熱)。
- ・使ったあとの調理器具は洗剤で良く洗ってから熱湯をかけて殺菌しましょう。台所用殺菌剤の使用も効果的です。

■食中毒かなと思ったら

嘔吐や下痢の症状は、原因物質を排除しようという体の防御反応です。自己判断で、市販の下痢止めなどの薬を服用するとかえって悪化してしまうことがありますので、早めに医療機関を受診しましょう。特に体力のない高齢者や子供は重症化しやすいといわれていますので注意しましょう。

参考資料: NHK 健康チャンネルHP、*1: 農林水産省HP

*2: 厚生労働省「食中毒統計資料 令和元年(2019)年食中毒発生状況」

栄養科通信

旬のオクラについて知ろう

オクラは日本へ観賞用に持ち込まれたもので、野菜として食べるようになったのは1970年代とされています。オクラには体内の余分な塩分を排出する効果のあるカリウムが多く含まれており、高血圧症や動脈硬化などの生活習慣病の予防が期待できます。

オクラのネバネバ成分は、ペクチンという食物繊維です。ペクチンは、腸内に住む善玉菌のえさとなり、腸内環境を整えます。便秘・下痢の改善や大腸癌の予防に効果的です。腸内環境が整うと、摂取した栄養素の吸収力が高まり、疲労回復にも役に立ち、夏バテ防止によいとされています。

今回はオクラを用いた、オクラダレの作り方を紹介します。そうめんのつゆや、冷奴に使って食べてみてください。

オクラダレ

材料

オクラ……………20本(200g)
めんつゆ(ストレートタイプ) ……1カップ(200ml)
いりごま……………大さじ3
塩……………1つまみ

作り方

- ①オクラのへたを切る。
オクラに塩を振り、両手で挟んで軽くこする。
- ②熱湯でさっと茹で、冷水にとる。
水気を拭き取り1cm幅に切る。
- ③オクラといりごま、めんつゆをボウルで混ぜ合わせる。



【栄養成分(1人分あたり)】

◎エネルギー: 304kcal ◎たんぱく質: 12.3g ◎脂質: 14.1g
◎炭水化物: 24.7g ◎食塩相当量: 6.6g

管理栄養士 秦野 真希

聖 隷

さくら通信

Seirei Sakura Tsushin

Jun.1.2022

発行者/ 鈴木 理志

vol. 215



適切な感染対策を行い、新人看護師技術研修を行いました。毎日多くを学び、日々成長中です!!

- *外科土曜日外来の診療閉鎖について/面会について
- *予約専用電話のご案内
- *乳がんセルフチェックをしてみましょう
- *シニア世代こそ筋トレを
- *食中毒の予防と対策
- *各科外来担当および診療内容
- *気うつと理気剤(1)
- *旬のオクラについて知ろう

愛をテーマに、継続とともに

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	森本 坂口	越坂 鈴木(健)	交替制 川瀬小野田 (交替制)	手塚 坂本(大)	山内【第1-3-5】 松永【第2-4】 宮下	—

◎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) 寺崎	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 吉田(亮)	住吉 齊藤	—

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

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/神崎 嶋原
	午後【予約】	徳山	—	川瀬小野田 (交替制) 徳山	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【予約】	午前	小泉	大谷	—	—	—

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	川村 鈴木(繁)	川村 吉田(麻)	川村 鈴木(繁)	鈴木(繁) 吉田(麻)	川村 吉田(麻)
	午後【予約】	吉田(麻)	川村 鈴木(繁)	川村	鈴木(繁) 吉田(麻)	川村 吉田(麻)
腎臓外来	—	川村	—	—	—	—
低身長外来	—	—	—	—	川村	—
アレルギー外来	午後【予約】	—	—	鈴木(繁)	—	—
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【予約】	午前 山岸 【診察時間11:00~】	—	—	山岸 【診察時間11:00~】	—	—
	午後	山岸	—	山岸	宮下	—
禁煙外来【予約】	午後	山岸	—	—	—	—

外科	月	火	水	木	金	土
初診	小松崎	白石	武内	天海	小池	—
再診	有田 小池	武内	小松崎	有田 白石	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2-3-4-5】	—	—	—	—

呼吸器外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	鈴木(健)	眞崎	廣橋	眞崎【午前】	廣橋【午前】	—
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 【診察時間10:30~11:30】 【紹介状持参のみ対応】 小谷/飯島(晴) (脊椎)	梶原 肩肘 (スポーツ) 上野 (手外来)	佐久間 南 【診察時間のみ対応】 (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 奥脇	松井 森安	中島 大山	鶴見	岩田	—
再診【予約】	佐久間	岸田	飯島(晴)	上野/梶原 佐々木(裕) 【第2】 赤澤 【第2-4午後】	小谷 佐久間	—
側弯症外来*	午後	—	南/小谷 佐久間/飯島(晴)	—	—	—
上肢外来*	午後	—	上野 梶原	—	—	—
膝外来	午後【予約】	—	—	—	中川 【不定期・月1】	—

*側弯症外来、上肢外来は当日受付可

気うつと理気剤(1)

和漢診療科 永嶺 宏一

気うつとは、生命活動のエネルギーである「気」が滞った状態で、滞った部位により以下の様な症状を呈します。抑うつ、頭冒感(頭に物がかかぶさったような感じ)、咽喉部の閉そく感・絞扼感、喉に物がへばりついた感じ、胸中苦悶感、息が十分に吸えない感じ、季肋部の重圧感(何かか詰まり、つかえた感じ)、腹部膨満感、腹部にガスが溜った感じ、四肢の腫脹感を伴う痺れ。気うつに伴い疝痛や鈍痛を伴うことがあり、症状は時間的に消長し、愁訴の部位が移ったりし、頭重、耳鳴り、めまい、肩凝りなどもあります。

気滞を解消する生薬を理気薬と呼び、香附子、陳皮、枳実、木香、烏薬、厚朴などがあり、気を巡らして気滞を治療する代表的な理気剤としては、香蘇散や半夏厚朴湯があります。

香蘇散は、香附子、紫蘇葉、陳皮、甘草、生姜から構成され、方剂名は「香附子」と「紫蘇葉」に由来します。香附子(ハマスゲの根茎)の薬能は疏肝理気・調経止痛とされ、血行をよくし、痛みを鎮め、月経不順、頭痛、腹痛などに用い、気病の総司・女科の主帥と言われ、なんとなく精神的に不安や鬱っぽい時に用いる生薬です。紫蘇葉は、健胃、利尿、発汗、鎮咳などのほか気分を明るくする効果があります。陳皮は健胃、鎮咳、去痰などの効能があり、生姜は健胃作用があります。香附子、紫蘇葉、陳皮はいずれも香りが強く気を巡らします。

香蘇散は、胃腸虚弱で気分が優れない人に用い、鬱結した気を発散させる作用があり、適応となる主な疾患・症状は以下の様なものです。軽い風邪、春先の風邪、お腹の痛みを伴う風邪、軽い神経衰弱(気鬱)、憂うつ、不眠、神経質、血の道症(月経時、更年期、産後などにみられる頭痛、めまい、耳鳴り、精神不安など)、蕁麻疹、魚介類中毒(むかつき、心下の痞え、腹痛)、アレルギー性鼻炎、蓄膿症、臭覚脱失、鼻閉塞。狭い部屋にいる閉塞感や、気を遣っての息詰まり、人混みなどで気分が悪くなったり、頭痛、頭重、肩こり、耳鳴り、眩暈、頭がボヤーンとするなどの症状などにも有効です。抑うつ状態にある過敏性腸症候群に有効との報告もあります。六君子湯や平胃散と合わせるとう腸の気の巡りを調える働きが加わり、薬効の幅が広がります。

血管外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診【予約】	午前	—	金岡	—	—	—
	午後	—	—	—	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	木谷	川島 【再診のみ】	木谷 宮内	川島 【再診のみ】	木谷 宮内
	午後	川島 木谷	—	—	川島 【再診のみ】	—
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	南	—	高島 伸宗根 (交替制)【第1-3-5】	—	高島 伸宗根 (交替制)
	午後	瀬藤	—	—	交替制	浅野【第2-4】

脳神経外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	瀬藤	團三原 (交替制)	土屋	交替制	國保 【診察時間30~】	—
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 【診察時間10:00~】	稲原 遠藤	香村 門野	稲原 杉崎	石橋 鈴木(悠)	五十嵐 飯島(正)
	午後	稲原 遠藤	五十嵐 門野	稲原 杉崎	石橋 鈴木(悠)	五十嵐 飯島(正)

眼科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前	坂本(理) 田中(一)	坂本(理) 吉田(い) 【不定期】	佐藤(宏)	吉田(い)	大塚 坂本(理)
	午後【予約】	—	坂本(理) 吉田(い) 【不定期】	佐藤(宏)	永江	大塚 坂本(理) 吉田(い) 【不定期】

皮膚科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午後 【診察時間15:00~】	秋本	—	—	三津山	長尾

【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【予約】	津田	—	津田	高島 伸宗根 (交替制)	津田
	午後	緒方	新見	牛尾	上斗米	松山
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	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【予約】	—	—	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)【予約】	月	火	水	木	金	土
初診・再診【予約】	—	—	—	—	—	—

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