

知っているようで知らない ビタミンのこと

健診センター看護師 宮里 久美子

12月13日は農芸化学者鈴木梅太郎がビタミンB1を発表したため、「ビタミンの日」とされています。これはビタミンの大切さを考え、みんなが健康で長生きしてほしいとの願いをこめて制定されたものです。

ビタミンは人が生きていくために必要不可欠な三大栄養素(炭水化物・タンパク質・脂質)の代謝を助ける、いわば「潤滑油」のような働きをします。ほとんどのビタミンは体内で作ることができないため、主に食品から摂取する必要があります。ビタミンを積極的に摂り健康を保ちましょう。

☆ビタミンが不足するとどうなるか？

近年は不規則な食生活や無理なダイエット、高齢による食生活の変化などから明らかなる病気に至らなくても風邪をひきやすくなったり、肌荒れや口内炎、疲れを感じやすくなったりします。このような体に不調が起こる「潜在性ビタミン不足」になるケースが増えています。また、さらにビタミンが不足するとビタミンA不足による夜盲症、ビタミンD不足による骨軟化症やくる病、ビタミンB1不足による脚気、ビタミンC不足による壊血病、ビタミンB12または葉酸不足による悪性貧血などの病気を引き起こします。

☆ビタミンの種類はたくさん!

13種類あり血液などの体液に溶け込んでいる水溶性ビタミンと主に脂肪組織や肝臓に貯蔵されている脂溶性ビタミンに分けられます。

水溶性	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	ビタミンB6
	ビタミンB12	ナイアシン	葉酸	パントテン酸
脂溶性	ビタミンA	ビタミンD		
	ビタミンE	ビタミンK		

※ビタミン摂取の注意

- 水溶性ビタミンは摂り過ぎても尿として排泄されますが、脂溶性ビタミンは摂り過ぎると肝臓に蓄積され過剰症となり中毒症状を引き起こすこともあるので過度な摂取は注意が必要です。
- 通院中の方は主治医にご相談ください。

☆近年話題の《抗酸化物質》にはビタミンも含まれる!!

抗酸化物質とは老化やがん、生活習慣病に関わる体のサビとも言われている活性酸素を抑制する物質のことです。ビタミンA・ビタミンC・ビタミンEには抗酸化作用もあります。



【参考文献】e-ヘルスネット(厚生労働省)、「健康食品」の安全・有効性情報【ビタミンについて】(国立研究開発法人医薬・健康・栄養研究所)

栄養科通信

ゆずを食べて風邪予防

今年の冬至は12/22です。冬至にゆず湯に入ると風邪を引かずに冬を越せるといわれています。ゆず湯には血行を促進して冷え症を緩和する効果や、体を温めて風邪を予防する効果があります。

そんなゆずは、「捨てる場所がない柑橘類」といわれおり、果肉・果汁・果皮まで栄養が豊富です。

ゆずに含まれるクエン酸は疲労回復効果や食欲増進効果があります。また、胃痛・胸やけなどの不調を改善する働きもあります。

ゆずの果皮にビタミンC・ビタミンEが多く含まれており、抗酸化作用によって体内の組織の老化を防ぎ、生活習慣病を予防する効果があります。また、抗酸化作用はシミ・シワを防ぐ働きがあり美肌・肌を健康に保つ効果が期待できます。ゆずの果皮を使った料理を食べると摂取するのが効果的です。ビタミンCは細菌・ウィルスに対抗する力があるとされているため、風邪予防にも効果的です。

今回はゆずの果汁と皮を使ったレシピを紹介します。

ほうれん草とゆずのおひたし (4人分)

ほうれん草	400g(2束)
下ゆで用の塩	小さじ1杯
ゆず	1個(150g程度)
濃口醤油	大さじ2杯

材料

- 作り方**
- ①ほうれん草は根元に切り込みを入れて洗い、塩を加えた熱湯でゆでる。(茎を先に20~30秒ほどゆで、続けて全体を落として30~45秒ほどを目安に)。
 - ゆでたほうれん草を冷水で冷やし、切る前に水気を軽くしぼる。
 - ②ほうれん草の根元を切り落とし、5cm幅に切る。ゆずは半分に切り、果汁を絞った後、皮を薄く削ぎ、千切りにする。
 - ③絞ったゆず果汁と醤油を合わせる。
 - ④ほうれん草とゆずの皮を混ぜ合わせ、③で味付けし、器へ盛付ける。

【栄養成分(1人分あたり)】

- エネルギー: 36kcal
- たんぱく質: 3.1g
- 脂質: 0.5g
- 炭水化物: 6.0g
- 食塩相当量: 1.3g

管理栄養士 秦野 真希

聖隷

12月号

さくら通信

Seirei Sakura Tsushin vol. 221
Dec.1.2022
発行者/鈴木 理志



- *便秘・尿漏れ予防トレーニング
- *聖隷各施設対抗 料理対決を開催しました / 佐倉市がん検診予約受付中
- *時間外選定療養費のお知らせ / 年末年始の休診についてお知らせ
- *知っているようで知らない ビタミン のこと
- *各科外来担当および診療内容
- *冬の養生
- *ゆずを食べて風邪予防

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/

便秘・尿漏れ予防トレーニング

リハビリテーション室 理学療法士 島袋 匠

寒い季節となり外出に気がすすまず、体を動かす機会が減っている方も多いのではないのでしょうか。

運動不足は生活習慣病や肥満などに影響することはご存じかと思いますが、心のバランスや生活の質にも影響するといわれており、生活習慣病予防として余暇活動や買い物へ行かれた際に意識して階段を利用することなどが推奨されています。

年齢を重ねると慢性的に足腰の痛みが生じる方が多いですが、便秘や尿漏れで悩んでいる方も多く見受けられます。便秘解消には腸の蠕動運動が大切なため、ウォーキングなどの有酸素運動が効果的です。また、尿漏れは、骨盤内にある臓器を支えている筋肉(骨盤底筋群)が弱くなってしまふことが原因で起こります。骨盤底筋群が弱くなると腹圧に負けてしまい正常な位置を保てなくなり、尿道を閉める働きが低下し、尿漏れにつながります。20代から衰えはじめるといわれているので、若い方も油断はできません。トレーニングをして便秘・尿漏れを予防しましょう。

【骨盤底筋トレーニング】 Point★ お腹や太ももに力を入れない

- ①ぎゅっと締める
- ②3秒ほど静止
- ③ゆっくりゆるめる



まずは1日10回1セットを目標にし、慣れてきたらセット数を増やしてみましょう。

スクワット運動も太ももやお尻の他に骨盤底筋群にも効果があるため合わせて行ってみましょう。

聖隷各施設対抗 料理対決を開催しました

聖隷福祉事業団栄養部門では、患者さん、利用者さんの食事満足度の向上や、各施設の技術、知識の向上を目的に施設対抗料理対決を開催しています。

今年で11回目となった2022年度のテーマは「大量調理に適した美味しい麺料理～各施設で提供できる消化食献立の展開も考えよう～」です。入院中でも食事の時間を楽しんでもらえるようメニューを考案いたしました。

また、2020年度からレシピを3分の動画にまとめ、ホームページ紹介しております。

昨年当院が考案した『鮭とほうれん草のキッシュ』は当院の病院食の定番メニューになりました。患者さんへの新作メニューの提供をお楽しみに!!



佐倉市がん検診予約受付中

健診センターでは佐倉市の乳がん検診と子宮頸がん検診(個別)の受診ができます。佐倉市より受診券セットが届いている方は2月末までの受診期限となっています。

期限の間際は混雑します。お早めにお申し込みください。なお、予約制となりますので、以下にお電話でご予約のうえ受診ください。

■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9:00~16:30/土曜9:00~12:00)

時間外選定療養費のお知らせ

12月1日より緊急性の高い患者さんを最優先に対応するため、時間外の受診については、診療費とは別に時間外選定療養費として3,850円(税込)の徴収をさせていただくことになりました。

救急医療を維持していくため、ご理解ご協力のほどお願いいたします。

尚、時間内の初診に関わる選定療養費については引き続き徴収させていただきます。

詳細につきましては、当院ホームページをご参照ください。

年末年始の休診についてお知らせ

12月29日(木)~1月3日(火)は休診です。

◎休診期間中のお薬が必要な方は、12月28日(水)までにご来院ください。

◎休診期間中に受診を希望される方は、来院前に必ずお電話にてお問い合わせください。

☎043-486-1151(代)

※番号のかけ間違いにご注意ください。

なお、年始は1月4日(水)より通常通り診療を開始いたします。

《新型コロナウイルス感染拡大防止に伴うお願い》

◆新型コロナウイルス感染症を疑う場合の受診は必ず千葉県発熱コールセンターに連絡し、指示を受けてください。

◆休診期間中は発熱外来も休診となります。

◆休診期間中は救急時間外出入口をご利用ください。(正面玄関は終日閉鎖しています)

◆休診期間中のご面会は、病院ホームページをご確認の上ご来院ください。

※感染状況に応じ変更している場合があります。

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 吉田(規)	越坂 新川	吉田(亮) 川瀬小野田 (交替制)	手塚 吉田(亮)	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)/佐吉 齊藤	佐藤(慎)/矢挽 坂本(大)	住吉 齊藤	—

内分泌代謝科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前	—	持田(曜)	笹原	大沼 佐々木(暁) 藤原	—
	午後	—	持田(曜)	笹原	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	青山	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 【再診のみ】

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	—	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 【第1・3・5】	—	—	山岸 【第1・3・5】	—	—
	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	富岡	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 【第10・30-】 整形外科のみ対応 小谷/飯島(晴) (背椎)	梶原 (肩・肘) 上野 (手外来)	佐久間 南 【第10・30-】 整形外科のみ対応 (脊椎)	岸田 (股関節)	梶原 (肩・肘)	—
初診・再診【予約】 (整形一般)	志賀 小方	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

冬の養生

和漢診療科 永嶺 宏一

冬の季節は冷え症や風邪が起こりやすく寒さや空気乾燥への対策が必要です。

冷え症は50%の人で見られ、女性に多く特に20~30代の女性では約80%との報告もあります。気温が低下すると、生命活動を維持するために、四肢末端や皮膚表面の血管を収縮し、体の深部に血液を集め体温を維持しようとします。冷え症では80%以上で手足が冷え(若い女性が多い)指先が白や青くなったりしびれたり、また逆に赤くなったりし、更に全身の冷え、頭痛、肩凝り、だるさ、腰痛、お腹の冷え、腹痛、便秘、下痢、頻尿、月経不順、月経困難症、むくみ、皮膚の乾燥、夜間頻尿、睡眠障害などの症状も起きます。ただし冷え症の原因として甲状腺機能低下症や多量喫煙による動脈硬化症などの確認も必要です。

冷え症や風邪への対策には温度/湿度の調整、食養、漢方薬が挙げられます。

温度の調整としては、衣服、暖房、運動、入浴があります。**衣服**で肌着や靴下は化繊より綿・毛・絹・麻などの天然素材がお勧めです。絹は、繊維が微細な多孔質構造で空気を沢山含み保温効果抜群で、吸湿/放湿性は綿の約1.5倍で、汗をすばやく吸収し放湿します。靴下の重ね履き:最初に絹の靴下、その上に綿か毛の靴下を履き、必要により更に重ねて履きます。スカートよりはズボン。補正下着・ガードル・細い靴などは身体を締め付けるので要注意です。スカーフなどで末梢血管の体温センサーのある首を温めます。**布団**:敷布団を多めにし、寒い場合はダウン着用も。**運動**:運動は筋力をつけ安静時の3倍相当の熱を作ります。**入浴**:シャワーより入浴で、入浴剤も有効です。

湿度が50%を切り温度が下がると風邪ウイルスが活性化します。札幌や新潟の1月の平均湿度は70%程度で、東京では50%程度、最低では20%になります。エアコンの**暖房**は環境省推奨では20℃。電気毛布は乾燥を起こすこともあり水分補給も必要で、湯たんぽも有効です。乾燥には加湿器が有効ですが、洗濯物を干す、洗面器などに水を入れて置く、お湯を沸かす、風呂場のドアを開けておく、床の水拭き、水槽や観葉植物を置く、霧吹きで水をまく、マスクの使用なども対策になります。

食事では、柿、リンゴなどの果物、生野菜や冷たい飲み物やヨーグルトは、胃腸を冷やし消化機能が落ち食欲減退、体調不良を起しますので要注意です。

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【予約】	—	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	午前	南	—	仲宗根 【第1・3・5】	—	仲宗根
	午後	尾関	—	—	交替制	浅野【第2・4】

脳神経外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	尾関	團三原 (交替制)	土屋	交替制	國保 【第10・30-】	—
物忘れ外来	午後	—	—	持田(英) 【第2・4】	—	—

泌尿器科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 【第10・30分】	稲原 遠藤	香村 野呂	稲原 杉崎	石橋 鈴木(悠)	五十嵐 飯島(正)
	午後	稲原 遠藤	五十嵐 野呂	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 【第15:00分】	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	仲宗根	津田
	午後	緒方	新見	牛尾	上斗米	松山
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【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	—	—	—

生活習慣センター(糖尿病予防)	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	—	—	—	—	—	—
	—	—	—	—	—	—
	—	—	—	—	—	—

禁煙看護外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診	禁煙認定 専門指導者	—	—	—	—	—