

## MRCP/上腹部MRI検査

健診センター看護師 大西 美樹

### 【MRCP(胆管膵管撮影)とは?】

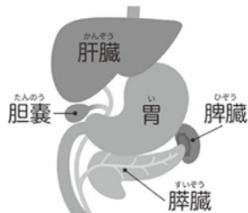
MRI装置を用いた画像検査のことです。肝臓、膵臓、胆道(胆嚢・胆管)と関連した病気を描出するための検査であり、苦痛も少なく、血管造影剤や放射線も使用しないので負担の少ない検査です。

### 【腹部超音波検査との違い】

腹部超音波の検査でも胆道や膵臓の観察を行いますが、人間の腹部には臓器が多数あり、また、腹部内にガスや脂肪が多いと画像が見えづらくなることもあります。MRCP検査を行うことで小さな病変の変化を描出し、より体の中の詳しい情報を得ることができます。

### 【こんな方におすすめです】

- ご家族に膵臓がんや胆管がんの方がいて遺伝的に心配されている方
- 糖尿病や胆石症、慢性膵炎の方
- 腹部超音波で胆のうや膵臓が見えにくい方
- 過去に健診で膵のう胞、膵管拡張などを指摘された方



膵臓は食事で摂取したものを消化したり、血糖をコントロールするなどの重要な役割があります。しかし、がんになっても早期にはなかなか症状が出ず、画像にも写りにくく、病気の進行が速いといったこともあり、近年男女問わず増加傾向にあります。早期(ステージ1)で見つければ、5年生存率が80%に上がり完治も十分可能です。健診センターでは、人間ドックのオプション検査としてMRCP検査を実施しておりますので、より精度の高い検査を行ってみませんか? ぜひ、ご活用ください。

【参考】国立研究開発法人国立がん研究センター がん情報サービスサイト

## 栄養科通信

### 甘酒の栄養について

甘酒は栄養素が豊富に含まれていて、「飲む点滴」とも呼ばれています。今回は、甘酒の栄養の特徴について紹介します。甘酒は原材料によって2種類あります。



#### 発酵による自然な甘味

##### 糖質制限におすすめ

- 原材料:米麹
- 米麹+米+水を60度前後で数時間発酵させたもの

#### 砂糖の甘味

##### エネルギー補給におすすめ

- 原材料:酒粕
- 酒粕+水+砂糖を入れて煮込んだもの

甘酒には米麹に含まれる食物繊維や麹菌から作られるオリゴ糖が豊富に含まれています。これらは、腸内で善玉菌を増やす助けとなるため、整腸作用や便秘解消に効果があると言われています。



甘酒に豊富に含まれるビタミンB群はエネルギー代謝を助ける働きがあるため、疲労回復に効果的と言われています。また、麹から生成される麹酸は高い抗酸化作用があるため、肌や爪、髪を健康に保つ効果が期待できます。



寒い季節が続きますので、栄養豊富な甘酒を食生活に取り入れてみてはいかがでしょうか?

管理栄養士 船越 由衣

## 聖隷

1月号

## さくら通信

Seirei Sakura Tsushin

Jan.1.2023

発行者/鈴木 理志

vol. 222



2022年12月20日千葉県立佐倉東高等学校1年生より入院患者さんへクリスマスカードをいただきました。

- \*年頭所感
- \*人間ドック予約受付を開始しました/コロナワクチンツリーを作製しました!
- \*MRCP/上腹部MRI検査
- \*各科外来担当および診療内容
- \*冬の養生 ~冷え症~
- \*甘酒の栄養について



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/>



## 年頭所感

病院長 鈴木 理志



### みなさま、明けましておめでとうございます。

またもや矢のように一年が過ぎ去りましたが、いかがお過ごしでしたでしょうか? 私たちの病院は相も変わらずコロナ、コロナで大忙しでした。しかし一昨年とは大きく様変わりし、重症化する患者さんが減り、病状悪化で一喜一憂することはありませんでした。むしろ職員自身が感染したり濃厚接触になったりで多数欠勤する、いわゆるマンパワー不足で大変でした。少ない人員でやりくりできる程度にまで病院の機能を落とすことになりまますから、必然、通常の医療に大きな影響が及ぶわけです。特に、救急患者さんの受け入れを一時的に制限した時期が何回も発生してしまうことになり、皆さまには大変なご不便をおかけしました。いやあ、「コロナ」と「通常医療」の二刀流はホントに難しい。

あと、もう一点報告させてください。昨年は「病院機能評価」というものを更新受審しました。第三者機関\*が医療機関の質を中立的な立場から審査・評価するものです。つまり第三者からみて「よい病院です」というお墨付きをもらうものです。た

だ、それだけのものです。審査に合格すると認定証がもらえるので、見せびらかしている病院もありますが、当院は慎重なため、病院正面玄関を入ったところの風除室左壁面にひっそりと飾ってあります。ただこれだけのものが戦利品です。とはいえ、日本全国では2,000以上の病院が、千葉県だけでも62もの病院が認定を受けていますので、当院だけ乗り遅れるわけにはいきません。当院は2007年にはじめて受審し、以後5年毎に更新受審をしています。今回は通算4回目、更新としては2017年について3回目の受審となります。審査内容は、大きく分けると4領域、計89項目におよぶ事細かな基準をクリアしているかどうかです。病院としての品質をありとあらゆる側面からチェックされるわけですが、書類審査に始まり、集団面接、現場での実地調査までを丸2日間徹底的に調査されます。本番はたったの2日間ですが、そこにいたるまでの半年間、入念に準備しました。合格にふさわしい姿を目指して職員全員がチームワークを発揮し努力しました。前回2017年に受審し、合格した際の総評では、「患者中心の医療の徹底に向けて、個々の病院スタッフが良く努力されている」とか「病院長を中心に幹部・職員が一体となって病院の質・安全の向上に取り組み、チームワークを大切にして活気ある病院運営に向けて努力している」など、うれしい評価をいただきました。もちろん、これは前院長時代の出来事です。さて今回はいかに? 合格結果は正面玄関の壁面にて。

末筆ではございますが、皆さまにとって本年も素晴らしい年になりますよう、心から願っております。

\*公益財団法人 日本医療機能評価機構

### 人間ドック予約受付を開始しました

2023年4月以降の人間ドックの予約を開始しました。4.5月は予約が取りやすいため、早めの予約をおすすめします。また、胃カメラ、大腸カメラ、乳がん検査などのオプション検査も追加可能です。

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すすめします。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。

\*新型コロナウイルス感染症予防のため、一部検査を休止する場合がございます。

\*オプション検査は別途料金が発生します。詳細はホームページをご確認ください。

#### ●人間ドック・健康診断お問い合わせ

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)

健診センター



### コロナワクチンツリーを作製しました!

当院では、2021年3月よりコロナワクチン接種を開始し、これまでの接種回数は4万回を超えました。院内全ての職員が携わり、地域の方々も安心して過ごしていただけるよう取り組んでいます。

総数2000個以上のワクチンの空き瓶を使用してクリスマスツリーを作製し、クリスマス期間中に正面玄関ロビーで展示しました。

制作過程の動画をぜひご覧ください。



動画を  
見てね~!



制作過程の  
動画QRコード

# 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】 松本【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 午後	— 持田(曜)	持田(曜)	笹原	大沼 片平	佐々木(憲) 藤原/田邊 佐々木(憲) 田邊	— —

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/神崎 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	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 午後【予約】	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)	交替制 【第1・3】 【第10・45分】
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	午前 午後【予約】	山岸 【診察時間11:00-】 山岸	— —	— —	山岸 【診察時間11:00-】 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 【診察時間10:30-11:30】 【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 【診察時間10:30-11:30】 【整形外科のみ対応】 (背椎)	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 【不定時・月1】	—

\*側弯症外来、上肢外来は当日受付可

血管外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 午後【予約】	— 金岡	— —	— 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	午前 午後【予約】	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	午後【予約】	—	川島	木谷	—	—
窪田吉孝外来	【予約】	—	—	窪田 【不定時・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	—	仲宗根 【第1・3・5】	—	仲宗根
		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分】	—
物忘れ外来	午後【予約】	—	—	持田(英) 【第2・4】	—	—

泌尿器科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 午後	稲原 遠藤	香村 野呂	稲原 鈴木(悠)	石橋 鈴木(悠)	五十嵐 飯島(正)
		稲原 遠藤	五十嵐 野呂	稲原 鈴木(悠)	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 午後【予約】	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)
		—	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 午後	宇井	—	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	—	津田	仲宗根	津田
		緒方	新見	牛尾	上斗米	松山
摂食嚥下外来	午前【予約】	—	津田	—	—	—

放射線治療科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 午後	川上	—	根本	竹山	川上
		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・高血圧・脂質)	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	—	—	—	—	—

## 冬の養生 ～冷え症～

和漢診療科 永嶺 宏一

新年おめでとうございます。前回の続きですが、冷え症に対しては、身体を温める乾姜・附子・呉茱萸・山椒などの生薬を含む漢方薬を用います。附子はトリカブトの根で冷え症に特に有効で、附子末は解毒処理して副作用が出にくくしてあります。普段は1日に1～1.5g位から始め、少しずつ増量し適量を使用しますが、もし多く摂り過ぎて手足や体の火照り・動悸などが起きた時は減量か中止します。

漢方薬は冷え症のタイプ別に使い分けます。

1. 手足の先が冷える(末梢循環不全型) ①寒がりです手足が冷え、貧血気味で浮腫み・眩暈・耳鳴り・頭重などの場合は当帰芍薬散+附子。②手足の先が冷えて霜焼け・腹痛・頭痛を伴う場合は当帰四逆加呉茱萸生薑湯。駆瘀血剤の桂枝茯苓丸を加える場合もあります。③疲れやすく手足が冷え、習慣性片頭痛・肩凝り・嘔吐がある場合は呉茱萸湯。
2. 全身が冷える(新陳代謝低下型) ①腰から下がスースーと冷え、水の中に座っている様に感じる場合は苓姜甘湯。②年配者で新陳代謝が低下し、足腰・膝から下が冷え、頻尿・夜間頻尿には八味地黄丸(八味丸)や牛車腎気丸。③冷え症、虚弱体質で疲れやすく、めまい・下痢・腹痛などには真武湯。④唾液が口の中に溜まりやすく、お腹が冷え、胃腸が弱く下痢・軟便には人参湯や附子理中湯(人参湯+附子末)。⑤体が芯から冷えて倦怠感などある場合は茯苓四逆湯(人参湯+真武湯)。⑥冷えに痛みを伴う場合は麻黄附子細辛湯。⑦腰から背中にかけてとても冷え、湯たんぽ必要で、腹痛・便秘がある時は大建中湯。
3. 足は冷えるが頭はのぼせる(自律神経失調型) ①足は冷え、逆上せやイライラがあり、発汗や背中の悪寒や熱感をもつ場合は加味逍遙散。②下半身が冷え、逆に顔が火照り、イライラ・頭痛・肩こり・生理痛・便秘がある場合は桂枝茯苓丸。便秘が強く精神神経症状がある場合は桃核承気湯。③冷え逆上せ・生理不順・頭痛・唇の乾燥・手足のほてりがある場合は温経湯。④冷え逆上せ、腰から太股にかけて冷え、クーラーの風に弱い場合には五積散。

症状により幾つかの漢方薬や附子末を合せたりしますが、白湯で飲むか、熱湯で溶いて温いうちに飲んでください。