

万病のもと! ストレス

健診センター 看護師 堀 裕子

日々の生活のなかで、わたしたちが受けるさまざまなストレス。そのままにしていると、心身の不調や、深刻な病気を引き起こすことがあります。

ストレスがかかると、ストレスホルモンが心臓に運ばれ心拍数が増加し、「自律神経」のうちの「交感神経」の活動を活発にするため、抹消の血管が収縮し血液が流れにくくなって血圧が上昇します。このように、ストレスを受けることによって起こるさまざまな体の反応を、「ストレス反応」といい、非常に複雑な働きをしています。たとえ、ストレスがかかっている、その原因が1つだけなら、ストレス反応は比較的治まりやすいものです。

しかし、複数の原因が重なってしまうと、ストレスホルモンが大量に分泌され、過剰に増えるため、深刻な心身の病気につながることもあります。

「いつもと違う」がストレスのサイン

体調

- 眠れない、眠りすぎる
- 食欲の減退や増加
- 疲れやすい
- 頭痛が頻繁に起こる
- 口をひきやすい など

行動

- 集中力が低下する
- 口数が少なくなる
- つきあいが悪くなる
- 細かいことにこだわりすぎるようになる
- 飲酒量や酔い方が変化する
- 怒りっぽくなる など



ストレスを緩和するには、「睡眠」で脳を休めることが重要です。ストレスと睡眠は密接に関わっており、ストレスがかかるとうまく寝つけなかったり、夜中に起きてしまうようになります。良質な睡眠をとることを心がけましょう。



参考: 2020年2月号 きょうの健康

栄養科通信

旬の新玉ねぎを楽しもう

新玉ねぎは3月~5月にかけて店頭に並びます。新玉ねぎ「白玉ねぎ」は収穫してすぐに出荷され、皮が薄く、水分が多く、辛みが少ないのが特徴です。普通の玉ねぎ「黄玉ねぎ」は収穫後1か月ほど乾燥させ、保存性を高めてから出荷されており、水分が少なく、辛みが強いといった違いがあります。

新玉ねぎには、オリゴ糖、カリウム、硫化アリルなどの栄養素が含まれています。

オリゴ糖は難消化性(低カロリー)フラクトオリゴ糖という栄養が含まれており、胃や小腸で消化されず大腸へ届き、善玉菌の働きを活性化し、便秘・肌荒れを予防する効果が期待できます。

カリウムは体内の余分なナトリウムを排出し、血圧を下げる効果があり、硫化アリルは血液が固まるのを抑制し、サラサラにする働きがあります。また、体内でビタミンB1と結合して糖質をエネルギーに変えて、疲労を回復させる効果があるため免疫力アップも期待できます。

硫化アリルは水に弱いので、調理法を工夫しましょう。水にさらすと栄養が流れてしまうので、スープや煮物などにして一緒に食べると無駄なく栄養を摂ることができます。

今回は新玉ねぎを丸ごと味わえるレシピを紹介します。

新玉ねぎの丸ごと蒸し

(2人分)

材料

新玉ねぎ……………2つ ポン酢……………大さじ1杯
日本酒……………大さじ2杯 鰹節……………1つまみ

作り方

- ①新玉ねぎの頭を切り落とし、皮をむき、根元を切り落とす。
- ②耐熱容器に①を入れ、日本酒を加え、ふわりとラップをかけ、電子レンジ600Wで5分くらい温める。
- ③器へ移し、ポン酢と鰹節をかける。

【栄養成分(1人分あたり)】

◎エネルギー: 93kcal ◎たんぱく質: 3.1g ◎脂質: 0.2g
◎炭水化物: 18.9g ◎食塩相当量: 0.8g

管理栄養士 秦野 真希

聖隷

3月号

さくら通信



Seirei Sakura Tsushin
Mar.1.2023
発行者/鈴木 理志

vol. 224



適切な感染対策を行い、全職種を対象にBLS研修を実施しています。
BLS:心肺停止または呼吸停止に対する一次救命処置

- *健診センターよりご案内
- *検査説明室を変更しました
- *当院への問い合わせについて/感染対策について
- *万病のもと! ストレス
- *各科外来担当および診療内容
- *咽喉頭異常感症
- *旬の新玉ねぎを楽しもう

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/

健診センターよりご案内

健診センターでは年1回の人間ドックの受診をお勧めしています。人間ドックは、がんや生活習慣病に関する検査が一通り網羅されています。がんは早期発見で治すことができますし、生活習慣病(糖尿病、高血圧、脂質異常症)は、病気になる前に予防するか、軽症のうちに適切な生活改善や治療を行うことで、のちに起こる心筋梗塞や脳卒中などの重い病気を防ぐことができます。さらに、調べたい内容によって、脳ドック、プレミアムドック、認知症予防ドックなど特別なドックも選ぶことができ、乳腺・婦人科検診、大腸内視鏡、骨粗しょう症、睡眠時無呼吸、腹部MRIなどもオプションとして自由に加えることができます。人間ドックは敷居の高い感じがありますが、受診後の説明・保健指導や受診後のフォローも受けられます。また所属する健康保険や自治体からの補助をうまく使えば、値段も比較的安く受診することができます。

今現在を健康で家族と笑顔で生きる、そしてその先には元気で長生きが待っています。どうか、お気軽に何でもご相談ください。

健診センター所長 有田 誠司

2023年度人間ドックの予約受付中

2023年4月~2024年3月までの人間ドックの予約を開始しています。早めにご予約いただくと希望日での受診が可能です。また4.5.6月は予約が取りやすくなっています。

人間ドック・健康診断は完全予約制の為、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。
- ※2023年4月より人間ドック検査料金及び胃カメラ検査料金が変わります。

オプション検査はこちらからチェック!



健診センターホームページ



●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)

検査説明室を変更しました

患者支援センターで行っていた、外来で行う検査(胃カメラ・大腸カメラ・造影検査など)の説明を、画像診断フロアへ説明エリアを変更しました。



検査説明室受付

検査説明を受ける方

画像診断受付へファイルを提出



スタッフより検査説明室用ファイルとカードをお渡し



検査説明室へファイルを提出



検査説明

画像診断受付
検査説明室



説明室

安心・安全に検査を受けていただけるよう、支援しています。ご不明な点はお気軽にご相談ください。

当院への問い合わせについて

当院では多くの患者さまが、スムーズに各問い合わせができるよう、各専用の電話番号を設けております。

皆さまのご協力をお願いいたします。

- 予約に関するお問い合わせ(受付・変更・確認等)
☎043-486-1155(平日8:30~17:00)
- 診療に関する問い合わせ
☎043-486-8111(平日8:30~17:00)
- その他の問い合わせ
☎043-486-1151(代表)
- 健康診断・人間ドックに関する問い合わせ
☎043-486-0006(健診センター)
(平日9:00~16:30/土曜9:00~12:00)



感染対策について

ご利用の皆さんに安心して受診していただけますよう、感染対策を実施しています。

ご理解とご協力をお願いいたします。

面会の方へ 面会制限中

- 面会時間 13:00~20:00
 - ご家族のみ ●マスク着用 ●15分以内
- 感染予防のため、12歳以下のお子様の面会をご遠慮いただいております。
※具体的な条件はホームページをご確認ください。



病院ホームページ
新型コロナウイルス関連



ご来院の方へ

院内をご利用のすべての方を対象に、病院正面玄関にて体温測定を実施しています。

37.5℃以上の発熱がある方、体調の優れない方は事前にスタッフへお声がけください。

引き続きマスク着用と手洗い・アルコールでの手指消毒のご協力をお願いします。



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)	—
腹膜透析外来	午後【予約】	—	—	藤井(隆)/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)/住吉 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 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	— 交替制	— —	— —	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)
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【予約】	午前 午後	山岸 【診察時間11:00~】	— —	— —	山岸 【診察時間11:00~】	— 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~】 小谷(眞島)【脊椎】	梶原 (肩肘) 上野 (手外来)	佐久間 南 【診察時間10:30~】 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(靖)	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(眞島)	—	—	—
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(上野)のみ当日受付が可能
*上肢外来(梶原)は紹介状をお持ちの方のみ当日受付が可能

血管外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診【予約】	午前 午後	— 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【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 尾関	— —	仲宗根 【第1・3・5】	— 交替制	仲宗根 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【予約】	午後	—	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)
		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(一) 【不定期】	佐藤(宏)	吉田(一)	大塚 坂本(理)
		—	坂本(理) 吉田(一) 【不定期】	佐藤(宏)	永江	大塚 坂本(理) 吉田(一) 【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	— 新見	津田	仲宗根 上斗米	津田
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	川上	川上
照射中診察 フォローアップ診察	—	川上	根本	—	—	—

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)	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	—	—	—

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

咽喉頭異常感症

和漢診療科 永嶺 宏一

咽喉頭異常感症とは、喉の違和感、異常感覚のことをいい、ヒステリー球や食道神経症と呼ばれています。要因は局所的(喉の炎症、副鼻腔炎の後鼻漏、甲状腺疾患、腫瘍、逆流性食道炎、アレルギー)、全身的(糖尿病、自律神経失調症、更年期障害)、精神的(不安神経症、うつ、心身症)に分けられ、原因がはっきりしない場合には漢方薬が適応になります。

漢方的には、梅核気(ばいかくき:梅の種が喉に付いているような感じ)、咽中炙爛(いんちゅうしゃれん:炙った肉が喉にへばりついている感じ)などと呼ばれ、体内を巡っている気が停滞して引き起こされると考えられています。

代表的な漢方薬としては、半夏厚朴湯(はんげこうぼくとう)があり、半夏と厚朴がメインの薬であり、半夏は身体の病的な水分(痰:たん)を除き、嘔気を止め、厚朴は痰を除きかつ気を巡らせる働きがあり、ともに身体を温めます。痰は舌苔が白くやや厚めの湿った白膩苔(はくじたい)を呈します。

副鼻腔炎では葛根湯加川芎辛夷(かっこんとうかせんきゅうしんい)や辛夷清肺湯(しんいせいはいとう)、小青竜湯(しょうせいりゅうとう)を使用し、喉頭アレルギーでは麦門冬湯(ばくもんどうとう)や麻黄附子細辛湯(まおうぶしさいしんとう)、逆流性食道炎では、六君子湯(りっくんしんとう)や半夏瀉心湯(はんげしゃしんとう)が適応になり、風邪や気管支炎で喉の詰まりを訴える場合は、半夏厚朴湯に柴胡桂枝湯(さいこけいしんとう)を併用したり、小柴胡湯(しょうさいこうとう)を合せた柴朴湯を使います。口腔乾燥があれば白虎加人参湯(びゃくこかにんじんとう)、更年期症状には加味逍遥散(かみしょうようさん)、女神散(にょしんさん)などが使えます。

精神的ストレスは気滞症状を発現させますが、気滞症状が著明でない虚証の場合は、甘麦大棗湯(かんばくたいそうとう)、桂枝加竜骨牡蛎湯(けいしかりゅうこつぼれいとう)、抑肝散加陳皮半夏(よくさんかちんぴはんげ)など、気滞症状が強い場合は柴胡加竜骨牡蛎湯(さいこかりゅうこつぼれいとう)、四逆散(しぎゃくさん)などが適応になります。