

良い睡眠で生活習慣病予防!

健診センター 看護師 橋口 彩花

新年度を迎え、転職や異動など周囲の環境変化が多い時期になりました。そんな環境の変化に順応しようと、知らず知らずのうちに心身にストレスを与えてしまい、眠りが浅い・寝つきが悪くなる…など睡眠不足になっている方も多いのではないのでしょうか。

●睡眠と生活習慣病って関係あるの?

最近の研究では、睡眠不足が生活習慣病のリスクを高め、かつ症状を悪化させることがわかっています。

- 例えば…
- 夜遅くまで起きている、眠りが浅い⇒常に緊張状態である交感神経が優位に⇒血圧が高い状態が続く⇒**高血圧**
 - 睡眠不足により血糖値をコントロールするインスリンホルモンの働きが悪くなる⇒**糖尿病**の発生リスクが高くなる
 - 睡眠不足により食欲を抑えるホルモン(レプチン)は減少し、食欲を高めるホルモン(グレリン)は亢進する⇒**肥満**を招く

高血圧・糖尿病・肥満はいずれも**動脈硬化**の危険因子です。動脈硬化は狭心症や心筋梗塞などの心疾患、脳梗塞や脳出血などの脳血管障害の原因のひとつとなるため、睡眠不足はこれらの病気のリスクを高めることにつながってしまいます。

●良い睡眠とは

一般的に理想的な睡眠時間は8時間といわれることもありますが、実は適切な睡眠時間というのは人それぞれで、大切なのは時間ではなく「眠りの質」です。質の良い眠りとは、朝目覚めたときに「ぐっすり眠った」という感覚が得られる眠りです。

質の良い睡眠をとり、生活習慣病予防につなげていきましょう。

質の良い睡眠をとるポイント

- 1日3食の食事を規則正しく摂る
- できるだけ寝る時間と起きる時間を毎日一定にする
- 日中適度な運動を習慣にする
- 朝目覚めたら、カーテンを開け自然光を浴びる
- 入浴は就寝2〜3時間前に、ぬるめと感じる温湯でゆったりと
- 就寝前はカフェイン飲料・アルコールの摂取、喫煙を控える
- 就寝前はブルーライトに要注意
タブレット、スマートフォン、PC画面を長時間見ないようにする

参考文献:厚生労働省 eヘルスネット <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/>
全国健康保険協会 <https://www.kyoukaikenpo.or.jp/>

栄養科通信

食事からの鉄分摂取について

貧血には様々な種類がありますが、最も多いのが鉄欠乏性貧血と呼ばれる貧血です。

鉄欠乏性貧血は、食事からの鉄分の摂取不足が原因で起こることがあります。今回は食事からの鉄分摂取について紹介します。



鉄は、ヘム鉄と非ヘム鉄に分けられます

ヘム鉄

動物性食品に多く含まれる吸収率が非ヘム鉄より高く10〜30%
食品例:赤身肉、レバー、アサリ、マグロ、カツオなど

非ヘム鉄

植物性食品に多く含まれる吸収率がヘム鉄より低く1〜8%
食品例:ほうれん草、小松菜、大豆製品、ひじきなど

※吸収率に差がありますが他の栄養素も含まれるためどちらも積極的に取り入れましょう。

鉄の吸収を助ける ビタミンC

ビタミンCは鉄の吸収を良くする働きがあります。

■ビタミンCの多い食材

- ・緑黄色野菜(パプリカ、ブロッコリーなど)
- ・いも類(じゃがいも、さつまいもなど)
- ・果物類(レモンなどの柑橘類)

ビタミンB6

葉酸

ビタミンB12

銅

これらの栄養素には造血作用があります。様々な栄養素を補うためにも、主食・主菜・副菜の揃った食事を1日3食摂ることを心がけましょう。

春は新生活や生活環境の変化から、心身のストレスが増える季節かもしれません。食欲が落ちたり、食事の時間が確保できなかったり、食生活が乱れることもあると思います。

鉄分はもちろん、その他の栄養素も不足すると体調不良の原因になります。

食べたくても食べれないなどの悩みがある際は、ぜひ、栄養士にもご相談ください。

管理栄養士 船越 由衣

聖隷

5月号

さくら通信



Seirei Sakura Tsushin
May.1.2023
発行者/鈴木 理志

vol. 226



4月に、34名の新たな仲間が加わりました。皆さん、よろしくお願いします!

- *新任医師紹介/駐車場の混雑予想について
- *選定療養費改定のお知らせ/マスク着用をお願いします
- *人間ドックの受診はお早めに/病院機能評価の認定を更新しました
- *各科外来担当および診療内容
- *神秘湯
- *良い睡眠で生活習慣病予防!
- *食事からの鉄分摂取について

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/>



新任医師紹介

5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します。



むらお まき
整形外科 村尾 真季 (医籍2020年)

- 出身地→東京都 ●好きな食べ物→パスタ、お寿司、チーズケーキ
- 好きな色→水色 ●趣味→映画鑑賞、スポーツ観戦、温泉旅行、グルメ
- 一言→5月より赴任致しました。患者さまのお役に立てるよう精一杯頑張ります。どうぞよろしくお願いします。

●●● 駐車場の混雑予想について

2023年度佐倉市検診が健康管理センターにて下記の日程で実施されます。(佐倉市健康増進課より、土曜実施は除く)

検診日はC駐車場が占有となりますので、駐車場の混雑が予想されます。

来院の方はお手数ですがD・E駐車場をご利用ください。

月日	種類	月日	種類
7月 3日(月)	複合検診	12月19日(火)	複合検診
8月 1日(火)	骨粗しょう症健診	12月20日(水)	子宮頸がん検診
8月 8日(火)	胃がん検診	12月22日(金)	乳がん検診
9月13日(水)	胃がん検診	1月24日(水)	乳がん検診
10月 6日(金)	胃がん検診	1月26日(金)	胃がん検診
11月 8日(水)	胃がん検診	1月30日(火)	乳がん検診
11月28日(火)	複合検診	2月21日(水)	子宮頸がん検診
12月 7日(木)	乳がん検診	3月 8日(金)	複合検診
12月 8日(金)	乳がん検診		

●●● 選定療養費改定のお知らせ

2023年4月1日に、「初診時保険外併用療養費(※選定療養費)」、「時間外選定療養費」の料金を改定いたしました。

選定療養費改定

■初診時保険外併用療養費(選定療養費)
初診時に他医療機関からの紹介状を持参されない方

■時間外選定療養費

時間外外来受診において緊急性の低い方
※時間外:平日17:00~翌8:30/土曜12:00以降/
日曜・祝日終日/年末年始

[3月31日まで] 3,850円(税込) → [4月1日より] 5,500円(税込)

※「選定療養費(初診時)」とは、初期の治療は地域の医院・診療所などで、高度・専門医療は病院(200床以上)で行う」という、医療機関の機能分担の推進を目的として厚生労働省により制定され、紹介状なしに200床以上の病院を受診した場合に保険適用の初診料とは別にご負担いただく療養費です。

●●● マスク着用をお願いします

2023年3月13日から「マスク着用は個人の判断が基本」と示されておりますが、医療機関や高齢者施設等では引き続きマスク着用が推奨されております。

当院には重症化リスクの高い患者さまが多数来院・入院されております。また、発熱患者さまも多いため、ご自身を感染から守るためにも引き続き院内でのマスク着用をお願いいたします。



●●● 人間ドックの受診はお早めに

例年、秋以降は多くの方が人間ドックの受診を希望されるため、混雑する傾向にあります。ぜひ、夏までの(5.6.7月)の受診をご検討ください。

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ため、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。
※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)



●●● 病院機能評価の認定を更新しました

2022年度に公益財団法人日本医療機能評価機構が実施している病院機能評価(※)を受審し認定を受けました。今回で4回目の認定となります。今後もより良質な医療を実践し、地域医療に貢献できるよう一致団結し取り組んで参ります。



※病院機能評価:信頼できる医療を確保することを目的に組織全体の運営管理および提供される医療について、日本医療機能評価機構が中立的、科学的・専門的な見地から評価を行うものです。

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 田宮	越坂 新川	山 川瀨・小野田 (交替制)	手塚 面	山内【第1・3・5】 松本【第2・4】 菅原	—

◎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)/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	— 瀧澤	— 瀧澤	— 笹原	— 大沼 片平 飯田	— 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) 川瀨・小野田 (交替制) 徳山	佐藤(修) 川瀨	徳山/神崎 嶋原
動脈硬化外来	徳山	—	徳山	—	徳山	—
ペースメーカー外来【予約】	—	二川【第1】	—	川瀨	—	—
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	—

- 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	—

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	田村	—	—	—

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) 吉田(麻)	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	—	—	—	—	—	—

【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11:00-17:00】	—	—	山岸 【診察時間11:00-17:00】	菅原
禁煙外来【予約】	午後	山岸	—	—	—	—

外科	月	火	水	木	金	土
初診	池口	岡田	武内	有田	小池	—
再診	有田 小池	武内	池口	有田 岡田	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・4・5】	—	—	—	—

呼吸器外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	田中(真)	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10:30-17:00】 小谷/飯島(靖) (背椎)	伊勢 【肩・肘・スポーツ】 上野 (手・肘)	佐久間 南 【肘・膝・骨盤(背椎)】	岸田 (関節・ 股関節)	伊勢 (肩・肘 スポーツ)	—
初診・再診【予約】 (整形一般)	志賀 小方	森岡	水谷 村尾	永木	山田	—
再診【予約】	佐久間	岸田	飯島(靖)	上野 伊勢	小谷 佐久間	—
側弯症外来*	午後	—	南/小谷 佐久間/飯島(靖)	—	—	—
上肢外来*	午後	—	伊勢 上野	—	—	—
膝外来	午後【予約】	—	—	—	中川(晃) 【不定時・月1】	—

※側弯症外来、上肢外来は当日受付可

神秘湯

和漢診療科 永嶺 宏一

中国・唐代の『外台秘要方』に「久しく咳が続き、激しく喘ぎ、臥床することができず、咽頭部に喘鳴があり、気を失いそうになる人を治療する方」とあり、幕末・明治の名医・浅田宗伯が、厚朴、甘草を加えて改良し、**喘息や咳に靈妙な薬効があることから神秘湯**と名づけたものです。

麻黄、杏仁、厚朴、陳皮、甘草、柴胡、蘇葉からなり、**麻黄**は気管支平滑筋の痙攣を抑制し呼吸困難・欬嗽を寛解、発汗・解熱作用があり、杏仁は喀痰を軟化し祛痰・中枢性の鎮咳として働き、**厚朴**は鎮静・止喘し自律神経調整・平滑筋の痙攣抑制に働き、**柴胡**は消炎・解熱・抗菌/ウイルス作用・鎮静作用があり自律神経に働き情緒を安定し、甘草は平滑筋の痙攣を寛解し、陳皮・紫蘇は祛痰・胃腸を調えます。結果、呼吸困難改善・鎮咳・祛痰・鎮静・自律神経調整・消炎・解熱などの効果が得られ、中国では止咳平喘・疏肝解鬱・理気化痰としています。

適応する病態は、自律神経系の過緊張状態が基礎にあり、感染や情緒の変動とともに気管支平滑筋の痙攣を生じ、呼吸困難、喘鳴、咳嗽を引き起こすものと考えられます。**喀痰は少なく乾性咳嗽**で長引く傾向があり、抑うつや不安感があり、咳に伴うのぼせ感や胸の詰まり感、頭痛、発熱などがあります。腹力は中等度で胸脇部が脹って苦しく、舌苔は白乾苔です。

保険適応病名は**小児喘息、気管支喘息、気管支炎**ですが、応用としては、**かぜ症候群、肺炎腫、気管支拡張症**、発作性の空咳をくり返す**咳喘息**が挙げられます。痰が多いときには二陳湯を、痰が薄くて白く喘息が酷ければ小青竜湯を、痰が粘り黄色で喘息が酷ければ五虎湯を併せます。

麻黄を含み狭心症・前立腺肥大症・胃腸虚弱者には不適で、甘草は偽アルドステロン症(高血圧)、ミオパチー(筋肉痛)の発現に注意が必要です。

類似処方を使い分け①麻杏甘石湯:粘稠な痰で咳嗽が強く、口渴、発汗傾向。②五虎湯:麻杏甘石湯より咳嗽が顕著。③半夏厚朴湯:咽喉に痰がへばりつく感じ。④柴朴湯:湿性の喘息に。⑤麦門冬湯:乾性咳嗽でむせて顔面紅潮。⑥滋陰至宝湯:粘稠な痰、寝汗、倦怠感。⑦滋陰降火湯:粘稠な痰、身体が温まる咳き込んで眠れない。⑧柴陷湯:咳で胸痛が起さる。

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	川島 宮内 【再診のみ】	木谷 宮内 川島 【再診のみ】	木谷 宮内 川島	川島
緩和説明外来【予約】	午後	—	川島	木谷	—	—
窪田古孝外来【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	三輪三原 (交替制)	土屋	交替制	國保 【第10-30時区】	—
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	鈴木(悠)	稲原 杉崎	石橋 石塚	五十嵐 飯島(正)
		稲原 遠藤	鈴木(悠) 五十嵐【予約】	稲原 杉崎	石橋 石塚	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) 吉田(い)	坂本(理) 吉田(い) 【不定期】	佐藤(宏)	吉田(い)	坂本(理) 吉田(い)
		—	坂本(理) 吉田(い) 【不定期】	佐藤(宏)	—	坂本(理) 吉田(い)

皮膚科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 午後【予約】	— 秋本	— —	— 三津山	— 梶谷	— —

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【予約】 午後	津田	—	津田	仲宗根	津田
		越智	新見	牛尾	廣崎	中川(拓)
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
		川上	—	—	川上	川上
照射中診察 フォローアップ診察	—	川上	根本	—	—	—

ストーマスキンケア外来	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・メタボ・高血圧)	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】	—	—	—	—	—	—
	—	—	—	—	—	—

禁煙看護外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診【予約】	—	—	—	—	—	—