

6月、熱中症に注意が必要です。

健診センター 看護師 堀部 陽子

気温がぐんぐん上がる6月。体が十分に暑さになれていないこの時期は、熱中症に注意が必要です。熱中症は体の中の、水分や塩分のバランスが乱れ、体温調整がうまく働かなくなってしまった状態です。熱中症は適切な予防をすれば防ぐことができます。水分補給と暑さを避けて過ごしましょう。

【熱中症の症状】

熱中症の症状は、重症度により変化していきます。

軽度…大量の発汗、めまい、立ちくらみ、生あくび、こむらえり
中等度…汗が出なくなり、体温が上昇する 頭痛、吐き気、意識が遠のく
重度…痙攣、意識障害、昏睡

【熱中症の応急処置】

熱中症の重症度を防ぐには、早めの対処が必要です。

熱中症を疑う症状に気付いた場合は、涼しいところへ移動し、衣類をゆるめ、安静にしましょう。また、エアコン、扇風機、うちわなどで風をあて、体を冷やしましょう。周囲の方で、意識がぼんやりしている人に気付いたら、迷わず救急車を呼びましょう。

【熱中症の予防】

①水分補給

1日の目安は、1,500ml程度です。1度にたくさん摂るのではなく、150~200mlずつ、こまめに水分補給しましょう。食事時間に加え、起床時、運動・入浴の前後、寝る前など、飲むタイミングを習慣化すると、忘れにくくなります。

大量に汗をかいたあとは、塩分補給も大切です。

②暑さを避ける

室内では、冷房や扇風機で温度を調節し、ブラインドやすだれを利用して遮光するのも良いでしょう。衣類は、通気性の良いものを選び、外出時は、帽子や日傘を使い、直射日光をささざるようにしましょう。

元気に過ごして、夏を迎えましょう。



参考:全国健康保険協会/神奈川県 健康医療局

栄養科通信

梅を食べて疲労回復

6月から7月に旬を迎える梅の実。未熟な青梅は梅ジュースや梅シロップなどに、完熟梅は梅干しなどに加工されています。梅の酸味成分のクエン酸には様々な働きがあります。

- 食中毒予防** / 殺菌・抗菌効果に優れており、微生物の繁殖を抑えるため、食中毒予防に効果的です。
- 老化防止** / 体内の老廃物の排出を促進し、むくみの解消や老化防止や美肌効果が期待できます。
- 食欲増進** / 唾液分泌を促し食欲を増進させます。また消化酵素の分泌を高め消化吸収を助ける働きがあります。
- 疲労回復効果** / エネルギー代謝がうまくいかないと老廃物が溜まり、疲れやすくなります。クエン酸はエネルギー代謝を活性化させるため、疲労回復効果が期待できます。

長雨の続く梅雨や夏場は食欲不振や消化不良が起こりやすい季節です。梅の香りと酸味は食欲を刺激し、梅雨や暑い夏を乗り切る食材としておすすめです。

今回は梅干しを使ったメニューをご紹介します。塩分の強い梅干しや、甘みのある梅干し、減塩の梅干しなど、様々な種類の梅干しが売っています。レシピでは普通の塩漬梅干しを使用しています。お好みの梅干しで作ってみてくださいね。

きゅうりの梅肉和え (2人分)

材料 きゅうり..... 1本 (A) [ごま油..... 小さじ2杯
梅干し..... 1個 鰹節..... 2g(ひとつまみ程度)
いりごま..... 小さじ1/2(お好みで)

作り方

- ①きゅうりの両端を切り落とし、5cm幅に切り縦に4等分にする。
- ②梅干しの種を取り除き、包丁でたたく。
- ③①と②と(A)をボウルへ入れて混ぜ合わせ、味がなじんだら器へ盛付け、いりごまを散らす。

【栄養成分(1人分あたり)】

◎エネルギー: 58kcal ◎たんぱく質: 1.6g ◎脂質: 4.7g
◎炭水化物: 3.2g ◎食塩相当量: 0.5g

管理栄養士 秦野 真希

聖隷

さくら通信

6月号

Seirei Sakura Tsushin

Jun.1.2023

発行者/ 鈴木 理志

vol.

227



病院の花壇には色鮮やかな花が咲いています。

- *感染症対策について
- *佐倉市がん検診予約受付中 / 外来を受診される方へ
- *舌下免疫療法について
- *各科外来担当および診療内容
- *肩こり
- *6月、熱中症に注意が必要です。
- *梅を食べて疲労回復



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/>

感染症対策について

5月8日(月)から新型コロナウイルスが第5類に移行されましたが、当院には重症化リスクの高い患者さんが多く来院しています。引き続き患者さん、ご来院の皆さんが安心してご利用いただけますよう、感染対策にご協力ください。また、今後の状況により変更する場合があります。最新の情報は病院ホームページをご確認ください。



■マスクの着用・検温の実施



- 重症化リスクの高い患者さんが多く来院・入院されています。引き続きマスク着用のご協力をお願いします。
- 入館の際は入口の検温装置のご利用をお願いします。発熱やかぜ症状のある方は101受付にお声かけください。

■出入口開放時間

●正面玄関
平日 / 7:30~18:00
土曜 / 7:30~12:15

●救急出入口
平日 / 18:00~翌7:30
土曜 / 12:15~翌7:30
日・祝 / 終日

■面会について

面会時間 13:00~20:00

- ・ご家族の方に限り、1日につき2名まで
- ・15分以内
- ・12歳以下のお子さまの面会はできません
- ・面会者の体調確認(ご面会前にナースステーションにて行います)

■症状のある方の受診

発熱やかぜの症状がある方は、直接来院せず、電話連絡のうえご来院ください。また、受診には自己負担が発生します。

●発熱対応 ☎043-486-1185(平日8:30~11:00)

※受付終了時間前に終了することがあります。

●小児科対象の方 受付時間内にご来院ください。
小児科受付 / 8:00~11:00



佐倉市がん検診予約受付中

健診センターでは、佐倉市のがん検診の予約を受付しています。佐倉市より受診券セットが届いている方は、ぜひご受診ください。乳がん検診や子宮頸がん検診は人間ドックとあわせて受診することも可能です。受診は完全予約制のため、事前のご予約が必要となります。以下へ電話にてご予約ください。

がん検診
予約受付中



●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)

外来を受診される方へ

外来受診の際は紹介状および予約が必要な診療科があります。事前に病院ホームページなどをご確認ください。

なお、当院を受診される際に、『他の医療機関からの紹介状をお持ちでない場合』・『検診・健康診断による精密検査受診案内をお持ちでない場合』は、初診に係る選定療養費として5,500円(税込)を別途ご負担いただけます。



●予約専用電話

予約の受付・変更・確認のお問い合わせは予約専用電話までご連絡ください。
☎043-486-1155
(月~金曜日:8:30~17:00)

舌下免疫療法について

舌下免疫療法をご存知ですか?アレルギー物質を継続的に投与し体質を変える、いわば根本治療です。日本ではスギ、ダニに対する治療薬があり大変有効です(反応性に乏しい方もいらっしゃいますが...)。舌下ということなので、舌の下に薬を一定時間おいて飲み込むという薬になります。

小児科 鈴木 繁



◆対象アレルギー

アレルギー	スギ(シダキア)	ダニ(ミティキア)
対象年齢	5歳~	5歳~
開始時期	6月から12月	1年通じて可
副反応	▲口腔内違和感や腫れ ▲眼や耳のかゆみ等	▲口腔内違和感や腫れ ▲眼や耳のかゆみ等 ※梅雨時と秋口は発生率が高くなる
注意事項	▲血液検査でスギへのアレルギーが証明されている ▲舌下前後の運動や入浴	▲血液検査でダニへのアレルギーが証明されている ▲舌下前後の運動や入浴

◆治療期間

継続期間は比較的長く3~5年ですが、1年目から内服薬の減量または中止ができる方もいます。花粉症の症状のみでなく、舌下免疫を継続することで喘息発症も抑制することがあります。

舌下免疫治療についてお聞きになりたいことがありましたら、当院では5歳以上中学生までは小児科、高校生以上は耳鼻咽喉科または乳腺外科へお声掛けください。
※現在舌下免疫治療を希望する方が多く、全国的に薬が品薄となっていますので、ご希望の方はお問い合わせください。

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
●予約受付・変更……………〈直通〉043-486-1155
●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 門山 川瀬 小野田 (交替制) 手塚 面 山内 (第1-3-5) 松本 (第2-4) 菅原

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) 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) 菅原 菅原 菅原 菅原 菅原
のう胞腎外来 午後 (予約) 菅原 菅原 菅原 菅原 菅原

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 菅原 菅原 菅原 菅原 菅原
午後 菅原 菅原 菅原 菅原 菅原

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) 川瀬 徳山/神崎 嶋原
午後 (予約) 徳山 菅原 川瀬 仁科 菅原
動脈硬化外来 徳山 菅原 徳山 菅原 菅原
ペースメーカー外来 (予約) 菅原 菅原 菅原 菅原 菅原
不整脈外来 (予約) 菅原 菅原 菅原 菅原 菅原
虚血性心疾患大動脈弁狭窄症外来 菅原 菅原 菅原 菅原 菅原

- 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 菅原 菅原 菅原 菅原 菅原

専門外来 月 火 水 木 金 土
再診 菅原 菅原 菅原 菅原 菅原

神経内科 月 火 水 木 金 土
初診再診 (予約) 午前 菅原 菅原 菅原 菅原 菅原

和漢診療科 月 火 水 木 金 土
初診・再診 (予約) 菅原 菅原 菅原 菅原 菅原

緩和医療科 月 火 水 木 金 土
初診再診 (予約) 午後 菅原 菅原 菅原 菅原 菅原

リウマチ膠原病外来 月 火 水 木 金 土
再診 (予約) 午後 菅原 菅原 菅原 菅原 菅原

小児科 月 火 水 木 金 土
初診・再診 午前 菅原 菅原 菅原 菅原 菅原
午後 (予約) 菅原 菅原 菅原 菅原 菅原
腎臓外来 菅原 菅原 菅原 菅原 菅原
低身長外来 菅原 菅原 菅原 菅原 菅原
アレルギー外来 午後 菅原 菅原 菅原 菅原 菅原
夜尿症外来 菅原 菅原 菅原 菅原 菅原
その他 菅原 菅原 菅原 菅原 菅原

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 菅原 菅原 菅原 菅原 菅原
午後 菅原 菅原 菅原 菅原 菅原
禁煙外来 (予約) 午後 菅原 菅原 菅原 菅原 菅原

外科 月 火 水 木 金 土
初診 菅原 菅原 菅原 菅原 菅原
再診 菅原 菅原 菅原 菅原 菅原
胆石外来 菅原 菅原 菅原 菅原 菅原
ヘルニア外来 菅原 菅原 菅原 菅原 菅原
化学療法外来 菅原 菅原 菅原 菅原 菅原
腎移植外来 菅原 菅原 菅原 菅原 菅原
健診後外来(内視鏡) (予約) 菅原 菅原 菅原 菅原 菅原

呼吸器外科 月 火 水 木 金 土
初診・再診 菅原 菅原 菅原 菅原 菅原
説明外来 (予約) 菅原 菅原 菅原 菅原 菅原

整形外科 月 火 水 木 金 土
初診 (予約) 菅原 菅原 菅原 菅原 菅原
初診・再診 (整形一般) (予約) 菅原 菅原 菅原 菅原 菅原
再診 (予約) 菅原 菅原 菅原 菅原 菅原
側弯症外来* 午後 菅原 菅原 菅原 菅原 菅原
上肢外来* 午後 菅原 菅原 菅原 菅原 菅原
膝外来 午後 (予約) 菅原 菅原 菅原 菅原 菅原

*側弯症外来、上肢外来は当日受付可

肩こり

和漢診療科 永嶺 宏一

肩こりは男性よりも女性に多く見られますが、スマートフォンやパソコンなどによる長時間の首や背中が緊張するような姿勢や作業、猫背や前かがみの姿勢、運動不足、なで肩、ショルダerbagg、冷房、精神的ストレス、近視、遠視、老眼などが原因になります。
対策としては、同じ姿勢を長く続けないようにして、入浴で身体を温める、蒸しタオルなどで肩を温める、適度な運動や体操、リラックスするなどが挙げられます。
治療には、マッサージ療法、温熱療法、運動療法、鍼治療、薬物療法(シップ薬、筋弛緩薬)などがあり、漢方薬は以下の様に使用します。
急な肩こりには葛根湯を使います。葛根湯は速効性があり、項部から肩甲間部や肩にかけての凝りに使えます。作用を強めるために芍薬甘草湯を加えることもあります。胃腸が弱い場合は桂枝加葛根湯を、冷え痛みがあれば葛根加朮附湯を使います。
項から肩先にかけての凝りがあり、胸脇苦満(胸から腹にかけての張り)がある場合は大柴胡湯、四逆散、小柴胡湯が適応になります。
頸椎の上部が張って胃腸症状がある場合には半夏瀉心湯が使えます。
更年期の女性で、肩甲骨の内側が凝るときは、血流を良くする桂枝茯苓丸や加味逍遙散が有効です。便秘が強く瘀血症状があれば通導散や桃核承気湯が用いられます。
ストレスがあり、イライラ、不眠、歯ぎしり、くいしばりなどの過緊張による肩こりや背部の凝りには抑肝散が有効で、四逆散も適応が有り、神経症の場合には柴胡加竜骨牡蛎湯が有効です。
慢性的な頭痛や高血圧を伴う場合は釣藤散、高血圧の随伴症状としての肩こりには大柴胡湯、大柴胡湯去大黄、七物降下湯、桃核承気湯、防風通聖散、通導散、三黄瀉心湯、黄連解毒湯などが用いられます。
全身の筋肉痛や関節痛を伴う場合には疎経活血湯、冷えて身体のどこかが痛む場合には当帰四逆加呉茱萸生姜湯、頭痛を伴う場合には半夏白朮天麻湯や五苓散、頭痛に冷え症を伴う場合には呉茱萸湯、左肩の凝りと圧痛、左腹筋緊張には延年半夏湯、鬱からくる肩こりには烏薬順氣散、治肩背拘急方、香蘇散、半夏厚朴湯などを考えます。

予約：完全予約制

血管外科 月 火 水 木 金 土
初診・再診 (予約) 午前 菅原 菅原 菅原 菅原 菅原
午後 菅原 菅原 菅原 菅原 菅原
硬化療法外来 午後 (予約) 菅原 菅原 菅原 菅原 菅原

乳腺外科 月 火 水 木 金 土
初診・再診 (予約) 午前 菅原 菅原 菅原 菅原 菅原
午後 菅原 菅原 菅原 菅原 菅原
緩和説明外来 (予約) 菅原 菅原 菅原 菅原 菅原
窪田古孝外来 (予約) 菅原 菅原 菅原 菅原 菅原
辻直子外来 (予約) 菅原 菅原 菅原 菅原 菅原

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 菅原 菅原 菅原 菅原 菅原
午後 菅原 菅原 菅原 菅原 菅原

脳神経外科 月 火 水 木 金 土
初診・再診 菅原 菅原 菅原 菅原 菅原
物忘れ外来 (予約) 午後 菅原 菅原 菅原 菅原 菅原

泌尿器科 月 火 水 木 金 土
初診・再診 午前 菅原 菅原 菅原 菅原 菅原
午後 菅原 菅原 菅原 菅原 菅原

眼科 月 火 水 木 金 土
初診・再診 午前 菅原 菅原 菅原 菅原 菅原
午後 (予約) 菅原 菅原 菅原 菅原 菅原

皮膚科 月 火 水 木 金 土
初診・再診 午前 菅原 菅原 菅原 菅原 菅原
午後 (予約) 菅原 菅原 菅原 菅原 菅原

形成外科 月 火 水 木 金 土
初診・再診 午前 菅原 菅原 菅原 菅原 菅原
午後 菅原 菅原 菅原 菅原 菅原

耳鼻咽喉科 月 火 水 木 金 土
初診・再診 午前 (予約) 菅原 菅原 菅原 菅原 菅原
午後 菅原 菅原 菅原 菅原 菅原
摂食嚥下外来 (予約) 菅原 菅原 菅原 菅原 菅原

放射線治療科 月 火 水 木 金 土
初診・再診 (予約) 午前 菅原 菅原 菅原 菅原 菅原
午後 菅原 菅原 菅原 菅原 菅原
照射中診察 フォローアップ診察 菅原 菅原 菅原 菅原 菅原

ストーマスキンケア外来 月 火 水 木 金 土
初診 (予約) 菅原 菅原 菅原 菅原 菅原
再診 (予約) 菅原 菅原 菅原 菅原 菅原

生活習慣病センター(糖尿病予防) 月 火 水 木 金 土
初診・再診 (予約) 菅原 菅原 菅原 菅原 菅原

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

禁煙看護外来 月 火 水 木 金 土
初診・再診 (予約) 菅原 菅原 菅原 菅原 菅原