

## 紫外線から眼を守ろう

健診センター 保健師 山脇 麻美

日本国内の紫外線量は、春先から初秋にかけて多くなり、6~8月に最も強くなります。紫外線は、カルシウムを代謝する際に役立つビタミンDを体内で合成するために必要ですが、一方で浴びすぎた場合には健康に悪い影響を与えることがわかっています。皮膚への影響はよく知られていますが、紫外線は「眼」からも吸収されるためその影響が懸念されています。

### ■紫外線が健康に与える影響って？

紫外線の健康への影響としては、太陽にあたってすぐにみられる急性障害と、長年にわたってあたり続けて現れる慢性障害があります。

#### <皮膚への影響>

紫外線を浴びると、皮膚に炎症が起こり真っ赤で痛い日焼け(サンバーン)と、その後にくら黒っぽくなる日焼け(サンタン)があります。また、長年日光を浴び続けていると、皮膚のシミやしわ、ときには良性・悪性の腫瘍が現れます。

#### <眼への影響>

眼に浴びた紫外線の大半は角膜(黒目)で吸収されますが、角膜を通過した紫外線は水晶体や網膜など目の奥のほうまで到達します。急性の紫外線角膜炎と、慢性的な翼状片、白内障などのリスクが知られています。

### ■紫外線の影響を防ぐために

紫外線の影響は、地域や個人によって異なります。過度に恐れる必要はありませんが、紫外線が眼の病気など様々な影響があることを考慮し、紫外線の浴びすぎに注意しながら上手に付き合っていくことが大切です。眼への影響を減らす工夫として、UVカット効果のあるサングラスや眼鏡を適切に使用することで最大90%カットすることができます。サングラスや眼鏡を使用する場合は紫外線防止効果のはっきり示されたものを選びましょう。なお、色の濃いサングラスをかけると、瞳孔が普段より大きく開くため、紫外線カットの不十分なレンズでは、かえって

たくさんの紫外線が眼の中へ侵入してしまう場合がありますので注意しましょう。その他、①紫外線の強い時間帯を避ける ②日陰を利用する ③日傘・帽子をかぶる ④衣服で覆う ⑤日焼け止めを上手に使う、などの対策も併せて行いましょう。



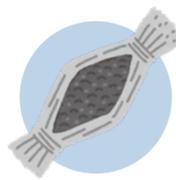
文献)環境省 紫外線環境保健マニュアル2020  
気象庁 紫外線による健康被害の予防

## 栄養科通信

### 日本が誇る発酵食品「納豆」

7月10日は納豆の日です。

日本では定番のご飯のお供として親しまれていますが、納豆は美味しさだけでなく、健康への効果が豊富にあることで有名です。今回は納豆の健康効果と効果的な食べ方についてお伝えします。



#### ◎納豆は大豆の発酵食品

発酵食品は、微生物の力で原料を分解(発酵)することでできた食品のことで、食材本来の味に独特の風味が加わり、食材の栄養価やうまみ成分をアップする効果があります。

納豆の原料である大豆には、畑の肉と呼ばれるほど豊富な「植物性たんぱく質」や、腸内環境を整えてくれる「食物繊維」、女性ホルモンのバランスを整える働きのある「大豆イソフラボン」など、健康に効果のある成分が詰まっています。さらに、大豆と納豆菌が発酵することにより、「ナットウキナーゼ」「ビタミンK<sub>2</sub>」といった新たな健康成分が生み出されます。

#### ◎骨粗鬆症予防

骨の形成を促す働きを持つ「ビタミンK<sub>2</sub>」はカルシウムの骨への沈着を助ける作用があり、カルシウムやカルシウムの吸収を高める働きのあるビタミンDと一緒に摂ることで、骨の強化に役立つとされています。

#### ◎動脈硬化予防

納豆のネバネバに含まれるタンパク質分解酵素「ナットウキナーゼ」は、血栓の原因でもあるフィブリンを溶かす血栓溶解作用があります。血液をサラサラにし、血流を改善することで、高めの血圧を下げ、動脈硬化や心筋梗塞、脳梗塞を予防する効果が期待できます。

#### ◎効果的な食べ方

血液は夜中から朝方にかけて固まりやすくなることから、動脈硬化予防には夜に食べた方が効果的です。ナットウキナーゼは熱に弱いため、加熱せずに食べることをおすすめします。

管理栄養士 土屋 まりん

聖隷

7月号

さくら通信

Seirei Sakura Tsushin

Jul.1.2023

発行者/鈴木 理志

vol. 228



6月17日(土)新人防災訓練を行い、災害時に必要な知識・行動を習得しました。

- \*当院の防災活動について
- \*佐倉市がん検診予約受付中/3年ぶりの七夕
- \*保険証の確認/駐車場の混雑予想について
- \*各科外来担当および診療内容
- \*便秘症
- \*紫外線から眼を守ろう
- \*日本が誇る発酵食品「納豆」

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/>

## 当院の防災活動について

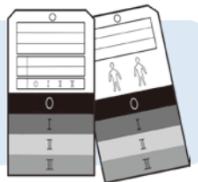
防災委員会

当院では、①新人職員向けの防災訓練②病院全体の地震総合防災訓練③初期消火・避難誘導訓練を毎年行っております。

病院の防災訓練では、基本的な防災技術やトリアージの手法・担架搬送など医療現場で必要な知識・技術の習得を目指しております。

今回はトリアージタグについてご紹介いたします。

トリアージタグとは、災害時に多数傷病者が発生した際に、傷病者の重症度をわかりやすく表示するために用いられるカード状のものです。



### ■傷病の緊急性・重症度に応じ、次の4区分に分類し、トリアージタグをつける。

順位	分類	識別色	傷病等の状態
第1順位	最優先治療群(重症群)	赤色(I)	・直ちに処置を行えば、救命が可能な者
第2順位	非緊急治療群(中等症群)	黄色(II)	・多少治療の時間が遅れても生命には危険がない者 ・基本的には、バイタルサインが安定している者
第3順位	軽処置群(軽症群)	緑色(III)	・上記以外の軽易な傷病で、ほとんど専門医の治療を必要としない者
第4順位	不処置群(死亡群)	黒色(0)	・既に死亡している者又は直ちに処置を行っても明らかに救命が不可能な者

### ■新人職員向け防災訓練風景



消火栓訓練



非常用階段避難車訓練

## 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。

### ◆対象の検診

- ・胸部レントゲン検診(肺がん検診)
- ・胃がん検診(バリウムのみ)
- ・大腸がん検診
- ・肝炎ウイルス検診
- ・乳がん検診(マンモグラフィ・超音波)
- ・子宮頸がん検診
- ・前立腺がん検診



▶各種検診には対象年齢や注意事項があります。詳細は佐倉市ホームページでご確認ください。

▶受診は完全予約制です。当健診センターへご連絡のうえ予約ください。

### ●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)

## 3年ぶりの七夕

今年は3年ぶりに1階ロビーに七夕の笹が設置されました。千葉県立佐倉東高等学校の生徒さんより笹飾りを製作していただき、当院のスタッフが飾り付けを行いました。ご来院の際は短冊に願いごとを書いて季節の行事を楽しんでみてください。

\*設置は7月10日(月)までの予定です。



## 保険証の確認

保険証は月に一度診察前までに【保険証確認】窓口へご提示頂きますようお願いいたします。

※【保険証確認】窓口は、101総合受付内にごございます。

後期高齢者医療被保険者証は、1年ごとに更新され、毎年8月に新しい保険証になります。保険証を更新された方は、必ず窓口へ保険証のご提示をお願いいたします。ご不明な点は、加入されている市町村の担当窓口にお尋ねください。

## 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。

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。

※土曜実施を除く

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	—	—

# 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】 松原【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	—	瀧澤	笹原	大沼 佐々木(憲) 藤原/田邊	—
	午後	—	瀧澤	笹原	大沼/片平 飯田 佐々木(憲) 田邊	—

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)	佐藤(修) 川瀬	徳山/神崎 嶋原
	午後【予約】	徳山	—	川瀨小野田 (交替制) 徳山	仁科	—
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	—

- 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	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【予約】	午前 【診察時間11:00-17:00】	—	—	山岸 【診察時間11:00-17:00】	—	—
	午後	山岸	—	山岸	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	—	—

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) 【不定期・月1】	—

\*側弯症外来、上肢外来は当日受付可

## 便秘症

和漢診療科 永嶺 宏一

便秘症には大腸癌や子宮筋腫などによる症候性便秘も有りますが、ここでは生活習慣や体質による機能性(常習)便秘に効く漢方薬について述べます。

漢方薬は、体質のタイプと症状に応じて投薬します。

1)熱証(熱がり体質)で実証(体力が充実している)

- ① 大柴胡湯: 体力が充実して、腹筋が張り、みぞおちや胸脇部が固苦しく、胃炎、高血圧、肥満に伴う肩こり、頭痛、神経症に効く。
- ② 三黄瀉心湯: のぼせ症の赤ら顔、イライラ、高血圧、不眠症の人に用いる。心窩部の抵抗、苦満感あり。
- ③ 大承気湯: 腹部が全体的に緊張し膨満して力があり、心窩部は特に緊張がある。
- ④ 調胃承気湯: 腹全体が張って何日も便通がない場合に用いる。芒硝(硫酸ナトリウム)を含み、大黃甘草湯で効果が不十分な場合に用いる。
- ⑤ 防風通聖散: 脂肪太りで臍を中心に腹力が充実して太鼓腹を呈している。肥満に対する効果が報告されている。
- ⑥ 桃核承気湯: のぼせや頭痛、精神・神経症状が強く、女性で比較的体力があり、下腹部に抵抗・圧痛(瘀血)のある場合に用いる。
- ⑦ 通導散: 強い駆瘀血作用があり、のぼせ症があり、心窩部が緊張し、下腹部に圧痛がある便秘に用いる。

2)虚実間証～虚証

- ⑧ 大黃甘草湯: 大黃(主成分はセンノシド)含有量が4gと多い。甘草の含有割合が高く甘味があり飲みやすい。コロコロ便には不向き。
- ⑨ 桂枝加芍薬大黃湯: 腹直筋が緊張し、膨満して痛み、しぶり腹の症状に用いる。芍薬は平滑筋の緊張をやわらげる。
- ⑩ 麻子仁丸: 老人や虚弱者で、便が乾燥した弛緩性便秘に用いる。麻子仁(脂肪油・精油)は便を潤す。甘草を含有しないので偽アルドステロン症(高血圧)のリスクが少ない。
- ⑪ 潤腸湯: 高齢者や慢性疾患で、全体的に燥証、血虚の傾向有り、乾燥したコロコロ便に用いる。

3)寒証(寒がり体質)で虚証(虚弱で体力がない)

- ⑫ 桂枝加芍薬湯: 腹部膨満感、下腹部痛、渋り腹、攣縮性便秘などあり。大黃を含有せずマイルドな整腸作用があり、痛みを伴う交代型IBSに効果あり。
- ⑬ 大建中湯: 腸の蠕動不穏、腸管ガスが多く、腹部膨満、お腹が冷えて痛む場合に用いる。山椒、人参を含み、大黃を含有せずマイルドな整腸作用がある。

血管外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診【予約】	午前	—	金岡	—	—	—
	午後	—	—	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	木谷	川島宮内 【再診のみ】	木谷 宮内	川島 【再診のみ】	木谷 宮内
	午後	川島	川島	—	川島 【再診のみ】	—
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	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	三輪三原 (交替制)	土屋	交替制	國保 【第10-30日】	—
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 【第10・20日】	稲原 遠藤	鈴木(悠)	稲原 杉崎	石橋 石塚	五十嵐 飯島(正)
	午後	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	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)
	午後【予約】	—	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	—	秋本	—	—	—
	午後 【第1500日】	—	—	三津山	梶谷	—

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	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	川上	—	根本	川上	川上
	午後	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】	—	—	—	—	—	—
	—	—	—	—	—	—
	—	—	—	—	—	—