

タバコについてのもったいない事実を考えてみましょう

健診センター 看護師 金子 由恵

日本での喫煙率は、先進国の中でも極めて高いです。更に未成年者の喫煙率も依然として高いです。

喫煙が無ければ回避できた死亡者の数について、日本では9万5千人にのぼるとのWHOの研究報告があります。喫煙は、健康に悪影響を及ぼし、日本の医療費に影響をあたえています。

また喫煙開始年齢が低ければ低いほど健康への悪影響が大きく現れることが知られています。

タバコを吸うと?

①時間が奪われる

- ・1本5分の喫煙でも15本で1日1時間以上の時間を奪われる
- ・禁煙すると、吸っていた本数が多い人ほど時間にゆとりができる

②老けて見える

- ・皮膚が黒ずんだり、皮下のコラーゲンが壊れてしわが増える
- ・乾燥肌になりやすい

③タバコ代がかかる

- ・例えば、1箱(20本入り)440円のタバコを1日に1箱吸っている場合
- ・1ヶ月で約13,000円、1年で約16万円かかる

④病気になって医療費がかかる

- ・タバコは万病の元、糖尿病やメタボにもなりやすい
- ・免疫力が低下し、感染症にかかりやすく重症化しやすい

⑤家族も道ずれにする

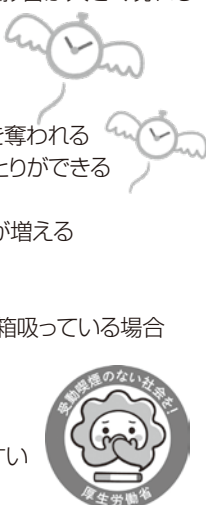
- ・受動喫煙により家族も病気になりやすい
- ・換気扇の下など、家の中で吸う場所を配慮しても、受動喫煙を完全に防ぐことはできない
- ・親が喫煙者の子供は、非喫煙者の場合に比べて2~3倍喫煙しやすくなる

タバコを吸うとこのようなもったいないことにつながってしまいます。

上手に禁煙するための方法を知っていますか。禁煙補助剤を使ったり、医療機関で禁煙治療を受けると自力で禁煙する場合に比べて「比較的楽に」「より確実に」そして「あまりお金をかけずに」タバコを止めることができます。この機会に禁煙を考えてみてはいかがでしょうか。

お気軽に禁煙外来にご相談ください。

参考文献 厚生労働省ホームページ



栄養科通信

~8月4日は栄養の日~

栄養の日は「えい(8)よう(4)」と読む語呂合わせから、栄養を学び、食生活を考えることで、未来の自分の笑顔を作る、きっかけとなるよう公益社団法人 日本栄養士会が制定しました。

今だけではなく、生涯を通して元気で楽しく生活を送れるように、毎日の食生活を見直しましょう。

2023年度は、『間食』がテーマです。この機会に間食について考えてみましょう。

間食とは!

食事(朝食・昼食・夕食)以外に摂取するエネルギー源となる食べ物と飲み物のことで、お菓子・嗜好飲料(ジュースやお酒)・果物・菓子パン・ファストフードなど様々です。食事だけでは摂取できない栄養素を補うだけでなく、仕事や勉強などの気分転換、生活にうらおいを与えるなどの役割があります。

しかし好きなものを好きなだけ食べてしまうと、肥満につながる可能性もありますので、上手に間食を摂ることが大切です。一般的には1日に200kcal(キロカロリー)程度が適量だと言われています。

1日の栄養素のバランスを考えて間食をとることができれば理想的です!

例えば日本人に不足しがちなカルシウム源となる牛乳やヨーグルトを選択するのも1つの方法です。

その際、脂質の摂取が気になる場合には低脂肪のものを選びましょう。また普段の食事で果物の摂取が少ない場合、間食に適量をとることも効果的です。果物にはビタミンや食物繊維が多く含まれています。

したがって、間食で大切なことは、食べすぎないように回数や量を減らす工夫をすること、1日の栄養素の不足が補えるような種類を選ぶことです。



聖隷

8月号

さくら通信

Seirei Sakura Tsushin vol. 229
Aug.1.2023
発行者/鈴木 理志



3年ぶりに笹が設置され、皆さんの願い事と、千葉県立佐倉東高等学校の生徒さんが作成して下さった笹飾りで賑やかな七夕となりました。

- *腎臓病・糖尿病教室のご案内
- *検診・健診を受診された方へ/保険証の確認
- *駐車場の混雑予想について/受付ボランティアを再開しました
- *各科外来担当および診療内容
- *高温多湿の夏は大変!
- *タバコについてのもったいない事実を考えてみましょう
- *~8月4日は栄養の日~

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/



腎臓病・糖尿病教室のご案内

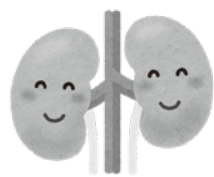
2020年から休止していた「腎臓病教室」「糖尿病教室」を9月より再開します!

内容は、医師、看護師・管理栄養士・薬剤師・臨床検査技師・理学療法士・社会福祉士といった、多職種によるそれぞれの専門をもとにした腎臓病・糖尿病の療養に関する講演です。

■スケジュール

時間:14:30~15:30

場所:聖隷佐倉市民病院 6階ホール



開催日	テーマ
9月7日(木)	慢性腎臓病(CKD)について? 「CKDってなんだろう」(医師) 「検査で知るCKD」(臨床検査技師)
10月5日(木)	糖尿病について 「糖尿病と糖尿病の腎障害について」(医師) 「糖尿病と上手につきあう方法」(看護師 他)
10月19日(木)	腎臓と長くつきあうためには 「腎臓を守る秘訣を教えます」(看護師) 「腎臓病の薬ってなんだろう」(薬剤師) 「腎臓病患者のための運動療法」(理学療法士)
11月2日(木)	腎代替療法について 「透析ってなんだろう?血液透析、腹膜透析」(看護師) 「腎移植について」(看護師) 「医療費軽減制度について」(社会福祉士)
12月7日(木)	腎臓を守るための食事について 「減塩方法」(管理栄養士) ※減塩食を知る試食があります。

講演の最後には担当者に質問の時間もありません。少しでも心配だとお感じになる方はぜひ一度ご参加ください。

■病院HPでも、ご案内しています。

http://www.seirei.or.jp/sakura/



検診・健診を受診された方へ

市民検診や一般健康診断で精密検査が必要と判定された場合、必ず医療機関を受診し、精密検査を受けることがすすめられています。検診後の精密検査によって、早期に病気の発見や治療へとつながります。受診忘れがないように注意しましょう。

当院では下記の精密検査を実施しています。検査をご希望の方は検診結果をお手元にご準備し、受診科や受診方法について電話・窓口にてお問い合わせください。



精密検査対応一覧	お問い合わせ
胃がん検診	☎043-486-1155 平日 8:30~17:00 ※予約可能な診療科も あります。
大腸がん検診	
乳がん検診	
肺がん検診	
前立腺がん検診	

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

受付ボランティアを再開しました

当院のボランティア活動にご協力いただきありがとうございます。感染対策を実施し、7月3日(月)より受付ボランティアを再開しました。引き続きよろしくお願いいたします。

《活動内容》

- ・外来案内
 - ・再来受付機、自動支払機補助
- ボランティアは緑のストラップの名札をさげています。お困りの際はお声かけください。

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**
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 午後	— 瀧澤	— 瀧澤	笹原 笹原	大沼 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) 川瀬	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 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】
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-】	—	—	山岸 【診察時間11:00-】	—
禁煙外来【予約】	午後	山岸	—	—	山岸	菅原

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-】 小谷/飯島(靖) (背椎)	伊勢 【スポーツ】 上野 (手肘)	佐久間 南 【診察時間10:30-】 飯島(靖) (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

高温多湿の夏は大変!

和漢診療科 永嶺 宏一

高温多湿の夏は食欲低下/睡眠不足が起きやすく、更に熱中症や冷房病、夏バテなどが起きてしまいます。

身体の体温は自律神経で調節されており、体温が上がると発汗で体温を下げますが、発汗で水分と塩分が失われすぎると脱水症になり、酷くなると体温の調節機能が失われて熱中症が起きてしまいます。高齢者や乳幼児/持病を持っている人/下痢などで脱水症状/寝不足による体調不良/急な高温/高温多湿で風が弱い/激しい運動/長時間の屋外作業/十分な水分摂取ができないなどが、熱中症を起こす要因となります。

夏の高温の環境の中、一方で過剰な冷房や冷たい飲食物を摂りすぎたり、睡眠不足などがあると自律神経の失調が起きてしまい、食欲不振/慢性疲労/夏バテ/頭痛/睡眠障害/眩暈/肩こり/腹痛/便秘/下痢/腰痛/神経痛/頻尿/月経不順や月経痛などの症状が出ます。特に高齢者・乳幼児や女性は冷房の影響を受けやすく、アイスクリーム/氷水/冷水/清涼飲料水/冷牛乳・麦茶/ビール/缶チューハイ/ヨーグルト/冷やした果物などでお腹や身体の不調が起きます。スイカは天然の白虎湯と言われ水分補給と熱を取るのに良い果物ですが、冷え冷えのスイカは要注意で、ヨーグルトは30～40秒ほどレンジで温めて食べてください。

睡眠不足は体力を落すので、睡眠は十分に取るようにしてください。理想的には7時間半と言われています。

漢方薬としては、夏バテ/ほてり/口渴/下痢/夏やせには清暑益気湯。身体に熱がこもって喉が渇く症状には白虎加人参湯。熱感/発汗/口渴/尿量減少/浮腫/下痢/脱水症には五苓散。五苓散の症状+胃の症状には胃苓湯。下痢/消化不良には啓脾湯。食欲不振に六君子湯。疲労倦怠感には補中益気湯。多汗で浮腫みがちな人には防己黃耆湯。クーラーに弱く/寝汗/動悸/体の一部が熱くて一部が寒いという人には柴胡桂枝乾姜湯。冷え症で胃腸が弱く食欲低下には人参湯。人参湯でも冷えが改善しない場合には人参湯+真武湯。冷房病による眩暈には苓桂朮湯+四物湯=連珠飲。冷房で腹痛が起きる場合には当帰四逆加呉茱萸生薑湯。身体を潤し、「気」を補いたいときにはコウジン末を併用します。

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 【再診のみ】	川島 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	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】	—	—	—	—	—	—