

おいしく!楽しく!上手な間食の摂り方

健診センター 保健師 岩井 友美

ダイエットに間食は大敵!間食=太る!と思ってい
ませんか?実は上手に間食を摂れば、おいしく楽し
く!食べる事ができるのです。食べる時間・物を選び
コツさえつかめばOK。心もお腹も満たしましょう!



●間食のポイントは血糖値

一度にたくさん食事を食べると、血糖値が急上昇します。すると、膵臓から血糖値を正常に保つよう「インスリン」というホルモンが分泌されます。インスリンは血糖値を下げると同時に、消費されなかった分の炭水化物などを脂肪として蓄えようと働きます。食後のデザートを食べる事で血糖値はさらに上がり、インスリンがたくさん分泌されて脂肪が溜まりやすくなるのです。

●デザートは食べちゃダメなの?

そんな事はありません。血糖値の上がり下がりや上手くコントロールすれば良いのです。食後4時間程度すると血糖値はほぼ正常値に下がっています。この時間におやつを食べれば血糖値が急上昇する事はありません。また午後2時~3時は脂肪を溜め込む作用が少ない時間と言われており、まさに「3時のおやつ...」は理にかなっているのです。

●間食におすすめは?

ヨーグルト・牛乳・チーズ・トマト・キウイフルーツ・ビターチョコレート・ナッツ類など、血糖値を急上昇させにくい食べ物「低GI食品」がおすすめです。間食の定番のクッキーやチョコ、ポテトチップスなどは、糖が主な成分で脂肪に変わりやすい食べ物です。毎日間食で食べていけば、肥満の原因となるでしょう。ただし、これら糖の多いもの「食べてはいけない」という事ではありません。上記の様に食べる時間に注意しつつ「食べ過ぎなければ良い」だけです。

その他、意外なおすすめは「少量の肉や魚」です。タンパク質と脂質、ビタミンも含まれていて腹持ちも良く、体の中で分解・吸収されていく過程を考慮すると間食におすすめです。

※持病があり治療中の方は、医師や管理栄養士の指導をお守りください。

参考文献：検査値に基づいた栄養指導 足立香代子著 チーム医療 太らない間食 足立香代子著 文響社

栄 養 科 通 信

秋の味覚 ~栗の栄養~

料理にもおやつにもなる栗は秋に旬を迎える食材の一つです。栗の主成分は炭水化物であり、そのほとんどがでんぷんです。でんぷんはエネルギーの源となり腹持ちも良いため、ちょっとしたおやつなどのエネルギー補給に最適です。

また、栗にはビタミンCやカリウム、葉酸も豊富に含まれています。ビタミンCは抗酸化作用があり、かぜ予防に効果的です。他にもコラーゲンを合成する酵素を助けたり、鉄吸収を高めたりする働きがあります。

カリウムは体内の余分な塩分を排出する働きがあり、むくみ解消に役立ちます。

葉酸には赤血球を作る作用や、細胞の新生・増殖の作用があるとされています。

他にも栗の渋皮には、抗酸化作用のあるポリフェノールの一種、タンニンも多く含まれており、渋皮煮などにすれば、簡単に摂取することができます。

タンニンの抗酸化作用には、体内の活性酸素によって引き起こされる老化や免疫機能の低下の予防が期待できます。

今回は簡単にできるむき栗を使ったレシピを紹介します。

栗ご飯

(2人分)

材料

米..... 1合 食塩..... 小さじ1/4
むき栗..... 100g ごま塩..... 適量
酒..... 大さじ1

作り方

- 炊飯器に米と酒、食塩を加える
- 炊飯器の目盛まで水を入れて混ぜる
- ②の上にむき栗を加えて炊く
- 炊きあがったら器に盛り付け、ごま塩をふる



【栄養成分(1人分あたり)】

◎エネルギー: 356kcal ◎たんぱく質: 6.2g ◎脂質: 1.0g
◎炭水化物: 83.7g ◎食塩相当量: 1.2g

管理栄養士 石田 多恵

聖 隷

9 月号

さくら通信

Seirei Sakura Tsushin
Sep.1.2023
発行者/ 鈴木 理志

vol.
230



8月5日(土)に佐倉花火フェスタ2023が4年ぶりに開催されました。

- *腎臓病・糖尿病教室のご案内
- *人間ドックのご予約はお早めに/マイナンバーカードお持ちですか
- *BLS研修を行っています!
- *各科外来担当および診療内容
- *多汗症
- *おいしく!楽しく!上手な間食の摂り方
- *秋の味覚 ~栗の栄養~

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/>



腎臓病・糖尿病教室のご案内

腎臓病・糖尿病教室では、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性をもとにした腎臓病・糖尿病の療養に関する講演を行います。

どなたでもご参加できます。

■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

参加無料・申込不要



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?」(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?」(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?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す。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/>



人間ドックのご予約はお早めに

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。

希望のオプション検査、日時での受診のためにも早めにご予約ください。

あなたとあなたの大切な方の笑顔のために1年に1回、人間ドックの受診をおすすめします。

※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。

健診センター

●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)



マイナンバーカードお持ちですか

当院ではマイナンバーカードの保険証利用が開始されています。マイナンバーカードをお持ちの方は、専用機器で手続きを行うと、窓口での保険証提示が不要となります。また、ご本人の同意の上で薬剤情報などが閲覧できるため、適切な医療を受けることができます。



【利用方法】

- ①マイナンバーカードの読み取り
- ②認証方法の選択
(顔認証orパスワード入力)
- ③本人確認完了

BLS研修を行っています!

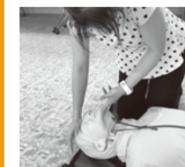
医療安全管理委員会

病院には患者さんやご家族など多くの方が訪れます。当院では利用者の安全を守るためBLSの研修を行っています。BLS(Basic Life Support)とは、心肺停止または呼吸停止に対する一次救命処置のことをいいます。専門的な器具や薬品などを使う必要がなく、正しい知識と適切な処置の仕方さえ知っていれば誰でも行うことができます。

この研修は約10年前から始まり、医師、看護師だけでなく、すべての医療技術職員、さらに普段は事務に関連する業務に携わる職員も対象です。緊急の事態でもできる限り多くの人を救うことができる、安心安全な病院をめざして、これからも取り組みを続けます。

<BLS研修の様子>

意識のない人物を発見するところから、胸骨圧迫(心臓マッサージ)、AED(自動体外式除細動器)の使用など医師や看護師が到着するまでの対処方法を学びます。



①呼吸の有無を確認



②胸骨圧迫
1分間に100~120回



③AEDの装着



AED(自動体外式除細動器)

院内に3カ所設置されています。
他にも駅や学校、公共施設など多くの人が集まる場所を中心に設置されています。

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 田宮	越坂 新川	山内 川瀬小野田 (交替制)	手塚 面	山内【第1・3・5】 菅原【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	—	川瀬小野田 (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	—	—	—	—	—	—

【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 山岸 【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 【診察時間10:30-17:00】 水谷(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

多汗症

和漢診療科 永嶺 宏一

多汗症は、全身性と局所に分類され、全身性多汗症とは特にお尻、背中、太もも、胸のあたりに汗をかきやすい状態を指します。特に原因のない原発性と続発性に分けられ、続発性には、感染症、甲状腺機能亢進症、循環呼吸器疾患、悪性腫瘍、パーキンソン病、脳梗塞/麻痺側発汗増加、視床下部/体温中枢の障害、脊髄損傷/自律神経障害などがあります。

原発性局所多汗症では、温熱や精神的負担や食事(唐辛子)などにより、頭部/顔面/腋窩/手掌/足趾/掌蹠/多汗症などが起きます。続発性には不安障害やうつ傾向が挙げられます。

治療としては、全身性多汗症では原発性のものには抗コリン薬(プロバンサイン)内服を行います。局所多汗症の治療には、局所制汗剤(塩化アルミニウム水溶液や抗コリン外用薬)、抗コリン薬(前立腺肥大症や緑内障には禁忌)やグラウンドキシン(自律神経調整薬)やカタプレス(降圧剤)、ボトックス注射、交感神経遮断術などがあります。

漢方薬:漢方的には多汗症の原因のひとつは**身体の表面の気(衛気)の働き**の低下とされ、気を補う黄耆を含んだ薬が適応になります。暑がりの寒がり、色白で疲れやすく、浮腫み、頭頸部主体の多汗症には**防己黄耆湯**。胃腸の働きが衰え、疲れやすく、夏バテ気味の人には**補中益気湯**。虚弱者で、弾力性のない軟弱な皮膚から、じとじとした汗をかき、腹力が弱い場合は**桂枝加黄耆湯**を、腹力は弱く腹直筋がテープ状に触れる場合は**黄耆建中湯**を用います。

体力があり、**身体の内側に熱がこもり**、火照り、強い口渇、冷水多飲、多尿、皮膚が乾燥気味の人には**白虎加人参湯**を、夏バテ気味で、口渇があり、尿量減少、多汗の人には**五苓散**を用います。

ストレスによる**掌蹠発汗に四逆散**。更年期のほてり発汗、緊張して手足に汗をかくタイプでは**加味逍遙散**。更年期ののぼせ、動悸、発汗には、**四物湯+苓桂朮甘湯**。緊張して急激に発汗する場合は**柴胡加竜骨牡蛎湯**を、疲れやすく不眠や動悸や抑鬱気分があり、精神的な症状がある場合は**桂枝加竜骨牡蛎湯**を用い、竜骨・牡蛎には汗を止め、精神安定作用があります。むしろ寒がり、疲労倦怠、感情不安定、頭汗、寝汗、口燥、口唇乾燥には**柴胡桂枝乾姜湯**を使用します。

【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	—	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 木谷	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	—	—	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 【第10:00分】	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) 佐藤(宏)	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)

【予約】：完全予約制

皮膚科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前	—	秋本	—	—	—
	午後 【第15:00分】	—	—	三津山	小西	—

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・高脂血症)	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】	—	—	—	—	—	—
	—	—	—	—	—	—