

## 朝ごはんを食べましょう

健診センター 保健師 小野 美佐代

朝ごはんを食べた方がよいとはわかっているけれど、何らかの理由で食べられていない方も多いのではないのでしょうか。朝ごはんを食べることで、さまざまな効果があるので、健康維持のために朝ごはんを食べる工夫をしてみましょう。



### ～朝ごはんを食べる効果～

#### ●便秘改善

胃、直腸や結腸反射という排便を促すシステムが機能し腸が動いて便秘が起こりやすくなり、お通じの改善

#### ●肥満予防や血糖値の上昇を穏やかにする

欠食時間が長くなると体が飢餓状態になり、次の食事で栄養を余分に溜めこもうとするため太りやすくなる

朝ごはんを抜くとその後の食後血糖値が急激に上昇(食後高血糖)し、インスリン反応が悪くなり糖尿病発症のリスクを高めたり悪化の要因となる

#### ●ロコモティブシンドロームやサルコペニアのリスクを下げる

朝ごはんを抜くと筋肉量の減少を引き起こし、運動器の障害が起こるロコモティブシンドロームや、サルコペニア(加齢性筋肉減弱症)のリスクを増大させる

### ～朝ごはんを食べる工夫～

#### ●朝ごはんを食べる時間のない方

そのまま食べられるバナナやヨーグルト、グラノーラなどがおすすめです。また、納豆ご飯や卵かけご飯などすぐに用意できるものや、前日の夕食を多めに作り、翌日の朝にご飯と一緒に摂るのもいいでしょう。

#### ●食欲がない方

スープなど、液体状のものだと摂りやすくなります。また、通勤・通学の途中や、職場や学校に着いてから朝食を食べるのも選択肢の一つです。

※病気などで、食事制限を受けている方は、主治医にご相談ください。

参考文献：今日から使える薬局栄養指導Q&A 成田崇信 名取宏 金芳堂  
参考ウェブサイト：農林水産省 朝ごはんを食べていますか? <https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/>

## 栄養科通信

### 旬を迎えるりんごを皮ごと味わおう

秋から冬にかけて旬を迎えるりんごには様々な品種があり、日本では2,000種類以上、世界では15,000種類のりんごが栽培されています。りんごは「医者を選ばない」と言われるくらい栄養が豊富に含まれています。

りんごには便秘改善に効果的な不溶性食物繊維と水溶性食物繊維の両方が含まれています。不溶性食物繊維は大腸の水分を吸収して便を増やす働き、水溶性食物繊維には便を軟らかくしたりする働きがあります。また、食物繊維は腸内の善玉菌のえさとなり、腸内環境の改善が期待できます。

さらに、りんごはカリウムを多く含んでおり、余分なナトリウムを体外へ排出し、血圧の上昇を防ぐ働きがあるため、生活習慣病の予防に効果的です。

りんごは皮に栄養成分が多く含まれるので、皮ごと食べると無駄なく栄養を摂ることができます。

今回は、皮付きりんごを使ったおやつレシピを紹介します。そのまま食べてもおいしいですが、ヨーグルトに入れたり、タルトに使ったり、トーストにのせたり、アレンジして楽しめます。

### りんごのコンポート (2人分)

**材料** りんご.....1個  
砂糖.....大さじ2杯  
レモン汁.....大さじ1杯



#### 作り方

- ①りんごは皮付きのまま縦に8等分し、芯・種を取る。(皮が気になる方はむいてもよい)
- ②耐熱ボウルに①のりんごと砂糖とレモン汁を入れ、軽く混ぜる
- ③ふわりとラップをかけて電子レンジ500wで4分加熱する。
- ④一度取り出し、軽く混ぜ、再びふわりとラップをかけ、さらに5分加熱する。
- ⑤電子レンジから取り出し、あら熱が取れるまで冷ましたら、器や保存容器へ移し冷蔵庫で冷やす。

#### 【栄養成分(1人分あたり)】

◎エネルギー: 150kcal ◎たんぱく質: 0.3g ◎脂質: 0.4g  
◎炭水化物: 30.3g ◎食塩相当量: 0.0g

管理栄養士 秦野 真希

10月号

聖隷

さくら通信

Seirei Sakura Tsushin

Oct.1.2023

発行者/鈴木 理志

vol. 231



4年ぶりに腎臓病・糖尿病教室を再開しました。初回は多くの方にご参加いただきました。各回講演内容も異なりますので、ぜひご参加ください。

- \*腎臓病・糖尿病教室のご案内
- \*新任医師紹介/紹介受診重点医療機関について
- \*市民公開講座を開催します
- \*各科外来担当および診療内容
- \*朝ごはんを食べましょう
- \*ごむら返り
- \*旬を迎えるりんごを皮ごと味わおう



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。どなたでもご参加いただけます。

### ■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
10月5日(木)	<b>糖尿病について</b> 「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)	<b>腎臓と長くつきあうためには</b> 「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)	<b>腎代替療法について</b> 「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)	<b>腎臓を守るための食事について</b> 「減塩方法」(管理栄養士) ※減塩食を知る試食があります。

講演の最後に個別相談も行っています。少しでも心配だと思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/>



## 新任医師紹介

10月より2名の医師が就任しました。どうぞよろしくお祈いします。



内科ローテート たかむら ゆりあ  
(消化器内科・腎臓内科) **高村 悠里亜**(医籍2019年)

- 出身地→千葉県 ●好きな食べ物→いちごタルト
- 好きな色→白 ●趣味→旅行 ●一言→皆さんと働けることを楽しみにしています。一生懸命頑張りますのでよろしくお祈いいたします。



内科ローテート ふじかわ ひろなり  
(腎臓内科・消化器内科) **藤川 裕成**(医籍2020年)

- 出身地→埼玉県 ●好きな食べ物→カステラ
- 好きな色→藍色 ●趣味→筋トレ、ソロキャンプ
- 一言→聖隷佐倉市民病院にて半年間働かせていただきます。少しでも医療貢献できるように精進して参りますのでご指導ご鞭撻の程よろしくお祈いいたします。

## 紹介受診重点医療機関について

当院は「紹介受診重点医療機関」として公表されました。

「紹介受診重点医療機関」とは外来受診の際に紹介状が必要であり、手術・処置・化学療法等を必要とする外来、高額な医療機器・設備を必要とする外来を行っている医療機関です。

当院を受診される際には、他医療機関からの紹介状をお持ちください。

なお、12月1日(金)より紹介状をお持ちでない場合は、初診時・再診時選定療養費をご負担頂きます。詳細は病院ホームページをご確認ください。ご理解とご協力をお願いいたします。

病院HPをご確認ください



## 市民公開講座を開催します

約4年ぶりとなる市民公開講座を開催します。ぜひご参加ください。



### テーマ

## がん治療の充実と推進のために

わが国のがんの現状とがん医療の進歩について  
放射線治療とは

11月18日(土)

10:30～12:00(開場10:00)

聖隷佐倉市民病院 6階ホール

参加無料  
申込不要  
定員:50名

講師 木谷 哲 (乳腺外科)  
川上 浩幸 (放射線治療科)

イベント情報は  
こちら



がんは死因の最多を占める怖い病気ですが、一方で治療する方も多くいます。わが国のがん医療の現状に触れながら、最善の治療とは何か、がんに関する情報の集め方、最近のがん医療の進歩など、がんに関わる情報を多岐にわたりお話しします。また、放射線治療の基本的なお話、放射線照射を実例をもとにご紹介します。

●お問い合わせ: ☎043-486-1151(代表) 総合企画室

# 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 藤川	越坂 新川	山内 川瀬小野田 (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	—	瀧澤	中島	大沼	佐々木(憲) 藤原/田邊
	午後	—	瀧澤	中島	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	—	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(直)	—
再診	有田 小池(直)	武内	池口	有田 岡田	武内	—
胆石外来	—	—	—	—	小池(直)	—
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	稲生	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 【助産師のみの対応】 (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

## こむら返り

和漢診療科 永嶺 宏一

こむら返りとは、主にふくらはぎの筋肉が急につつて激痛が走る病気で、**痛性筋痙攣**とも呼ばれます。寝ているときに起きやすく、高齢者・女性に多いと言われ、同様の症状が太ももや足の指、足の裏、胸など全身に発生します。

原因としては、**ミネラル不足、脱水症、筋肉の疲労、体の冷え、血行不良、妊娠、加齢**などがあります。**ミネラル(Mg、Ca、K)不足**は、極端な偏食、運動による多汗、下痢などで起きます。**脱水症**は、暑い季節、運動時、暖房、睡眠中の発汗により起きます。**筋肉の疲労**は、急に運動を始めた時、普段より運動量を増やした時などに起きます。**血行不良**は、運動不足、ストレス、寒さや冷房、長時間の座り仕事、妊娠、加齢、動脈硬化などで起きます。その他、屋外の長時間の仕事やスポーツで起こる熱中症の熱痙攣や、糖尿病、肝硬変、透析後、甲状腺機能低下症、神経筋疾患、下肢静脈瘤、深部静脈血栓症、閉塞性動脈硬化症、脊柱管狭窄症、腰椎椎間板ヘルニア、薬剤(抗精神病薬、スタチン系薬剤、β遮断薬、利尿薬)などがあります。

**予防法**は、バランスの良い食事、適切な水分補給、就寝前の水分補給、運動、ストレッチ、マッサージ、入浴や衣服での冷え対策、疲れやすい靴を避けるなどです。

**応急処置**としては患部を伸ばしますが、ゆっくり伸ばすようにします。**漢方的**には、こむら返りの病態を**血の不足(血虚)**や**血行不良(瘀血)**と考えます。**漢方薬**としては、**芍薬甘草湯**は血虚を改善し、比較的即効性があり急性期に使うことが多く、予防的にも使いますが、甘草の副作用に低カリウム血症、浮腫み、血圧上昇があり、長期服用には注意が必要です。**四物湯**は血虚に対してより強く働き、即効性は有りませんが、甘草は含まず予防薬として有効です。**疎経活血湯**は血行と浮腫みを改善し、鎮痙、鎮痛作用があります。高齢者では気も不足して**気血両虚**の場合もあり、**十全大補湯**、**人參養榮湯**、**大防風湯**などが使われます。冷えには**当帰四逆加呉茱萸生薑湯**が使用できます。

朝方のこむら返りの頻度が少ない時は、芍薬甘草湯を頓用で使い、頻度が多い時は、寝る前に四物湯などを1包ないし2包を服用し、必要に応じ併用も行います。

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	—	—
窪田吉孝外来【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	—	指田	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	指田	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 【診察時間10:00-17:00】	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)

皮膚科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前	—	秋本	—	—	—
	午後 【診察時間15:00-17:00】	—	—	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	小池(隆)	武山
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	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】	—	—	糖尿病看護認定看護師 糖尿病療養指導士	—	—	—

CKD看護外来(透析予防)	月	火	水	木	金	土
初診・再診【予約】	—	—	CKDコーディネーター 透析療法指導看護師/糖尿病看護認定看護師	—	—	—

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