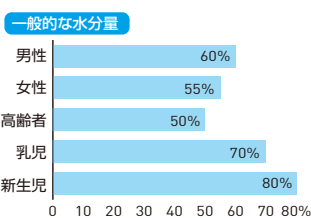


## 水分摂取のすすめ

健診センター 保健師 山中 ちひろ

水分摂取は大切だと分かっていても、気が付いたら朝起きてからほとんど水分を口にしていなかった!なんて経験をされた方もいらっしゃるのではないのでしょうか?今回は私たちの生活に欠かせない「水分」についてのお話です。



### ●体内の水分量と役割

体内の水分量=体液のことで、その割合は性別や年齢、体型によって異なります。水分は体内でさまざまな働きをしています。その一つが栄養素や酸素を運ぶ役割です。栄養素や酸素は、水分を含む血液やリンパ液に溶けて運ばれ、不要になったものは腎臓でろ過されて、尿として体の外に出ています。また、人間の身体は大量の水分を含んでいるため気温の影響を受けにくく、暑いときには汗を出して体温を一定に保つことができます。

### ●1日に必要な水分量は?

1日に必要な水分量はおよそ2~3L(食事含む)です。摂取する水分量と体の外に出る水分量は、健康であれば同じになります。体内の水分量が不足すると、熱中症、脳梗塞、心筋梗塞など、さまざまな健康障害のリスク要因となります。

※心臓病や腎臓病など、持病のある方の場合には水分制限が必要となることもあります。必ず主治医に水分摂取量の目安を確認するようにお願いします。

### ●おすすめの水分摂取方法

水分は一気にたくさん飲むのではなく、こまめに飲むことを心がけましょう(起床時・寝る前・運動中やその前後・入浴の前後・喉が渇く前など)。まずは起床時と寝る前にコップ一杯の水を飲むことから始めてみて、水分を摂る習慣をつけていくのがおすすめです。

寒い時期も夏場と同様に水分が必要です。喉の渇きも感じづらい季節になりますので、こまめな水分補給を心がけて、身体の渇きを潤しましょう!



参考文献: 運動からの図解 栄養学の基本 渡邊昌監修 マイナビ出版 厚生労働省ホームページ 「健康のため水分を飲もう」推進運動

## 栄 養 科 通 信

### 風邪予防~免疫力アップの食事~

秋が深まり、朝晩の寒さが増してくる11月。空気が乾燥し、風邪をひきやすい季節でもあります。今回は、そんな時期に知っておきたい「風邪予防の食事」について、気をつけていただきたいポイントを2つご紹介します。

#### 1. バランスの良い食事

免疫力を高めるためには、栄養素をバランス良くとることが大切です。主食、主菜、副菜を揃え、バランスの良い食事を心がけましょう。

- **主食**:炭水化物を多く含み、主にエネルギー源になる料理。(ご飯、パン、麺類など)
- **主菜**:体をつくる栄養素である、タンパク質を多く含む料理。(肉、魚、卵、大豆製品など)
- **副菜**:体の機能を調整する働きのあるビタミン・ミネラル、そして、腸内環境を整える働きのある食物繊維を多く含む料理。(野菜、きのこ、海藻など)



#### 2. 風邪と戦う3つのビタミン

毎日の食事に、風邪と戦う栄養素である、ビタミンA・C・Eを多く含む食材を取り入れると効果的です。

- **ビタミンA**:粘膜や皮膚を強くしてウイルスなどから体を守り、免疫力をアップ。(人参、ほうれん草、かぼちゃなど)  
\*脂溶性ビタミンの為、油で調理をすると吸収力がアップします。
- **ビタミンC**:体内に侵入したウイルスを攻撃し、免疫細胞の機能を高める。(ブロッコリー、パプリカ、春菊など)  
\*水に溶けやすく熱に弱い為、茹でる場合はさっと短時間にし、電子レンジの活用もおすすめです。  
\*体に溜めておくことができないため、3度の食事できちんと摂ることが大切です。
- **ビタミンE**:抗酸化作用により、体内の脂質を酸化から守り、細胞の健康維持を助ける。末梢血管を広げ、血行を良くして自律神経を整える。(ナッツ類、モロヘイヤ、茄子など)  
\*脂溶性ビタミンの為、油で調理をすると吸収力がアップします。

管理栄養士 土屋 まりん

## 聖 隷

11 月号

## さくら通信



Seirei Sakura Tsushin  
Nov.1.2023  
発行者/鈴木 理志

vol. 232

### 第12回 聖隷福祉事業団施設対抗料理対決



理事長賞  
受賞しました  
聖隷佐倉市民病院  
和の香草ガパオライス



施設対抗料理対決は患者さんの食事満足度や職員の知識の向上などを目的に毎年開催しています。エントリーの中から理事長賞・最優秀賞・優秀賞が選出され、当院の管理栄養士が考案した「和の香草ガパオライス」が理事長賞を受賞しました。

- \*市民公開講座を開催します/腎臓病・糖尿病教室のご案内
- \*紹介受診重点医療機関のご案内
- \*時間外選定療養費 改定のお知らせ/小児科外来よりお知らせ
- \*救急入口開放時間変更のお知らせ
- \*各科外来担当および診療内容
- \*起立性調節障害
- \*水分摂取のすすめ
- \*風邪予防~免疫力アップの食事~



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/

### 市民公開講座を開催します

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、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。

- **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—」  
講師:木谷 哲(乳癌外科)/川上 浩幸(放射線治療科)
- **日時**/11月18日(土) 10:30~12:00(開場10:00)
- **場所**/聖隷佐倉市民病院 6階ホール ● **定員**/50名
- 参加無料・申込不要
- **お問い合わせ**/☎043-486-1151(代表) 総合企画室

### 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 参加無料・申込不要  
場所:聖隷佐倉市民病院 6階ホール

開催日	テーマ
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。

講演の最後に個別相談も行っています。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。



### 紹介受診重点医療機関のご案内

当院は、2023年8月1日より、紹介受診重点医療機関として千葉県より指定されました。

紹介患者さんの外来診療が基本となりますので、初診の方は必ず診療科毎に紹介状を持参して下さい。

#### 指定に伴い2023年12月1日より 選定療養費の取扱いが変更となります。

- 初診(紹介状無し): 7,000円(税込)
- 再診(紹介後の再診): 3,000円(税込)

※上記とは別に診療費をご負担いただけます。

#### 【初診の対象者】

- ・他の医療機関からの紹介状なしで受診希望の場合  
※当院通院中の患者さんでも、初めて受診される診療科は対象

#### 【再診の対象者】

- ・他の医療機関へ紹介を行う旨の申し出を行ったにも関わらず、当院受診を希望された場合  
※受診毎に3,000円を負担  
※当院通院中の診療科が他にある患者さんでも対象

#### 「ついで受診」に対しても初診時選定療養費 7,000円(税込)の対象になります。

#### 「ついで受診」とは...

当院に通院中の患者さんがご本人の希望で、他科受診する場合  
例)本日、整形外科の予約診療で受診。「ついで」に風邪ぎみだから総合内科でちょっと診てもらおうかしら  
▶総合内科宛での紹介状が無い場合は、初診(紹介状無し)7,000円を患者さんにご負担頂きます。  
※主治医の判断で他診療科に受診が必要となった場合は除く

### 時間外選定療養費 改定のお知らせ

当院は二次救急医療機関として、緊急性の高い患者さんを24時間体制で受け入れています。しかしながら夜間・休日に多くの患者さんが来院しており、救急対応に支障が生じております。緊急性の高い患者さんを最優先に対応するため、時間外の受診については、診療費とは別に時間外選定療養費の徴収をさせていただいております。

なお2023年12月1日より料金を改定いたします。

**5,500円(税込) → 7,000円(税込)**

ご理解、ご協力をお願い致します。



### 小児科外来よりお知らせ

2023年11月・12月の土曜日(第1.3)の診療受付時間が10:45までに変更となります。  
ご迷惑おかけいたしますが、ご了承いただけますようお願いいたします。  
※第2.4.5は休診となります。

受付時間  
変更



### 救急入口開放時間変更のお知らせ

10月より救急入口を下記の時間帯で開放いたします。

平日7:30~18:00  
土曜7:30~12:15

上記以外のお時間は救急受付にお声かけください。



# 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8:30～16:30
  - 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 高村	越坂 新川	山内 川瀬小野田 (交替制)	手塚 面	山内【第1・3・5】 松永【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11:00-1】	—	—	山岸 【診察時間11:00-1】	—	—
	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10:30-1】 【紹介状不要の対応】 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10:30-1】 【紹介状不要の対応】 (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) 【不定時・月1】	—

\*側弯症外来、上肢外来は当日受付可

## 起立性調節障害

和漢診療科 永嶺 宏一

起立性調節障害(OD)は、思春期前後の小児に多くみられ、自律神経の失調により、起立時に下半身の血管収縮が弱いために心臓に十分な血液が戻らず、血圧が低下し立ちくらみや動悸・失神などが起きる疾患です。

「小児起立性調節障害診断・治療ガイドライン」には、①立ちくらみ、あるいはめまいを起こしやすい。②立っていると気持ちが悪くなる。ひどくなると倒れる。③入浴時あるいは嫌なことを見聞きすると気持ちが悪くなる。④少し動くとき動悸あるいは息切れがする。⑤朝なかなか起きられず午前中調子が悪い。⑥顔色が青白い。⑦食欲不振。⑧臍痛(さいせんつう：へその周囲の痛み)をとときき訴える。⑨倦怠あるいは疲れやすい。⑩頭痛。⑪乗り物に酔いやすい。とありこの項目の3つ以上、或は2つでも症状が強い時は起立性調節障害を疑います。他の病気ではないことを鑑別診断し、起立試験で、起立直後か遷延性の低血圧、頻脈、失神などのタイプを判定します。

対策としては、規則正しい生活、朝の光を浴び(セロトニン分泌を促し)夜は暗い環境で休み(睡眠ホルモンのメラトニンを増やし)脳内時計を整え、十分な水分と塩分を摂取し、発酵食品などで腸の環境を整え脳内物質のセロトニンを作り、ゆっくり立ち上がるようにし、運動で筋肉量を増加するようにします。薬物療法には昇圧剤の内服があります。

漢方的には脾胃気虚が中心の病態と考えられ、漢方薬は、小建中湯は腸内環境を整え消化吸収を良くし、血行循環を安定させ、疲労倦怠感や食欲不振、頭痛、動悸、腹痛、不眠、足の煩熱などの症状を改善します。その他、胃腸機能を整える四君子湯、六君子湯、腹痛には桂枝加芍薬湯、立ちくらみ・めまい・頭痛などには苓桂朮甘湯、喉が渇き浮腫むタイプには五苓散、体質改善目的には体力を改善する補中益気湯、頭重感や体の重だるさには半夏白朮天麻湯、ストレスで胃が痛む場合やニキビなどで皮膚の炎症がある場合は柴胡桂枝湯、興奮気味で夢をよく見る場合には桂枝加竜骨牡蛎湯、心身症的な要素の強い場合には四逆散が用いられます。

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	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 【受付10:30まで】	三輪三原 (交替制)	土屋	指田	國保 【受付10:30まで】	—
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 【受付10:00まで】	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	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 【受付15:00まで】	—	—	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】	交替制	—	交替制	仲宗根	交替制
	午後	越智	新見	牛尾	小池(隆)	武山
摂食嚥下外来【予約】	午前	—	仲宗根	—	—	—

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・メタボ新病)	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(透析予約)	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】	—	—	—	—	—	—