

脳卒中のFAST

健診センター 看護師 立原 純

脳卒中のFASTという言葉を知っていますか？
「脳卒中が疑わしいときはすぐに病院に行きましょう」という啓発のために作られた言葉です。意外かもしれませんが、脳卒中を発症しても多くの人は様子を見てしまい、病院へ来た時にはとても時間がかかってしまっていることが少なくないそうです。脳卒中を予防することも大事ですが、起きてしまったときは速やかに受診することが後遺症を残さないために重要になります。

FASTとは…

F Face Drooping (顔面の傾き)

片方の口角が垂れていたり、笑った時に非対称だったりする。

A Arm Weakness (片腕の筋力低下)

片方の上肢に力が入りにくくなる。

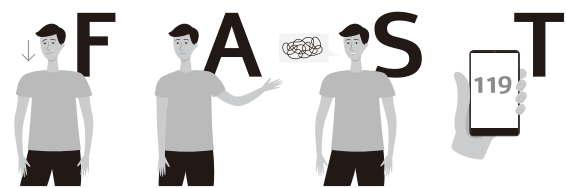
両手を前に出して片方の腕が下に落ちてくるようであれば心配です。

S Speech Difficulty (言語障害)

呂律が回らずにしゃべりにくかったり、言いたい言葉があるのに言葉が出てこなかったりする。

T Time (発症時間)

すぐに119番通報して病院へ行きましょう。



これらの症状のうち1つ以上が見られた場合、脳卒中である可能性が高いため、すぐに病院へ行き治療を受ける必要があります。病院に到着する前に、症状と発症時刻を伝えることで、病院が治療の準備を整え、迅速に治療を開始することにつながります。

参考文献：脳卒中学会HP

栄養科通信

大晦日といえば年越し蕎麦！

年越し蕎麦は、鎌倉時代からの歴史があるといわれています。福岡県にある承天寺が、年を越せない貧しい人々に、そば粉で作ったそば餅を振る舞ったことから始まり、運氣が上がると評判になり、江戸時代中期には、大晦日に食べる年越し蕎麦として定着したそうです。(諸説有り)

蕎麦に含まれる栄養価

- 他の穀類と比べてたんぱく質が豊富で、「こめ」と比べると約2倍のたんぱく質が含まれます。
- 抗酸化物質の「ルチン」も多く含まれています。また、「ルチン」はビタミンCとともに働き、血圧を下げ、毛細血管を強くする働きがあります。

年越し蕎麦の具材の意味！

年越し蕎麦に盛りつける具材は、どれも縁起を担いでおり、具材には様々な意味が込められています。

- 油揚げ…別名は稲荷揚げ。商売繁盛、家内安全、新年がうまくいくように祈る
- 紅白かまぼこ…めでたさの象徴
- 卵焼き…黄金色で金運や繁栄を祈る
- ねぎ…労を労うや、神職の「祢宜」に掛けている
- 海老…腰が曲がっているため、長寿祈願
- 春菊…年越し蕎麦を食べる季節が旬の食材のため、盛り=繁栄を祈る

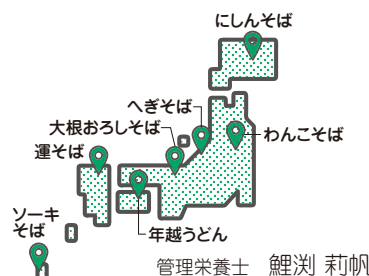
<地域別の特徴>

大きく分けて、関東風と関西風の2つの出汁に分けられます。関東風は鰹節の出汁に濃口醤油で味付け、関西風は昆布の出汁に薄口醤油で味付けをします。

右の図は、その地域周辺で食べられている年越し蕎麦です。

香川県では、年越し蕎麦ではなく、年越しうどんが食べられています。

今年の年越し蕎麦はいつもと違うものを食べてみてはいかがでしょうか。



聖隷

12月号

さくら通信



Seirei Sakura Tsushin
Dec.1.2023
発行者/鈴木 理志

vol. 233



11月18日(土)、がん医療支援センターによる「市民公開講座」を開催しました。

- *紹介受診重点医療機関のご案内
- *腎臓病・糖尿病教室のご案内/年末年始の休診についてお知らせ
- *特別メニューをはじめました!
- *各科外来担当および診療内容
- *食養 亜鉛 Zn
- *脳卒中のFAST
- *大晦日といえば年越し蕎麦!

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/

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かかわらず、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」に風邪がみだから総合内科でちょっと診てもらおうかしら

- ▶総合内科宛て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

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 |
|----------|---------------------------------|
| 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) |

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。

年末年始の休診についてお知らせ

12月29日(金)~1月3日(水)は休診です。

◎休診期間中のお薬が必要な方は、12月28日(木)までにご来院ください。

◎休診期間中は救急時間外出入り口をご利用ください。(正面玄関は終日閉鎖しています)

《休診期間中の受診に関するお願い》

◆休診期間中に受診を希望される方は、来院前に必ずお電話にてお問い合わせください。

◆時間外選定療養費7,000円を診療費とは別に徴収させていただきます。ただ場合があります。

☎043-486-1151(代)※番号のかけ間違いにご注意ください。なお、年始は1月4日(木)より通常通り診療を開始いたします。

《休診期間中のご面会について》

◆面会時間 13:00~20:00

◆休診期間中のご面会は、病院ホームページをご確認の上ご来院ください。※感染状況に応じ変更している場合があります。

特別メニューをはじめました!

栄養科では10月より入院患者さんを対象に食欲のない時や、病院とは違う雰囲気を楽しみたい時などにご利用いただけるように、平日の夕食に特別メニューをご用意させていただいております。

病院ホームページ栄養科をご覧ください。



| | |
|--------|--|
| 対象者 | 普通食喫食の方 (糖尿食、減塩食、たんぱく制限食、透析食、術後食などの治療食を喫食の方は除く) |
| 料金(1食) | 2,200円(税込)+入院時食事療養費 |
| 提供方法 | ①ご希望の方は、栄養科職員または看護師へお申し出ください。 ②栄養科職員が注文を確認し、同意書にサインを頂きます。 *注文後のキャンセルは承れません。召し上がらない場合も食事は発生致します。 *各食、注文メ切は3日前まで、先着5名様とさせていただきます。 |
| メニュー | 月曜日:とんかつ膳 火曜日:鰻ひつまぶし膳 水曜日:シーフードグラタン 木曜日:エビチリ定食 金曜日:天丼 |



とんかつ膳



シーフードグラタン



天丼

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)/佐 藤(寛) | 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 | — 中島 | — 大沼 | 佐々木(憲) 藤原/田邊 佐々木(憲) 田邊 | — |
| | | 瀧澤 | 中島 | 大沼/片平 飯田 | — | — |

| 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) 川瀬・小野田 (交替制) 徳山 | 佐藤(修) 川瀬 | 徳山/神崎 嶋原 |
| | | 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 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) |
| | | 吉田(麻) | 川村 鈴木(繁) | 川村 | 鈴木(繁) | 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 | 山岸 【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10:30-11:30】 小谷(飯島) 青椎 | 伊勢 肩肘 スポーツ 上野 (手肘) | 佐久間 南 【診察時間10:30-11:30】 脊椎 | 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) | — | — | — |
| 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

食養 亜鉛 Zn

和漢診療科 永嶺 宏一

亜鉛は生命活動に必要不可欠な必須ミネラル(Na, Ca, 鉄, 銅など)のひとつで、全身(骨、脳、肝臓、脾臓など)の細胞内に存在し、成人では約2gになります。亜鉛は300種類以上の酵素に含まれ、酵素は消化、吸収、エネルギー作成など体内の化学反応に関与し、蛋白合成、免疫、味覚、細胞分裂、創傷治癒などに働きます。

1日の亜鉛の目安摂取量は、成人男性で11mg、成人女性で8mg程度で、妊娠時期には増えます。亜鉛は、肉・魚介類(牡蠣・うなぎ・わかめ)・豆類・ナッツ類に多く含まれます。ビタミンCは吸収率を上げ、米ぬか、小麦、ほうれん草、竹の子などは吸収率を下げます。体に入る亜鉛はすべて食品に由来し、排出経路は消化器が9割を占め、残りが尿と汗です。

高齢者で食が細くなったり、無理なダイエット、菜食主義、加工食品などや、長期静脈栄養、アルコール中毒、エストロゲン投与、鉄や銅の過剰摂取、潰瘍性大腸炎、慢性疾患などで亜鉛不足になる可能性があります。

亜鉛の不足は、味覚/嗅覚障害:口内炎・下痢・免疫低下・皮膚炎・慢性湿疹・目や皮膚のただれ・脱毛・髪の毛のツヤ低下・爪の異常・創傷治癒の遅延・ビタミンA欠乏症(皮膚の乾燥・角質化・夜盲症)・月経不順・生理痛・不妊症・更年期障害・貧血・中耳炎・鼻声・惰眠・うつ状態・食欲不振・体重減少・成長障害・成長痛・性腺機能不全・勃起不全などを起こす可能性があります。血清ALPの低下を認めます。

血清亜鉛値の低下(60µg/dL未満)は必ずしも細胞中の亜鉛の状態を反映しておらず、正常値であっても病状が発現することもあります。

亜鉛を含む医薬品にはノベルジンとプロマックがあり、ノベルジンはWilson病(銅過剰症)に用い、低亜鉛血症に保険適用のある唯一の亜鉛製剤で、50mgを1日2~5回食後に服用し、プロマックは安価で「味覚障害」に使用します。効果には数週から数ヶ月かかります。抗菌薬(キノロン系、テトラサイクリン系)の摂取は吸収量が減少し、利尿剤(フルイトラン)は亜鉛の尿中排泄量を増加します。

亜鉛の不足時はサプリで摂取できますが、多量の亜鉛のサプリを継続的に摂ると銅や鉄の吸収を阻害し、貧血や胃の不快感、腕や脚の痺れや脱力感が起こることがあります。

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 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 | 川島宮内 【再診のみ】 | 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 午後 | 南 | — | 仲宗根 【第1・3・5】 | 仲宗根 | — |
| | | 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 【診察時間10:30-12:00】 | 三輪三原 (交替制) | 土屋 | 指田 | 國保 【診察時間10:30-12:00】 | — |
| 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10:00-12:00】 | 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 | 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 午後 【診察時間15:00-17:00】 | — 秋本 | — — | — 三津山 | — 小西 | — — |

| 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 | — — |

| 耳鼻咽喉科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----------|-------------|-----|-----|-----|-------|-----|
| 初診・再診 | 午前 予約 午後 | 交替制 | — | 交替制 | 仲宗根 | 交替制 |
| | | 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 午後 | 川上 | — 根本 | 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 | 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 | 禁煙認定 専門指導者 | — | — | — | — | — |