

## お酒と上手に付き合うために ～少しでも飲酒する方は今一度、見直しを!～

健診センター 看護師 宮里 久美子

今年のお正月はコロナ規制が緩和されてから初めて迎えるお正月です。久しぶりだとより一層楽しくなり、ついお酒も進んでしまうこともあるかもしれません。だからこそ楽しく節度ある適度な飲酒ができるように、いつも以上に心がけましょう。

### 飲んだお酒は体の中でどうなるか?日本人の体質とは?



飲んだアルコールの大部分は肝臓で処理され酵素の排出や分解を何段階も繰り返します。そのため飲酒量が多いほど肝臓を過重に働かせ、肝臓病を引き起こします。また、飲酒による体調不良(頭痛・吐き気・動悸・眠気など)や二日酔いは肝臓での分解不良によって起きています。日本人の約半数は肝臓での分解の働きが弱い、または全く分解ができないと言われており、肝臓病にもなりやすいです。

### 量によってお酒は毒となってしまう…

飲酒量や頻度、年齢や性別、体質、持病の有無等で体への影響は個人差があります。しかし、弱い方でも大量飲酒をすると肝臓病だけでなく生活習慣病をはじめとした沢山の病気を引き起こすリスクがあります。つまり健康のためには適度な飲酒を守らないとお酒は毒となってしまう。

### 必ず知っておくべき!1日の適量

以下の量を目安にすると健康障害の予防になります。



一日の純アルコール量 男性 20g、女性 10g

### ＜お酒に含まれる純アルコール量の計算方法＞

純アルコール量(g) = お酒の量(ml) × アルコール度数(%) ÷ 100 × 0.8

### お酒を飲むときの工夫 し・り・た・い・な

し:自分の状態を知(し)る り:量(りょう)を決め飲酒する  
た:食(た)べ物と一緒に飲む い:一週間(いっしゅうかん)続けて飲酒しない  
な:アルコールの入っていない(ない)物も飲む

健康なくしては美味しく飲めません!!正しい知識を持ったうえで自分や大切な方のために適切な飲酒を心がけましょう♪

参考文献:厚生労働省eヘルスネット 保健指導リソースガイド

## 栄 養 科 通 信

### ブリに含まれる EPA・DHA

今回はブリに含まれるEPA(エイコサペンタエン酸)・DHA(ドコサヘキサエン酸)についてご紹介します。

EPA・DHAは魚油に多く含まれる栄養素で、多価不飽和脂肪酸と呼ばれ人間の体内では合成できないため、食品からの摂取が必要です。

EPA・DHAは、血中中性脂肪低減や、心血管疾患リスク低減の効果があるとされています。EPAは赤血球の膜に取り込まれて赤血球が柔らかくなり、血液粘度が低下(血液をサラサラに)することから、抗血栓作用の効果があり、DHAは脳や網膜などの組織を構成する成分でもあることから、脳や神経組織の発育や機能維持の効果が期待できます。

魚を多く食べる人ほど心筋梗塞になりにくいなどの研究結果もあることから、魚を食べることが、健康に役立つことが明らかになっています。

魚を調理する際に蒸したり煮込んだりする場合は、煮汁などに魚の栄養素が流れ出るため、煮汁なども一緒に食べると上手に摂取できます。しかし、煮汁に塩分が多く含まれるため、味付けに注意しましょう。

### ブリの照り焼き

(4人分)

材料	ブリの切り身	しょうゆ	大さじ1.5
	4切れ(1切れ80g)	みりん	大さじ1.5
		酒	大さじ1.5
		砂糖	小さじ2
		油	適量

### 作り方

- ①ブリの両面に食塩をふって10～15分置いた後、キッチンペーパーで水気をとる。
- ②①のブリに小麦粉をまぶす。
- ③フライパンに油をひき中火で両面焼く。
- ④両面に焼き色が付いたら、しょうゆ、みりん、酒、砂糖を混ぜ合わせ、フライパンに回しかける。
- ⑤やや強火で調味料を煮詰め、照りを出し、器に盛付ける。

### 【栄養成分(1人分あたり)】

◎エネルギー: 231kcal ◎たんぱく質: 17.8g ◎脂質: 16.1g  
◎炭水化物: 6.6g ◎食塩相当量: 1.0g

管理栄養士 石田 多恵

## 聖 隷

## さくら通信

1 月号

Seirei Sakura Tsushin

Jan.1.2024

発行者/ 鈴木 理志

vol. 234



2023年12月14日千葉県立佐倉東高等学校より入院患者さんへクリスマスカードをいただきました。

- \*年頭所感
- \*紹介受診重点医療機関のご案内
- \*各科外来担当および診療内容
- \*風邪の漢方薬
- \*お酒と上手に付き合うために
- \*ブリに含まれるEPA・DHA



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/



日本医療品質研究所



## 年頭所感

病院長 鈴木 理志



### 明けましておめでとうございます。

4年ぶりに、コロナを気にすることなく新年を迎えることができました。顔の一部と化していたマスクも、街では見かけることが激減し、皆さん笑顔で往来しています。自由ってこういうことなんですね。(でも、スママセン。病院内では今しばらくマスク着用をお願いいたします)さらには、濃厚接触者や黙食、ソーシャルディスタンスなんていうコロナ用語もすでに死語となりつつあります。何事も過ぎてしまえば、ってやつで、あの歳月で味わい続けた恐怖感も、胃がねじれるような心配も記憶の片隅に追いやられるものだなあ、としみじみ実感している2024年の年頭です。

しかし、振り返ってみると昨年1年間もコロナの対応で大混乱な時期もありました。2023年、年明け早々の第8波ではコロナ患者さん用の入院ベッドが圧倒的に不足したため、急遽コロナ専用病棟を別の病棟へと引っ越す大作戦を決行したり、看護職員の配置を大幅に変更したりと対応に追

われました。そうこうしているうちに、WBCやメジャーリーグでの大谷翔平選手の活躍が始まり、テレビ観戦で興奮しているうちにコロナは5類へと移行し、私たち医療従事者も、気は抜けないものの、いつしか当たり前の感染症対応をするようになっていました。

もうひとつ振り返ってみると、この4年間、世間の皆さまは様々なイベントで我々医療従事者を応援してくれました。スカイツリーやレインボーブリッジを青くライトアップしたり、東京にはブルーインパルスが飛んできたり。ん～、でもどうなのでしょう。私たち病院スタッフを一番励ましてくれたのは、そんな大がかりなイベントではなく、皆さまからの一枚一枚のお礼・お褒めの投書でした。日々の私たちの言動が、「患者さん」という立場になった皆さまの心に、なにかしら柔らかくて温かい形で染みこんでいったのであれば、それは医療従事者冥利に尽きるというものです。そして、そんなうれしい気持ちを実感できる投書をたくさんいただきました。本当にありがとうございました。もちろん、不備や改善点をご指摘いただく投書や、不快な思いをさせてしまったことを反省させられる投書も多々ありました。いずれのご意見に対しても、私たちは真摯に向き合い、日々改善を目指し、財政余力の範囲内で少しずつ装備を整えていく努力を続けて参ります。今年の終わりには、また一段と良くなったねと言っていただけよう、職員一同頑張っ参ります。

末筆ではございますが、皆さまにとって本年も素晴らしい年になりますよう、心から願っております。

## 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

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
●予約受付・変更…〈直通〉 043-486-1155
●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 門山 川瀬・小野田 (交替制) 手塚 面 山内(第1-3・5) 松永(第2・4) 菅原

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) 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) ー ー ー 藤井(隆)/寺崎 ー ー
のう胞腎外来 午後(予約) ー ー ー ー 寺崎(第2・4) ー

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 ー

内分泌代謝科 月 火 水 木 金 土
初診・再診 午前 ー 瀧澤 中島 大沼 佐々木(憲) 藤原/田邊 ー
午後 ー 瀧澤 中島 大沼/片平 飯田 佐々木(憲) 田邊 ー

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) 川瀬 藤井(正) 川瀬 徳山/神崎 嶋原 ー
午後(予約) 徳山 ー 川瀬 小野田 (交替制) 徳山 仁科 ー ー
動脈硬化外来 徳山 ー 徳山 ー 徳山 ー
ペースメーカー外来(予約) ー 二川(第1) ー 川瀬 ー ー
不整脈外来(予約) ー 二川 ー ー ー ー
虚血性心疾患大動脈弁狭窄症外来 徳山/嶋原 ー 徳山 ー 徳山/嶋原 ー

血管外科 月 火 水 木 金 土
初診・再診 午前 ー 金岡 ー ー ー ー
午後 ー ー ー 金岡 金岡 ー
硬化療法外来 午後(予約) ー 金岡 ー ー ー ー

乳腺外科 月 火 水 木 金 土
初診・再診 午前 木谷 川島 宮内 (再診のみ) 木谷 宮内 川島 木谷 宮内 川島
午後 川島 木谷 川島 ー ー
緩和説明外来(予約) 午後 ー 川島 木谷 ー ー ー
窪田吉孝外来(予約) ー ー 窪田 (不定期・月1) ー ー ー
辻直子外来(予約) ー ー 辻 (不定期) ー ー ー

リハビリテーション科 月 火 水 木 金 土
リハビリ 午前 南 交替制 交替制 交替制 交替制 ー
外来(予約) 午後 尾関 ー ー 交替制 浅野(第2・4) ー

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 交替制 國保 (受付10:30まで) ー
物忘れ外来(予約) 午後 ー ー 持田(英) (第2・4) ー ー ー

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) ー
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) ー

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) 佐藤(宏) 佐藤(宏) 吉田(い) 坂本(理) 吉田(い) ー
午後(予約) ー 坂本(理) 吉田(い) (不定期) 佐藤(宏) ー 坂本(理) 吉田(い) ー

- 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。詳しくは外来の揭示案内、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 ー ー ー ー 久保田 ー

専門外来 月 火 水 木 金 土
再診 ー 手塚 (午前のみ) 手塚 ー ー ー

神経内科 月 火 水 木 金 土
初診・再診(予約) 午前 青山 田村 ー ー ー ー

和漢診療科 月 火 水 木 金 土
初診・再診(予約) ー ー 永嶺 ー ー ー

緩和医療科 月 火 水 木 金 土
初診・再診(予約) 午後 村上 ー 村上 ー 村上 (再診のみ) ー

リウマチ膠原病外来 月 火 水 木 金 土
再診(予約) 午後 ー ー ー ー 縄田 ー

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) 交替制 (第1・3)
午後(予約) 吉田(麻) 川村 鈴木(繁) 川村 鈴木(繁) 川村 吉田(麻) ー
腎臓外来 ー 川村 ー ー ー ー
低身長外来 ー ー ー ー 川村 ー
アレルギー外来 午後 ー ー 鈴木(繁) ー ー ー
夜尿症外来 ー ー ー ー 鈴木(繁) ー
その他 ー ー 乳児健診 予防接種 ー ー 乳児健診 予防接種 ー

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 (診療時間11:00-) ー ー 山岸 (診療時間11:00-) ー ー
午後 山岸 ー ー 山岸 菅原 ー
禁煙外来(予約) 午後 山岸 ー ー ー ー ー

外科 月 火 水 木 金 土
初診 池口 岡田 武内 有田 小池(直) ー
再診 有田 小池(直) 武内 池口 大島 有田 岡田 武内 ー
胆石外来 ー ー ー ー 小池(直) ー
ヘルニア外来 ー ー 武内 ー ー ー
化学療法外来 ー ー ー ー 篠崎 ー
腎移植外来 有田 ー ー 有田 ー ー

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) ー
説明外来(予約) ー 眞崎 ー ー ー ー

整形外科 月 火 水 木 金 土
初診(予約) (専門分野) 南 (診療時間10:30-) 飯島(肩・肘) 小谷(腕) 伊勢 (肩・肘 スポーツ) 上野 (手・肘) 佐久間 南 (肘・腕) 飯島(肩) 岸田 (関節 股関節) 伊勢 (肩・肘 スポーツ) ー
初診・再診(予約) (整形一般) 志賀 小方 森岡 水谷 村尾 永木 山田 ー
再診(予約) 佐久間 岸田 飯島(靖) 上野 伊勢 小谷 佐久間 ー
側弯症外来(※) 午後 ー ー 南/小谷 (肘・腕) 飯島(靖) ー ー ー
上肢外来(※) 午後 ー 伊勢 上野 ー ー ー
膝外来 午後(予約) ー ー ー ー 中川(晃) (不定期・月1) ー

※側弯症外来、上肢外来は当日受付可

風邪の漢方薬

和漢診療科 永嶺 宏一

明けましておめでとうございます。今回は風邪に関連する話を取り上げます。
風邪のほとんどの原因はウイルスで、ライノ・コロナウイルスが多く、その他200種類以上あると言われています。過労、睡眠不足、不摂生、精神的ストレスなどに気を付けて、体を冷やさないよう食べ物や飲み物にも注意してください。風邪を引いたらまずは安静・休養が重要です。以下、漢方薬について説明します。
風邪気味で寒げや悪寒があり首から背中にかけて凝っている、普通に胃腸が丈夫な人には葛根湯を使います。葛根湯は、温かい湯で飲むか、熱湯100ml位にエキスを溶いて少し温くなってから飲みます。30分位で体が十分に温まらない時は2回目を飲み、状態によっては日に3回以上飲みます。纏めて飲むと動悸が起きたりしますのでご注意ください。喉の痛みがある時は桔梗石膏を併用します。胃腸が弱いタイプでは桂枝加葛根湯が使えます。やや虚弱体質の人では桂枝湯を併用しますが、寒がり、頭痛、下痢、腹痛などがある場合には桂枝人参湯を使います。頭痛が強い風邪には川芎茶調散が有効です。
鼻水が酷い場合は小青竜湯(19)が有効で喉痛には桔梗石膏を併用し、鼻閉のつよい場合には葛根湯加川芎辛夷(2)を用い、必要に応じ(19,2)を併用します。
インフルエンザのように悪寒が強く、高熱、関節痛、筋肉痛があり、汗が出ない場合は麻黄湯を使用します。更に熱感が強く口渇があれば、麻黄湯+越婢加朮湯(大青竜湯)が使えます。
高齢者では、体にやさしい香蘇散が有効です。微熱が続く上腹部が張る場合には香蘇散に小柴胡湯を合わせます。虚弱体質で胃が弱く、感冒薬が飲めない人には参蘇飲を、虚弱者で体の冷えが特徴的な場合は真武湯を使います。
咽喉が腫れて痛む時には桂枝湯を用い、喉が痛み、口の渇きや苦さがある場合は小柴胡湯加桔梗石膏も用いられます。喉が痛み、熱っぽい感じる時には桂麻杏半湯が有効です。悪寒が強く喉が痛む時は麻黄附子細辛湯が使われますが、胃腸が弱い場合は人参湯を併用します。麻黄附子細辛湯に桂枝湯を合わせることもあります。喉の炎症が強く熱感が強い場合は、市販薬の銀翹散(荊芥連翹湯+桔梗石膏)/天津感冒片が西洋薬が良い場合も有ります。

予約：完全予約制

皮膚科 月 火 水 木 金 土
初診・再診 午前 ー 秋本 ー ー ー ー
午後(受付15:00まで) ー ー ー 三津山 小西 ー

形成外科 月 火 水 木 金 土
初診・再診 午前 宇井 ー 宇井 ー 宇井 ー ー
午後 ー 宇井 ー 宇井 ー ー

耳鼻咽喉科 月 火 水 木 金 土
初診・再診 午前(予約) 交替制 ー 交替制 仲宗根 交替制 ー
午後 越智 新見 牛尾 小池(隆) 武山 ー
摂食嚥下外来(予約) 午前 ー 仲宗根 ー ー ー ー

放射線治療科 月 火 水 木 金 土
初診・再診 午前 川上 ー 根本 川上 川上 ー
午後 川上 ー 川上 川上 ー
照射中診察 フォローアップ診察 ー 川上 根本 ー ー ー

ストーマスキンケア外来 月 火 水 木 金 土
初診(予約) ー ー 皮膚排泄ケア 認定看護師 ー ー ー
再診(予約) ー ー 皮膚排泄ケア 認定看護師 ー ー ー

生活習慣病センター(健康リスクアセスメント) 月 火 水 木 金 土
初診・再診(予約) ー ー ー ー ー ー
糖尿病看護認定看護師 糖尿病療養指導士 ー ー

CKD看護外来(透析予約) 月 火 水 木 金 土
初診・再診(予約) ー ー ー ー ー ー
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 ー ー

禁煙看護外来 月 火 水 木 金 土
初診・再診(予約) ー ー ー ー ー ー
禁煙認定 専門指導者