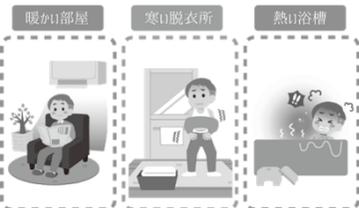


冬に気を付けたい「ヒートショック」

健診センター 看護師 大西 美樹

ヒートショックとは、急激な温度の変化によって肉体が受けるショック状態のことです。暖かい部屋から急に寒い廊下やトイレに移動したり、湯船に浸かったりすると一度収縮した血管が膨張し一気に血圧が下がります。そうすると血圧が急激に変動し、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こしやすく、生命に関わる危険性があるので注意が必要です。一旦、脳梗塞や心筋梗塞を起こすと命に関わるだけでなく、後遺症なども心配です。



【注意すること】

1. 家の中の寒暖差をなくす。脱衣所を暖房器具で温める
2. 入浴前に水分をとる。脱衣状態で血圧が上下すると心筋梗塞、脳梗塞を起こしやすい
3. 湯船の温度は41℃以下として長湯を避ける。さらに浴槽から急に立ち上がると血圧が低下するので危険
4. 飲酒後の入浴は控える。飲酒をすると血圧が下がる。飲んでから1時間くらいは入浴を避ける

【予防するには】

1. あまり寒くない昼間などにウォーキングなど有酸素運動をする
1時間くらい歩くだけでも心肺機能が強くなります
 2. 高血圧、糖尿病、脂質異常症で薬を処方されている方は決められた通りに忘れず内服する
 3. 栄養、バランスの取れた食品を摂取する
- ビタミンA ●冷えを防止し免疫力を強める食材**
レバー、ニンジン、ホウレンソウ、ブロッコリー、カボチャなど
- ビタミンB ●代謝を促し体を動かすエネルギーを産生する食材**
赤身の魚やヒレ肉やササミなど脂が少ない肉類、バナナ、パプリカ、サツマイモなど
- 血行を改善してホルモンバランスを整える食材**
ナッツ類
- 最近では急に寒くなったりと暖かくなったりと寒暖差が激しいので、「ヒートショック」により、救急車で運ばれる患者さんが増えてきています。上記のような簡単な対策で脳梗塞や心筋梗塞を予防することができます。

参考：日本成人病予防協会

栄養科通信

2月はバレンタイン！ チョコレートの健康効果

街中がチョコレートで溢れる季節がやってきましたね。
実は健康や美容に効果のあるチョコレート。今回はチョコレートの栄養成分と、効果・効能についてご紹介します。
チョコレートに含まれる代表的な栄養成分といえば、カカオポリフェノールです。カカオポリフェノールは、チョコレートの色素や苦味、渋みなどの元であり、体内の酸化を抑えてくれる抗酸化作用があります。肌老化の防止や動脈硬化予防、アレルギーの改善、精神安定やリラックス効果もあるとされています。
また、チョコレートの原料であるカカオには、食物繊維の一種であるリグニンが豊富に含まれています。食物繊維は腸の蠕動運動を活発にする働きがあり、腸内環境を整え、便通を良くする効果が期待されます。
健康効果のあるチョコレートですが、食べ過ぎは体重増加や肥満の原因となります。1日の適正量を守り、上手に食生活に取り入れましょう。
(*食事バランスガイドより、菓子・嗜好品は1日合計200kcal以下の量を適度に摂ることが推奨されています。ただし、糖尿病がある方は、1日80kcal以内に抑えましょう。)
今回は寒い冬にぴったりなチョコレートのレシピを紹介します。

はちみつ香るホットチョコレート (1人分)

材料

ミルクチョコレート.....15g
牛乳.....100ml
はちみつ.....7g (小さじ1)



作り方

- ①牛乳をコップに注ぎ、ラップをかけて電子レンジで温める。
- ②小さく割ったチョコレートを牛乳に入れて溶かす。
- ③最後にはちみつをかけ、よく混ぜたら完成。

【栄養成分 (1人分あたり)】

◎エネルギー: 167kcal ◎たんぱく質: 4.4g ◎脂質: 8.9g
◎炭水化物: 18.9g ◎食塩相当量: 0.1g

管理栄養士 土屋 まりん

聖隷

2月号

さくら通信

Seirei Sakura Tsushin
Feb.1.2024
発行者/鈴木 理志

vol.
235



1月11日(木)に成田赤十字病院 感染症科部長 馳亮太先生を講師にお招きし感染症についての院内講演会を開催しました。

- *紹介受診重点医療機関のご案内
- *人間ドック予約受付を開始しました/おくり手帳を持ち歩きましょう
- *夜間火災訓練のお知らせ/電子カルテシステム停止に伴う診療受入制限について/腎臓病・糖尿病教室 Q&A
- *各科外来担当および診療内容
- *インフルエンザ
- *冬に気を付けたい「ヒートショック」
- *2月はバレンタイン!チョコレートの健康効果



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/>

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

人間ドック予約受付を開始しました

2024年4月以降の人間ドックの予約を開始しました。4.5月は予約が取りやすいため、早めの予約をおすすめします。また、胃カメラ、乳がん検査などのオプション検査も追加可能です。

あなたとあなたの大切な方の笑顔のために、1年に1回は人間ドックの受診をおすすめします。ドック・健診は完全予約制の為、事前の予約が必要となります。詳細は下記までお問い合わせください。
※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)



おくり手帳を持ち歩きましょう

おくり手帳とは、いつ、どこで、どんな薬を処方してもらったか記録しておく手帳です。

- 複数の医療機関を受診していませんか
- 市販薬や健康食品、サプリメントを飲んでいませんか

こんな時、この手帳を見せて服薬状況を確認してもらうことで、薬の飲み合わせの確認や重複投与を防ぐ目的があります。

また、近年は災害なども多く、被災された際におくり手帳が非常に役立つとの事例もあります。

外出時や災害時、急な体調不良の時にもお薬を持っていなくてもすぐに飲んでくれるお薬がわかるように「いつでもどこでも安全に」投薬が受けられるよう受診の時だけでなく、おくり手帳の常時携帯をおすすめします。



夜間火災訓練のお知らせ

能登半島地震によって被災された皆さまに心よりお見舞い申し上げます。

当院では2023年10月に地震総合防災訓練を実施し、迅速なトリアージと救護活動ができるよう取り組んでいます。

また、下記日程にて夜間火災訓練を実施します。夜間(深夜)帯の最も手薄な状況でも、火災発生時の初期消火、避難方法及び応援活動ができるよう訓練します。万が一に備えて、患者さまが安心して利用できるよう取り組んで参ります。

◆訓練実施時間/2月16日(金) 16:00~17:00

患者の皆さま、ご面会の方々にはご迷惑をおかけ致しますが、ご理解の上ご協力をお願い致します。

電子カルテシステム停止に伴う診療受入制限について

2月23日~25日の期間、電子カルテシステム更新に伴うシステム停止のため、外来診療及び救急車受入れの制限をさせていただきます。

病状によっては、診療できない場合や他院へ案内する場合がありますのであらかじめご了承ください。また、ご来院の際は救急出入口をご利用ください。診療の際におきましても、待ち時間が長くなる場合もありますので併せてご了承ください。

◆診療受入制限予定日時

2月23日(金) 19:00~2月25日(日) 17:00

※作業状況により、時間が前後する可能性があります。

腎臓病・糖尿病教室 Q&A

2023年9月より開催しました腎臓病・糖尿病教室では多くの方にご参加いただき、ありがとうございました。ご参加いただいた方から寄せられた質問のお答えをホームページに掲載しています。ぜひご覧ください。



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	—	—	藤井(隆)/寺崎	—	—
のう胞腎外来	午後	—	—	—	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 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	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	—	二川【第1】	—	川瀬	—	—
不整脈外来	—	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	午前	青山	田村	—	—	—

和漢診療科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	永嶺	—	—	—

緩和医療科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	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	午後	—	—	—	縄田	—

小児科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 午後	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	—	—	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	午前 午後	山岸 【診察時間11:00-1】	—	—	山岸 【診察時間11:00-1】	—
		山岸	—	—	山岸	菅原
禁煙外来	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 大島	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	—	眞崎	—	—	—	—

整形外科	月	火	水	木	金	土
初診	南 【診察時間10:30-1】 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】 飯島(靖) (背椎)	岸田 【関節 股関節】	伊勢 【肩・肘 スポーツ】	—
初診・再診	志賀 小方	森岡	水谷 村尾	永木	山田	—
再診	佐久間	岸田	飯島(靖)	上野 伊勢	小谷 佐久間	—
側弯症外来	—	—	南/小谷 佐久間/飯島(靖)	—	—	—
上肢外来	午後	伊勢 上野	—	—	—	—
膝外来	午後	—	—	—	中川(晃) 【不定時・月1】	—

※側弯症外来、上肢外来は当日受付可

インフルエンザ

和漢診療科 永嶺 宏一

インフルエンザウイルスはA、B、C型に分類され、A型は冬に流行し大流行もあり、B型は2月頃から春先にかけて流行し軽症例もあります。

症状：インフルエンザの潜伏期間は1～4日で平均は2日です。軽症例では感冒様の症状で、結膜炎もあり、無症候性感染の人も多くいられると言われています。典型的な症状は、突然発症する悪寒、38度以上の発熱、咳嗽、倦怠感、食欲不振、全身の疼痛(腰背部/下肢)で、嘔吐/下痢/腹痛もあり、頭痛が顕著で、しばしば羞明および眼球後部の疼きを伴います。呼吸器症状は最初、咽頭痛、乾性咳嗽などで、その後は下気道疾患が優勢になり、咳嗽が続き痰を伴うようになり、急性症状は数日で治まりますが、発熱が5日程持続することもあり、だるさや倦怠感、めまい、味覚障害、嗅覚障害が数週間持続することもあります。

合併症：ウイルス性肺炎、細菌性肺炎、脱水症、急性脳症、中耳炎、心筋炎があり、特に高リスク患者(施設入所者、低年齢児、65歳以上、慢性心肺疾患、糖尿病、腎不全、免疫不全、妊娠中)では要注意です。

診断には迅速診断キットを用います。
治療はカロナールを使用し、特に子供ではアスピリン、ボルタレン、ブルフェン、ポンタール、ロキソニンには避けます。発症後2日以内は**抗ウイルス薬**(ノイラミニダーゼ阻害薬)が有効です。成人では1日2回、5日間服用するオセルタミビル(タミフル、オセルタミビル)、1日2回、5日間吸入するザナミビル(リレンザ)、1回の吸入で済むラニナミビル(イナビル)が中心です。漢方薬併用も可です(先月号)。発症後5日+平熱2日の7日程は自宅待機が望まれます。

インフルエンザの感染は、飛沫感染、接触感染と微粒子が空気中に漂っているエアロゾル感染が考えられ、手洗い、アルコール消毒、マスク着用、室内の湿度(50～70%)・温度(20～25℃)を保つようにします。

ワクチンは接種後約2週から「抗体」ができ、1～2か月後に最も効果が高くなり、症状発現を50～60%減少させ、重症化を防ぎ高齢者の死亡リスクを80%減少するとの報告がありますが、以前の接種で重篤な反応を起こした場合は禁忌です。不活化ワクチンは皮下注射で。弱毒生ワクチンは両方の鼻孔に投与しますが未承認です。

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

乳腺外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	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	午後	—	川島	木谷	—	—
窪田吉孝外来	—	—	窪田 【不定時・月1】	—	—	—
辻直子外来	—	—	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	午前 午後	南 尾関	交替制 —	交替制 —	交替制 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	交替制	國保 【受付10:30まで】	—
物忘れ外来	午後	—	—	持田(英) 【第2・4】	—	—

泌尿器科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 午後	稲原 遠藤	鈴木(悠)	稲原 杉崎	石橋 石塚	五十嵐 飯島(正)
		稲原 遠藤	鈴木(悠) 五十嵐	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 午後	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)
		—	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 午後	— 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 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	午前	—	仲宗根	—	—	—

放射線治療科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	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	—	—	皮膚排泄ケア 認定看護師	—	—	—
再診	—	—	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	—	—	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	—	—	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	—	—	—	—	—	—