

親指を使い過ぎていませんか?

健診センター 看護師 野中 舞

親指を動かした際に、手首が痛む場合「ドケルバン病」の可能性があります。ドケルバン病は腱鞘炎の一種であり、親指を長時間使う事で、親指を動かす腱とその腱を包む腱鞘がこすれて炎症が起こります。

【ドケルバン病になりやすい方】

■親指をよく使う方

スマートフォンの操作や、パソコンのキーボード操作、ラケットを使うスポーツ、ギターやピアノなどの楽器演奏者等。

■更年期の女性

女性ホルモンの影響で手が浮腫みやすくなる事が発症に関係すると考えられています。

■出産前後の女性

出産前後の浮腫みややすさが原因とされています。首の座っていない赤ちゃんを抱く際に頭を支える必要があり、親指を大きく広げる手の形が腱鞘に負担をかけるとされています。



ドケルバン病のセルフチェックをしてみましょう!

■フィンケルシュタインテスト

親指を他の4本で包みグーの形を作り、手首を小指側に曲げます。

■岩原・野末テスト

手首をできる限り内側に曲げ、親指を外側へ伸ばします。

どちらも手首の親指側の痛みが増強した場合には可能性があります。



【ドケルバン病の発症や再発を予防するには...】

- ・日頃から親指や手首に負担をかけない生活を心掛けましょう。
- ・スマートフォンを操作する際は片手ではなく両手を使うように注意を。(1時間使用したら10分程度休むようにしましょう。)

参考文献:きょうの健康2020.12 参考ウェブサイト:日本臨床整形外科学会

栄 養 科 通 信

3月3日はひな祭り

ひな祭りにはひな人形を飾る風習があります。「ひな人形」は女の子が美しく健やかな成長を願うという意味が込められています。

ひな祭りの食べ物といえば、「ちらし寿司」や「蛤」、「菱餅」などがあります。この食べ物にもそれぞれ意味が込められており、今回は蛤の意味と栄養素を紹介します。

●意 味→仲睦まじく未永く暮らす夫婦の象徴

良縁に恵まれ、一人の男性と添い遂げられる

●栄養素→タウリンが豊富に含まれている

タウリンは肝臓や心臓の機能を高めることや消化管の中でコレステロールの吸収を抑える働きがあるとされています。タウリンは水溶性の栄養素のため、水を使って茹でるとタウリンが食材の外へ出てしまいます。効率良く摂取するために、煮汁も一緒に飲むことをおすすめします。

今回は、蛤のだし汁を使用したレシピを紹介します。

蛤の炊き込みご飯

(4人分)

材 料

米2合	昆布適量
蛤(砂抜き済)8個	水400cc(①使用分)
たけのこ(水煮)100g	☆薄口醤油大さじ2
菜の花1/2束	☆みりん大さじ1

作 り 方

- ①鍋に水、昆布、蛤を入れ、弱火で加熱する。途中でアクが出てきたら取り除く。蛤の口が開いたものから取り出し、だし汁はご飯を炊くときに使用するため冷ましておく。
- ②鍋に湯を沸かし、菜の花の色が変わるまでさっと茹でる。水気を絞って1cm幅に切る。たけのこは、さっと湯通しして食べやすい大きさに切る。
- ③炊飯釜に洗米後の米、醤油、みりんを先に加えてから、①のだし汁を2合分の目盛まで注ぎ入れ、軽く混ぜ、②のたけのこを加えて通常炊飯をする。だし汁が足りない時は水を加える。
- ④炊きあがったら、混ぜ合わせて器に盛り、①の蛤と②の菜の花を乗せて完成。

【栄養成分(1人分あたり)】

◎エネルギー: 309kcal ◎たんぱく質: 8.8g ◎脂質: 0.9g
◎炭水化物: 8.1g ◎食塩相当量: 1.6g

管理栄養士 鯉淵 莉帆

聖 隷

3 月号

さくら通信



Seirei Sakura Tsushin
Mar.1.2024
発行者/ 鈴木 理志

vol.
236



聖隷佐倉市民病院は3月1日に開院20周年を迎えました。

- *開院20周年を迎えて
- *人間ドックの受診は4.5月がおすすめ! / 腎臓病・糖尿病教室 Q&A
- *各科外来担当および診療内容
- *肺炎球菌ワクチン
- *親指を使い過ぎていませんか?
- *3月3日はひな祭り

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/



開院20周年を迎えて

病院長 鈴木 理志



私たち聖隷佐倉市民病院は、2024年3月1日に開院20周年を迎えることができました。これもひとえに当院の成長を温かく見守ってきていただいた地域の皆さまのおかげです。心より感謝申し上げます。

思い返すに、2004年3月1日の開院日当日は、小雪がちらつき、底冷えのする1日でした。前途への暗雲?など縁起でもないことがチラッと頭をよぎったのもつかの間、その後は目まぐるしい日々が続き、あっという間に20年の歳月が過ぎ去りました。私自身は働き盛りの40代でしたが、いまではすっかり高齢者の仲間入りです。おそろべ!聖隷佐倉市民病院!

さて、当院には2系統の歴史があります。ひとつは1874年、この佐倉の地で創設された国立病院。もう一方は1930年浜松発祥の聖隷福祉事業団です。この2つが会って当院になったのですが、当初は官と民、関東と中部、上意下達の指示系統と民主型の意味決定風土、等々に由来する、いわゆる文化の衝突がありました。相性の良くない見合い結婚のようなものです。しかし幸いなことに、良好な医療を提供したい、常に患者さん目線でありたい、地域から信頼される病院になりたい、という目標や夢を職員全員で熱く共有することができました。

この結果、衝突は妥協案を模索してうやむやになるのではなく、強烈な化学変化を起こすことでよりよい文化を生み出しました。職種を越えたチームワークってやつです。それから20年。病院自体のガタイは2004年、2010年、2014年、2019年の4期にわたる拡張工事を経て現在の姿にまで成長しています。中身はというと、職員数192→839名、診療科数9→28科、医師数14→73名へと大幅に充実してきました。肝心かなめの質はどうでしょうか?これは皆さまに判断していただくほかありませんが、私自身としては、遅々とした歩みながらも、だいたいいい病院になってきたんじゃない?と思っています(自画自賛は鼻につくのを承知の上で言っちゃいました)。少なくとも心根の優しい職員がどんどん増えてきていることは確かです。また、通常医療のほかにも、東日本大震災、さらには2019年台風15号の時は、透析不能となった施設から数多くの透析患者さんを受け入れましたし、ここ4年にわたるコロナ医療でも大きな役割を果たしたつもりです。つまり自然災害・疫病の時に医療者魂を発揮できたと、これも自負しています。

さて、最後に次の20年に向けた展望を述べさせていただきます。ここまで少々自慢めいた事を書き連ねてきましたが、実は私たちはまだまだ満足していません。医療の幅も質も、改善すべき課題があることを自覚しています。設備投資も財政面を考えれば一気呵成には進められず、もどかしい思いをしています。しかし、これまでに培ってきた、いい病院になりたいという職員の熱い気持ちと絶品のチームワーク、そしてこれまでと同様に皆さまからの応援があれば、着実に進化し続け、20年後には比類なき病院になっているはずですよ。

今後とも未永く、皆さまからの叱咤激励をお願いいたします。

人間ドックの受診は4.5月がおすすめ!

4月以降の人間ドックの予約を開始しています。6月以降は毎年混雑する傾向にありますので、4.5月の早めの受診をおすすめします。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)



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回答をホームページに掲載しています。ぜひご覧ください。

また2024年度も腎臓病・糖尿病教室を予定しています。日程が決まりましたらホームページにてお知らせします。



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	門山 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)	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)	—
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-】	—	—	山岸 【診察時間11:00-】	—
	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 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【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-】 小谷/飯島(靖) (背椎)	伊勢 【肩・肘・スポーツ】 上野 (手・肘)	佐久間 南 【肘・膝・骨盤(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

肺炎球菌ワクチン

和漢診療科 永嶺 宏一

先月、インフルエンザに関連して肺炎やワクチンの話をしました。が、肺炎球菌ワクチンについて聞かれることもあり、今はその話をします。

身体は年齢とともに免疫力も低下して、体調の変化や、誤嚥、風邪、インフルエンザ、免疫能の低下(慢性疾患、薬物)などで肺炎が発症します。肺炎の主な症状は、高熱、息切れ、長引く咳、黄・緑色痰、倦怠感などで、また敗血症、髄膜炎なども起きたりします。高齢者では「元気がない/食欲がない/微熱」などの症状で、肺炎と気がつかず重症化することもあります。2022年には肺炎で7万人以上の方が亡くなり、死因の第5位でしたが、そのほとんどが70歳以上の方です。市中細菌性肺炎の最も多い起因菌は肺炎球菌で、インフルエンザ流行時の肺炎の入院患者でも肺炎球菌が一番多いことが報告されています。

肺炎球菌は、ヒトの口腔内に存在する常在菌の一つで、莢膜(きょうまく)という分厚い膜に包まれており、身体の免疫に抵抗性のある菌です。肺炎球菌肺炎は急な発症と胸部X線で大葉性肺炎像を呈し、赤褐色の痰が特徴的です。治療はペニシリンやニューキノロン系の抗生物質が有効ですが、多くの抗生物質が効かない耐性菌も登場しています。早期の急激な重篤化や、入院治療が一月程かかる事もあります。漢方薬を抗生剤に併用することもあります。

日頃の予防法として、食事や睡眠などの規則正しい生活を心がけ、うがい、手洗い、マスク着用を行うようにし、喫煙は免疫力を低下させます。

肺炎球菌ワクチン(ニューモバックスNP)は、肺炎球菌肺炎の発症を約4割減少させ、また重症化を防ぎます。肺炎球菌ワクチンは、接種した部位の発赤、腫脹、疼痛、熱感などを起こすこともありますが、通常は数日以内に治まります。稀にショックや、手足の麻痺、蜂巣炎様反応等も起こります。接種後、抗体(免疫)ができるのにおよそ3週間かかります。接種7日後には他のワクチンを接種することが可能です。再接種は、一般的には5年後、高リスクの人では3年後が推奨されています。高齢者を対象としたワクチンの定期接種・公費助成・救済給付の制度があり、役所で相談することができます。

【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	—	金岡	—	—	—
	午後	—	—	—	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 【再診のみ】	木谷 宮内	川島 【再診のみ】	木谷 宮内	川島
	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	交替制	交替制	交替制	—
	午後	尾関	—	—	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【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) 五十嵐	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 【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(糖尿病外来)	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	—	—	—	—	—