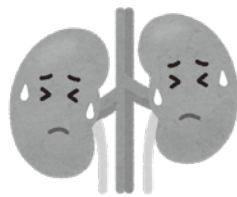


健診やかかりつけ医から、尿蛋白や腎臓の機能について指摘を受けたことはありませんか？

日本の成人8人に1人が慢性腎臓病（CKD）であると言われてます。残念ながら現在CKDを治癒させる治療法はありません。

当院では腎臓についての理解を深め、今ある腎臓の働きを維持していけるように**CKD教育入院**を実施しています。



腎臓は「沈黙の臓器」

●CKD教育入院ってなにをするの？

腎臓は24時間・365日休むことなく働いています。

腎臓の働きについて、退院後の生活ポイントなど看護師から説明ビデオを用いて勉強します。また退院後の食事のイメージが出来るように、腎臓食の提供をします。

食事に関しては管理栄養士からのアドバイスや、服薬のある方には薬剤師からも薬効や飲み方の説明があります。

入院患者1人1人それぞれ腎臓と付き合いながら生活出来るように、腎臓内科病棟のスタッフ全員で、支援しています。納得出来るまでとことん腎臓について一緒に学んでいきましょう。

●今からできる腎臓豆知識

皆さん、1日にどのくらいの飲水をしているでしょうか？

普段の生活の中で、どのくらい飲んでるかを気にしている方は少ないと思います。

尿の他に、汗などで水分は失われてしまいます。目安ですが、1日に1,500～2,000mlの水分を摂取するように意識してみてください。また、夏場は普段より多く発汗するため、いつもより多く水分を摂るようにしましょう。

●日頃からできるポイントをご紹介します。

腎臓が悪くなると浮腫が現れます。浮腫が出やすい部位は顔・足・手です。

＜浮腫チェック方法＞

- 朝起きたときに顔が腫れぼったい
- 靴が窮屈、靴下のゴムの跡がくっきり残る
- 足のすね、甲、くるぶしなどを骨に向かって30秒くらい押し、離しても跡が残る直ぐは圧痕が戻らない

＜体重測定＞

浮腫が現れると、体重にも変化が現れます。

1日1回、同じ時間帯に同じ服装・体位で測定し、日々の体重の増減を比較してきましょう。

＜血圧測定＞

高血圧や医師からの指示がないとなかなか測定することは無いと思いますが、腎臓が悪くなると血圧にも影響が出てきます。

●血圧測定ポイント

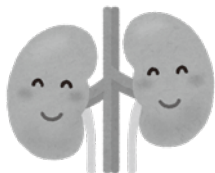
朝:起床後1時間以内、排尿後、朝の服薬前、朝食前など
夕:就寝前

朝夕どちらとも、座ってから1～2分安静時、同じタイミングで測定することをおすすめします。

＜塩分＞

食事の味付けが濃くなっていることはありませんか？

普段の食事や間食などで、塩味が濃いなど感じる時は塩分の調整を気にしてみましょう。



当院には、腎臓内科として専門医が常勤しています。

ささいなことでも、気になるときは受診をお勧めします。

一定の条件を満たせば健康保険で禁煙治療ができます。「たばこをやめたい」「禁煙の失敗がある」などご自身で禁煙がうまくいかなかった方、初めて禁煙に挑戦しようと考えている方など、お困りの方はぜひご相談ください。

あなたの禁煙を、医師・看護師がサポートします！



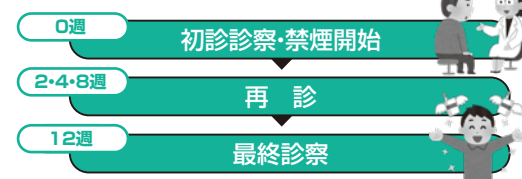
以下の条件を満たす方は保険適応の対象です

◆35歳以上の方は①～④を満たしている

◆35歳未満の方は①③④を満たしている

- ①ニコチン依存症のスクリーニングテスト(TDSテスト)で5点以上
- ②1日の禁煙本数×喫煙年数(プリンクマン指数)が200以上
- ③直ちに禁煙することに希望し、禁煙治療を受けることを文書で同意している
- ④初めて禁煙治療を受ける、もしくは前回の禁煙外来(保険治療による)初回目より1年以上経過している

※TDSテスト・プリンクマン指数については病院ホームページをご確認ください。



●条件を満たしていない項目がある場合は自費診療となります。

●スケジュール通りに来院できない場合、保険診療での治療は中断となり、以降の治療は自費診療となります。



▲病院ホームページ 呼吸器内科 (禁煙外来)

受診は**完全予約制**です。受診を希望される方は、健康保険での治療が可能かご確認の上、ご予約ください。

●診療日:毎週月曜日(午後)

●予約専用電話:☎043-486-1155(平日8:30～17:00)

百薬の長とはいへど、万の病は酒よりこそ起れ
～節度ある適度な飲酒を～ (徒然草より引用)

健診センター 保健師 越部 弘美

徒然草の作者である吉田兼好は、酒好きであったともいわれています。徒然草のなかで過度の飲酒を控えることや酒の席でのマナーにも触れ、生活に豊かさや潤いをもたらす酒の飲み方について語っています。人間と酒の関係は古く1300年代に書かれた随筆にも、『万の病は酒よりこそ起れ』とあり、適量を超える飲酒により様々な病気になることに警鐘を鳴らしています。現在、適量を超える飲酒はがんをはじめとする生活習慣病や認知症、うつといった心の病気等の要因として挙げられます。その一方、少量のアルコールは循環器疾患の予防、HDLコレステロールを増加させたりします。

■適度な飲酒とは？

酒に含まれるアルコール濃度は千差万別です。その為、飲酒量ではなく酒に含まれる純アルコール量(ドリンク数)を基準とします。厚生労働省は「節度ある適度な飲酒」とは、通常のアルコール代謝能を有する日本人においては1日平均純アルコールで20g(2ドリンク)以下としています。女性や高齢者の場合はこれより少ない量としています。

一般に女性は男性に比べ、アルコール分解速度が遅く体重あたり同じ量だけ飲酒した場合でも、臓器障害を起こしやすい為です。また、高齢者はアルコールの分解速度が低下し、血中濃度が高くないにもかかわらず酔いがひどくなることなどがある為です。

フラッシング反応(少量の飲酒で顔面紅潮、吐き気、動悸等)を起こす方は、有毒なアセトアルデヒドの血中濃度が高くなり、アルコールの分解が遅れることが説明されていますので特に注意が必要です。がんのリスク等も踏まえ、休肝日を週に2日設ける等、肝臓をアルコールから解放しましょう。

【主な酒類の2ドリンク量】

酒の種類(基準%)	酒の量	だいたいの目安
ビール・発泡酒(5%)	500mL	中ビン・ロング缶1本
チューハイ(7%)	360mL	350mL缶1本
焼酎(25%)	100mL	-
日本酒(15%)	160mL	約1合
ウイスキー・ジンなど(40%)	60mL	ダブル1杯
ワイン(12%)	200mL	ワイングラス2杯弱

参考資料 厚生労働省 e-ヘルネット 飲酒

栄 養 科 通 信

旬のわかめを味わおう

生わかめは市場に出回る3～5月の春先に、旬を迎えます。生わかめは日持ちしませんが、乾燥や塩蔵などに加工されると年中食べられます。

わかめには食物繊維やミネラルなど様々な栄養素が含まれていますが、特に水溶性食物繊維は、小腸で栄養素が吸収される速度を遅らせる働きがあり、糖の吸収を緩やかにする働きや、コレステロール吸収を抑制します。また、大腸内で善玉菌の餌となり、腸内環境を良くする整腸作用があり、便秘改善に効果的です。

今回は生わかめを使ったレシピを紹介します。生わかめを味わえるのはこの時期だけなのでぜひ味わってみてください。

生わかめとしらすのせっぱり和え (4人分)

材 料

- 生わかめ.....80g
- 釜揚げしらす.....60g
- 白ごま.....大さじ2
- (A) 鶏ガラスープの素.....小さじ1
- 砂糖.....小さじ1
- めんつゆ(ストレート).....大さじ1
- 塩.....ひとつまみ
- こしょう.....少々
- ごま油.....大さじ1.5

- ①鍋にお湯を沸かし、よく洗った生わかめを入れ色が茶色から緑色に変わるまでさっと茹で、冷水の入ったボウルに入れる。
- ②①をよく絞り、食べやすい大きさに切る。
- ③ボウルに(A)の調味料を入れて混ぜ合わせ②のわかめ、しらす、白ごまを加え味がなじむよう和え、器に盛り付ける。

【栄養成分(1人分)】

- ◎エネルギー: 95kcal ◎たんぱく質: 4.0g ◎脂質: 7.8g
- ◎炭水化物: 3.3g ◎食塩相当量: 0.8g

管理栄養士 秦野 真希

聖 隷

3 月号

さくら通信

Seirei Sakura Tsushin
Mar.1.2021
発行者/ 佐藤 慎一

vol. 200

祝

聖隷さくら通信は
発刊から200号を迎えました。
これからもよろしくお願いいたします！

お知らせ

4月1日(木)より正面玄関の開放時間を変更
します。ご理解のほどよろしくお願いいたします。
7:00開放→7:30開放

- *腎臓の健康 vol.6
- *禁煙外来のお知らせ
- *百薬の長とはいへど、万の病は酒よりこそ起れ
- *各科外来担当および診療内容
- *花粉症・アレルギー性鼻炎
- *旬のわかめを味わおう



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/



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8:30~17:00
- 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	内堀(超) 藤井(中) 渡辺	寺崎 越坂 桐田	松永 川瀬	長谷川(嗣) 手塚	山内 眞輪	—

◎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	藤井(隆) 寺崎	田中 越坂	鈴木(理)	—
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	糸川 古川	佐藤(慎)/佐吉 齊藤	佐藤(慎)/矢規 朱	住吉 齊藤	—

内分泌代謝科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前	金原	田辺	古屋	大沼 佐々木(剛) 藤原	—
	午後	—	—	古屋	大沼/片平 金原	—

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)	清川 川瀬	徳山/鈴木(剛) 嶋原	—
	午後	徳山	—	井関	仁科	—	
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	
動脈硬化外来	—	徳山	—	徳山	—	—	

■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	—
	午後	伊能	—	—	—	—

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	赤嶺	小澤	—	—	—
	午後	—	館野	—	—	—

メンタルヘルス科	月	火	水	木	金	土
再診	予約	—	—	木村(潤)	木村(潤)	—

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	午後	村上	—	村上	村上	—

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	森 鈴木(繁)	川村 吉田(麻)	川村 森	森 鈴木(繁)	川村 吉田(麻)	交替制
	午後	森 吉田(麻)	鈴木(繁)	川村	鈴木(繁)	川村 吉田(麻)	—
腎臓外来	—	川村	—	森	—	—	
低身長外来	—	—	—	—	川村	—	
アレルギー外来	午後	—	—	鈴木(繁)	—	—	
線維筋痛症外来	午後	森	—	—	—	—	
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	—	

血管外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前	—	金岡	—	—	—
	午後	—	—	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	木谷	川島	木谷 宮内	川島	木谷 宮内	川島
	午後	川島 木谷	—	—	—	—	
緩和説明外来	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	午前	南	—	我妻【第1・3・5】	—	我妻
	午後	嶺嶺	都築	—	浅野【第2・4】	—

脳神経外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	嶺嶺	都築	都築 【受付10:30まで】	串原 【受付10:30まで】	交替制	—
物忘れ外来	午後	—	—	持田 【第2・4】	—	—

泌尿器科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	稲原 遠藤	五十嵐 香村	稲原 杉崎	石橋 東	五十嵐 矢野(仁)	—
受付10:00まで						

眼科	月	火	水	木	金	土	
初診・再診	午前	藤岡 小林	落	阿部 小林	坂本 金井(不定期) 小林	佐藤(宏) 小林	—
	午後	山崎 小林	—	小林	阿部 小林	佐藤(宏) 小林	—

皮膚科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午後	秋本 【受付15:00まで】	—	内堀(麻) 三津山 【受付15:00まで】	—	—

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	津田	—	津田	—	津田
	午後	倉持	木村(健)	牛尾	—	園部
摂食嚥下外来	午前	—	津田	—	—	—

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

スキンケア外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診	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・高血圧・高脂血症)	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 ※木曜日は休診となります。					—

がん看護相談外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	—	がん化学 療法看護 認定看護師	—	—

予約：完全予約制

呼吸器内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前	山岸 【診察11:00~1】	—	—	山岸 【診察11:00~1】	—
	午後	山岸	—	—	山岸	—
禁煙外来	午後	山岸	—	—	—	—

外科	月	火	水	木	金	土
初診	武内	大塚	小池	天海	大島	交替制
再診	有田 小池	天海	大島 武内 【診察10時~】	柏原 【第2・4】 有田	大塚	—
ストーマ外来	武内	—	—	—	—	—
胆石外来	—	—	小池	—	—	—
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	—	眞崎	廣橋	眞崎	廣橋	—
説明外来	—	眞崎	—	—	—	—

整形外科	月	火	水	木	金	土
初診	小谷/中山 (専門分野)	佐々木(裕) (関節・スポーツ) 上野(手外来)	佐久間 (脊椎)	岸田 (関節・股関節)	—	—
初診・再診	南 【診察10:30~11:30】 志賀 (整形一般)	高橋 (整形一般)	南 【診察10:30~11:30】 吉田 (整形一般)	矢野(斉) (整形一般)	船登 (整形一般)	—
再診	佐久間 赤澤	岸田 高橋 村松	中山 飯島	佐々木(裕) 上野 吉田(有)	小谷/坂下 佐久間 高橋	—
脊椎脊髄外来	小谷/中山 飯島	—	佐久間	—	—	—
側弯症外来	—	—	南/小谷 飯島/中山	—	—	—
スポーツ外来	午後	—	—	村松 佐々木(裕)	—	—
上肢外来	—	佐々木(裕) 上野	—	—	—	—

※側弯症外来、スポーツ外来(村松医師のみ)、上肢外来は当日受付可

花粉症・アレルギー性鼻炎

和漢診療科 永嶺 宏一

花粉症はスギの花粉が飛ぶ2~5月だけでなく、ヒノキ(2~5月)、カモガヤ(5~9月)、ブタクサ(8~10月)などと年間を通して起こります。症状は、発作性反復性のくしゃみ、水様性鼻汁、鼻閉、目の痒みなどですが、ある日突然に発症したり、風邪と似た症状を呈することもあります。

一般的に対策としては、鼻マスク、鼻の周りに塗るジェル、(塩を温湯に入れ)鼻うがいなどがあります。

西洋薬は、デザレックス・ピラノアなどの眠気を伴いにくい抗ヒスタミン薬を使います。血管収縮性点鼻薬の使いすぎでは鼻詰まりが強くなります。ステロイド点鼻薬は効果発現に数日かかりますが、効果が優れ、鼻粘膜に対する刺激感、鼻血、鼻の痛みなどの副作用は1~2%です。そのほかにレーザー治療もあります。目の結膜炎症状には点眼薬が有効です。

漢方薬は、サラサラの鼻水には小青竜湯が使われますが、麻黄を含み、心筋梗塞・高血圧・動悸・不眠・前立腺肥大症などでは要注意です。喉の症状が強い場合には桔梗石膏を、慢性化して胸の詰まり感には小柴胡湯を併用します。症状が酷く、目の痒みが強く、鼻粘膜の発赤の強い場合などには越婢加朮湯が有効です。胃腸が弱い人には芥甘姜味辛夏仁湯を使い、速効性や効果はやや劣りますが、水様性鼻汁、くしゃみには有効です。高齢者や冷え症の人では麻黄附子細辛湯を用います。鼻詰まりが強い場合は、鼻汁が水様・膿性のいずれにも葛根湯加川芎辛夷が良く使われます。

目の周りや顔が赤く発赤して乾燥痒くなる時には白虎加人参湯を、鼻や咽の痒みが強い時には十味敗毒湯を併用します。目や二、鼻汁、痰などの分泌物が黄色く粘り、鼻詰まりが酷い時には十味敗毒湯加桔梗石膏を用います。鼻閉感が強く、鼻の乾燥感があり、匂いが感じにくく、膿性鼻汁を伴う時は辛夷清肺湯を、慢性副鼻腔炎に花粉症が合併した時は荊芥連翹湯を併用します。頭痛には川芎茶調散が、咽頭痛には甘草湯が、免疫能の改善には補中益気湯が有効です。体質改善に、桂枝茯苓丸、清上防風湯、治頭痛一方、加味逍遙散、桃核承気湯、通導散、大黃牡丹皮湯などが用いられます。