

腎臓病・糖尿病教室のご案内

内容は、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です。

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
 場所:聖隷佐倉市民病院 6階ホール

参加無料・
 申込不要

開催日	テーマ
9月5日(木)	・慢性腎臓病(CKD)ってなんだろう?(医師)
9月19日(木)	・腎臓を守る秘訣を教えます(看護師) ・腎臓病の薬ってなんだろう(薬剤師) ・腎臓病患者のための運動療法(理学療法士)
10月3日(木)	・糖尿病と糖尿病の腎障害について(医師)
10月17日(木)	・糖尿病とうまく付き合うために(看護師) ・糖尿病のお薬について(薬剤師)
11月7日(木)	・検査で知るCKD(臨床検査技師) ・腎臓を守るための食事(管理栄養士)
11月21日(木)	・透析ってなんだろう?血液透析、腹膜透析(看護師) ・腎移植について(腎臓病療養指導士) ・医療費軽減制度について(社会福祉士)

人間ドックのご予約はお早めに

例年、秋以降は多くの方が人間ドックの受診を希望されるため、混雑する傾向にあります。

希望のオプション検査、日時での受診のためにも早めにご予約ください。

あなたとあなたの大切な方の笑顔のために1年に1回、人間ドックの受診をおすすめします。

※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。

●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)



栄養科通信

敬老の日に長寿を祝う鯛

9月の第3月曜日、今年は9月16日が敬老の日です。多年にわたり社会に尽くしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う日とされています。

敬老の日はプレゼントを贈ったり、お祝いの食事をしたりといつよりも特別な日を過ごすことも多いと思いますが、皆さんはどんなお食事をされますか?

縁起物として知られる食材は様々ありますが、今回はその中でも鯛についてご紹介いたします。

めでたいという語呂合わせで縁起が良いと親しまれている鯛ですが、魚の中でも寿命が長く、長寿祈願として祝いごとに用いられることが多い食材です。

高タンパクで脂質が控えめなので、さっぱりと食べることができます。うまみたっぷりの鯛は焼き魚や煮魚など様々な方法で食べられますが、今回はいつもの食事が少し豪華になる鯛ものレシピをご紹介します。

鯛の菊花揚げ (1人分)

材料	分量	(餡)・水	分量
鯛切り身	40g	顆粒だし	1g
塩	少量	塩	少量
(水溶き片栗粉)		醤油	2g
水	3cc	菊花	少量
片栗粉	2g		

作り方

- ①菊花を酢を入れた熱湯でさっと茹でて冷水に取る。キッチンペーパーで水気をしっかり拭き取る。
 - ②鯛の切り身全体に塩を振って約10分おき、水分を拭き取る。
 - ③アルミホイルで包み、オーブントースターで火が通るまで蒸し焼きにする。
- 〈餡〉1 水、顆粒だし、醤油を火にかける。塩を少量入れて味を整える。
 2 いったん火を止め、水溶き片栗粉を回し入れる。
 3 再度加熱してとろみが付いたら菊花を入れる。
 〈盛り付け〉鯛を椀に入れ、上から菊花餡をかけて完成。

【栄養成分(1人分あたり)】

◎エネルギー: 89kcal ◎たんぱく質: 9.3g ◎脂質: 3.8g
 ◎炭水化物: 5.8g ◎食塩相当量: 0.8g 管理栄養士 石田 多恵

9月号

聖隷

さくら通信

Seirei Sakura Tsushin vol. 242
 Sep.1.2024 発行者/鈴木 理志



8月3日(土)に佐倉花火フェスタ2024が開催されました。

- *ACPをご存じですか? vol.3
- *せいいいフェスティバル開催
- *市民公開講座を開催します/糖尿病週間イベント・わくわく健康教室が4年ぶりに復活!!
- *各科外来担当および診療内容
- *外耳道炎
- *腎臓病・糖尿病教室のご案内/人間ドックのご予約はお早めに
- *敬老の日に長寿を祝う鯛



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/

ACPをご存じですか? vol.3



ACPを実践しながら重要性を考えてみましょう。

Step2 健康や治療について学び考えてみよう!

あなたの健康・治療について医師に相談することも大切です。病気がある場合には、将来どうなるのか、どんな治療があるのか、その治療でどうなるのかを知り、考えてみましょう。

●どんな治療を受けたいですか?

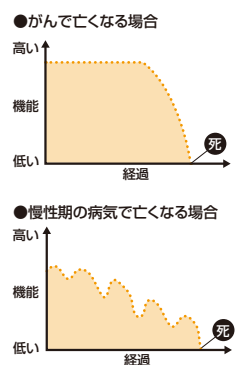
この質問をされると多くの方が「そうなったときに考えたい」と回答します。しかし、実際そうなったときには考えることができず対応に難渋することが多いです。

年齢や病気とともに徐々に進行する病気であれば本人も家族も考える時間をゆっくりに取ることができます。しかし、がんなどの急性の病気の場合だと、身の回りのことを自分で行えなくなったり、意思表示ができないなど病気の受け入れに時間がかかり、本人の意向や意思を整理・決定する時間が十分に取れない可能性があります。

- 病気のことを相談してみよう。
- どんな状態になるのか。
- この病気はどんな経過をたどるのか。
- どんな治療方法があるのか。



病気になってからではなく、元気なうちから病気になった時に望む医療やケア、望まない医療やケアについて考えてみましょう。普段から自分が大事にしたいことなど、どんなふうに通じたいかを自分の家族や大切な人と共有することで、医療を受けなければならなくなったときに適切な判断ができます。



せいいいフェスティバル開催

当院は3月に開院20周年を迎えました。日頃より当院を利用くださる皆さんや、地域の皆さんへ感謝を込めて、「せいいいフェスティバル〜開院20周年の感謝を込めて〜」を開催いたします。皆さんのご参加をお待ちしています!!



10月14日(月・祝) 10:00~15:00

場所 聖隷佐倉市民病院 1階ロビー・6階ホール

市民公開講座

- ・身近な腰の病気のはなし/飯島 靖(せぼねセンター長)
- ・人生100年時代に向けて/有田 誠司(健診センター所長)

健康フェア

- ・各種計測コーナー(身長・血圧・視力・骨密度など)
- ・こども薬局(調剤を体験してみよう)
- ・健康ミニ講座(骨を強くするための食事・ロコモ体操・在宅医療について)

パフォーマンス

- ・東京学館高等学校 吹奏楽部
- ・八千代松陰高等学校 書道部

マルシェ

- ・地元野菜やパンなどのフードおよびハンドメイドの作品販売

詳細はホームページをご覧ください



お問い合わせ ☎043-486-1151(代) 総合企画室

※一部先着制、開催時間が決まっています。詳細はホームページをご確認ください。

市民公開講座を開催します

日本国内では生涯2人に1人はがんにかかり、3人に1人はがんでなくなっています。

しかし、がんは早期発見できれば治すことができます。人間ドックやがん検診による早期発見の大切さ、肺がんと疑われた場合の検査・治療について幅広くお話しします。

●テーマ

「がんで死なないためには/肺がん〜早期発見の重要性〜」

講師:有田 誠司(健診センター 所長)

廣橋 健太郎(呼吸器外科 副部長)

●日時 10月26日(土) 10:30~12:00(開場10:00)

●場所 聖隷佐倉市民病院 6階ホール ●定員 50名

●お問い合わせ ☎043-486-1151(代) 総合企画室

申込不要
 参加無料

糖尿病週間イベント・わくわく健康教室が4年ぶりに復活!!

『世界糖尿病デー』にちなみ、糖尿病週間イベント・認定看護師によるわくわく健康教室を開催いたします。今回のテーマは『今からはじめる糖尿病対策!正しく知って元気な体を手に入れよう!』です。糖尿病に対する様々な疑問に、認定看護師・薬剤師・管理栄養士・理学療法士・臨床検査技師などプロフェッショナル達がお答えします!!その他様々な分野の認定看護師が、元気な体を手に入れるためのヒントを伝えます!

【イベント内容】

●日時 11月9日(土) 9:00~12:00

●場所 聖隷佐倉市民病院 1階ロビー

▶血糖・血圧・体重測定実施!

※先着100名限定!ヘモグロビンA1c測れます!

▶看護師によるフットケア・個別相談・皮膚の水分量測定・物忘れ予防体操など

▶栄養相談、お薬相談、体力測定など

▶その他、趣向を凝らした企画が盛り沢山

※サンプルもご用意しております。(数に限りがございます。)

●お問い合わせ ☎043-486-1151(代) 総合企画室

申込不要
 参加無料

