

平成 26 年 11 月 診療予定表

(午前:9:00~12:00 午後:3:00~6:00) ※予告無く変更となる場合があります。

日	曜日	午前診				午後診			糖尿病
		内科・一診	内科・二診	内科・三診	小児科	内科・一診	内科・二診	皮膚科	
1	土	佐尾山	鈴木康		濱田	佐尾山			谷口
2	日	休診(日直 細谷)							
3	月	休診(日直 廣野)							
4	火	前田隆	西岡智	佐尾山	濱田	佐尾山	西岡智		
5	水		多田羅	佐尾山	濱田	佐尾山	武田		
6	木	佐尾山	多田羅		辻正	佐尾山	野毛		
7	金	前田隆	多田羅	佐尾山	辻正	佐尾山			鈴木-
8	土	前田隆	鈴木康		濱田	前田隆			
9	日	当番医(桑原)				辻正	当番医(内科:桑原・小児科:辻)		
10	月	前田隆	池田		濱田		多田羅	横井	
11	火	前田隆	西岡智	佐尾山	濱田	佐尾山	西岡智		
12	水	前田隆	多田羅	佐尾山	濱田	佐尾山			
13	木	佐尾山	多田羅		辻正	佐尾山	野毛		
14	金	前田隆	多田羅	佐尾山	辻正	佐尾山			鈴木-
15	土	武田	鈴木康		濱田	武田			
16	日	休診(日直 細谷)							
17	月	前田隆	池田		濱田		多田羅	横井	
18	火	前田隆	西岡智		濱田		西岡智		
19	水	前田隆	多田羅	佐尾山	濱田	佐尾山	武田		
20	木	佐尾山	多田羅		辻正	佐尾山	野毛		
21	金	前田隆	多田羅	佐尾山	辻正	佐尾山			鈴木-
22	土	前田隆	鈴木康		濱田	前田隆			谷口
23	日	休診(日直 廣野)							
24	月	休診(日直 和田)							
25	火	前田隆	西岡智		濱田		西岡智		
26	水	前田隆	多田羅	佐尾山	濱田	佐尾山	武田		
27	木	佐尾山	多田羅		辻正	佐尾山	野毛		
28	金	前田隆	多田羅	佐尾山	辻正	佐尾山			
29	土	前田隆	鈴木康	佐尾山	濱田	佐尾山			
30	日	休診(日直 小島)							



理事長 前田隆史

今月の一言

十一月になり朝夕めつきりと冷え、更に十二月上旬並みの寒い日もあり、体調管理が難しい季節になりました。昼間はまだ暖かい日がありますが、今回は、神戸の元町駅近くの「パルモア病院」を事業譲渡により吸収合併することになりました。(十二月より純心会が事業開始の予定です)

普通寺 前田病院

広報 純心便り



トピックス

- 今月の一言.....理事長
- インフルエンザ予防接種のご案内
- 胃痛のタイプと対処法について
- 新人紹介
- 旬の素材で簡単料理.....給食

パルモア病院は、日本の周産期医療の草分けであり、二〇〇一年四月、NHKのプロジェクトXでも放送され、更に二〇〇三年、二〇〇八年と再放送され、当時は近畿地方No.1の産科・小児科の病院と言われておりました。その後、病院運営のまさから民事再生となっており、今回、来月一日より純心会が運営することになりました。当分の間、従業員の皆様には直接的、間接的に御協力をお願いすることになりますが、宜しくお願い致します。

条件により接種料が異なります

自己負担金 **1,000 円** 対象者(1人1回のみ)

- 善通寺市に住民登録のある
- ・65 歳以上の者
- ・60 歳以上 65 歳未満の者であって、身体障害者手帳 1 級に該当する者 (同市以外の方は住民登録のある保健課で予診票を取得し健康保険証と合わせてご持参ください)

自己負担金 **無料** 対象者

- ・生活保護世帯
- ・市民税非課税世帯

その他の者

- ・成人 **4,000 円** (1 回のみ)
- ・同市内の子供——1 回目 **2,500 円**
(※生後 6 ヶ月~15 歳まで) 2 回目 **2,500 円**
- ・同市以外の子供——1 回目 **4,000 円**
2 回目 **2,920 円**

▶実施期間(休診日は除きます)

H26 年 10 月 1 日~H27 年 3 月 31 日
インフルエンザが流行する前に早めに予防接種をしましょう。

今年インフルエンザは?

インフルエンザは冬に流行するものと思われていませんか? 夏風邪かなと思っていたら、実はインフルエンザに感染していたということもあり、一年中感染する可能性がある病気です。千葉県や島根県の中学校では、9 月初旬からインフルエンザによる学級閉鎖がありました。

風邪との違いは?

インフルエンザは、通常の風邪と症状が似ていますが、特徴的な違いは、早朝から 38 度以上の高熱が出るということです。悪寒や関節痛もあります。

「純心会理念」

信頼される医療
想いと優しさの伝わるケア
私たちはそれを目指します

ご意見箱

当院では信頼される医療、想いと優しさの伝わるケアを目指し、患者様の立場に立ったよりよい医療を提供できるよう努めて参りたいと考えております。正面玄関や病棟に「ふれあいの箱」というご意見箱を設置しておりますので、当院に対するご意見・ご要望等ございましたらご遠慮なくお聞かせください。



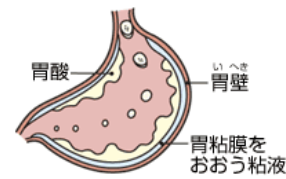
胃痛のタイプと対処法について!

胃の働きについて

胃の主な働きは、食べ物が腸で本格的に消化・吸収される前の準備的な消化を行います。

消化液である胃酸は、金属を溶かすほどの強力な酸です。そのため、食べ物の消化だけでなく一緒に侵入した細菌も殺菌します。

また、胃自身が胃酸で消化してしまわないように胃粘膜から粘液を分泌し胃を守っています。



空腹時の痛み

お腹がすいてきた時や空腹時に、みぞおちあたりがシクシクと痛くなる場合は、胃酸が過剰に出過ぎて起こる場合が多く、**胃炎、十二指腸潰瘍やピロリ菌感染症**が疑われます。



食後の痛み

普段は何ともなくても、何かを食べると胃がシクシク痛くなる場合は、**胃炎、胃潰瘍やピロリ菌感染症**が疑われます。

不規則で慢性的な痛み

痛みの症状が食前や食後に関係なく不規則に起こる場合は、**機能性ディスペプシアやピロリ菌感染症**が疑われます。

また、胃痛だけでなく胃もたれ、吐き気、胸焼け、げっぷなどの症状も認められることがあります。それ以外にも虫垂炎や膵炎、がんなどの可能性もあるので要注意です。



胃痛の原因は

胃の働きは、自律神経により調整されています。胃痛は、胃酸と胃粘液のバランスが崩れることによって起こります。胃酸が出過ぎると胃粘膜が傷つけられます。また、胃粘液の量が減っても防御力が弱まり胃酸が胃粘膜を傷つけます。これらは、胃のストレスにより自律神経のバランスが乱れると起こります。胃痛の主な原因は、**ストレス、食べ過ぎやアルコールなどの暴飲暴食、喫煙**など生活習慣が大きき関係しています。他にも**ピロリ菌感染、薬の副作用や加齢**も原因となります。



胃痛の対処法は

食事を見直しましょう

胃痛になると胃が弱り傷ついています。傷ついた胃壁の修復には、ビタミンAやCの摂取が必要です。それらは、緑黄色野菜に多く含まれ、なかでも食物繊維の柔らかい、**ほうれん草、にんじん、かぼちゃ、プロッコリー**などがおすすめです。反対に緑黄色野菜でも春菊やニラ、ピーマンなど香りが強い野菜は控えるにしましょう。また、**キャベツ**にはビタミンUが多く含まれており、胃粘膜の修復を助けます。柔らかく煮たり蒸したりすると、胃に負担をかけず栄養もしっかりと摂れます。唐辛子やわさびなど刺激の強いもの、脂っこいもの、極端に熱いものや冷たいもの、度の強いアルコールやコーヒーなどは弱った胃をさらに傷つけます。



姿勢を意識しましょう

猫背や仕事などで前かがみになることが多いと、胃が圧迫されるため胃の働きが悪くなります。できるだけ背筋を伸ばす習慣をつけましょう。また、腹式呼吸を行うと横隔膜が上下に動き内臓を刺激し胃腸の働きを活発にします。

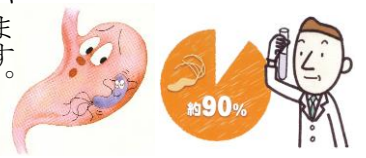
牛乳を飲みましょう

仕事などの影響で空腹時間が長くなる場合は、**牛乳を飲みましょう**。牛乳は胃酸を中和して胃粘膜を保護し、胃痛を和らげる働きがあります。ホットミルクにして飲むと胃にやさしく効果的です。



ピロリ菌の検査をしましょう

胃潰瘍患者の90%以上の人々がピロリ菌に感染しています。50歳以上では、6〜7割の人がピロリ菌に感染しているとされています。ほとんどの人が5歳までに感染しており、口から体内に入ってきたと考えられています。一度ピロリ菌に感染したら、除菌しない限り胃の中に住み続けます。放置しておくと胃潰瘍や胃がんが起りやすくなると言われています。病院で検査できますので、感染している場合は薬で簡単に除菌できます。



New Face



しぶや あい 渋谷 愛 (看護師)

本年4月より外来勤務をさせていただいております、渋谷愛です。前職における10年間の病棟勤務を生かし、「笑顔」「気づき」を心がけ、医療法人純心会グループの一員として一歩ずつ成長し頑張っていきたいと思っております。微力ではございますが、どうぞ宜しくお願い致します。



よこた ゆかよ 横田 友佳世 (看護師)

外来看護師として勤務させていただいております、横田友佳世です。外来勤務を始めて思うことは、機転と素早い対応力、患者様との短い関わりの中で信頼関係を築くこと、そして、患者様と医師とのパイプ役といったコミュニケーション力が必要だと痛感しました。まだまだ外来業務は不慣れで皆様にご迷惑をおかけしておりますが、外来は病院の顔とも言える重要な役割があるので、患者様に視線を合わせ、笑顔で優しい心配りをしていきたいと思っております。今後ともどうぞ宜しくお願い致します。

豊富なビタミンAとカルシウムで骨粗鬆症予防に『小松菜』



小松菜の名付け親は、時代劇の暴れん坊将軍で有名な、徳川8代将軍徳川吉宗であったと言われています。吉宗が現在の東京都江戸川区辺りに鷹狩りに足を運んだ際、近くの香取神社で休憩をとりました。神主は何かおもてなしをしなければならぬと思い、近くに生えていた青菜をすまし汁にして献上したところ、吉宗は非常に気に入り、訪れた土地が当時小松川という地名だったことから「小松菜」と名付けたと言われています。



●●●小松菜のおかか和え●●●

- 【材料】(4人分)**
- 小松菜・・・1/2束(125g)
 - 大根・・・1/8本(100g)
 - めんつゆ(2倍濃縮)・・・大さじ1と1/2(27g)
 - かつおぶし・・・お好みで
 - 塩・・・少々

- 【作り方】**
- ①大根は5mm 角の細切りにする。
 - ②鍋にお湯を沸かし塩を入れる。沸騰したら小松菜を茎から入れ2分ほど茹でてから冷수에さらす。
 - ③粗熱が取れたら、水気を絞って4cm の長さに切り、大根と合わせめんつゆとかつおぶしを和えて完成♪