

# 平成 28 年 10 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	当直
		内科・一診	内科・二診	内科・三診	小児科	内科・一診	内科・二診	内科・三診	皮膚科		
1	土	津島	鈴木康		濱田	津島				谷口	押領司
2	日	休診(日直 押領司)									近藤
3	月	前田純	前田隆	喜田	濱田	前田純	多田羅	津島	森上		竹崎
4	火	前田純	佐尾山		辻	佐尾山	津島				津島
5	水	岸	多田羅	佐尾山	濱田	岸					岸
6	木	佐尾山	多田羅	津島	辻	佐尾山	津島	野毛			山田
7	金	前田隆	多田羅	佐尾山	辻	佐尾山	津島				津島
8	土	津島	鈴木康		濱田	津島				谷口	桑原
9	日	休診(日直 桑原)									桑原
10	月	休診(日直 桑原)									竹崎
11	火	前田純	田所	佐尾山	辻	佐尾山	田所	津島			田所
12	水	岸	多田羅	佐尾山	濱田	岸					岸
13	木	佐尾山	多田羅	津島	辻	佐尾山	津島	野毛			山田
14	金	前田隆	多田羅	佐尾山	辻	佐尾山	津島			鈴木一	松崎
15	土	津島			濱田	津島					桑原
16	日	休診(日直 桑原)									近藤
17	月	前田純	前田隆	喜田	濱田	前田純	多田羅	津島	森上		竹崎
18	火	前田純	田所	佐尾山	辻	佐尾山	田所	津島			田所
19	水	岸	多田羅	佐尾山	濱田	岸					岸
20	木	佐尾山	多田羅	津島	辻	佐尾山	津島	野毛			山田
21	金	前田隆	多田羅	佐尾山	辻	佐尾山	津島				荒井
22	土	津島	鈴木康		濱田	津島					和田
23	日	休診(日直 和田)									近藤
24	月	前田純	前田隆	喜田	濱田	前田純	多田羅	津島			竹崎
25	火	前田純	田所	佐尾山	辻	佐尾山	田所	津島			田所
26	水	岸	多田羅	佐尾山	濱田	岸					岸
27	木	佐尾山	多田羅	津島	辻	佐尾山	津島	野毛			山田
28	金	前田隆	多田羅	佐尾山	辻	佐尾山	津島			鈴木一	松崎
29	土	津島	鈴木康		濱田	津島				谷口	近藤
30	日	休診(日直 近藤)									津島
31	月	前田純	前田隆	喜田	濱田	前田純	多田羅	津島	森上		竹崎



理事長 前田隆史

## 今月の一言

十月に入り今年の夏の暑さが少しは残っていますが、さすがに秋の景色となつてまいりました。皆様、夏の疲れは残っていませんか。充分御身体をいたわり下さいませ。

さて、リオオリンピック・パラリンピックも無事終わり、史上最多のメダル獲得また、大相撲秋場所では、久し振りの日本人力士の優勝、それも全勝優勝で日本中がおおいに賑わいました。一方、新聞紙上では五回目となる北朝鮮の核実験という日本を脅かす報道がありました。

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
- 健康教室を開催しました
- 麻疹(はしか)と風疹について
- 旬の素材で簡単料理………給食

# 健康教室を開催しました!

夜ごとの虫の音に、深まり行く秋を感じる頃となりましたが皆さんいかがお過ごしでしょうか。今回の健康教室は「腰痛体操と日常生活で心がけたい姿勢」というテーマで、八月十五日にリハビリ室にて開催しました。外来患者様を中心に七名の方が参加されました。



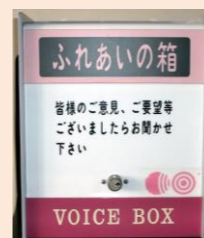
「純心会理念」  
信頼される医療  
想いと優しさの伝わるケア  
私たちはそれを目指します

教室では、脊柱の筋肉、骨盤から下に伸びた筋肉を引き伸ばすことによつて腰痛の原因となっている腰椎の前弯を減少させることを目的とした腹部・殿部・下肢の筋力を鍛えるトレーニングを実施しました。また、立った時の姿勢、掃除機やモップを使用するときの姿勢、重い物を持ち上げるときの姿勢など、日常生活でよく行われている動作の注意点を確認しました。

腰痛に悩まれている患者様も多く、普段の生活で困っていること、このようなことに気をつけている、どういった運動を実施している等といった話し合いをさせていただきました。



## 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。

# 麻疹（はしか）と風疹について

## はしかと風疹

はしかと風疹は、どちらも子供の頃にかかりやすい感染症で、発熱と発疹がみられます。また、風疹は、「3日はしか」と呼ばれることもあります。



こうしたことから、はしかと風疹は混同されやすく、子供の頃にはしかにかかったのを「風疹にかかった」と思い込んでいたり、風疹の単独ワクチンを受けたのに「はしかのワクチンを済ませた」と思い込んでいたりする人もいます。

しかし、はしかと風疹は、原因となるウイルスが全く違います。たとえ風疹ワクチンを接種して風疹の免疫を獲得していても、はしかの免疫がなければ、はしかにかかる危険性があります。

はしかは、もつとも重症化しやすい感染症のひとつで、合併症によって命を落とすこともあります。一方、風疹は、一般的にはそれほど心配のない感染症ですが、妊娠中にかかる、生まれてくる赤ちゃんに先天性の障害をもたらすことがあります。



## 原因

### 「はしかの原因」

はしかは、「はしかウイルス（麻疹ウイルス）」の感染により発症します。生まれてから6カ月ごろまでは母親からもらった抗体があるため、感染することは殆どありませんが、抗体がなくなってきた2〜6歳の頃が最もかかりやすい時期となります。



はしかウイルスの感染力は非常に強く、咳やくしゃみなどによる飛沫感染のほか、同じ部屋にいただけで感染してしまう「空気感染」も起こります。免疫のない人に対する感染力は90%以上とも言われ、感染しても10日ほどの潜伏期間があるため、すぐに自覚症状は見られません。しかし、症状が現れてからは、風邪や風疹とは比較にならないほど、重くなります。

### 「風疹の原因」

風疹は風疹ウイルスの感染が原因で発症します。咳やくしゃみなどによって飛沫感染し、14〜21日の潜伏期間の後、症状が現れます。4〜10歳の子供がかかりやすい病気ですが、一度かかれば自然に免疫が作られるため、その後はかかりません。

## 症状

### 「はしかの症状」

はしかは、麻疹とも呼ばれ、38度以上の発熱や鼻水、咳など、風邪に似た症状から始まります。熱は3〜4日続き、次第に目が充血し目ヤニが出ます。口の中が真っ赤になり、頬の内側の粘膜に**コプリック斑**と呼ばれる白いブツブツがいくつも現れます。



コプリック斑

これは、はしか特有の症状なので口の中を見ることにより診断をつけることができます。3〜4日続いた熱は、いったん下がりますが、半日か1日経つと再び上がり始め、39度から40度の高熱になることもめずらしくありません。

発症後5日〜6日頃が一番苦しく、高熱の中、赤い発疹が顔や喉から全身に広がります。咳もひどく、関節痛が生じたり、口の中が荒れて痛みが出るので食欲もなくなります。

### 「風疹の症状」

風疹は、38℃前後の発熱と同時にほぼ同じ大きさの赤く細かい発疹が、顔の周辺から始め、全身に広がります。熱ははしかに比べて低めですが、半数には発熱は見られないので、発疹だけの場合もあります。



また、首と耳の下のリンパ節が腫れ、触れるとグリグリとしたしこりのようなものが感じられます。そのほか、軽い咳が出たり、白目が充血して赤くなったり、喉が痛む場合もあります。

風疹の症状ははしかにも似ていますが、それほど重くはなく2〜3日で治まり、熱も下がってくるので「3日はしか」とも呼ばれています。リンパ節の腫れは、発疹が消えてからも数週間にわたって続くことがあり、まれに脳炎や紫斑病を合併することがあるため、治ってからもしばらくは様子を見てください。

## 家庭でのケア

### 「はしかのケア」

はしかが疑われる場合は、まず内科や小児科を受診して適切な診断と治療を受けましょう。家庭では、熱と咳、発疹などで食欲も落ち体力も消耗するので、安静にすることが第一です。高熱が続くため、湯冷ましやお茶、スポーツ飲料などをこまめに飲ませ、脱水症状を起こさないように十分に留意します。

口の中や喉が痛むときは、野菜ジュースやスープなどで少しずつ栄養補給を行い、お粥やプリン、ゼリーなどやわらかく消化の良いものを食べさせるようにしましょう。また、熱があるうちに入浴するのは控えるようにしてください。

肺炎や脳炎などの二次感染も起きやすい病気であるため、病状が急変した場合は急いで病院へ行きましょう。

はしかは、通常1週間あたりから回復に向かい、2週間ほどで完治しますが、熱が下がっても体力が消耗しているため、ほかの感染症にかかりやすくなっています。また、完治後、3日程は他の人に感染してしまう可能性もあるため、元気になるまでは自宅でゆっくり過ごすようにしましょう。



### 「風疹のケア」

全身に発疹が出るとびっくりますが、風疹の場合は皮がむけたり色素沈着を残すことはなく、3日ほどで自然に消えるので心配ありません。しかし、汗をかくとかゆみが出ることもあるので、冷たいタオルなどで冷やしてあげましょう。



熱がある場合は、脱水症状を防ぐためにもこまめに水分を補給するようにしてください。また、熱がなくても発疹が消えるまでは外出は控えるようにしましょう。学校へ通っている場合、学校保健法により風疹は発疹が消えるまでは出席停止となっています。

## はしかと風疹の見分け方

咳や鼻水、発熱などの症状があっても、発疹が出ない場合は風邪と考えられます。熱の出方が不安定で、40℃近い高熱と同時に全身に発疹が現れ、口の中の頬の内側にコプリック斑が見られるときは、はしかが考えられます。38℃前後の熱と同時に発疹が現れ、リンパ腺の腫れなどが見られる場合は風疹が考えられます。

そのほか、「何かいつもの風邪と様子が違う」「発疹の出方がおかしい」という場合は、自己判断は避け、病院を受診するようにしましょう。 ※風疹やはしかは、重症化や合併症を避けるためにも、1歳を過ぎたら予防接種を受けるようにしましょう。

## 生で食べると消化吸収の働きを助ける効果もUP『カブ』



●●● 生ハムとカブのマリネ ●●●

- 【作り方】**
1. 生ハムは食べやすい大きさに切る。カブは薄いちょう切りにして塩でもんでおく。アスパラは食べやすい大きさに切り湯がいておく。調味料を合わせておく。
  2. カブの水分を絞り、すべての具材と調味料を混ぜ合わせる。塩、こしょうで味をととのえたら完成♪

**【豆知識】** カブの根（白い部分のほとんどが茎です）にはビタミンCや消化酵素を助けるジアスターゼが多く含まれており、胸やけや消化吸収を助ける効果があります。葉には、ガン予防に役立つビタミンAを始め、ビタミンB2・Cや鉄、カルシウム、カリウム、食物繊維などが豊富に含まれています。また、カブには冷え性の予防効果もあり、冷えが原因の腹痛を抑えるため、昔から腹痛薬としても知られています。

- ★栄養豊富な葉も美味しいので、両方とも料理に活用しましょう
- 根部 — 煮物、酢の物、蒸し物、漬物、サラダ
  - 葉 — 炒め物、和え物、味噌汁の具、菜飯、煮物、漬物

- 【材料】2人分**
- カブ・・・中1個、生ハム・・・80g、アスパラガス・・・3本、
  - ☆調味料
  - オリーブオイル・・・大さじ1、レモン汁・・・小さじ2、
  - 砂糖・・・小さじ1/2、塩・こしょう・・・適量