

# 平成30年3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	木		多田羅		辻	佐尾山	和田				山田
2	金	前田隆	多田羅	佐尾山	辻	佐尾山					本田
3	土	前田純	鈴木康		濱田	前田純					穴田
4	日	休診(日直 穴田)									阪梨
5	月	前田純	前田隆	加藤	濱田	前田純	多田羅		森上		竹崎
6	火	前田純	波間	佐尾山	辻	佐尾山	波間				波間
7	水	岸	多田羅	佐尾山	濱田	岸					岸
8	木	佐尾山	多田羅		辻	佐尾山					山田
9	金	前田隆	多田羅		辻	佐尾山				鈴木一	荒井
10	土		鈴木康		濱田						桑原
11	日	休診(日直 桑原)									宇山
12	月	前田純	前田隆	加藤	濱田	前田純	多田羅				竹崎
13	火	前田純	波間	佐尾山	辻	佐尾山	波間				波間
14	水	岸	多田羅	佐尾山	濱田	岸					岸
15	木	佐尾山	多田羅		辻	佐尾山	和田			鈴木一	山田
16	金	佐尾山	多田羅		辻	佐尾山					本田
17	土	前田純	鈴木康		濱田	前田純				谷口	桑原
18	日	休診(日直 桑原)									阪梨
19	月	前田純	前田隆	加藤	濱田	前田純	多田羅		森上		竹崎
20	火	前田純	波間	佐尾山	辻	佐尾山	波間				波間
21	水	当番医(内科:岸・小児科:辻)				当番医(内科:岸・小児科:濱田)					岸
22	木		多田羅		辻	前田隆	和田				山田
23	金	前田隆	多田羅		辻		多田羅			鈴木一	本田
24	土	前田純	鈴木康		濱田	前田純					高橋
25	日	休診(日直 高橋)									宇山
26	月	前田純	前田隆	加藤	濱田	前田純	多田羅				竹崎
27	火	前田純	波間	佐尾山	辻	佐尾山	波間				波間
28	水	岸	多田羅	佐尾山	濱田	岸					岸
29	木	佐尾山	多田羅		辻	佐尾山	和田				山田
30	金	前田隆	多田羅		辻	佐尾山					本田
31	土	前田純	鈴木康		濱田	前田純				谷口	三谷

専門外来	消化器内科	前田純 波間大輔	泌尿器科	多田羅潔
	消化器外科	鈴木康之 和田侑希子	小児科	濱田嘉徳 辻正子
	呼吸器外科	加藤歩	皮膚科	森上徹也
	糖尿病外来	鈴木一永 谷口洋		

「ふれあいの箱」  
 皆様のご意見、ご要望  
 ございましたらお聞かせ  
 下さい  
 VOICE BOX

当院では、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。

普通寺 前田病院

## 広報 純心便り

2018年  
**3月**  
 第121号

### トピックス

- 今月の一言………理事長
- 冬こそ体を動かそう
- ぎっくり腰について
- 旬の素材で簡単料理………給食

「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

### 今月の一言



理事長 前田隆史

三月のひな祭りも過ぎましたが、寒い日や温かい日がありました、昼と夜の温度差もあり体調を崩しやすい日々が続いております。皆様はいかがですか。年度末で忙しいことと思いますが、体調管理をよろしく願います。

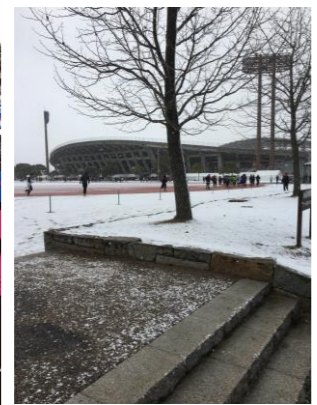
冬季オリンピックでは、日本選手団の活躍で珍しく盛り上がりました。しかし、オリンピックを利用し北朝鮮の懐柔策がいろいろありました。美女応援団や芸術団等でした。これを機に韓国を味方にして経済的な圧力を止めさせようとしております。今まで何回も

裏切られております。核開発をやるめると約束して米国から軽水炉の提供を受けながら核開発をしたりしてきた北朝鮮です。そういう国だということをしつかり認識しておく必要があるでしょう。だまされる方が悪くてだます方は悪くないという思考ですが、トランプ大統領は前の三人の大統領と違い商人上りの政治家ですから、そのあたりことは見抜いて交渉すると思います。何はともあれ世界の平和がくることを願うばかりです。核開発等嫌な話題に比し、日本のひな祭りの飾りを見ていると心が癒されますね。



## 冬こそ運動をしましょー！

冬本番といった時節になりました。例年よりも寒い冬で、雪がちらつく日もあり外出する機会が減っている方も多いのでは。毎週末、日本のあちらこちらでマラソン大会が行われています。香川県内でも坂出天狗マラソン、三豊市うらしまマラソン、小豆島ターゲットフルマラソン、普通寺五岳山空海トレイルなどがあります。しかし、なんといっても一万人以上が参加する香川丸亀国際ハーフマラソンですね。日本からだけでなく世界の名立たる選手も参加する有名な大会です。



今年は雪の中のレース  
丸亀ハーフ全員完走！

所説ありますが、2週間全く運動しないと筋力が3分の1減少すると言われています。その筋力を取り戻すためには週に3〜4日運動しても3倍以上の時間を要します。いきなり外出はという方は家で軽い運動から始めてみましょう。

純心会  
 スタッフも  
 参加し、  
 見事全員  
 完走しま  
 した。

ぎっくり腰とは

腰痛には、急に腰が痛くなってしまう「急性腰痛」、いわゆる「ぎっくり腰」と、長い間腰に不快感と痛みを及ぼす「慢性腰痛」があります。

ぎっくり腰は、若い人にも多く、日常生活や仕事にまで支障をきたすことがあります。また、慢性的に腰へ負担がかかるような生活を送っていない人でも、ぎっくり腰に見舞われることもあり、驚く声もよく聞かれます。

予期せぬ腰痛だけに、恐怖心から治っても身体の動きを制限してしまう方も多いようです。

原因

ぎっくり腰は非常に重たいものを持つたときなど、腰を酷使したときのみ起こる病気ではありません。ちよつとした動作がきっかけで起こることも多々あります。

荷物を持ち上げたとき、朝の洗顔で前かがみになったとき、くしゃみをしたときなど、このような日常の動作でぎっくり腰になる場合、その時に腰を支える機能が低下しているケースがほとんどで、何らかの刺激で腰部を支える筋肉、関節、椎間板などを痛めてしまっています。



通常の動作でぎっくり腰になる場合、その時に腰を支える機能が低下しているケースがほとんどで、何らかの刺激で腰部を支える筋肉、関節、椎間板などを痛めてしまっています。

腰の機能低下の原因

- 生活習慣による影響
 

座り仕事、立ち仕事、作業台に向かう細かい作業など、同じ姿勢でいる時間が長い場合、適度に運動する習慣がないため筋肉の血流も滞り、腰を支える筋肉機能が低下するリスクが高まります。
- スポーツによる影響
 

筋肉量が多くなると、運動後の筋疲労が残り方や筋肉の機能バランスが悪いと、逆に腰に負担がかかると、逆になんかあるのつてしまうことがあるのです。運動前後の体操やストレッチなど、十分なケアが大切です。
- 精神的ストレスの影響
 

精神的な負荷がかかる場面でも筋肉が緊張して血流が滞り、腰を支える筋肉機能が低下するリスクが高まります。心をリラックスさせることも大切です。



別の病気が原因でぎっくり腰になるケースもあります。転移性骨腫瘍や椎体骨折など脊椎に問題がある場合もあります。

症状

- 朝、体を起こそうと動かすと腰に強い痛みを感じる
- 横になってみると比較的痛みは少ないが、寝返りをすると痛みが強くなる
- 上半身を起こせない、または背すじを伸ばしたまま動けない
- 1度イスに座ると、痛みのため立ち上がるのに時間がかかる
- 咳やくしゃみが腰にひびいて痛む
- 痛みのため歩くことができない
- 痛みを和らげようとする姿勢になり、姿勢が歪んでしまう
- などといった症状がみられます。

治療と対策

ぎっくり腰は多くの場合、腰の筋肉や筋膜、靭帯などに、炎症が起きていることが多いため、まずは楽な姿勢をとって安静にすることが大切です。その後、炎症を抑えるために氷水を入れたビニール袋などで痛む所を冷やします。

2〜3日して痛みが落ち着いてきたら、少しずつ動くようにしましょう。ただし、無理は禁物です。痛みの程度をみながら、自宅の中などを少しずつ歩くようにします。

ただし腰の痛みに加えて、足にしびれがあったり足が動かせない、感覚が麻痺しているなど神経症状が出ている場合は、ほかの病気の可能性もあるので、早めに検査を受ける必要があります。

対策

- 朝起きる時は、すぐに体を起こさず、布団の中で横になり腰を丸めた姿勢をとります。
- 顔を洗う時は、腰だけを倒さず、膝も少し曲げます。これだけで腰にかかる負担がかなり軽減されます。
- 床から物を拾ったり、物を持ち上げる時にも、必ず膝を曲げるくせをつけるようにします。
- 腰を支えるための筋力アップや、筋肉や靭帯を柔軟にするストレッチをおこなう。(水中ウォーキングや小股での早歩きなど)
- イスに座る場合は、背当てに腰が付くまで深く腰かけ、1時間に1度は立ち上がり、軽い屈伸運動で腰部の血流をよくすることを心がけましょう。

New Face

からた 唐太 いずみ (総務)



10月より総務で勤務させて頂いております唐太いずみと申します。至らない点ばかりで皆様にはご迷惑をおかけしておりますが、少しでも皆様のお役に立てるよう励みますので、ご指導宜しくお願い致します。今後ともどうぞよろしくお願い致します。

はまだ えりか 濱田 絵莉加 (病棟)



病棟で勤務させて頂いております濱田絵莉加です。昨年の9月からお世話になって半年が経ちましたがまだまだ分からないこと、慣れないことばかりで周りの方々にいろいろと教えていただきながら業務を進めています。ご迷惑をおかけすると思いますが、今後も頑張りますのでどうぞよろしくお願い致します。

豊富な葉酸とβ-カロテンで美肌効果UP『マンゴー』



【材料】  
マンゴー・・・1個、エビ・・・8尾、ラム酒・・・大さじ2、塩・・・小さじ1/2、パプリカパウダー(あれば)

【作り方】  
1.エビの皮をむいて流水で洗い流す。耐熱皿に入れる  
2.マンゴーを2〜3cm角に切り。エビの上に置いてラム酒と塩を振り入れる。パプリカパウダーがあればいっしょに振りかける  
3.180℃のオーブンで20分焼いて出来上がり♪

マンゴー&エビのラム酒焼き

【マンゴー雑学】  
マンゴーといえば赤色というイメージがありますが、世界的には黄色が主流となっています。赤いマンゴーは通称「アップルマンゴー」といわれ、マンゴーを品種改良したものです。その品種改良をした人物はシャープの元副社長 佐々木正氏ですが、彼が高校時代に卒業制作の過程で生み出したものです。佐々木氏はソフトバンクの孫正義氏やアップルのスティーブジョブズ氏に影響を与えたといわれています。