

令和2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		
1	木	佐尾山	多田羅		辻	佐尾山		隈元		山田
2	金	前田隆	多田羅	佐尾山	辻	佐尾山				清水
3	土	前田純	鈴木康		濱田	隈元				穴田
4	日	休診(日直 穴田)								穴田
5	月	前田純	吉田		濱田	前田純	多田羅			竹崎
6	火	前田純	末次	佐尾山	辻	佐尾山	末次			末次
7	水	古市	多田羅	佐尾山	濱田	前田隆				多田羅
8	木	佐尾山	多田羅		辻	佐尾山		隈元		山田
9	金	前田隆	多田羅		辻	佐尾山			鈴木-	清水
10	土	前田隆	鈴木康		濱田	岸野				桑原
11	日	休診(日直 桑原)								津野
12	月	前田純	吉田		濱田	前田純	多田羅			竹崎
13	火	前田純	末次	佐尾山	辻	佐尾山	末次			末次
14	水	古市	多田羅	佐尾山	濱田	前田隆				多田羅
15	木	佐尾山	多田羅		辻	佐尾山		隈元		山田
16	金	前田隆	多田羅		辻	佐尾山			鈴木-	清水
17	土	前田純	鈴木康		濱田	松川			鈴木-	桑原
18	日	休診(日直 桑原)								竹内
19	月	前田純	吉田		濱田	前田純	多田羅			竹崎
20	火	前田純	末次	佐尾山	辻	佐尾山	末次			末次
21	水	古市	多田羅	佐尾山	濱田	前田隆				多田羅
22	木	佐尾山	多田羅		辻	佐尾山		隈元		山田
23	金	前田隆	多田羅		辻	佐尾山			鈴木-	清水
24	土	前田隆	鈴木康		濱田	浅野				高橋
25	日	休診(日直 高橋)								横井
26	月	前田純	吉田		濱田	前田純	多田羅			竹崎
27	火	前田純	末次		辻		末次			末次
28	水	古市	多田羅		濱田	前田隆				多田羅
29	木	佐尾山	多田羅		辻	佐尾山		隈元		山田
30	金	前田隆		佐尾山	辻	佐尾山				清水
31	土	前田純			濱田	隈元				高橋

専門外来	消化器内科	前田純 末次史幸	呼吸器外科	吉田千尋
	消化器外科	鈴木康之 隈元謙介	泌尿器科	多田羅潔
		古市ゆみ 浅野栄介	糖尿病外来	鈴木一永
		松川浩之 岸野貴賢	小児科	濱田嘉徳 辻正子

「ふれあいの箱」
皆様のご意見、ご要望等
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。

善通寺 前田病院

広報 純心便り

今月の一言



理事長 前田隆史

十月に入り、朝夕はめっきり涼しくなってきました。暑い暑い夏から急に秋を通り越して冬に向かっているようです。気温が下がるとともにインフルエンザの流行とコロナウイルスの拡大も心配されます。皆さん充分に対策を立てて下さい。

十月に入ってからインフルエンザワクチン接種希望者が急増しております。ウイルスに負けないよう、疲れを残さないように気を付けて下さい。

さて、十月に入ってから新聞の一面に、日本学術会議の六人の会



トピックス

- 今月の一言・・・理事長
- サプリメントの選び方
- 過眠症について
- 旬の素材で簡単料理・・・給食



サプリメントの選び方

◆症状別のサプリメントの選び方

- 風邪・インフルエンザ
ビタミンA・C・Eが免疫細胞を元気にしてくれます。また、ビタミンDもインフルエンザにかかりにくくなるという実験データが出ています。
- ストレス・疲れ
ストレスに対抗して頑張っているのは副腎です。この副腎が消耗すると、寝起きが悪かったりやる気が起きない状況に陥ります。副腎をサポートする栄養素はビタミンCおよびパントテン酸を中心としたビタミンB群やコエンザイムQ10がおすすです。
- イライラ
亜鉛、EPA、DHAがおすすです。また、カフェインもいでしょう。
- 下痢
腸内環境を整えるため乳酸菌、グアガム、亜鉛、インフラボン、グルタミン、ビタミンAがいいでしょう。乳酸菌は自分の体と相性のいいものを選ぶ必要が

「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

あります。サプリメントではないのですが、ヨーグルトを食べる時は、空腹時をおすすめします。食後など胃液がしっかりと出ている時に食べると、乳酸菌が死んでしまうからです。また、牛乳にアレルギーのある方はヨーグルトを控えた方がいいでしょう。食べ続けていると体調を崩す恐れがあります。

●便秘

便秘には、グアガムなどの食物繊維やマグネシウムがおすすです。下痢の症状と同様に乳酸菌、グルタミン、ビタミンA、亜鉛も効果があると思います。

●アンチエイジング・健康長寿

抗酸化栄養素である、βカロテン、ビタミンC・E、抗酸化酵素の構成成分となる亜鉛、セレン、マンガンがおすすです。しかし、食べ過ぎ(血糖値を上昇させ長寿遺伝子の働きを妨げる)を避け、適度な運動を行なうことで身体を自己管理し、サプリメント以外の生活を送ることが望ましくです。



過眠症とは

過眠症について



過眠症とは、過眠の症状がみられる睡眠障害の総称です。

夜更かしなどで夜間の睡眠時間が不足しているわけではないのに、日中、社会生活に支障をきたすような猛烈な眠気を生じたり、または実際に眠ってしまうようなことが毎日、少なくとも1カ月以上続く状態をいいます。

過眠の症状がみられる主な病気は、「ナルコレプシー」「睡眠時無呼吸症候群」「特発性過眠症」「反復性過眠症」などがあります。

なかでもナルコレプシーや睡眠時無呼吸症候群は患者数が多く、また、本人も気づいていない潜在的な患者も大勢いると考えられています。

様々な睡眠障害

【ナルコレプシー】

夜間にしっかりと眠っているにもかかわらず、日中に、耐えられないほどの強い眠気や居眠りが突然しかも頻繁に現れる「睡眠発作」を主な症状とする睡眠障害です。

睡眠発作は毎日のように起こり、しかも、通常では考えられないような状況（食事、会話、重要な会議や商談などの

【周期性四肢運動障害】

夜間、睡眠中に手や足が自分の意思とは無関係に繰り返しピクピクというような不随意運動が起こる病気です。

何度も目が覚めてしまい、熟睡できないため不眠となり、日中の眠気が起こりやすくなります。

【うつ病】

うつ病の場合、入眠困難や中途覚醒、早朝覚醒などのうつ病の症状が原因で起こる睡眠不足によって日中の過度な眠気を引き起こすことがあります。

治療

原因のはっきりしないナルコレプシー・特発性過眠症に関しては、薬物療法により、睡眠発作・情動脱力発作を抑える方法をとります。

肥満傾向にある人は、いびき・無呼吸になることが多いため**肥満の改善**、睡眠時のマウスピースの着用などがあげられます。

日中、仕事や会議の最中に眠気を催したり、不覚にも眠ってしまった経験はだれしもあるものです。しかし、眠気の原因は、たいてい「前の晩に夜更かしをした」「連日睡眠不足が続いた」などではないでしょうか。休日などに時間をとって、十分に睡眠をとみましょう。



最中に眠ってしまいます。

居眠りは数十分と短く、すっきりと目覚めることができず、数時間後にはまた強い眠気に襲われます。

睡眠発作の他に、大笑いしたり、感傷したり、びっくりにしたり、などの急激な感情の高まりが誘因となつて、ひざや腰や首、あるいは全身の筋肉が突然緩んできて力が入らなくなる「情動脱力発作」、寝入りばなや目が覚めたときに体を動かさずうとして動かすことができない「金縛り」の状態になる「睡眠麻痺」、入眠時に現実と錯覚してしまうほどの鮮明な夢を見る「入眠時幻覚」などがあります。

これらの症状の出方の強さや程度には個人差があり、すべての症状が現れるわけではありません。思春期から青年期にかけて発症することが多く、14〜16歳に発症のピークがあります。

ナルコレプシーの患者は、脳の視床下部から分泌されるオレキシンという神経伝達物質が極端に欠乏している場合が多いことがわかっているようです。

【睡眠時無呼吸症候群】

睡眠時無呼吸症候群とは、夜間の睡眠中に、呼吸が一時的に停止する状態や呼吸する力が低下する低呼吸の状態を何度も繰り返すことをいいます。

睡眠が妨げられ熟睡することができないため眠りが浅くなり、日中に強い眠気があるほかに、朝起きたときに頭痛がする、頭がいつも重い、集中力が続かない、夜間のトイレの回数が増えるなどの症状が現れます。

睡眠時無呼吸症候群は、舌の付け根や軟口蓋といわれる部分が落ち込んで上気道が塞がれたり、「肥満」のために首の周りや気道、舌に付いたぜい肉が気道を狭くしてしまうことなどで起こります。また、肥満ではなくても「あごが小さい」「あごが後退している」「加齢のために気道を広げる筋肉が衰える」なども原因となります。

睡眠中に、気道が狭くなったり、塞がれてしまうことによって**大きないびきを伴う**のが最大の特徴です。

呼吸の一時停止や低呼吸によって血液や脳の酸素不足が続くため、**血圧が上昇し、循環器障害や高血圧症、心不全や心筋梗塞などの心疾患、脳梗塞などの脳卒中**のリスクが高くなります。

【特発性過眠症】

ほぼ毎日、日中の眠気と居眠りが現れる病気です。

昼間の居眠りが1時間以上続くことが多く、目覚めたときに頭がぼんやりした状態が持続するのが特徴です。頭痛や立ちくらみなどの自律神経症状を伴うことが多くあります。

【反復性過眠症】

強い眠気を示す状態が昼夜を問わず数日から数週間持続し、自然に回復してまったく症状がなくなるが、その後、また不定期に繰り返し症状が出現する病気です。

非常にまれな病気ですが、青年期に発症することが多く、男性に発症する割合が高いといわれています。

【むずむず脚症候群】

じっとしていたり横になって安静にしているときに、主にふくらはぎなどの下肢の部分が「むずむずする」「かゆい」「アリなどの虫がはっているよう」などの不快な感覚が現れ、じっとしているのがつらくなる病気です。

夕方から夜間にかけて現れやすいため、熟睡することが難しくなり、慢性的に睡眠が不足する状態となり、日中に強い眠気が生じます。

New Face

久保 佐和子 (事務)

今年の7月から医療事務で勤務させて頂いております久保佐和子と申します。医療事務は今まで経験がなく分からないことばかりで至らない点多々あり、ご迷惑をおかけしておりますが、日々1つ1つ仕事を覚え早く皆様のお力添えになれるよう頑張っておりますのでご指導ご鞭撻のほど宜しくお願い致します。



免疫力を活性化しガン対策に効果UP『まいたけ』



【作り方】

- ①まいたけを食べやすい大きさにほぐす。
- ②玉子3個を割って器に入れ混ぜておく
- ③熱したフライパンにごま油を入れる
- ④まいたけを入れガラスープの素、塩、黒こしょうを加え、まいたけに3/4程度火が通るくらい炒める
- ⑤まいたけをフライパンの端に寄せ、空いたスペースに溶いた玉子を入れる
- ⑥玉子がやや硬くなってきたら箸でゆっくりかき混ぜる
- ⑦ニラとマヨネーズを入れまいたけと玉子を混ぜたら完成♪

昔から、まいたけは漢方薬にも使われる程健康によいとされていますが、近年、まいたけに含まれるβ-グルカンが免疫力を活性化することが分かりました。中でもガンに対する効果が注目され、医学的な研究・開発が進んでいます。



●●● まいたけと玉子の炒め物 ●●●

【材料】 まいたけ・・・1パック(約100g)、玉子・・・3個、ニラ・・・4〜5本、ごま油・・・大さじ1、ガラスープの素・・・小さじ1/2、塩・黒こしょう・・・各少々、マヨネーズ・・・小さじ1