


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	小児科		
1	土	前田純	鈴木啓		岩井	隈元				高橋重
2	日	休診(日直 高橋)								末田
3	月	前田純			岩井	前田純	多田羅	岩井		竹崎
4	火	前田純	今戸	佐尾山	岩井	佐尾山	今戸	岩井		今戸
5	水	隈元	多田羅	佐尾山	岩井	前田隆/前田純	多田羅	岩井		多田羅
6	木	佐尾山	多田羅	鈴木一	岩井	佐尾山	鈴木啓	岩井	鈴木一	山田
7	金	前田隆/前田純	多田羅	鈴木一	岩井	佐尾山		岩井	鈴木一	鈴木啓
8	土	前田純	藤木	鈴木一	岩井	浅野			鈴木一	桑原
9	日	休診(日直 桑原)								阪梨
10	月	前田純			岩井	前田純	多田羅	岩井		竹崎
11	火	前田純	今戸	佐尾山	岩井	佐尾山	今戸	岩井		今戸
12	水	鈴木啓	多田羅	佐尾山	岩井	前田隆/前田純	多田羅	岩井		多田羅
13	木	佐尾山	多田羅		岩井	佐尾山	隈元	岩井		山田
14	金	前田隆/前田純	多田羅	佐尾山	岩井	佐尾山		岩井		鈴木啓
15	土	前田純	藤木		岩井	岸野				桑原
16	日	休診(日直 桑原)								阪梨
17	月	休診(日直 小居)								竹崎
18	火	前田純	今戸	佐尾山	岩井	佐尾山	今戸	岩井		今戸
19	水	隈元	多田羅	佐尾山	岩井	前田隆/前田純	多田羅	岩井		多田羅
20	木	佐尾山	多田羅	鈴木一	岩井	佐尾山	鈴木啓	岩井	鈴木一	山田
21	金	前田隆/前田純	多田羅	鈴木一	岩井	佐尾山		岩井	鈴木一	鈴木啓
22	土	前田純	藤木	鈴木一	岩井	浅野			鈴木一	穴田
23	日	休診(日直 穴田)								穴田
24	月	前田純			岩井	前田純	多田羅	岩井		竹崎
25	火	前田純	今戸		岩井		今戸	岩井		今戸
26	水	鈴木啓	多田羅	佐尾山	岩井	前田隆/前田純	多田羅	岩井		多田羅
27	木	佐尾山	多田羅		岩井	佐尾山	隈元	岩井		山田
28	金	前田隆/前田純	多田羅	佐尾山	岩井	佐尾山		岩井		鈴木啓
29	土	前田純	鈴木啓		岩井	浅野				津村
30	日	休診(日直 津村)								穴田
31	月	前田純			岩井	前田純	多田羅	岩井		竹崎

※多田羅Dr.5・12・19・26日の午後診は16:00~18:00、3・10・24・31日の午後診は15:00~17:00です。
 ※糖尿外来の曜日・時間の変更があります。

専門外来	消化器内科	前田隆史 前田純	呼吸器内科	前田隆史
		今戸涼資	呼吸器外科	佐尾山信夫
	消化器外科	隈元謙介 鈴木啓文	泌尿器科	多田羅潔
		藤木友花 浅野栄介	糖尿病外来	鈴木一永
		岸野貴賢	小児科	岩井朝幸

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

2023年
7月
 第184号

トピックス

- 今月の一言・・・理事長
- 純心会・善心会 親睦会総会
- おならについて
- 旬の素材で簡単料理

「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

みなさんこんにちは。
 雨が多く鬱陶しい季節が続いておりますが、体調崩されてりしていないでしょうか？以前は梅雨といえはしとしとした雨が長々続く印象でしたが、最近では梅雨場でも大雨による被害が出ることも多い様に思います。つい先日も九州北部で記録的な大雨による水害が起こり、何人かの方が亡くなられたとの事です。誠に気の毒なことでご冥福をお祈りするとともに被災された方の一日も早い復興をお祈り致します。

近年になり、日本でも毎年の様に記録史上最悪と言われるような災害が起こるようになってきている様に思われます。やはり近年声高に言われている地球温暖化による気候変動が影響しているのでしょうか？段々と日本が亜熱帯になってきている感じがします。地球温暖化の原因は化石燃料と環境破壊による待機中の二酸化炭素の増大と言われていて、「温暖化対策のために二酸化炭素の排出削減しましょう。」的なキャンペーン

ーンが世界中で行われています。それはそれで良いのですが、いつも僕が違和感を感じるのはCO2をどれだけ減らせばどのくらいの効果があるのかがまるでわからない、という事です。「2050年までにCO2ガス排出を実質ゼロにする。」という目標は謳われていますが、CO2排出をゼロにすれば本当に温暖化が止まるのかどうかは誰にも判らない、というのが実際のところだと思っています。えらくあやふやなものにすごい労力を注ぎ込んでるな、というのが正直な感想です。(もちろん化石燃料は有限なもので使い続けるといつかは枯渇するものなので、それを代替できるエネルギーの開発は必要だと思います。)

地球温暖化は大きな問題だとは思っていて、気候が変わると、災害の傾向のみならず、農業、漁業にも大きな影響があると思います。そこでCO2削減に血眼を上げるのも良いのですが、それだけではなく、温暖化が止まらなかつた時にこの日本の気候はどうなっていくのかというのをしっかりとシミュレーションして、そうなっても対応できる対策にも力を入れて欲しいな、と門外漢ながら考えています。

梅雨の後にはまた台風がやってきます。台風も最近は大規模化している上に今までと違うルートを通ることが多くなっている様に感じます。今年は大規模な災害が無ければいいな、と祈りつつ、今月の一言とさせていただきます。

六月十日、純心会・善心会 親睦会がオークラホテル丸亀で開催されました。コロナの影響で三年ぶりの開催となり、初めて参加された方もいると思えます。親睦を深められたでしょうか。

さて、今回も三施設から、全国介護老人保健施設大会に向けての予演会が行われました。特に外国人技能実習生を受け入れられている施設の取り組み等についての発表は、日本での外国人労働者が今後増加していくと思われまますので、参考になったのではないのでしょうか。



親睦会総会開催

概要

おならの作られ方

私たちは毎日食事を摂取しています
が、口から食物を取り込むときに鼻や口
から空気を一緒に飲み込んでいます。

その後、摂取した食物は腸内で必要な
栄養分などを吸収され便として排泄さ
れます。その際、取り込んでしまった空
気や消化中に発生したガスは「おなら」
として排泄されます。

この必要なものを吸収し、不要なもの
を排出する仕組みは人の体にとって非
常に重要です。

しかし、「ニオイがひどくて気になる」
「回数が多く、外でうっかりしてしま
わないか不安」など、おならは日常生活
はあまり好ましく思われません。

通常はニオイの無いおならがほとん
どですが、生活習慣などによってその状
態は変化します。

また、ある程度は自然な生理現象であ
るおならですが、「我慢しているのに、
おならを止められない」「1日のおなら
の回数が多くて迷惑になっていないか
苦痛」「おならのニオイが強い」など、
このような症状がみられる場合には何
か病気を患っている場合もあります。

原因

【早食い】
仕事などで忙しい時に、早食いをして
いないでしょうか。早食いをしてしま
うと一緒に空気を多く取り込んでしま
い、結果排出されるおならも多くなっ
てしまいます。

また、早食いはおならの量が増えてし
まうだけでなく消化にも負担がかか
りやすくなります。

おならの量が多いと
感じる人は、一度自分
の食事の食べ方を振り
返ってみましょう。

【便秘】
便秘では、便は出ないのに、おならが
たくさん出てしかも臭いという場合よ
くあります。

腸内環境が悪く便秘になると、排出さ
れない便が腸内でさらに悪玉菌を増加
させてしまう要因になり悪循環が起
きます。

そうすると、ニオイのあるガスが発生
しやすくなり、おならが増えるだけだ
なくお腹のハリや不快感、
食欲低下などの症状が
現れることがあります。



【ストレス】
近年、研究で腸と脳はつながりがある
ことがわかっていきます。

確かに緊張して強いストレスがかか
ると、とたんにお腹が痛くなりトイレに
駆け込むという人もいるのではないで
しょうか。

精神的にストレスを感じると、唾を飲
み込む回数が多くなりその時に空気が
一緒に取り込んでしまうため、ストレ
スを感じるとお腹が張っておならが多
くなってしまふこともあります。

腸の状態は、おならだけ
でなくメンタルにも影響を
与えているのです。

【胃腸の疾患】
おならが多く出てしまう原因として、
生活習慣や精神的なものだけではあり
ません。

消化器系の疾患なども関係している
場合があります。

慢性胃炎や過敏性腸症候群では、おな
らがよく出るといふ症状があります。
また、大腸癌など腫瘍によって腸が細
くなると、便の状態が変わったり、おな
らが増えたり減ったりすることがあり
ます。



対処法

【おならを溜めない、我慢しない】

まず、おならを不必要に腸内に溜めないよう
にしましょう。

おならが腸内にたまると、周辺臓器を圧迫し
てしまいます。さらに、悪玉菌が生み出す臭い
ニオイの元の物質には、体に吸収されると有害
なものがあります。

腸内に溜まったおならは、有害物質とともに
腸管から吸収されて血液中に溶け込み、全身へ
と運ばれます。血液中に溶け込んだおならは、
皮膚や呼吸から体外へ排出されますから、体臭
や口臭がきつくなることもあります。

【食生活を見直す】

バランスの取れた食生活で、腹八分目を心が
けるようにしましょう。

肉や卵など動物性たんぱく質を多く含む食品
を過剰に摂取すると、これを栄養源としている
悪玉菌が増えて臭いおならを作り出します。

しかし、肉や卵には体づくりに必要なアミノ
酸やビタミン・ミネラルなどが含まれています。
食べるのをやめるのではなく、自分に合った量
を見つけていきましょう。

また、食物繊維の多い食品に豆類、イモ類な
どがあり、排便を促すのに欠かせないので、あ
る程度は取るようにしたいところです。

しかし、繊維質だけに頼るのではなくヨーグ
ルトや納豆などの善玉菌を増やす食物も合わせ
て摂るようにしましょう。

おならの作られ方

人の腸管の中には、通常200ml程度
(コップ1杯程度)のガスがあり、これ
が腸の蠕動運動で順次下へと運ばれ、お
ならになります。

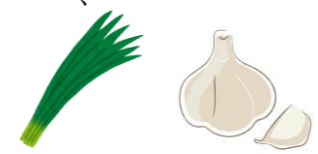
腸管内のガスの成分は無臭であ
り、99%以上が水素、酸素、メタン、二
酸化炭素、窒素などで、食物繊維や炭水
化物の分解で発生します。

食物繊維や炭水化物は大腸に棲む細
菌によってしか処理されないため、食物
繊維の多い食物(野菜、豆類、イモ類な
ど)を多く食べると、腸内細菌の活動が
活発になり、ガスの量も多くなります。

しかしこれらの栄養素はとも体に
良く、便秘改善にもつながる優れたもの
であるため、おならが出るからといって
摂取量を減らさないようにしましょう。

そして、残りの1%未満はさまざまな
臭気ガスで構成されていて、たんぱく質
やニンニク、ニラのよう
な食べ物、悪玉菌によ
って分解され、その時に臭い
ガスが発生します。

また、腸内環境の悪化や、
便秘もおならが臭くなる原
因になります。



【ストレスを軽減し、睡眠不足を避ける】

ストレスで緊張状態が続いたり、睡眠不足で
生活リズムが乱れたりすると、おならが増え
ニオイも強くなります。

腸の動きは、自律神経である程度制御されて
おり、リラックスしたときに腸が良く動くよ
うにできています。

そのため、自律神経のバランスが崩れて副交
感神経の働きが弱くなると、腸の動きも悪くな
り、内容物の通過に時間がかかることで悪玉菌
による内容物の分解が進みます。すると、おな
らが増えて、ニオイも強くなるのです。

また、ストレスは便秘や下痢をもたらす場合
もあります。ストレスを溜めないようにして、
睡眠不足も避けるようにしましょう。

もし、ストレスを強く感じたらゆつくりとぬ
るめのお風呂に浸かったり、アロマを焚いたり
することでリラックスする方法もあります。ス
ポーツや趣味などでストレス発散するのも良い
でしょう。

【決まった時間にトイレに座る習慣をつける】

腸内での便の滞留時間が長くなると悪玉菌に
よる内容物の分解が長時間続き、おならが増え、
臭いニオイがする物質の産出量も増えてしま
います。

また、血中への有害成分の移行や、無臭のガ
スの産出増にもつながりますから、おなら対策
として便秘の防止や解消は大切です。

豊富な栄養で心臓や肝臓の機能改善に「いんげん」



いんげんの辛味炒め

【材料2人分】

- いんげん・・・180g、豚ひき肉・・・150g、
しいたけ・・・2枚、パプリカ・・・1/2個、豆板醤・・・小さじ1、しょうが・・・小さじ1、塩・・・適量、油・・・適量
- 調味料A 砂糖・・・小さじ1/2、しょうゆ・オイスターソース・・・各小さじ2、片栗粉・・・小さじ1/4、ごま油・・・小さじ1

【作り方】

- いんげんは2.5cm長に切り、熱湯に塩を溶かして3分茹でる
- しいたけは5mm幅に切る。
- パプリカはいんげんくらい大きさに切り、①の熱湯に加えてサッと茹でザルにあげる。
- 砂糖、しょうゆ、オイスターソース、片栗粉、ごま油を器に入れ混ぜておく。
- 熱した鍋に油を入れ、豚ひき肉を中火で香ばしく炒め、しいたけを加えて炒めて火を止め、端に寄せ、しょうが、豆板醤の順に入れて炒める。
- ⑤にいんげんとパプリカを加えて中火で炒め、調味料Aを加えて仕上げ、器に盛り完成♪