

令和5年8月診療予定表

診療時間(午前:9:00~12:00 午後:15:00~18:00)


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

※多田羅Dr.2・9・16・23・30日の午後診は16:00~18:00、7・14・21・28日の午後診は15:00~17:00です。  
※糖尿外来は9:00~12:00の診療になります。

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	糖尿科外来	鈴木一永
		岸野貴賢 馮東萍	小児科	岩井朝幸 岩井艶子

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  
**8月**  
第185号

## トピックス

- 今月の一言.....理事長
- 納涼祭.....かがや木
- 胆石症について
- 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



理事長 前田純

みなさんこんにちは。大変おそくなりましてが8月の今月のひとことです。といつても8月ももう数日しか残っておりませんが...誠にご挨拶申し上げます。

さて、先日8月24日、福島第一原発の処理水の放出が始まりました。処理水の放出に関しては、国の説明を聞く限りは十分に希釈されて放出されるという事で、現実的な環境被害は無いのではないかな?というのが私の印象です。もともと自然界に放出された放射性物質は食物連鎖における上位の生き物になる程、高濃度に蓄積されていくので、確かに大丈夫かどうかは、結局のところ今後周辺海域の海水や海産物のモニタリングをしっかり行つて、放射性物質の検出量をみていくしかないのだろうと思います。

今回僕が気がなったのは処理水の放出そのものではなく、廃炉作業についてです。福島第一原発については廃炉作業に今後少なくとも

30年かかるということです。これは事故があった福島第一原発だけではなく、現在日本にある原発は全てが廃炉作業に20年~30年かかるという事です。つまり電気を作れなくなってもそこから20~30年、メンテナンスと廃炉にかかる費用はかかり続けるということです。そのための費用は原発運転中に積み立てられている、という事ですが、例によって甘々の試算で積み立てられており、実際には全然足りなさそうだとのことです。また廃炉後に出る高レベル放射性廃棄物をどうするか、という問題についても全く目処がついていません。

調べれば調べるほど、本当に原発そのものが、エネルギーという目先の利益を先取りして後の世代に大きな負債と負の遺産を残すものだとげんなりとしますが、今ある物を無かった事には出来ませんし、世界中でCO2削減が叫ばれている中で、原発に頼らなければ今の日本のエネルギーが立ち行かないというのも事実です。せめて後々の原発のエネルギーの恩恵を受けられない世代に残す負担を少しでも減らしていきけるように、政治家の皆様には真剣に考えて頂きたいし、僕たち国民も今の自分のことだけでなく、しっかりと未来を考えて行く様にならないと...等と思っております。

まだまだ暑さが続きそうですが、皆さん熱中症に気を付けて、元気に過ごしてください。



# かがや木納涼祭!

梅雨が明け夏本番となりました。各地では次々に最高気温を更新し、香川県では連日猛暑日が続いております。ケアハウスかがや木では、夏祭りに先駆けて納涼祭が開催されました。参加した利用者様やボエム園の園児らは、スタッフが工夫をこらした手作りの輪投げや魚釣りゲーム、ピンボールなどで楽しみました。また、たご焼きやかき氷を食べてお祭りの気分を味わいました。







## 胆石症とは

胆石症とは、胆道に結石ができる病気の総称です。  
胆道の中でもどこに結石ができるかによって、胆嚢結石、胆管結石、肝内結石に分けられます。

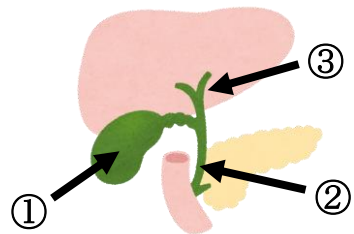
胆石は胆汁に含まれる成分が結晶化して固まることででき、成分によってコレステロール石と色素石（ビリルビンカルシウム石、黒色石）に分けられ、それぞれ原因が異なります。

胆石ができる右の肋骨の下やみぞおち、右肩などに痛みを生じるようになりますが、ほとんど症状がみられない人もいます。

また、黄疸と呼ばれる皮膚が黄色くなる症状がみられることもあります。

日本で胆石症になる人の数は食生活の欧米化や高齢化によって増えているといわれており、その頻度は10人に1人といわれています。

胆石症の中でも胆管結石の場合は放置すると胆管炎と呼ばれる病気に進行し重症することもあるため、適切な治療を受けることが大切です。



# 胆石症について



## 種類

### ①胆嚢結石

胆嚢の中にできる結石の中で、最も多くみられるのがコレステロール結石です。胆嚢の収縮によって移動してきた胆石が、出口で詰まると、みぞおち付近の上腹部に激しい腹痛が起こります。

**脂肪分を多く摂取した後などは特に、胆石発作が起こりやすくなります。**また、胆石が詰まった状態が続くと細菌感染が起こり、発熱や腹痛、黄疸などの症状がみられます。

### ②総胆管結石

胆管にできる結石の多くは、胆嚢から出ている管と肝臓から出ている肝管が合流した「総胆管」に、胆石が落下したものです。

結石が、総胆管から十二指腸への出口に詰まると、みぞおち付近の上腹部に強い痛みがあらわれます。発熱や黄疸を伴うこともあります。

### ③肝内結石

肝内結石は、肝臓内にある胆管にできる結石です。それほど多くはみられない稀な結石です。

無症状の場合もありますが、腹痛や発熱の症状が出ることが多く、「肝内胆管がん」のリスクも高いとされています。

## 原因

胆石ができる原因は明確にはわかっていませんが、考えられる原因としては、次のようなものがあります。

○**肥満、ストレス、不規則な食事、過食などの生活習慣**

○胆汁を十二指腸へ押し出す役目を担う「胆嚢」が正常に働かず、胆汁が滞っている

○胆汁の成分であるコレステロール、ビリルビン、胆汁酸などのバランスが崩れている

○過剰なコレステロールの増加により、胆汁で溶けきれず結晶化している

○ビリルビンが上昇する肝硬変や胆道感染などが起こっている

※ビリルビン…全身に酸素を運ぶ役目を終えた赤血球が破壊された際にできる成分

胆石症の患者は年々増加傾向にあります。

胆石症の患者数が増加した原因として、**高脂肪な食事**で脂肪の摂取量が増えたことで胆石ができやすくなったこと（食生活の欧米化）や医療の進歩によって、小さな胆石や無症状のものまで発見しやすくなったためであるとされています。

## 症状

胆石症を患っている方の2〜3割は、無症状胆石とよばれ、ほとんど症状がみられません。しかし、半数以上の方には何らかの症状がみられます。

### 【胆道痛】

胆道痛は、右の肋骨の下の部分やみぞおちの痛みとして出る傾向があり、右肩に放散する痛みを感じることがあります。この痛みは食後に出ることが多いのも特徴としてあげられます。

### 【高熱】

胆嚢から胆管への胆汁の流れが胆石によって塞ぎ止められることで、胆汁の成分が胆嚢の粘膜を傷つけ、細菌の感染が加わることで炎症が起こり、高熱の症状がみられる場合があります。

### 【黄疸】

皮膚や白目部分が黄色くなる「黄疸症状」がみられる場合もあります。

肝臓で作られた胆汁は便に混じって排泄されますが、胆石などによりその流れが塞ぎ止められて、十二指腸に排泄されずに血液中に流れることで黄疸になります。

黄疸になると皮膚がかゆくなったり、ビリルビン尿という褐色〜黒色の尿が出たりします。

## 検査と治療

### 【検査】

#### ●腹部超音波検査

腹部エコーは、胆石に対して最も選択される検査法です。胆のう結石はほぼ100%発見でき、総胆管結石も約90%の確率で見つけることができます。

超音波検査はゼリーをつけたプローブ（探触子）を腹部に当てるだけなので、苦痛を伴わず被曝などの心配もいらないため、安心して検査を受けることができます。

#### ●血液検査

超音波検査では、胆のう結石以外の胆石は見つけられないこともあります。

血液検査も併用することで、その他の病変をはじめ、炎症や黄疸の症状を確認することができます。

### 【治療】

痛みがない無症状胆石の場合は治療を行わずに経過観察を行います。胆管の出口に詰まっている胆管炎が生じている場合は、無症状でも胆管内の胆石を除去する治療が必要になります。

胆石症で痛みなどの症状がみられる場合は手術を行います。胆石のみを取り除いても再発することが多いため、胆石症の手術では胆嚢ごと取り除く胆嚢摘出術が行われます。

胆嚢摘出術には腹腔鏡下手術と開腹手術がありますが、全身麻酔下で行われます。体の負担が少ない腹腔鏡下手術が第一選択ですが、腹腔鏡下手術が難しい場合は開腹手術が行われます。

## 予防

胆石は食事などの生活習慣と密接に結びついており、日頃から食事に気を付けて胆石の形成を予防することが大切です。

**コレステロールや脂肪の多い食事はリスクが高まるため、これらの過度の摂取を控え、たんぱく質や食物繊維を含むバランスのよい食事を続けるようにしましょう。**

肥満は胆石症のリスク因子ですが、**過度なダイエット**は胆石形成のリスクを高めるため、適度な食事と運動を心がけることが大切です。

### 【避けた方がよい食事】

- 過食・暴饮暴食
- コレステロールの多い食事…肉や魚の肝など
- 脂肪分の多い食事…肉の脂身、バターなど
- 糖分の多い食事…精製された砂糖など

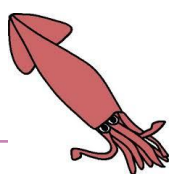
### 【積極的に食べた方がよい食事】

- 食物繊維（水溶性）…野菜・きのこ・海藻
- ビタミンC…果物・野菜
- たんぱく質…肉・魚・大豆製品など
- 水分

豆類・果物など



## 豊富なタウリンで肝臓や心臓の機能UP『スルメイカ』



スルメイカの明太バター醤油焼き

### 【材料】（2人分）

スルメイカ・・・2杯分、明太子・・・1腹、バター・・・20g、しょう油・・・小さじ1、サラダ油・・・小さじ1、小ねぎ・・・少々

### 【作り方】

- ①スルメイカは1杯丸ごと購入してもよいですが、切ってあるものを使用してもいいです。食べやすい大きさに切る。
- ②明太子は薄皮を取り、小ねぎは小口切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、スルメイカを皮の色が変わるまで炒める。
- ④バターとしょう油を加え絡める。
- ⑤絡まったら火を止め、明太子を加え全体によく混ぜる。
- ⑥器に盛り小ねぎをちらしたら完成♪