

令和7年6月診療予定表

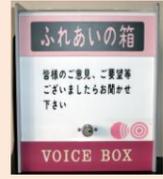
診療時間(午前:9:00~12:00 午後:15:00~18:00) ※予告なく変更となる場合があります。

日	曜日	午前診				午後診			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	日	休診(日直 山中)							森下
2	月	前田純	多田羅	西脇	岩井	前田純	西脇	岩井	竹崎
3	火	前田純	山本		岩井		山本	岩井	山本
4	水	隈元	多田羅	佐尾山	岩井		多田羅	岩井	多田羅
5	木	佐尾山	多田羅		岩井	佐尾山	藤原	岩井	次田
6	金	前田純	多田羅	佐尾山	岩井	佐尾山		岩井	木下
7	土	穴田	四元		岩井	長尾/馮			阪梨
8	日	休診(日直 阪梨)							脇
9	月	前田純	多田羅	西脇	岩井	前田純	西脇	岩井	竹崎
10	火	前田純	田井		岩井		田井	岩井	田井
11	水	隈元	多田羅	佐尾山	岩井		多田羅	岩井	多田羅
12	木	佐尾山	多田羅		岩井	佐尾山	木下	岩井	次田
13	金	前田純	多田羅	佐尾山	岩井	佐尾山		岩井	藤原
14	土	前田純	隈元		岩井	長尾/馮			桑原
15	日	休診(日直 桑原)							近藤
16	月	前田純	多田羅	西脇	岩井	前田純	西脇	岩井	竹崎
17	火	前田純	山本		岩井		山本	岩井	山本
18	水	隈元	多田羅	佐尾山	岩井		多田羅	岩井	多田羅
19	木	佐尾山	多田羅		岩井	佐尾山	藤原	岩井	次田
20	金	前田純	多田羅	佐尾山	岩井	佐尾山		岩井	四元
21	土	前田純	四元		岩井	長尾/馮			桑原
22	日	休診(日直 桑原)							光井
23	月	前田純	多田羅	西脇	岩井	前田純	西脇	岩井	竹崎
24	火	前田純	田井		岩井		田井	岩井	田井
25	水	隈元	多田羅	佐尾山	岩井		多田羅	岩井	多田羅
26	木	佐尾山	多田羅		岩井	佐尾山	木下	岩井	次田
27	金	前田純	多田羅	佐尾山	岩井	佐尾山		岩井	西垣
28	土	前田純	隈元		岩井	長尾/馮			津村
29	日	休診(日直 津村)							横山
30	月	隈元	多田羅	西脇	岩井	前田純	西脇	岩井	竹崎

※多田羅Dr. 月曜日は午前診のみ、水曜日の午後診は 16:00~17:00 となります。

※皮膚科・形成外科は予約診療・訪問診療を行っています。

専門外来	消化器内科	前田隆史 前田純 田井裕樹 山本隆太郎	呼吸器内科	前田隆史 西脇聖剛
			呼吸器外科	佐尾山信夫
	消化器外科	隈元謙介 馮東洋 藤原潤一 四元拓宏 長尾美奈 木下新作	泌尿器科	多田羅潔
			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

2025年
6月
第205号

トピックス

- 今月の一言・・・・・・理事長
- 気になる顔のむくみの原因について
- 後縦靭帯骨化症について
- 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

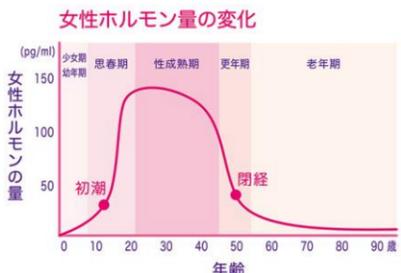
今月の一言

みなさんこんにちは。6月です。梅雨の季節ですね。「はじめましてあまり好きじゃない。」って人も多いかも知れませんが、僕は割と嫌いではありません。何か日本ならではの風情がある季節だな、などと思ったりしています。また、日本人の主食であるお米を作るためにも、まとまった雨の降る梅雨はとても大事な季節だということですね。

さて、お米といえばちょうど今、「令和の米騒動」ということで、米不足によりお米の値段が高騰し、世間では大騒ぎとなっています。もともと今回「お米が足りない。」となったのは昨年秋ごろからだったと思います。その前年、2023年に猛暑や異常気象のために米の収穫量が全国的に減少、お米は年1度、秋に収穫したものを1年かけて食べるので2024年の秋になって

米が足りなくなると、ということですね。その時点で備蓄米を出すだの出さないだの議論がされていましたが、「もうすぐ2024年産の米が出回り出したら米不足が解消するから」という理屈で政府は様子見を決め込みます。結果は皆さんご存知の通り、2025年の春になつても米不足は変わらず、お米の値段はさらに高騰、政府も慌てて備蓄米の放出に踏み切りますが、当初は卸業者さんへの入札での放出であつたためか、なかなか市場に出回らず、米の価格も下がりませんでした。農水相が小泉さんに代わってから今度は随意契約で大手小売店などに直接販売して、何とか店頭で備蓄米が並ぶようになったところですね。ただ、都会ではその備蓄米も出すとすぐに売り切れてなかなか買えない、2024年産の銘柄米はスーパーに並ぶようにはなつたものの、まだ高止まりしている、ということ、この備蓄米の放出でお米の値段が下がるかどうかはもう少し様子を見ないと、ということのようです。

今回お米の供給が足りなくなった原因として、巷では流通に問題がある、とか、どこかが出し渋つてお米の値段を上げている、とかいろいろ言われていますが、よく考えると、そもそもこの国では米農家を保護するためにずっとお米の生産調整をかけていて、大体1年間で消費するぐらいのお米しか作付けないようにしています。ということは2024年にコメが足りなくなつても、その年の秋に取れるお米はその後1年で消費する分しか作っていないので、新米が出回ったところで米は足りない、という話になるはずで、何とかして足りない(不作で減少した)分を何処から持つてこないか、ずっと足りないまま、という話になるのでは?と思つたりします。ともあれ米は日本人の主食ですので、ちゃんと安定して供給できて、また、農家さんも安心してお米が作れるように、何とか良いやり方を考えて貰いたいな、と思います。



女性ホルモン量の変化

(pg/ml)

少女期 思春期 性成熟期 更年期 老年期

初潮 閉経

年齢

顔のむくみについて

年々身体の変化を気にされている方も多いのではないのでしょうか。そこで今回は、顔のむくみの原因と改善方法について取り上げてみました。

【原因】

- ◇顔の筋力低下
- ◇皮膚や組織の弾力低下
- ◇リンパ・血流の悪化
- ◇塩分の摂りすぎ
- ◇運動不足
- ◇ホルモンバランスの変化

次回は顔のむくみの改善方法について記載したいと思います。



後縦靭帯骨化症とは

後縦靭帯骨化症について



後縦靭帯（こうじゅうじんたい）骨化症は、脊柱管を縦に貫いている後縦靭帯が骨化（骨のように厚く硬くなること）する病気です。

後縦靭帯が骨化すると脊柱管が狭くなり、後縦靭帯とともに脊柱管を通る脊髄や神経根（脊髄から枝分かれする神経）が圧迫されて、感覚障害（痛みやしびれが生じる、感覚を感じにくくなる）や運動障害（箸が使えない、早く歩けない、よろめく、平らなところでもつまずく）などさまざまな神経症状を引き起こします。

なお、後縦靭帯が骨化しても必ずしも症状が現れるわけではありません。

後縦靭帯骨化症は指定難病の1つです。50歳前後の男性に発症することが多く、糖尿病や肥満症の患者が発症しやすいとされています。しかし、今のところ原因は特定されていません。

治療では、神経症状を和らげることを目的とした薬物療法や、背骨を固定するための器具装着などが行われ、症状が悪化した場合は骨化した後縦靭帯を切除する手術や脊柱管を広げる椎弓形成術などが行われます。

検査と診断

後縦靭帯骨化症の診断のためには、基本的にレントゲン検査を行います。

また、必要に応じてCT検査やMRI検査を行うこともあります。

たとえば、ある程度骨化が大きくなっていて、手足のしびれなどの神経症状が現れている場合や、骨化した部分にある程度厚みがあるような場合には、神経の圧迫の程度を確認するため、MRI検査を行うこともあります。

このようなケースでは、CT検査を行って初めて骨化していることが明らかになるような場合もあります。

なお、重症化しているタイプでは、手術の前に骨化の形態を確認するためにCT検査を行うこともあります。

また、手足のしびれなど症状が現れているかどうかに関わらず、感覚障害の有無、筋力の程度なども確認していきます。

他にも、後縦靭帯骨化症と似た神経症状を引き起こす椎間板ヘルニアや脊柱管狭窄症、脳梗塞などの病気と鑑別するためにも画像検査が行われることもあります。

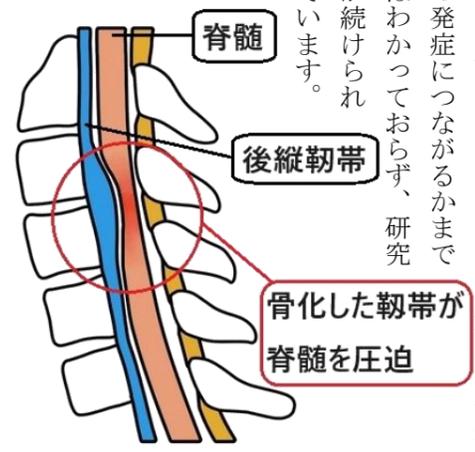
原因

現在のところ、明確な発症メカニズムは解明されておらず、単一の原因で生じる病気ではなく、複数の要因が関与して発症すると考えられています。

この病気に関係するものとして、遺伝的素因、性ホルモンの異常、カルシウム・ビタミンDの代謝異常、糖尿病、肥満傾向、老化現象、全身的な骨化傾向、骨化部位における局所ストレス、またその部位の椎間板脱出などいろいろな要因が考えられています。

また、後縦靭帯骨化症は家族内での発症が多い病気としても知られており、遺伝子の関連が有力視されています。

ただし、これらの要素をもつ方が必ずしも病気を発症するわけではありません。なぜこれらの要素が後縦靭帯骨化症の発症につながるかまではわかっておらず、研究が続けられています。



治療と予防

【治療】

脊柱管内の後縦靭帯骨化が起きても症状が現れないこともあり、その場合は特別な治療は必要ありません。

軽度な神経症状のみの場合は、痛み止めや筋弛緩薬などを用いた薬物療法が行われたり、頸椎カラー（患部を安静にして神経を圧迫から守るための器具）が使用されたりします。しかし、これらの対症療法でも症状が改善しない場合や症状がひどい場合は、神経を圧迫している骨となつた部位を切除したり、脊柱管を広げたりするための手術が必要で

す。なお、後縦靭帯骨化症は手術後に再発、あるいはほかの部位にできることもあるため、定期的な画像検査がすすめられます。

【予防】

後縦靭帯骨化症は明確な発症メカニズムが解明されていないため、確立した予防法はないのが現状です。しかし、遺伝的な要因のほかに糖尿病や肥満症などの病気、背骨への過度な負担などが発症に関与していると考えられていることから、生活習慣病の予防や正しい姿勢の維持などが後縦靭帯骨化症の予防につながる可能性があります。

また、症状がない場合でも成人の約3%に後縦靭帯の骨化がみられるとの報告もあるため、気になる症状があるときは早めに医療機関を受診して適切な対処や治療を受けることが大切です。

症状

後縦靭帯が骨化し、脊柱管が狭くなることにより、同じく脊柱管に存在する脊髄や神経根が圧迫され、さまざまな神経症状を引き起こします。

必ずしも症状が進行するわけではありませんが、軽度の外傷や転倒をきっかけとして症状が強くなることもあるため注意が必要です。

後縦靭帯骨化症は軽症であれば、ほぼ進行しないまま経過するケースが多いです。骨化した部分がわずかに広がることもありますが、症状が現れないことが多いでしょう。

しかし、後縦靭帯骨化症が進行し重症化した場合は、骨化した部分が広がっていつたり、複数の場所に骨化が起こったりすることがあります。そのため、骨化した部分が小さい発症初期はたとえ無症状であったとしても、骨化の広がりとともに、徐々に手足のしびれなどの症状が強く現れてくる傾向があります。

症状の現れ方は、頸椎、胸椎、腰椎のどこに発症するかによって異なります。

【頸椎に発症した場合】

頸椎に発症することがもつとも多いとされ、首や肩甲骨の周囲、指先などに痛みやしびれが引き起こされます。

症状が進行すると指の動きが悪くなることで細かい作業が困難になったり、痛みやしびれなどの症状が上半身から下半身へ広がって、足に感覚障害や運動障害などが生じたりします。

さらに重症化すると歩行困難や排尿・排便の障害が現れることもあります。また、1人で日常の生活をするのが難しくなる場合もあります。

【胸椎に発症した場合】

体幹や下半身に症状が現れやすく、初期症状では足の脱力やしびれを感じます。

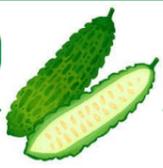
頸椎よりも発生頻度は低いとされていますが、重症化すると頸椎に発症した場合と同様、立ったり歩いたりすることが困難になったり、排尿や排便の障害が現れたりします。

【腰椎に発症した場合】

頸椎、胸椎ほど発症頻度は高くありません。足のしびれや脱力が生じることが多く、歩行障害にまで至ることは少ないとされています。



豊富なビタミンCで食欲増進、夏バテ解消に「ゴーヤ」



ゴーヤの佃煮

【作り方】

- ①ゴーヤはヘタを取り、縦半分に切りタネとワタを取り除きます。
- ②鍋に調味料を入れ混ぜます。切ったゴーヤも鍋に入れます。
※唐辛子を入れる場合は調味料といっしょに入れます。
- ③鍋を中火にかけ、沸いたら若干火を弱め7~8分煮詰めます。
- ④煮汁が半分くらいになったら箸で軽く混ぜ合わせ、さらに火を弱めます。
- ⑤煮汁がほとんどなくなったら火を止め白ゴマを散らし完成♪
※粗熱が取れたら冷蔵庫で保存します。

<豆知識>

ゴーヤの苦みの正体は表面のイボイボの部分です。苦みをとりたい場合、熱湯で茹でたり、電子レンジでチンする方法もありますが、最も有効な方法は、塩・砂糖を振りよく揉み込んでください。しばらくすると水気が出ますのでふき取ればOKです。

【材料】

- ゴーヤ・・・1/2本（約125g）
- 白ゴマ・・・小さじ1/2、唐辛子・・・お好みで
- 調味料 { 砂糖・みりん・・・各大さじ1、しょうゆ・・・大さじ2、水・・・75cc