

令和7年7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	火	前田純	山本		岩井		山本	岩井	山本
2	水	隈元	多田羅	佐尾山	岩井		多田羅	岩井	多田羅
3	木	佐尾山	多田羅		岩井	佐尾山	藤原	岩井	次田
4	金	前田純	多田羅	佐尾山	岩井	佐尾山		岩井	藤原
5	土	穴田	隈元		岩井	馮/長尾			脇
6	日	休 診(日直 高橋)							松永
7	月	前田純	多田羅	西脇	岩井	前田純	西脇	岩井	竹崎
8	火	前田純	田井		岩井		田井	岩井	田井
9	水	隈元	多田羅	佐尾山	岩井		多田羅	岩井	多田羅
10	木	佐尾山	多田羅		岩井	佐尾山	木下	岩井	次田
11	金	前田純		佐尾山	岩井	佐尾山		岩井	木下
12	土	前田純	藤原		岩井	馮/長尾			桑原
13	日	休 診(日直 桑原)							阪梨
14	月	前田純	多田羅	西脇	岩井	前田純	西脇	岩井	竹崎
15	火	前田純	山本		岩井		山本	岩井	小林
16	水	隈元	多田羅	佐尾山	岩井		多田羅	岩井	多田羅
17	木	佐尾山	多田羅		岩井	佐尾山	藤原	岩井	次田
18	金	前田純	多田羅	佐尾山	岩井	佐尾山		岩井	西垣
19	土	前田純	隈元		岩井	馮/長尾			桑原
20	日	休 診(日直 桑原)							高橋
21	月	休 診(日直 温)							温
22	火	前田純	田井		岩井		田井	岩井	田井
23	水	隈元	多田羅	佐尾山	岩井		多田羅	岩井	多田羅
24	木	佐尾山	多田羅		岩井	佐尾山	木下	岩井	次田
25	金	前田純	多田羅	佐尾山	岩井	佐尾山		岩井	四元
26	土	前田純	四元		岩井	馮/長尾			津村
27	日	休 診(日直 津村)							阪梨
28	月	前田純	多田羅	西脇	岩井	前田純	西脇	岩井	竹崎
29	火	前田純	山本		岩井		山本	岩井	山本
30	水	隈元	多田羅	佐尾山	岩井		多田羅	岩井	多田羅
31	木	佐尾山	多田羅		岩井	佐尾山	藤原	岩井	次田

※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	呼吸器内科	前田隆史 西脇聖剛
		田井裕樹 山本隆太郎	呼吸器外科	佐尾山信夫
	消化器外科	隈元謙介 馮東萍	泌尿器科	多田羅潔
		藤原潤一 四元拓宏	小児科	岩井朝幸 岩井艶子
		長尾美奈 木下新作		



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



トピックス

- 今月の一言・・・・・・理事長
- 顔のむくみの改善方法について
- ニューロパシーについて
- 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



理事長 前田純

みなさんこんにちは。7月です。なんだかあつという間に梅雨が明けて、暑い日が続いております。

今回は、最近問い合わせも多いということで、带状疱疹の予防接種のことについて書くかと思いましたが、帯状疱疹は、皮膚に帯状に痛みを伴う水疱性の発疹ができる病気です。胸や背中などの体幹部に出来ることが多いですが、体中どこにでもできる可能性があります。原因となるのがHSVヘルペスウイルスというウイルスで、水疱瘡の原因と同じウイルスです。初めて感染した時には水疱瘡として発症しますが、水疱瘡が治った後も HSV はヒトの神経細胞の中に住み続けています。そして免疫力が低下した時に急に活性化して带状疱疹として発症します。神経細胞に住み着いているので発症する時もその神経細胞の支配領域に沿って発疹が出るので、帯状の発疹になります。厄介なのは神経細胞から発症するので痛みが強く、発疹が治っても長期に渡って痛みが残存することがある点です。そのため、人によっては痛み止めを飲み続けなければならないという、神経ブロックなどの治療が必要になる場合もあります。

さて、その带状疱疹を予防するためのワクチンですが、実は数年前から不活化ワクチンも販売されていきました。ただ値段が高くなかなか接種される方が少なかったのですが、今年から定期接種となり行政の補助が出るようになったので、接種される方が増えてきています。そこでよく聞かれるのが、「2種類生ワクチンと不活化ワクチンあるけど、どちらをうてば良いの?」という質問です。はっきり言ってしまうと発症の予防効果、予防持続期間とも不活化ワクチンの方が良いというデータがはつきり出ているので、生ワクチンを選ぶメリットは値段だけということになります。補助があっても不活化ワクチンの方が高くなると思いますが、効果を考えると不活化ワクチンの方が良いだろう、と僕は思っています。

ちなみに補助が受けられるチャンスは一生に1回だけとことです。例えば今年六十五歳で補助券をもらった方は、今回をスルーすると次回七十歳になっても補助券はもらえないとのことですので、皆様ご注意ください。

その他、ワクチンについての質問などありましたら、なんでも気兼ねなくお問い合わせ下さい。暑い日が続きますが、熱中症などには十分気を付けていただいて、皆様健やかに過ごして下さい。



顔のむくみの改善方法について

顔のむくみの原因について、皮膚や組織の弾力低下や、ホルモンバランスの変化についての改善はなかなか難しいのですが、運動療法で改善する方法があります。

【舌回し】

舌を回すことで舌の筋肉やそれに関係する口輪筋、頬筋、顎舌骨筋や広頸筋など顔や首の筋肉もいっしょに鍛えられる。

◇方法

- ①口をしっかり閉じて外側の歯茎をなぞるように、時計回りに舌を回す。最初は2秒に1周のスピードで、慣れてきたら3秒に1周させます。回数は最初20回が目安です。
- ②①と同様、逆回りに舌を回します。

※最初20回連続で回すのがたいへんな場合、10回から始めても構いません。



★顔のたるみ改善

頬筋や口輪筋を鍛えることで、ほうれん線やたるみが改善されます。

★舌の筋力アップ

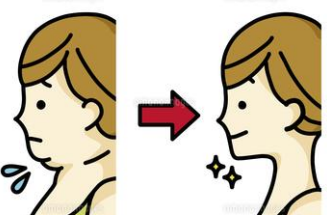
舌の筋力や柔軟性が向上することで、発音がクリアになり滑舌がよくなります。

★顔のゆがみ改善

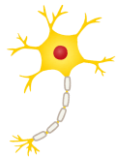
顎舌骨筋が鍛えられることで、前後左右の顎のゆがみが改善されるため、顎関節症の予防改善となり、かみ合わせが改善されます。

Before

After



筋肉を鍛えることで、リンパの流れや血流がよくなるため、結果として顔のむくみ改善が期待されます。毎日継続することが大切です。



ニューロパチーとは

ニューロパチー（別名：末梢神経障害）とは、全身にくまなく分布する末梢神経が障害されることにより、手足のしびれや筋力の低下など、さまざまな症状が現れる病気の総称です。

神経系には、中枢神経と末梢神経の2種類があります。

中枢神経とは脳と脊髄のことを指し、全身にある末梢神経から伝達された情報をまとめて判断し、指令を出す神経系統の中心的な働きをしています。

末梢神経は中枢神経と、体の内外の諸器官に分布する神経とを結び、情報の伝達を行っています。

末梢神経は、さらに①運動神経、②感覚神経、③自律神経（呼吸、血液循環、消化などを無意識のうちに調整している神経で更に交感神経と副交感神経に分けられる）に大別されます。



症状

ニューロパチーの症状は極めて多く、また原因や障害された末梢神経の種類によっても変わります。

①運動神経に障害が起こった場合

運動神経に障害が起こると、筋力が低下したり萎縮したりするため、疲れやすくなります。

そのほかにも、物をうまくつかめずになんと歩きにくくなるなどの症状があらわれることもあります。

②感覚神経に障害が起こった場合

感覚神経は、温度・痛み・触覚にくわえ、手足の位置や運動による変化、振動などを認識する深部感覚も中枢神経に伝える働きがあります。そのため、痛みや熱い冷たいなどの感覚が鈍くなると、逆にしびれや痛みが出やすくなる場合もあります。

また、深部感覚に障害が起こると手足の位置がわからなくなり、体のバランスがくずれ、歩行時にふらつくようになります。

③自律神経に障害が起こった場合

自律神経は、体のさまざまな組織や器官の働きを調節しています。そのため、自律神経に障害が起こると、立ちくらみやめまい、発汗障害などの症状があらわれます。膀胱の収縮力が低下すると、排尿障害などが出て、下痢や便秘になることもあります。



原因

ニューロパチーの原因は、糖尿病や薬剤など、非常に多様です。原因となっている因子により、ニューロパチーは次のように分けられます。

【炎症性・自己免疫性】

末梢神経が自己免疫によって損なわれ、ニューロパチーが引き起こされることがあります。

本来、免疫は異物から自己を守るためにはたらくします。しかし、自己免疫は自己（自分の体の末梢神経など）を誤って他者と認識し、攻撃してしまいます。



鶏肉の生食、加熱不十分な鶏肉の摂取などによって生じるギラン・バレー症候群や慢性炎症性脱髄性多発根ニューロパチー（CIPD）などが、自己免疫によるニューロパチーに含まれます。これらは免疫介在性ニューロパチーとも呼ばれます。

【膠原病性】

全身性エリテマトーデス（SLE）やシェーグレン症候群など、全身に複数の炎症が起こる膠原病により、ニューロパチーとなることがあります。

検査と治療

【検査】

検査では、主に神経生理検査が行われます。これは、刺激が伝わる速度や、末梢神経がどのように障害されているかなどを調べることであります。また、筋肉に針を刺す針筋電図検査や血液検査、場合によっては髄液検査や画像検査などが行われることもあります。

【治療】

ニューロパチーの治療には、血液浄化療法、薬剤療法、電気刺激を利用した物理療法、などがあります。歩行障害が生じているときには、歩行訓練などの機能訓練が行われます。血液浄化療法は、主にギラン・バレー症候群やCIPDなどによる自己免疫性ニューロパチーに対して行われます。血液浄化療法とは、病気の原因物質を含んだ血液中の液体成分（血漿）を除去する治療を指します。

ニューロパチーの薬剤療法は、原因となっている病気に対する原因療法と、症状に対する対症療法にわけることができます。

ニューロパチーの中でも最も高頻度で起こっている糖尿病性ニューロパチーの場合は、原因となっている高血糖を改善するために、血糖コントロールなどが行われます。

薬剤による対症療法としては、痛みやしびれを緩和する作用を持つ抗てんかん剤や抗精神病薬など、症状に応じた薬が処方されます。また原因や症状によっては、生活習慣の改善が必要なケースもあります。



【薬剤性】

一部の抗がん剤や抗てんかん剤、麻酔薬、免疫抑制剤、抗原虫剤、抗結核薬、ビタミン剤、抗不整脈薬、痛風の治療薬、嫌酒薬、抗菌薬、抗HIV薬により、ニューロパチーが起こることがあります。

【中毒性】

鉛やタリウムなどの金属類や、ベンジンといった化学物質などを吸収することが原因として挙げられます。

【感染性】

マイコプラズマや、らい菌などのウイルス・細菌に感染し炎症が起こること、末梢神経が障害されることがあります。

【遺伝性】

シャルコーマリートウス病という遺伝性の病気により、特に運動神経や感覚神経が損傷されます。

【その他】

サルコイドーシスやアミロイドーシスなどの病気がニューロパチーを引き起こすことがあります。

2 種類の食物繊維で便秘解消効果 UP「とうもろこし」



とうもろこしご飯

【材料】

お米・・・2合、とうもろこし・・・1本、
★コンソメ・・・2個、★バター・・・20g、
★塩・・・小さじ 1/2
塩・コショウ・・・少々 パセリ・・・おこのみで

【作り方】

- ①とうもろこしは薄皮 1～2 枚を残し外皮を剥く。
- ②とうもろこしに少し水をかけラップをする。耐熱皿に置き電子レンジ 500w で 5 分間加熱する。
- ③とうもろこしの芯を残すように包丁で粒をこそげ取る。
- ④あらかじめ研いでおいたお米に 2 合分の水を入れ、★を入れ混ぜる。
- ⑤お米の上にとうもろこしの芯を乗せ炊飯器で炊く。
- ⑥炊きあがったら芯を取り除き、粒をご飯の上に乗せ再び蓋をして 5 分程蒸らす。
- ⑦かき混ぜながら味見をして塩で調整する。お好みでコショウやパセリを入れ茶碗に盛ったら完成♪

<美味しいとうもろこしの選び方>

皮は緑が濃く、先端のひげは褐色または黒褐色のものが完熟しています。また、ひげが多いものほど粒が多いものになります。

