


# 平成30年4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	皮膚科		
1	日	休診(日直 三谷)									三谷
2	月	前田純	前田隆	加藤	濱田	前田純	多田羅		森上		竹崎
3	火	前田純	河野	佐尾山	辻	佐尾山	河野				河野
4	水	岸	多田羅	佐尾山	辻	岸					岸
5	木	佐尾山	多田羅		辻	佐尾山	和田				山田
6	金	前田隆	多田羅		濱田	佐尾山				鈴木一	本田
7	土	前田純	鈴木康		濱田	前田純					高橋
8	日	休診(日直 高橋)									阪梨
9	月	前田純	前田隆	加藤	濱田	前田純	多田羅				竹崎
10	火	前田純	河野	佐尾山	辻	佐尾山	河野				河野
11	水	岸	多田羅	佐尾山	濱田	岸					岸
12	木	佐尾山	多田羅		辻	佐尾山	隈元				山田
13	金	前田隆	多田羅	佐尾山	濱田	佐尾山					本田
14	土	佐尾山	鈴木康		濱田	佐尾山					桑原
15	日	休診(日直 桑原)									阪梨
16	月	前田純	前田隆	加藤	濱田	前田純	多田羅		森上		竹崎
17	火	前田純	河野	佐尾山	辻	佐尾山	河野				河野
18	水		多田羅	佐尾山	濱田		多田羅				藤原
19	木	佐尾山	多田羅		辻	佐尾山	隈元				山田
20	金	前田隆	多田羅		辻	佐尾山				鈴木一	本田
21	土	前田純			濱田	前田純				谷口	桑原
22	日	休診(日直 桑原)									藤井
23	月	前田純	前田隆	加藤	濱田	前田純	多田羅				竹崎
24	火	前田純	河野	佐尾山	辻	佐尾山	河野				河野
25	水	岸	多田羅	佐尾山	濱田	岸					岸
26	木	佐尾山	多田羅		辻	佐尾山	隈元				山田
27	金	前田隆	多田羅		辻	佐尾山				鈴木一	本田
28	土	前田純	鈴木康		濱田	前田純				谷口	堀尾
29	日	休診(日直 堀尾)									荒井
30	月	休診(日直 竹崎)									竹崎

専門外来	消化器内科	前田純 河野寿明	泌尿器科	多田羅潔
	消化器外科	鈴木康之 隈元謙介	小児科	濱田嘉徳 辻正子
	呼吸器外科	加藤歩	皮膚科	森上徹也
	糖尿病外来	鈴木一永 谷口洋		



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

2018年  
**4月**  
第122号

### トピックス

- 今月の一言………理事長
- 春はアレルギーに注意!
- パーキンソン病について
- 旬の素材で簡単料理………給食

### 「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 前田隆史

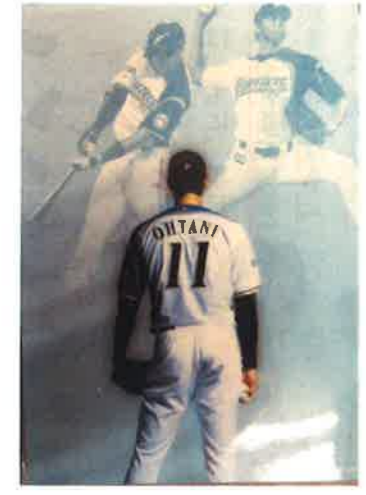
### 今月の一言

四月に入り、桜の花見も終わりがかりになりました。

世の中の政治では、森友学園建設での口裏合わせとか、加計学園の問題とか、とかく官僚の問題だとか、とりざたされております。

その間に、雨も降っていないのに山崩れがあり、二人死亡、四人不明と報道がありました。

そうこうしていると、シリアが化学兵器を使用したことに対し、米英仏がシリアの化学兵器研究所や製造所を標的にしたトマホークによる攻撃がありました。世の中、内外ともに争いばかり報じられております。



日本人としては、エンジェルスに入団した大谷翔平選手の華々しい活躍が嬉しい出来事です。あまりにも素晴らしい活躍なので、かえって先行きが心配です。米国の野球はそれこそ非情だそう。あまり頑張り過ぎて怪我とか故障にならないかということ。ビジネス一辺倒の米国プロ野球です。大谷選手には少しでも体調が悪ければ無理をしないでほしいものです。少しでも長く米国で活躍することを願っています。

## PM2.5・花粉・黄砂!

春霞と言われるように春になると、ぼーっと遠くがかすんで見えます。ひと昔前までは偏西風につれてやってくる黄砂の影響だと言われておりましたが、現在はPM2.5と言われる中国からの大気汚染物質も黄砂といつしよに飛来しています。PM2.5は、喘息や花粉症などのアレルギーがある人には、目のかゆみや鼻水などの症状を悪化させる他に、喉の痛みを誘発します。また、スギ花粉の千分の一という微小な粒子のため、肺の奥深くまで入り込みやすく、ぜんそくや気管支炎などの呼吸器系疾患や循環器系疾患などのリスクを上昇させると考えられています。



呼吸器系疾患



ぜんそく・PM2.5



心疾患



高齢者



乳児・子供



アレルギー疾患

PM2.5 は粒子が小さく通常のマスクでは予防効果がほとんどありません。多少高価になりますが、N95 マスクなどのPM2.5 対応マスクを使用しましょう。



各自治体では、PM2.5濃度が一定値を超えると注意喚起が行われます。その時は不要な外出を控えたり、洗濯物を屋外で干さない、\*マスクをするなどの対策をしましょう。PM2.5に対する健康の影響は個人差がありますが、特に子供や高齢者、呼吸器や循環器の病気をもち人などは注意が必要です。

# パーキンソン病について

## パーキンソン病とは

パーキンソン病とは、脳の幹にあたる黒質という部分の神経細胞が次第に減少し、その神経が働くときに使う**ドーパミン**という物質が減ることによって起こる病気です。



ドーパミンは、脳において、運動の仕組みを調節するような働きを担っているため、ドーパミンが減ることにより、動きが遅くなったり、体の緊張が高くなったりします。

一部のパーキンソン病は遺伝子が原因で発症することがわかっていますが、多くは原因不明で、遺伝することはありません。

10万人あたり100〜150人の方がこの病気にかかっているといわれています。50〜65歳に発症することが多く、患者さんは年をとるにしたがい増える傾向にあります。

## 症状

パーキンソン病では、主に、手足がふるえる（振戦）動きが遅くなる（無動）、筋肉が硬くなる（固縮）、体のバランスが悪くなる（姿勢反射障害）といった症状がみられます。

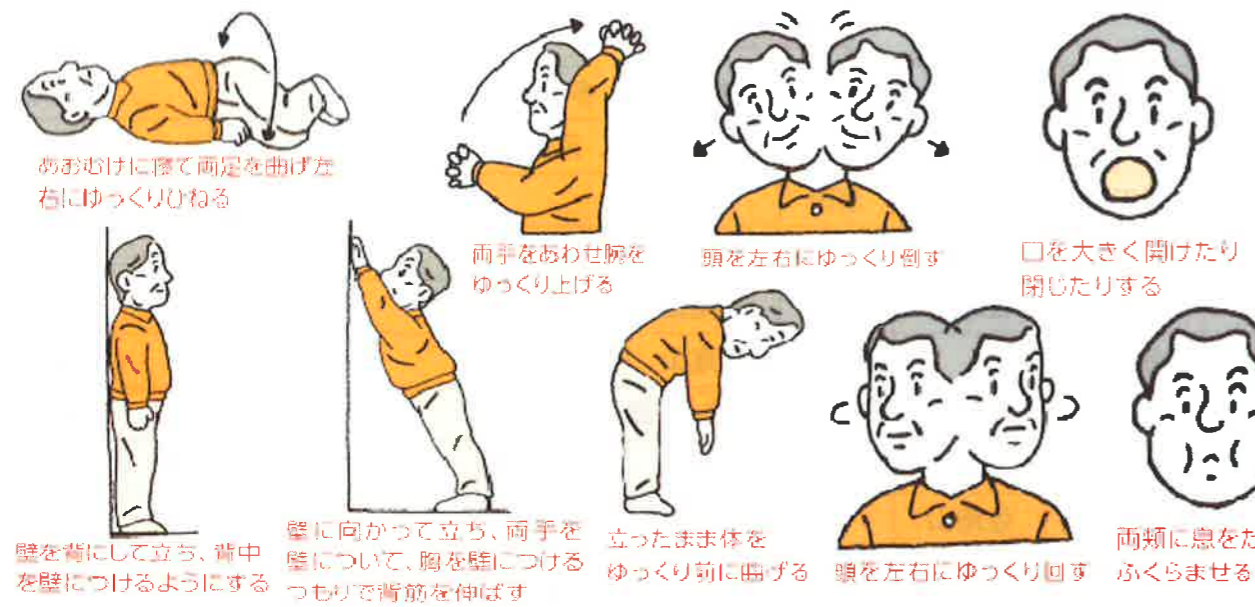
これらによって、顔の表情の乏しき、小声、小書字、屈曲姿勢、小股・突進歩行など、いわゆるパーキンソン症状といわれる運動症状が生じます。

また、パーキンソン病では、運動症状以外にも、便秘や頻尿などの自律神経の症状、不眠などの睡眠障害、うつ症状などの精神症状、認知機能障害などがみられることがわかっています。



## パーキンソン体操

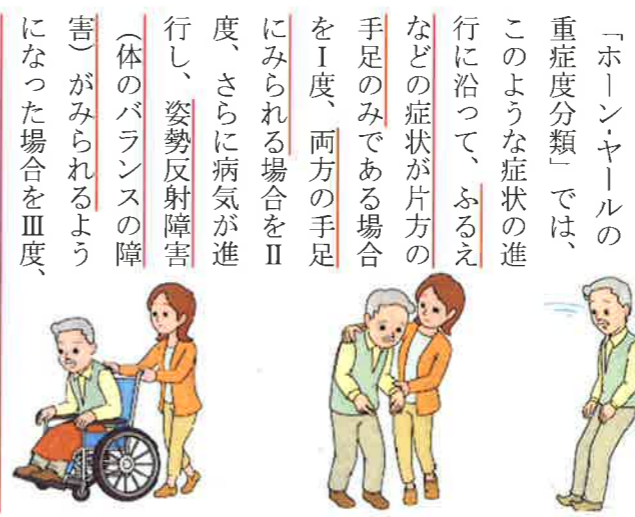
パーキンソン体操とは、体力の低下を防ぎ、筋肉や関節を柔らかくして動作を滑らかにするための運動です。



## 重症度分類

パーキンソン病の病気の進行度（重症度）を示す指標として、「ホーンヤールの重症度分類」が用いられています。

パーキンソン病は通常身体の片側から症状が始まり、進行すると身体の両側に症状が広がります。「ホーンヤールの重症度分類」では、このような症状の進行に沿って、ふるえなどの症状が片方の手足のみである場合をⅠ度、両方の手足にみられる場合をⅡ度、さらに病気が進行し、姿勢反射障害（体のバランスの障害）がみられるようになった場合をⅢ度、日常生活に部分的な介助が必要になった場合をⅣ度、車いすでの生活や寝たきりとなった場合をⅤ度としています。



## 診断

患者さんから年齢、症状、経過などのお話を伺い、神経内科的な診察にて症状を確認します。この段階で、ほぼパーキンソン病かどうか診断することができ

ます。ただし、似たような症状を現わすほかの病気と区別するため、CTやMRIなどの画像検査を行います。血液・尿検査などで診断の決め手にはありません。



## 2つでレモン1個分のビタミンC 免疫力UP『いちご』



- 【作り方】**
- 1.型にクッキングシートを敷いておきます。オーブンを180℃に予熱しておきます
  - 2.いちごのヘタをとり半分に切ります
  - 3.ボウルにクリームチーズを入れて滑らかになるまでよく混ぜます
  - 4.3に残りの生地の材料を入れてよく混ぜます
  - 5.型に4を流し入れ、クリームチーズ生地の上にいちごを並べます。アルミホイルをかぶせて180℃のオーブンで60分焼きます
  - 6.オーブンから取り出して粗熱を取って粉糖をまぶしたら完成♪

- 【材料】**
- いちご・・・10個、無糖ヨーグルト・・・300g、クリームチーズ・・・150g、ホットケーキミックス・・・100g、砂糖・・・50g、溶き卵・・・2個分、粉糖・・・適量

**【いちごの栄養】**

いちごにはビタミンCや食物繊維の他に「葉酸」が含まれています。葉酸はレバーやほうれん草などに多く含まれています。妊娠・授乳中の女性に必要なビタミンで、胎児の正常な発育に役立つと言われています。

理学療法は、社会活動そのものがリハビリテーションですが、家庭でじっとしていることが多い患者さんは身体が動かさないための身体機能低下を防ぐため、早期から適度な運動を始めることをお勧めします。

