

平成 26 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	皮膚科			
1	火	前田隆	西岡智	佐尾山	濱田	佐尾山	西岡智			西岡智	
2	水	前田隆	多田羅	佐尾山	濱田	佐尾山				山田	
3	木	佐尾山	多田羅		辻正	佐尾山	野毛			野毛	
4	金	前田隆	多田羅	佐尾山	辻正	佐尾山				黒田	
5	土	前田隆	鈴木康		濱田	前田隆			谷口	押領司	
6	日	休診(日直 押領司)									高橋
7	月	前田隆	池田		濱田		多田羅	横井		竹崎	
8	火	前田隆	西岡智		濱田		西岡智			西岡智	
9	水	前田隆	多田羅	佐尾山	濱田	佐尾山				山田	
10	木	佐尾山	多田羅		辻正	佐尾山	野毛			野毛	
11	金	前田隆	多田羅	佐尾山	辻正	佐尾山			鈴木-	黒田	
12	土	前田隆	鈴木康	佐尾山	濱田	佐尾山				桑原	
13	日	休診(日直 桑原)									竹崎
14	月	前田隆	池田		濱田		多田羅	横井		竹崎	
15	火	前田隆	西岡智	佐尾山	濱田	佐尾山	西岡智			西岡智	
16	水	前田隆	多田羅	佐尾山	濱田	佐尾山				山田	
17	木	佐尾山	多田羅		辻正	佐尾山	野毛			野毛	
18	金	前田隆	多田羅	佐尾山	辻正	佐尾山				黒田	
19	土	前田隆	鈴木康		濱田	前田隆			谷口	桑原	
20	日	休診(日直 桑原)									高橋
21	月	前田隆	池田		濱田		多田羅	横井		竹崎	
22	火	前田隆	西岡智		濱田		西岡智			西岡智	
23	水	前田隆	多田羅	佐尾山	濱田	佐尾山				山田	
24	木	佐尾山	多田羅		辻正	佐尾山	野毛			野毛	
25	金	前田隆	多田羅	佐尾山	辻正	佐尾山			鈴木-	黒田	
26	土	前田隆	鈴木康	佐尾山	濱田	佐尾山				和田	
27	日	休診(日直 和田)									
28	月	前田隆	池田		濱田		多田羅	横井		竹崎	
29	火	休診(日直 高橋)									高橋
30	水	前田隆	多田羅	佐尾山	濱田	佐尾山				山田	

善通寺 前田病院

広報 純心便り

2014年
4月
第74号

トピックス

- 今月の一言.....理事長
- 健康教室.....リハビリ
- 爪を見て分かる病気について
- 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

今月の一言



理事長 前田隆史

四月、桜の花も散って葉桜になっております。これからは暖かい季節です。体調管理も難しくなく、仕事に精一杯力を注ぐことが出来る日々です。

「毎日毎日同じことの繰り返しで・・・」とサラリーマンの間でよく聞かれる会話ではないですが、何か変化を求めているのでしょうか、ただ待っているだけでは同じことの繰り返しでしょう。そこで考え方を換えねばなりません。同じ仕事でも気の持ちよ間で大きな差が生じます。目的意識を持って日々努力しましょう。



自分が果たしている役割の大きさを自覚し、責任感を持って仕事に取り組みましょう。一日一日を大切に、自分の仕事に誇りを持ち、全力を尽くしましょう。そうすれば充実感が生まれ、仕事をする中での喜びや生きがいが見い出せるようになります。そうすることが地域の人の役に立つ仕事となるのだと思います。一つ一つ頑張ってくださいましょう。



冬の寒さも峠を越え、新緑の香りが漂いはじめました。春の陽気に便乗し眠っていた身体を動かしてみようということと、三月二十四日、リハビリ室にて健康教室を開催しました。外来患者様を中心に六名の方が参加されました。



健康教室を開催しました!

今回のテーマは「ロコモティブシンドローム」です。略称である「ロコモ」といえばTVや雑誌で耳にした方も多いと思いますが、和名では「運動器症候群」といい、筋肉、骨、関節といった運動器に障害が起こり、日常生活に何らかの障害をきたしている状態のことをいいます。教室では、ロコモ予防のストレッチ、バランス練習、腰痛・膝痛体操や筋力トレーニングなどをスタッフと一っしょに実施しました。いつまでも自分の足で歩き続けるために、ロコモ予防を実践し健康寿命を延ばしていただけたらと思います。



ご意見箱



当院では信頼される医療、想いと優しさの伝わるケアを目指し、患者様の立場に立ったよりよい医療を提供できるよう努めて参りたいと考えております。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。

【爪の役割とは】

動物にとつての爪の役割はさまざまです。ライオンなどは獲物を捕らえるため、猿やコアラなどは木にしがみついたため、馬などは速く走るためにあります。しかし、人の場合は、指先を保護するため、力の入れ加減を調節しながら指先で物をつかむため、また、細かな作業をするために爪は存在しています。



【爪の成分と成長】

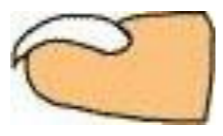
爪は硬い構造のため骨の一部と思われがちですが、実は毛髪と同様、皮膚のタンパク質が変化してできたものです。爪は毎日成長しており、手の爪の場合、健康な人で一日に約0.1ミリずつ伸び、爪全体が生まれ変わるのに約6ヶ月かかります。足の爪は手の爪より伸びる速度が遅く、手の爪の約2倍近くかかります。

【爪と病気との関係】

健康な爪には色がなく、皮膚を流れている血管が透けて見えるため、ピンク色に見えます。そのため、爪は健康のパロメーターとも言われ、身体の病気などによって変色や変形する場合があります。

【鷹のクチバシ爪】

鷹のクチバシ様の爪は糖尿病が疑われます。



【爪白癬（爪水虫）】

爪のトラブルで最も多いのが爪白癬です。爪白癬は爪水虫とも言います。爪にカビが繁殖します。爪白癬になると白く濁ってしまい、やがて厚くなりまします。放置しておくとボロボロになってしまいます。



【爪のお手入れ方法】

ご自分の爪を見てみましょう。何か気になる箇所はないですか？



爪もみとハンド（保湿）クリーム

爪をもむ（マッサージする）ことで血流を促進し、正しくハンドクリームをつけることで乾燥を予防し、健康な爪を作ることができます。

【爪の色が異常の場合】

【赤っぽい爪】

爪が真っ赤になっている場合は、心筋梗塞や脳血栓の恐れがあります。爪の周りおよび爪の下が赤くなっている場合は、皮膚筋炎の可能性がります。



赤褐色の場合は、8割の確率で腎臓に問題があります。さらに2割の確率で肝硬変も疑われます。

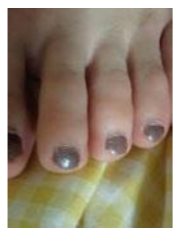
【白っぽい爪】

白っぽい爪は、一般的に貧血が考えられます。高齢者に多く見られる白濁した爪は、爪白癬（爪水虫）の場合が多いです。また、慢性肝炎、肝硬変、肝臓がん、腎臓病の確率も高いので要注意です。



【黒っぽい爪】

爪をぶつけて内出血になり黒くなる場合もありますが、全ての指が黒くなる場合は、アジソン病や副腎皮質の病気も考えられます。また、細くて黒いすじがある場合は、メラノーマ（悪性黒色腫）の可能性もあります。メラノーマの場合、黒いすじの幅が徐々に広くなり放置しておくくと転移する恐れがあります。



【爪もみ（爪マッサージ）】

ぬるま湯に石鹸を入れ、指を浸けて角質を柔らかくします。甘皮が柔らかくなり、マッサージ効果が高まります。

爪を作る付け根の部分のマッサージを十分にして血行をよくしましょう。細胞に十分な栄養が行きやすくなり、健康な爪が伸びてきます。

爪の水分を保ち爪の乾燥や割れを防ぐために、ハンドクリームを使ってマッサージをしながら塗り込み保湿を心掛けましょう。

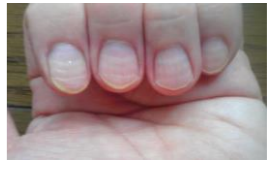
【爪の栄養によい食べ物】

最も重要なことは、体の中からケアすることです。

栄養バランスの乱れは爪にあらわれてきます。タンパク質・ビタミン・ミネラル・鉄分をバランスよく摂取しましょう。

【横のすじが多い爪】

横のすじは、縦のすじと異なり、健康に問題がある場合が多い爪の症状です。大病をした後や体調が良くない際に見られる症状で、精神的ストレス、皮膚病、高熱、栄養障害、不規則な生活習慣、化学薬品の刺激などが主な原因です。



【バチ状爪（ヒポクラテス爪）】

爪の先端が広くなり、爪の付け根が隆起し凹みが多くなった状態で、血液の循環障害に関係がある病気に見られます。特に肺がんや間質性肺炎の場合、高い確率で認められます。また、肝硬変、虚血性心疾患、クローン病、潰瘍性大腸炎などの場合も見られることがあります。



【スプーン爪（匙状爪）】

爪甲の先端に近い部分が陥凹したり、爪甲全体がスプーン状にへこみます。鉄欠乏性貧血に伴って見られることが多く、子宮筋腫や子宮内膜症など女性に多く見られる爪の形状です。



【爪の形が異常の場合】

縦のすじは、主に加齢によるもので、30歳を過ぎる頃から見られるようになります。年齢に伴って胃腸の働きが衰えてきたことを意味します。誰にでも見られる現象で病的なものではありません。また、ダイエットの影響でも縦すじができることがあります。



疲労回復、滋養強壮、冷え症予防に効果あり『ニラ』



ニラレバ炒め

- 【作り方】
- レバーは塊りのままたっぷりの水に30分浸けて血抜きし、一口大に切り水気を拭きとる。
 - レバーに片栗粉以外の下味調味料をもみこんで15分おく。片栗粉は焼く直前に混ぜる。
 - もやしの青臭さと余分な水分を取るため、フライパンに適量の油でなじませ、もやしを入れてすぐに塩少々を加え、強火でサッと炒めてザルにあける。
 - レバーに片栗粉を振り入れて混ぜ、重ならないようにフライパンに並べ、炒めるというより焼き付けるようにして、両面をしっかり焼く。
 - レバーにほぼ火が通ったら、片側に寄せ、空いた場所で、みじん切りにした生姜とにんにくを炒めて香りを出し、レバーとからめる。
 - ニラともやしを加えて炒め合わせる。
 - 味付け調味料を加えて炒め合わせ、仕上げにゴマ油を回し入れ完成♪
- ※レバーは下味をつけてしっかり焼き、強火で炒めることと、野菜には火を通し過ぎないことがおいしく作るコツです。

◆◆ニラレバはダイエット効果UP◆◆

ビタミンB1の豊富な豚肉と一っしょに摂取すると、糖質をエネルギーに変換する役割があるビタミンB1の吸収を高めます。また、コレステロール値を下げる働きもあるため、ダイエットに効果的です。



ニラの花

- 【材料】(2人分)
- 豚レバー・・・250g、ニラ・・・1束、もやし・・・150g、生姜・にんにく・・・大さじ1、サラダ油・・・適量
- 下味調味料
塩・コショウ・・・少々、酒・しょうゆ・・・小さじ2、ゴマ油・・・小さじ1、りんご・・・大さじ2(皮ごとすりおろし)、片栗粉・・・大さじ2
- 味付け調味料
酒・・・大さじ1、しょうゆ・・・大さじ2.5、砂糖・ゴマ油・・・小さじ1、コショウ・・・少々