

		月	火	水	木	金	土
内科	午前	前田隆史	前田隆史	前田隆史	佐尾山信夫	前田隆史	前田隆史
		香川医大Dr.	藤田浩二	多田羅潔	多田羅潔	多田羅潔	鈴木康之
	午後	多田羅潔	藤田浩二	佐尾山信夫	佐尾山信夫	佐尾山信夫	佐尾山信夫
					阪部雅章		
小児科	午前	濱田嘉徳	濱田嘉徳	濱田嘉徳	辻正子	辻正子	濱田嘉徳

※22・29日(土)の佐尾山信夫の診察は前田隆史へ変更になります。
 ※22・29日(土)の佐尾山信夫の診察は8日(土)・25日(火)へ変更になります。

専門外来	担当医	診察曜日	診察時間
泌尿器科	多田羅潔	毎週月曜日	午後3:00~6:00
		毎週水・木・金曜日	午前9:00~12:00
呼吸器外科	香川医大Dr.	毎週月曜日	午前9:00~12:00
消化器・神経内科	藤田浩二	毎週火曜日	午前9:00~12:00 午後3:00~6:00
		毎週月曜日	午後3:00~5:30
皮膚科	横井郁美	毎週月曜日	午後3:00~5:30
消化器外科	阪部雅章	毎週木曜日	午後3:00~6:00
	鈴木康之	毎週土曜日	午前9:00~12:00
糖尿病	鈴木一永	14日・27日・28日	午前9:00~12:00
	谷口洋	15日・22日	午前10:00~12:00 午後2:00~4:00

善通寺 前田病院

広報 純心便り



理事長 前田隆史

今月の一言

ここ数日少し寒さが和らいだように感じます。奈良のお水取りが済まないと暖かくならないですね。とよく云われますが、今年は地球全体の異常気象なのでどうでしょうか。

「春は名のみの風の寒さや」と歌われもしていますが、暖かい春が待ち遠しい日々です。

さて、昨春入社された方々も、一年が過ぎ仕事にも慣れてきたことと思います。唯一年経ってもまだ「ホウレンソウ」が出来ず、慣れにまかせて、勝手に突っ走っている人がいます。

それは謙虚さが足りないからです。自分が正しいと思っ

ていることは、本当にそうなのか、自分の見方が間違っていないか、そういう疑いを自分に向けてから上司に確認し、行動に移すのです。それで失敗は防げます。それでないと上司から信頼されず、自分の仕事能率は上がりません。素直さ、謙虚さを持って、「ホウレンソウ」を忘れずに仕事をしましょう。すると仕事の能率は飛躍的に向上するでしょう。



2014年
3月
 第73号

トピックス

- 今月の一言・・・理事長
- ドイツニーランド職員研修旅行
- めまいのタイプと治療方法
- 旬の素材で簡単料理・・・給食

これからドイツニーランドへ行くかと思っている方は知っておくとより楽しめる豆知識をご紹介します。



岡山純心会と香川純心会の合同撮影

昨年、台風の影響で延期になっていた職員研修旅行を二月十九・二十日に東京ドイツニーランドへ行ってきました。

ドイツニーランド職員研修旅行

ドイツニーランドは東京を含め世界に五ヶ所あります。ドイツニーランドに行けば必ずミッキーマウスに会えるとは限りません。ミッキーマウスは世界に一体しかその場に現れないため、もし東京で現れたならば、他国のドイツニーランドにはいないこととなります。会えればラッキー☆

ドイツニーキャラクターに紙とペンを持っていくとサインしてくれる。フック船長に「チクタクチクタク」と言うときいていく。

キャストに「今日誕生日です」と言えばパスデーシールがもらえ、これを服に貼り付けているとドイツニーキャラクターが優先して会いに来てくれたり、シンデレラ城で勇者になれる。



正看護師募集中

利用者様の療養環境向上
 看護体制 10:1 を目指して
 正看護師を募集しています。

詳しくは、総務まで
TEL 0877-63-3131

QRコード

2014年 3月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

日曜・祝日は休診日です

「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

ご意見箱

ふれあいの箱
 皆様のご意見、ご要望等ございましたらお聞かせ下さい

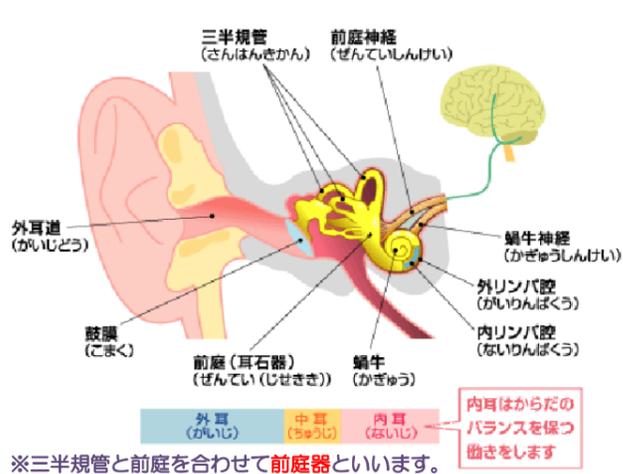
VOICE BOX

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。

自分で治せるめまいがある！めまいのタイプと治療方法

耳のまわりの関係

耳には、聴覚と平衡感覚という二つの重要な役割を担っています。
内耳には、**蝸牛**という音を感じ取る器官と**三半規管・前庭（耳石器）**という平衡感覚を保つ器官があります。三半規管や前庭に何らかの障害が起こるとめまいを起こします。



めまいのタイプ別のめまいと疾患

自分自身がグルグル回っている感じがしたり、周囲がグルグル回っているように見える

◆エプレー(EPLLEY)法◆

末梢性(耳が原因)めまいの軽快方法

平衡機能は、視覚(目)、深部感覚刺激(足底)、前庭器(耳)の3ヶ所から集まるバランスに関する情報を**小脳**が集約し、大脳が統括して全身に指令を出すことによつて保たれています。
そのため視覚、深部感覚、前庭器のどれか一つでも障害があると平衡機能が低下しますが、末梢性めまいの多くは、左右どちらかの前庭器が障害されることで平衡機能が低下し、バランスが崩れめまいが起こります。

タイプのめまいで、急に発症し吐き気・嘔吐・耳が聞こえづらくなるなどの症状を伴うことがあります。回転性のめまいの多くは、**耳の異常が原因**で起こります。代表的な疾患は次の通りです。

【良性発作性頭位めまい症】

前庭にある耳石がはがれ、からだのバランスを保つ三半規管内に入り込んでしまう病気です。自分自身や周囲がグルグル回っているように感じるめまいが起きります。
【メニエール病】
蝸牛は、内リンパ液と外リンパ液という2種類の液体で満たされていますが、何らかの理由で内リンパ液の量が増えて蝸牛全体が水ぶくれのようになり、内外の仕切りの膜が圧迫されたり破れたりすると、グルグル回るめまい発作が連続して起きます。さらに、めまい発作の前に耳が詰まったような圧迫感、低い音が聞こえにくくなる難聴が起きるのも特徴です。



その他に、前庭神経炎・外リンパ瘻・中耳炎などがあります。
【浮動性めまい(フワフワめまい)】
からだがフワフワした感じであらうため、まっすぐ歩けなかったり、姿勢を保つのが困難になるタイプのめまいで、急にあらはれは徐々に症状が現れ、フワフワと揺れる感じと頭痛、しびれ、運動麻痺などの神経に關係する症状を伴うことがあります。浮動性めまいの多くは、**脳の異常が原因**で起こります。代表的な疾患は、**脳梗塞・脳出血・脳腫瘍・椎骨脳底動脈循環不全**などです。
【立ち上がりめまい(フワフワめまい)】
立ち上がるとクラツとしたり、目の前が暗くなったり、失神したりするタイプのめまいで、主に血圧の変動に關係する**全身性の病気が原因**と考えられます。代表的な疾患は**起立性低血圧**です。
【起立性低血圧】
横になった状態や座った姿勢から急に立ち上がったときに血圧が20以上下がるとめまいや立ち暗みが起こります。立ち上がると重力によつて頭部の血液が下に移動すると血圧が下がります。正常であれば交感神経が働き血圧を戻そうと働きますが、加齢などでその調整機能が衰えると、頭部への酸素不足が起こりめまいや立ち暗みが起こります。また、高齢者は高血圧や糖尿病などいろいろな持病があり、それに対する薬の副作用もめまいの原因になります。

めまいの原因は、主にストレス、過労や睡眠不足で約70%は耳の異常です。激しい頭痛やろれつがまわらない場合は、脳の異常が考えられます。

良性発作性頭位めまい症の治療方法

めまいを起こす疾患の約7割は耳が原因です。その中で最も多い疾患が**良性発作性頭位めまい症**です。
良性発作性頭位めまい症に有効な治療が**エプレー(EPLLEY)法**です。
エプレー法は、顔の向きを変えることで三半規管内に入り込んだ耳石を元の位置(前庭)まで戻すという方法です。

小脳には、片側の前庭器が障害され平衡機能が低下しても無意識に前庭器の機能を代償して左右の差を軽減しようとする機能があります。その機能を鍛えることでめまいの症状を軽快できるのです。
めまいがするからといって寝てばかりしていると、治るどころかむしろ平衡感覚が衰えていきます。

①速い横 両腕を伸ばし肩幅より広く開く。左右の親指を交互に素早く見る。
②速い縦 右腕を上にして両腕を伸ばす。上下の親指を交互に素早く見る。
③ゆっくり横 左手で顎を押さえ、右腕を左右にゆっくり動かして右手の親指の先を目で追う。
④ゆっくり縦 左手で顎を押さえ、右腕を上下にゆっくり動かして右手の親指の先を目で追う。
⑤振り返る 腕を身体の正面に突き出し、親指を正視したまま、頭を左右30度ずつ回す。
⑥上下 腕を身体の正面に突き出し、親指を正視したまま、頭を30度ずつ上下する。

⑦はてな? 腕を身体の正面に突き出し、親指を正視したまま、首を左右に傾ける。
※頭は動かさない。
※それぞれ20回声を出して数えながら行う。

豊富な食物繊維が便秘解消や大腸がんの予防に働く『たけのこ』

給食

【材料】(2人分)
ゆでたけのこ...200g
生わかめ...30g
削りカツオ節...10g
サラダ油...大さじ1
みりん...大さじ1
しょうゆ...大さじ1
砂糖...小さじ1/2
木の芽...お好みで

【作り方】
①たけのこは食べやすい大きさに切る。穂先部分は縦6等分にし、胴部分はいちよう切りにするとよい。
②生わかめは水でさっと洗い、食べやすい大きさに切る。
③鍋に油を熱し、①を入れて炒め、油がなじんだらAを加え、中火で汁気がなくなるまで炒める。最後にわかめを入れさっと炒める。
④別鍋で削りカツオ節を焦がさないように煎る。
⑤③に④をからめ、器に盛り好みで木の芽を飾る。

◆◆豆知識◆◆ タケノコの白い粉の正体は?
タケノコを煮たときやスーパーで販売している水煮などに白い粉がついていることがあります。これは、「チロシン」というアミノ酸の一種で、人間の脳に必要なドーパミンの原料ですから体に良い成分です。できれば取り除かずに調理しましょう。