

# 平成 26 年 5 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 |
|----|----|-----------|-------|-------|-----|---------|-------|-----|-----|
|    |    | 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  | 木  | 佐尾山       | 多田羅   |       | 辻正  | 佐尾山     | 野毛    |     |     |
| 2  | 金  | 前田隆       | 多田羅   | 佐尾山   | 辻正  | 佐尾山     |       |     |     |
| 3  | 土  | 休診(日直 高橋) |       |       |     |         |       |     |     |
| 4  | 日  | 休診(日直 廣野) |       |       |     |         |       |     |     |
| 5  | 月  | 休診(日直 廣野) |       |       |     |         |       |     |     |
| 6  | 火  | 当番医(廣野)   |       |       | 辻正  | 当番医(廣野) |       |     |     |
| 7  | 水  | 前田隆       | 多田羅   | 佐尾山   | 濱田  | 佐尾山     |       |     |     |
| 8  | 木  | 佐尾山       | 多田羅   |       | 辻正  | 佐尾山     | 野毛    |     |     |
| 9  | 金  | 前田隆       | 多田羅   | 佐尾山   | 辻正  | 佐尾山     |       |     | 鈴木- |
| 10 | 土  | 前田隆       | 鈴木康   |       | 濱田  | 前田隆     |       |     | 谷口  |
| 11 | 日  | 休診(日直 桑原) |       |       |     |         |       |     |     |
| 12 | 月  | 前田隆       | 池田    |       | 濱田  |         | 多田羅   | 横井  |     |
| 13 | 火  | 前田隆       | 西岡智   |       | 濱田  |         | 西岡智   |     |     |
| 14 | 水  | 前田隆       | 多田羅   | 佐尾山   | 濱田  | 佐尾山     |       |     |     |
| 15 | 木  | 佐尾山       | 多田羅   |       | 辻正  | 佐尾山     | 野毛    |     |     |
| 16 | 金  | 前田隆       | 多田羅   | 佐尾山   | 辻正  | 佐尾山     |       |     | 鈴木- |
| 17 | 土  |           | 鈴木康   | 佐尾山   | 濱田  | 桑原      |       |     |     |
| 18 | 日  | 休診(日直 桑原) |       |       |     |         |       |     |     |
| 19 | 月  | 前田隆       | 池田    |       | 濱田  |         | 多田羅   | 横井  |     |
| 20 | 火  | 前田隆       | 西岡智   |       | 濱田  |         | 西岡智   |     |     |
| 21 | 水  | 前田隆       | 多田羅   | 佐尾山   | 濱田  | 佐尾山     |       |     |     |
| 22 | 木  | 佐尾山       |       |       | 辻正  | 佐尾山     | 野毛    |     |     |
| 23 | 金  | 前田隆       |       | 佐尾山   | 辻正  | 佐尾山     |       |     |     |
| 24 | 土  | 前田隆       | 鈴木康   | 佐尾山   | 濱田  | 佐尾山     |       |     |     |
| 25 | 日  | 休診(日直 和田) |       |       |     |         |       |     |     |
| 26 | 月  | 多田羅       | 池田    |       | 濱田  |         | 多田羅   | 横井  |     |
| 27 | 火  | 前田隆       | 西岡智   | 佐尾山   | 濱田  | 佐尾山     | 西岡智   |     |     |
| 28 | 水  | 前田隆       | 多田羅   | 佐尾山   | 濱田  | 佐尾山     |       |     |     |
| 29 | 木  | 佐尾山       | 多田羅   |       | 辻正  | 佐尾山     | 野毛    |     |     |
| 30 | 金  | 前田隆       | 多田羅   | 佐尾山   | 辻正  | 佐尾山     |       |     |     |
| 31 | 土  | 前田隆       | 鈴木康   |       | 濱田  | 前田隆     |       |     | 谷口  |

普通寺 前田病院

## 広報 純心便り

### 今月の一言



理事長 前田隆史

五月の青空に鯉のぼりが楽しそうに泳いでいます。でも新入社員の皆様にとっては、五月病に悩まされている人もいるのではないでしようか。ゆったりとした気持ちをもって仕事に向かいましょう。

本年、純心会は、高松でのグループホームの立ち上げに入り、増々増加する認知症の方々のお世話をしていきます。

岡山純心会は、瀬戸内市邑久町での、特別養護老人ホーム『瀬戸の楽園』(仮称)の本格的な建設に入っていきます。これらは現在、綿密な設計段階でその打ち合

2014年  
**5月**  
第75号

### トピックス

- 今月の一言.....理事長
- 純心会・善心会 入社式
- 風邪についての正しい知識について



わせたが最終段階に入ってきております。今までと同様、その地域の人々に少しでもお役に立てるように、頑張っていこうと思っております。

その根底には、現在我々がしている仕事に根本であります。毎日の仕事を創意工夫し、その目的が何かを常に考えながらやっていることではありませんか。

常に利用者様に、居心地のよい応待が出来る施設を目指していることではありませんか。



## 純心会・善心会 入社式!

先日、栗林公園のソメイヨシノが開花し、香川県に開花宣言があった矢先、一斉に桜の花が咲き出した新たな年度が始まりました。

そんな最中、純心会・善心会の入社式が四月一日、ケアハウスかがや木にて行われました。

初めて社会人へのスタートラインに立つた新社会人は、緊張した面持ちで入社式に参加しました。

理事長訓示、職員の辞令交付、オリエンテーションおよび施設見学を実施しました。



### 〔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



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。



# だれもが必ずかかると言われる病気「風邪」

# 「風邪」正しい知識で風邪対策！

## はじめに

だれもが必ずと言っているほどかかると言われる「風邪」ですが、間違った知識が当たり前になってきているため、誤った対処をしている方がたくさんいます。

今回は、その風邪についての疑問や間違った知識についてまとめてみました。

## 風邪の原因と感染経路

風邪のことを医学的には「感冒」、「急性上気道炎」、「風邪症候群」と言います。原因となる病原体は、80%以上がウイルスによる感染で、残り**細菌**です。

感染経路は、風邪をひいた人がくしゃみや咳をすると、病原菌の混じった分泌物が空気中に飛び散ります。それを吸入したり、手に付いたものが、鼻やのどに入り粘膜に付着して感染します。

### ＜感染経路＞



と言われることもあります。

ウイルスが原因の場合は、冬から春にかけて多く、主なウイルスは、ノロウイルスやロタウイルスと言いますが、他者への感染力が強いのが特徴です。

### 風邪にビタミンCは効果ある？

風邪をひくとビタミンCを取り入れたら早く治ると言われていますが、本当のところはどうなのでしょう？

ヒトの免疫力は**白血球**が担っています。

風邪ウイルスが体内に侵入すると、白血球が防御システムとしてウイルスを駆除しようと働きます。**この白血球を活性化するのがビタミンCです。**



しかし、その時だけ大量にビタミンCを摂取しても、体内に取り込める量が限られており、余った分は尿として排出されます。そのため、朝、昼、夜というように、こまめに摂取するのが理想です。同時にビタミンAやDもいっしょに摂取すると、のどの粘膜を強化し風邪に対する耐性を作ってくれます。

### 点滴で風邪は早く治る？

風邪をひくと体力を消耗するため身体がだるくなります。そんな時に点滴を

### 風邪で頭が痛くなるのはなぜ？

発熱すると、体内の血液循環が速くなるため血管が膨張していき



ます。脳内の血管が膨張した場合、周囲にある神経を刺激し、これらが頭痛の原因になります。また、風邪をひいた場合、身体にとつてはストレスになるため、自律神経のうちの交換神経が優位に働きま

### 関節痛の原因は？

風邪の初期症状として肩や腰の関節が痛くなる



ることがあります。これはウイルスの侵入に対する免疫細胞が活性化する時に分泌される**PG E2**という物質によって引き起こされます。PG E2は、関節に痛みを発生させる他に発熱を促す作用もあり、身体が侵入者と戦うための準備段階としてとらえられています。

### なぜ寒気(悪寒)がするの？

風邪の前兆として、夏でも寒気を感じる



ことがありますが、なぜでしょうか。風邪のウイルスや細菌が体内に侵入すると、白血球が身体に害のあるものと認識し脳に伝達します。脳はウイルスを退治しようとして、体温調節センサーを作動させ体温を上昇させるよう身体に指令を出します。身体は熱が逃げないように身体の表面の血管を収縮させます。そのため手足など末梢への血流量が減り手足の温度

### 汗をかいた方が風邪は早く治る？

風邪を早く治すために汗をかいた方がいい



と言われる方が、本当はどうなのでしょう。風邪のウイルスや細菌が体内に侵入すると、免疫反応として身体は発熱し病原菌を撃退しようとして

ます。体温は身体に侵入したウイルスや

かかったり、しんどくて眠れないという時は薬が効果的です。

### 風邪に抗生物質？

前述しましたが、かぜ薬でウイルスは退治できません。抗生物質はというと、これもまたウイルスを退治できません。抗生物質で退治できるのは細菌です。



では、なぜ病院で抗生物質が処方されるのでしょうか。一つは、風邪の原因が細菌による場合、もう一つは、ウイルスにより弱った身体に細菌が侵入するのを防ぐためです。主に肺炎などの二次感染を防ぐために処方されます。

しかし、抗生物質は身体への害があります。それは、腸内細菌(腸の中の善玉菌)を殺してしまうことです。腸の消化、吸収を助けている腸内細菌を殺してしまうと、下痢をしたり、大切な栄養素を腸から吸収し難くしてしまいます。

また、抗生物質を長く使い続けると、その抗生物質が効かない耐性菌が出現し治療に困難を極めます。抗生物質の使用は、医師と相談して決めましょう。

細菌をどのくらいの熱で撃退できるかを脳が判断し設定しています。だから37度くらいの時もあれば40度という高熱の時もあります。

その設定温度で白血球はウイルスなどを身体の外に排除しようと戦います。ある程度ウイルスや細菌を体外へ排除したら、今度はその設定温度を下げようと汗をかき体温を調節します。

そこで身体を温めると、ただでさえ消耗している身体に追い打ちをかけるような行為になり、ますます体力が消耗してしまい、風邪の症状が長引く結果となつてしまいます。

身体が寒いと感じる時は温め、暑いと感じる時は冷やす。汗をかいている時は体温を下げようとしている時なので決して身体を温めてはいけません。

### お腹の風邪と普通の風邪の違いは？

普通の風邪は、鼻やのどなどの呼吸器に炎症を伴うものとされていますが、お腹の風邪は、「**感染性胃腸炎**」



と言われ、ウイルスなどの経口感染で起こり、下痢・嘔吐・腹痛・発熱などの症状が現れます。細菌が原因の場合は、夏に多く食中毒

### 食事はやっぱりお粥？

風邪で胃腸の消化作用が弱まっているときは、できる限り柔らかいものを摂取



しましょう。お粥は柔らかくまた、あっさりしていて食べやすいので、食欲があまり無い時には良いのですが、栄養価が低いのが難点です。できれば肉や魚など栄養価の高い物をいつもよりよく噛んで食べましょう。そうすれば風邪に対する免疫機能の働きも良くなります。

食べるとどうしても吐いてしまう時は、無理に食べようとせずスポーツドリンク等で十分な水分を補給しましょう。

### 風邪を早く治すには？

風邪を早く治すには、風邪の原因であるウイルスや細菌を退治する免疫を強化することです。

余分なことにエネルギーを消費せず、しっかりと眠って休みましょう。そして、タンパク質やビタミンなどの栄養をしっかり摂取し、自己の免疫にパワーを注ぎましょう。熱や咳などの諸症状への対処療法として、薬を飲むことも効果的です。

