

平成 26 年 9 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	月	前田隆	池田		濱田		多田羅	横井	
2	火	前田隆	西岡智	佐尾山	濱田	佐尾山	西岡智		
3	水	前田隆	多田羅	佐尾山	濱田	佐尾山	武田		
4	木	佐尾山	多田羅		辻正	佐尾山	野毛		
5	金	前田隆	多田羅	佐尾山	辻正	佐尾山			鈴木一
6	土	前田隆	鈴木康		濱田	前田隆			谷口
7	日	休診(日直 押領司)							
8	月	前田隆	池田		濱田		多田羅	横井	
9	火	前田隆	西岡智		濱田	佐尾山	西岡智		
10	水	前田隆	多田羅	佐尾山	濱田	佐尾山			
11	木	佐尾山	多田羅		辻正	佐尾山	野毛		
12	金	前田隆	多田羅	佐尾山	辻正	佐尾山			
13	土	武田	鈴木康		濱田	武田			谷口
14	日	休診(日直 桑原)							
15	月	休診(日直 廣野)							
16	火	前田隆	西岡智		濱田		西岡智		
17	水	前田隆	多田羅	佐尾山	濱田	佐尾山	武田		
18	木	佐尾山	多田羅		辻正	佐尾山	野毛	横井	鈴木一
19	金	前田隆	多田羅	佐尾山	辻正	佐尾山			鈴木一
20	土	前田隆	鈴木康	佐尾山	濱田	佐尾山			
21	日	休診(日直 桑原)							
22	月	前田隆	池田		濱田		多田羅		
23	火	当番医(竹崎)			辻正	当番医(竹崎)			
24	水	前田隆	多田羅	佐尾山	濱田	佐尾山	武田		
25	木	佐尾山	多田羅		辻正	佐尾山	野毛		
26	金	前田隆	多田羅	佐尾山	辻正	佐尾山			
27	土	前田隆	鈴木康	佐尾山	濱田	佐尾山			
28	日	休診(日直 和田)							
29	月	前田隆	池田		濱田		多田羅	横井	
30	火	前田隆	西岡智	佐尾山	濱田	佐尾山	西岡智		

善通寺 前田病院

広報 純心便り

今月の一言



理事長 前田隆史

夏が過ぎ九月に入りましたが、異常気象のため各地で水による被害が報じられております。その最中、デング熱が拡がっているようです。蚊が媒介するウイルスによる疾患です。

十二・三年前にウエストナイル熱というウイルスによる熱性疾患が欧米で拡がりました。それは蚊と鳥を媒介とし、蚊から鳥へ、鳥から蚊へ、蚊から人へと伝染する疾患でした。

蚊が飛行機で遠くまで運ばれ、また、渡り鳥により遠くの国まで拡がったため、飛行場のある地域に限られたように伝播しました。

2014年
9月
第79号

トピックス

- 今月の一言………理事長
- あいあい荘 夏まつり
- 腸内細菌を元気にすると病気にならない
- 旬の素材で簡単料理………給食

その為、飛行場のある地域で予防に大騒ぎをしました。幸いにも日本には飛んできませんでした。今回のデング熱は、ウイルスを保持している蚊に刺されてウイルスが体内に入り、その感染した人の血を吸った蚊が又他の人を刺して伝染するという構図です。

その蚊は日本中どこにでもいる「ヒトスジシマ蚊」です。ヒトスジシマ蚊の卵は越冬するようですが、卵にはウイルスはいないとのことです。

東京の憩いの場である代々木公園、神宮の森、新宿御苑など立ち入り禁止となっており、今後どこまで拡がるかわかりません。

藪の中とか林の中に入るときは、長袖長ズボンで蚊に刺されないように注意しましょう。



あいあい荘

夏まつり!

〔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



TERU & MASA による演奏



仁尾踊り保存会による竜おどり



八月は二度の台風上陸、ゲリラ豪雨と昨年の猛夏とは真逆の天候となりました。その影響で、ねんりん荘や他の施設で予定されていた夏まつりが延期となりました。

あいあい荘で予定されていた夏まつりは、幸いにも天候に恵まれ、利用者様とご家族は、楽しい時間を共有できました。

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。



腸が元気になる病気にならない？腸を元気にして免疫力アップ！

① 免疫力について

人はなぜ病気になるのか？
答えは、免疫力が低下するからです。



とは、細菌やウイルスなどの外敵から身体を守る働きのことです、自然治癒力のひとつです。

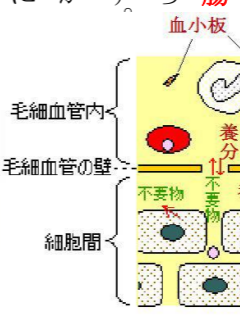
② どうして病気になるのか

体内に侵入しようとする細菌などの有害物質はまず、皮膚でブロックします。口や鼻に侵入してきたら、粘液によって体外へ排出したり、唾液によって退治します。それらを通り抜けた有害物質は、強い酸性の胃液によって退治します。胃も通り抜けてしまうと、腸内免疫機能がよって有害物質を退治します。腸内免疫も通り抜けてしまったら最後は、血液中の白血球が免疫の主役となり有害物質を退治します。免疫力が低下するとそれぞれの段階で有害物質が増えていき病気になってしまふのです。



③ 血液と腸の関係

体の約60兆個の細胞は、血液を頼りに生きています。血液中の**赤血球**や**白血球**は細胞に酸素や栄養素を運び、**白血球**は細菌などの外敵を退治します。



血液は主に腸から栄養をもらっているため、腸から栄養が十分に供給されなければ、血液自体の働きが弱るため免疫力が低下し、細胞への栄養が不十分となり、未熟で脆弱な細胞ができたりして自然治癒力が低下します。

④ 免疫力と腸の関係

腸の働きはと言えば、**消化・吸収・排泄・免疫**です。食べた物を胃や腸で小さく分解し腸から吸収します。人間が生きていくうえで必要な栄養素のほとんどは、小腸で吸収されます。

② 温かい水を飲む

水は体内の約70%を占め、重要な流れを作っているため、当然胃腸内の流れにも大きな役割を持っています。

冷たい水は血液を冷やし血管を収縮させ血流を悪くします。そして、肝臓の働きが悪くなるため、過酸化脂質が増え血管を固くし血栓を作るのでさまざまな病気へとつながっていきます。

しかし、温かい水は血管に負担をかけず古い水を押し流してくれるので細胞が常に若い状態でいられます。**夏でも冷たい食べ物や飲み物は身体にとって良いことはありません。**せめて常温の水を飲みましょう。

一日に必要な水の量は約1.5リットルです。飲むタイミングは、朝の起きがけと昼食、夕食の1時間前にコップ1杯(350cc〜500cc)ずつ飲むようにしましょう。



③ 動物食を減らし植物食を増やす

腸内環境は全身の健康状態のパロメーターともいわれています。腸内環境のバランスを良くするには動物性食品を減らし植物性食品中心の食事にするのが大切です。



植物食：動物食=9：1が理想

③ 腸内環境を良くする方法

腸内環境が悪くなれば、下痢や便秘、腸内腐敗による活性酸素の発生、免疫力低下、血液の汚れ、肝・腎臓機能の低下、肌荒れやシワなどの老化、ガンや心臓病などの生活習慣病など連鎖的に身体にあちこちに悪影響を及ぼします。

腸内環境を良くする下記の事を毎日少しずつ実践し、病気を知らずの体を作りましょう。



- 1. 食事や睡眠など普段の生活習慣
- 2. 心理状態
- 3. 喫煙
- 4. 過度な飲酒
- 5. 過度な運動
- 6. 笑う
- 7. 体温を下げない

特有のぬめりが胃腸を元気にしてガンを予防する『里芋』



山でとれる芋を山芋というのに対して、人里でとれる芋なので里芋と呼ばれています。現在は、インド・東南アジア・オセアニアで広く食べられており日本には縄文時代に伝来しました。じゃがいもやさつまいもが出回るまで芋といえば里芋が主流でした。里芋は「親芋」のまわりに「子芋」「孫芋」がたくさんつくので、昔から子孫繁栄をあらわす縁起の良い食べ物とされています。他の芋類と比較して、エネルギー量が低いためダイエットに適しており、また、カリウムの含有量が多いため、余分なナトリウムを排出し血圧の上昇を抑える働きがあります。



里芋まんじゅう

- 【材料】**
- | | |
|---------------------|---------------------|
| 里芋・・・250g | (A) 塩・・・少々 |
| にんじん・・・1/4本 | 片栗粉・・・大さじ1 |
| しいたけ・・・2個 | (B) 鶏ひき肉・・・50g |
| 三つ葉・・・少々 | さとう・・・小さじ1 |
| 薄口しょうゆ・・・小さじ1 | 濃口しょうゆ・・・小さじ1 |
| 片栗粉・・・大さじ1 | 酒・・・小さじ1/2 |
| だし汁(かつおだし)・・・1/2カップ | しょうが(しぼり汁)・・・小さじ1/2 |
| | 片栗粉・・・小さじ1 |

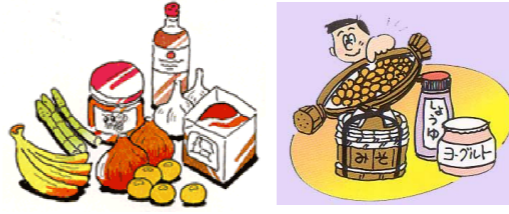
- 【作り方】**
- ①里芋は洗って皮に切れ目をいれて耐熱容器に入れ、電子レンジ(600W)で3分間加熱。上下を返してさらに2分間加熱する。皮をむいてつぶし、(A)を加え混ぜる。
 - ②(B)の材料を混ぜ合わせ、4等分して丸め、耐熱容器に並べてラップをし、電子レンジ(600W)で1分30秒間加熱する。
 - ③②を芯にして①をくるみ、ラップに包む。電子レンジ(600W)で1分30秒間加熱し、器に入れる。
 - ④にんじんと軸を切り取ったしいたけは5mm角に切る
 - ⑤鍋に薄口しょうゆ、だし汁と④を入れてさっと煮る。同量の水で溶いた片栗粉でとろみをつけ、③に流し、三つ葉を添え完成♪

④ 腸内細菌の種類



腸内細菌は3種類に分類されます。**善玉菌**は消化吸収力を向上させ免疫力を高めます。**悪玉菌**は腸内を腐敗させ免疫力を低下させます。しかし、外敵菌を退治する働きもするので身体には不可欠です。

腸内細菌は3種類に分類されます。**善玉菌**は消化吸収力を向上させ免疫力を高めます。**悪玉菌**は腸内を腐敗させ免疫力を低下させます。しかし、外敵菌を退治する働きもするので身体には不可欠です。



④ 食習慣を見直し免疫力UP

① 善玉菌を増やす

免疫力をアップさせるには、善玉菌を増やし腸内環境を整えることです。善玉菌の代表として、乳酸菌やビフィズス菌があり**発酵食品**に多く含まれています。乳酸菌といえばヨーグルトが有名ですが、昔からヨーグルトを食べると腸内に乳酸菌が増えるといわれてきました。しかし、ヨーグルトやチーズは牛乳から精製されている、いわゆる**動物性乳酸菌**です。動物性乳酸菌のほとんどは胃の酸で死んでしまいます。死んでも善玉菌の餌になるので悪影響はないのですが、できるだけ効率よく乳酸菌を増やすには、**植物性乳酸菌(味噌・納豆・キムチ・ぬか漬)**を摂取しましょう。これらは胃酸に強く、生きて腸まで届き腸内の善玉菌となります。また、バナナや大豆製品などの**オリゴ糖**を含む食物繊維は、善玉菌の好物なので善玉菌の増加につながります。また、**オリブオイル**といっしょに摂取すると快便効果もアップします。

