

# 平成 27 年 10 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	内科・三診	皮膚科	
1	木	佐尾山	多田羅	津島	辻正	佐尾山	津島	須藤		
2	金	前田隆	多田羅	佐尾山	辻正	佐尾山	津島			
3	土	津島	鈴木康		濱田	津島				
4	日	休診(日直 押領司)								
5	月	前田純	前田隆	池田	濱田	前田純	多田羅		横井	
6	火	前田純	田所	佐尾山	辻正	佐尾山	田所			
7	水	岸誠	多田羅	佐尾山	濱田	岸誠	武田	津島		
8	木	佐尾山	多田羅	津島	辻正	佐尾山	津島	須藤		
9	金	前田隆	多田羅	佐尾山	辻正	佐尾山	津島			鈴木-
10	土	津島	佐尾山		濱田	津島				谷口
11	日	休診(日直 桑原)								
12	月	休診(日直 桑原)								
13	火	前田純	田所	佐尾山	辻正	佐尾山	田所			
14	水	岸誠	多田羅	佐尾山	濱田	岸誠	武田	津島		
15	木	佐尾山	多田羅	津島	辻正	佐尾山	津島	須藤		
16	金	前田隆	多田羅	佐尾山	辻正	佐尾山	津島			
17	土	津島	鈴木康		濱田	津島				
18	日	休診(日直 桑原)								
19	月	前田純	前田隆	池田	濱田	前田純	多田羅		横井	
20	火	前田純	田所	佐尾山	辻正	佐尾山	田所			
21	水	岸誠	多田羅	佐尾山	濱田	岸誠	武田	津島		
22	木	佐尾山	多田羅	津島	辻正	佐尾山	津島	須藤		
23	金	前田隆	多田羅	佐尾山	辻正	佐尾山	津島			鈴木-
24	土	津島	鈴木康		濱田	津島				谷口
25	日	休診(日直 和田)								
26	月	前田純	前田隆	池田	濱田	前田純			横井	
27	火	前田純	田所	佐尾山	辻正	佐尾山	田所			
28	水	岸誠	多田羅	佐尾山	濱田	岸誠	武田	津島		
29	木	佐尾山	多田羅	津島	辻正	佐尾山	津島	須藤		
30	金	前田隆	多田羅	佐尾山	辻正	佐尾山	津島			
31	土	津島	鈴木康		濱田	津島				

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

2015年  
**10月**  
第92号

**トピックス**

- 今月の一言・・・理事長
- 善心会・純心会 敬老会
- アトピー性皮膚炎について
- 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

十月に入り、急に朝夕の気温の低下が身にしみるようになりました。皆様体調はいかがでしょう。九月は敬老会が各施設で行われ、当方の施設、多度津町の特養「かざみ鳥」には県知事さんが、善通寺市の老健「ねんりん荘」には平岡善通寺市長さんが、また、仁尾町の老健「あいあい荘」には横山三豊市長さんが、利用者様の敬老に来て頂き、皆さん大変喜ばれておられました。

利用者皆様の今までの人生を想うと、本当に頭が下がる想いです。

それに反し、現代の若い人達はその生き方をもっともっと真剣に考えねばならないのではないのでしょうか。

例えば、離婚率が高くなり、男女とも辛抱することが出来ない人間が増えてきているのでしょうか。

さて、新聞紙上では企業のモラルの低さが報道されており、マンションなどの建築の杭打ちのずさんさでマンションが傾いたり、以前免震ゴムのデータ改ざんなどで報道されていた会社が、鉄道車輛や船舶の防振用ゴムの不正問題など、分からなければかまわないと云う下心が見えます。

我々の日常生活でも、全てのことに充分気を付け、モラリティーを持って仕事をしたいものです。



## 敬老会



9月15日、特別養護老人ホームかざみ鳥では、敬老会が行われました。浜田恵造知事が来訪され、今年100歳になる2名の入居者にお祝いの言葉と花束が贈呈されました。



## 善心会・純心会 敬老会



9月18日、介護老人保健施設 あいあい荘でも敬老会が行われ、横山忠始三豊市長が来訪されました。



### 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。



# アトピー性皮膚炎の正しい知識と治療法について！

## アトピー性皮膚炎とは

アトピー性皮膚炎とは、  
①激しいかゆみをとまなう  
湿疹を特徴として、②増悪  
と寛解を繰り返す、③多く  
は**アトピー素因**（本人または  
家族が気管支喘息、アレルギー性鼻炎  
や花粉症などのアレルギー性の病気を  
持ち、アレルギーと深い関係がある免疫  
物質IgEを作りやすい体質）を持つ疾患  
のことです。



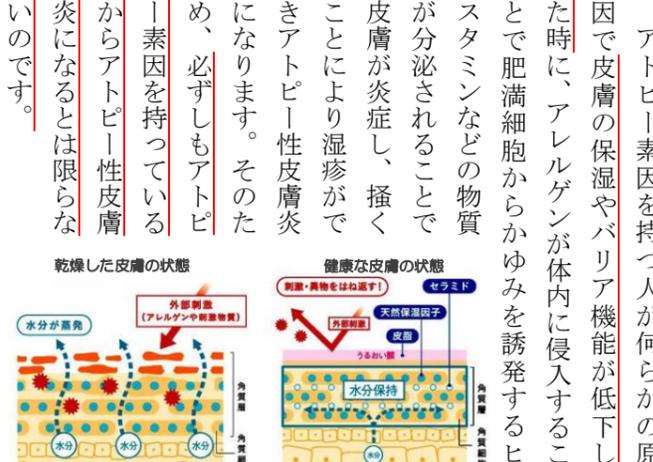
## アトピー性皮膚炎の原因

アトピー性皮膚炎の原因は、年齢ととも  
に変化するため子供と大人では多少  
異なる場合があります。  
子供は主に卵、牛乳、  
乳製品、小麦、大豆など  
食べ物が原因の場合が多  
く、大人は、食べ物より  
も環境が原因の場合が多  
く、ダニ、ハウスダスト、  
カビ、花粉やペットの毛  
などアレルギー物質による  
ものと、ストレスや腸内  
細菌バランスの乱れとい  
ったアレルギー以外が原  
因の場合もあります。



## アトピーと皮膚について

皮膚には、体内の水分の蒸発を防ぎ、  
水分を保持しようとする**保湿機能**と、細  
菌やアレルギー（体にさまざまなアレル  
ギー反応を引き起こす異物や病原体）な  
どが体内へ侵入するのを防ぐ**バリア機  
能**があります。



## アトピーと遺伝について

アトピーの原因は、遺伝も大きく関係  
しています。両親ともにアトピーだと生  
まれてくる子供の約50%がアトピーで  
ある確率が高く、一方の親がアトピーだ

## スキンケア

### 〈肌を清潔に保つ・・・入浴時の注意〉

体を洗うときは、石鹸をしっかりと泡立てる  
ことが大切です。難しい場合は、固形石鹸より  
も泡状タイプのもを選びましょう。  
体を清潔に保つことは大切です  
が、ナイロンタオルなどで体をゴ  
シゴシすると皮膚が傷つきます。  
手に石鹸を付け、シワを伸ばすく  
らいの強さで軽く体をなぞります。  
体に付けた石鹸はしっかりと洗い流し体に残らな  
いようにしましょう。また、高温のお湯は皮膚  
によくありません。40℃以下の温度で入浴しま  
しょう。入浴剤を使用する場合は、保湿成分が  
入ったものを選びましょう。

### 〈皮膚によい食事を摂る〉

皮膚の新陳代謝やコラー  
ゲンを生成し活性酸素を抑  
えるには、赤ピーマン、ア  
セロラやレモンなどの野菜  
や果物に多く含まれるビタ  
ミンC、煎茶や抹茶などに  
多いビタミンE、レバーや  
うなぎに多いビタミンB<sub>2</sub>が  
必要です。また、牡蠣、レ  
バーやごまに多く含まれる  
亜鉛、あおさ、大豆や煮干  
しに多く含まれるマグネシ  
ウムも皮膚の新陳代謝を促  
すためにとても重要です。

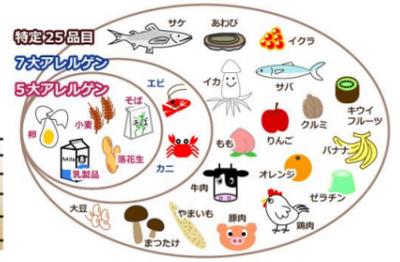


### 〈睡眠時こそ注意が必要〉

睡眠時は、無意識に皮膚を掻い  
てしまい、せっかく薬を塗っても  
症状が改善しない状況が続いてし  
まいます。まずは爪を切り、手袋  
を二重にして着用したり専用のミ  
トンを使用しましょう。また、患  
部を包帯で巻いたり長袖長ズボン  
で患部への負担を軽減しましょう。

### アトピーの悪化因子を探す

大人のアトピーは、多  
くの悪化因子が絡んでい  
る場合が多いです。アレ  
ルゲンとなる食材、イン  
スタントラーメンなどの  
食品添加物、シャンプー  
などの合成界面活性剤、  
ハウスダスト、ダニの死  
骸や花粉などです。



外食など食生活を見直したり、  
部屋の掃除を行うことで悪化因子  
が減り、症状が軽減できる場合も  
あります。また、ストレスもアト  
ピー悪化の原因になります。軽い運動などスト  
レス解消法を自分で探してみましょ  
う。  
アトピー性皮膚炎は、時間をかけて根気強く  
治療していかねばなりません。医師や家族  
の協力のもと、自分でできることはしっかりと行  
い症状改善に努めましょう。

## アトピー性皮膚炎の治療方法

アトピーは皮膚の炎  
症です。炎症によって  
かゆみが生じます。か  
ゆみから掻く→掻くか  
ら皮膚が傷つく→皮膚  
の痛みでかゆみがおさ  
まる→痛みが和らぐと  
かゆみがぶり返す→かゆいからまた掻  
く、という悪循環を一度断ち切る必要が  
あります。



### 薬物治療

アトピーの治療でもっとも重要なこ  
とは皮膚を掻かないことです。掻かない  
ためには正しい薬の使い方が重要です。  
〈炎症・湿疹を抑えるステロイド薬〉  
アトピーは皮膚の炎症です。炎症がか  
ゆみの原因なので炎症や湿疹を抑える  
ステロイド薬が効果的です。  
症状の重症度に応じて十分な強さの  
ステロイド薬を十分な量で患部だけに  
塗ります。副作用をおそれて薄めたり、  
断ち切ることができるとはでしょうか？

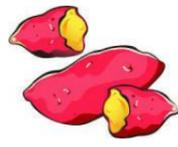
### 〈皮膚を保護する保湿剤〉

アトピー性皮膚炎では、体質的に皮膚  
バリア機能の異常があり乾燥肌になる  
ため、保湿することが重要です。  
保湿剤は入浴後5分以内に塗るのが  
効果的です。5分以上経った場合は、化  
粧水などで皮膚を湿らせてから保湿剤  
を塗るようにしましょう。  
ステロイド薬には保湿剤が含まれて  
いるものが多く、保湿剤と併用して塗る  
とステロイド薬が薄まる場  
合もありますので、保湿剤  
を使用する時は、医師や薬  
剤師に相談してください。

少量しか使用しない場合、治  
りが遅くなるばかりか、治ら  
ないために掻きこわし、かえ  
って症状が悪化することもあ  
ります。絶対に自己判断で薬  
の量を変えたり中止したりし  
てはいけません。正しく塗る  
ことで症状が緩和され、薬も  
弱いものへと変えていきます。焦らず迷  
わず時間をかけて治していきましょう。  
〈かゆみを抑える抗ヒスタミン薬〉  
かゆみを抑える薬が抗ヒスタミン薬  
や抗アレルギー薬といった内服薬です。  
医師から処方された量を正しく内服し  
ましょう。



## 皮膚を強くするビタミンC・Eを多く含む『さつまいも』



- さつまいものバター焼き ●●●
- 〈さつまいもの保存方法〉  
絶対に冷蔵庫で保存してはいけません。さつまいもは寒さが苦手ですぐに腐ってしまいます。台所の片隅などの13~15℃くらいの場所で、一つずつ新聞紙で包んでダンボールに縦に入れて保存すると長持ちします。
- 【材料】(3人分)  
さつまいも・・・1本  
(250g)、バター・・・  
15~20g、塩・コショ  
ウ・・・適量、砂  
糖・・・大さじ1/2~、  
黒ゴマ・・・お好みで
- 【作り方】  
①さつまいもは皮ごと1cm厚さの斜め切り、または輪切りにし、更に1cm幅に切り、水にさらしてアク抜きをする。  
②10分くらい水にさらしたら、水気を切りすぎない程度にして皿にのせ、ラップをかけレンジで(500w)3分くらい加熱する。  
③フライパンでバターを溶かし、さつまいもを入れ塩・コショウをして焼く。  
④最後に砂糖をからめながら焼いて出来上がり♪

さつまいもには、紅あずま・鳴門金時・安納いもなどたくさんの種類が  
あります。美味しいさつまいもの見分け方は、皮に張りがあり、均一な  
色をしているもの。また、傷やシミ、シワがあるものは避けたほうがよ  
いでしょう。表面に蜜が浮いて  
固まっているものは糖度が高い  
といわれています。

