

平成 27 年 12 月 診療予定表

(午前:9:00~12:00 午後:3:00~6:00) ※年末年始は 12 月 30 日午後~1 月 3 日まで休診致します。

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	内科・三診	皮膚科			
1	火	佐尾山	田所	津島	辻正	佐尾山	田所	津島			田所	
2	水	岸誠	多田羅	佐尾山	濱田	岸誠	武田				岸誠	
3	木	佐尾山	多田羅	津島	辻正	佐尾山	津島	阪部			山田	
4	金	前田隆	多田羅	佐尾山	辻正	佐尾山	津島			鈴木一	武田	
5	土	津島	鈴木康		濱田	津島					津島	
6	日	休診(日直 津島)										池田
7	月	前田純	前田隆	池田	濱田	前田純	多田羅	津島	横井		竹崎	
8	火	前田純	田所	佐尾山	辻正	佐尾山	田所	津島			田所	
9	水	岸誠	多田羅	佐尾山	濱田	岸誠	武田				岸誠	
10	木	佐尾山	多田羅	津島	辻正	佐尾山	津島	須藤			山田	
11	金	前田隆	多田羅	佐尾山	辻正	佐尾山	津島			鈴木一	武田	
12	土	津島	鈴木康		濱田	津島				谷口	桑原	
13	日	休診(日直 桑原)										池田
14	月	前田純	前田隆	池田	濱田	前田純	多田羅	津島	横井		竹崎	
15	火	前田純	田所	佐尾山	辻正	佐尾山	田所	津島			田所	
16	水	岸誠	多田羅	佐尾山	濱田	岸誠	武田				岸誠	
17	木	佐尾山	多田羅	津島	辻正	佐尾山	津島	須藤			山田	
18	金	前田隆	多田羅	佐尾山	辻正	佐尾山	津島				津島	
19	土	津島	鈴木康		濱田	津島					桑原	
20	日	休診(日直 桑原)										池田
21	月	前田純	前田隆	池田	濱田	前田純	多田羅	津島	横井		竹崎	
22	火	前田純	田所		辻正	佐尾山	田所	津島			田所	
23	水	休診(日直 岸誠)										岸誠
24	木	佐尾山	多田羅	津島	辻正	佐尾山	津島	須藤			山田	
25	金	前田隆	多田羅	佐尾山	辻正	佐尾山	津島				武田	
26	土	津島	鈴木康		濱田	津島				谷口	和田	
27	日	休診(日直 和田)										近藤
28	月	前田純	前田隆	池田	濱田	前田純	多田羅	津島	横井		津島	
29	火	前田純	田所	佐尾山	辻正	佐尾山	田所	津島			田所	
30	水	岸誠	佐尾山		濱田					休診(日直 岸誠)	岸誠	
31	木	休診(日直 廣野)										廣野

善通寺 前田病院

広報 純心便り

2015年
12月
第94号

トピックス

- 今月の一言・・・理事長
- インフルエンザ予防接種
- 正しい入浴方法について
- 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



理事長 前田隆史

今月の一言

早いもので十二月に入りました。この一年充実した一年だったでしょうか。皆様いろいろな想い出がありました。うれしかった事、悲しかった事、残念なこと、様々あり今後の人生の過ごし方に大いに影響することもおありでしょう。

さて、世界では地球温暖化あり、イスラム国のテロ行為ありで、COP21 会議でも相当の議論がなされたようです。

米国では、次期大統領候補のトランプ氏が、米国に対するテロ行為は聖戦の一部であるというイスラム教徒が約25%に上ることから、イスラム教徒の米国への入国を拒否しようとする

言い、物議をかもしております。イスラム教徒に対する差別であり、25%の人だけを見分けることなど出来ません。また、今年「爆買い」という言葉が出現しております。CO2 最大排出国の中国の人々の買い物風景です。自国の空をPM2.5で赤く染めながらの爆買いです。爆買い状態が長く続くとは思えません。浮かれて、日本人がそれに便乗している姿がテレビ放映されており、地に足が着いた商売が本物だと考えながらの商いだと思います。

東京の空は、以前は太陽が見えませんでした。今はきれいに青空が広がっております。

中国の空がきれいになった時には爆買いなどの言葉は昔話になるでしょう。そういう地球全体が平和な世界になって欲しいものです。その事を願いつつ。皆様よいお歳をお迎え下さい。

条件により接種料が異なります

自己負担金 1,000 円対象者(1人1回のみ)

- 善通寺市に住民登録のある
- ・65 歳以上の者
- ・60 歳以上 65 歳未満の者であって、身体障害者手帳 1 級に該当する者 (同市以外の方は住民登録のある保健課で予診票を取得し健康保険証と合わせてご持参ください)

自己負担金無料対象者

- ・生活保護世帯
- ・市民税非課税世帯

その他の者

- ・成人 4,200 円 (1 回のみ)
- ・同市内の子供——1 回目 2,700 円 (※生後 6 ヶ月~15 歳まで) 2 回目 2,700 円
- ・同市以外の子供——1 回目 4,200 円 2 回目 3,200 円

▶実施期間(休診日は除きます)

H27 年 10 月 1 日~H28 年 3 月 31 日
インフルエンザが流行する前に早めに予防接種をしましょう。

予防接種の効果は？

今年もインフルエンザの流行する時期がやってきました。12月~2月がピークと言われています。予防接種をして効果が始まるのは約2週間後からです。3ヶ月目から効果が弱まり最長でも5ヶ月目には効果がなくなります。

4価ワクチンとは？

昨年までは、3価(A型2株+B型1株)ワクチンだったのですが、今年から4価(A型2株+B型2株)ワクチンへとB型が1種類追加されました。そのシーズンに流行しそうなウイルス株を3種ピックアップしてワクチンを作っていたのですが、近年の流行をカバーすることが難しくなったため、1種類増やし十分な予防効果を発揮するねらいがあります。

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。

正しい入浴方法を知っていますか？

寒さが厳しくなる時期がやってきました。そんなとき、心も体も温めてくれるのがお風呂。しかし、お風呂に入るといつても間違った方法で入っていると、疲れが取れなかったり、すぐに体が冷えてしまったり、また肌荒れの原因にもなったりします。では正しい入浴の方法とはいったいどのような方法なのでしょうか。

お風呂の効果

お風呂には様々な効果があります。

「浴槽につかる入浴」

○温熱効果、自律神経調整作用

体を芯まで温め、自律神経のバランスを調えるため、発汗作用を促し、新陳代謝を活発にしてくれます。また、汗をかくことにより老廃物を排出してくれます。

○浮力効果

お湯に浸かることで人の体は浮力を受けて軽くなります。そのため心身共に解放され高いリラククス効果を得ることが出来ます。

○水圧効果

お湯の水圧によって血管やリンパ管が圧迫されることにより、血行が促進されます。

入浴時の注意

「就寝前の熱いお風呂はダメ」

お湯の温度は、42℃を境に体への影響が変わります。

42℃程の高温のお湯に入ると、交感神経が刺激されて興奮状態になるため寝つきが悪くなるかとされています。

40℃程のぬるま湯に入ると、副交感神経が優位に働きリラックス状態になるため、快眠するためには、ぬるま湯で入浴することが効果的とされています。

「長風呂は美肌にとって逆効果」

長時間お風呂に入っていると皮膚表面の脂や保湿成分のセラミドが流失してしまうため、角層が水分を保つことができなくなり皮膚の内部の水分まで失ってしまいます。そのため、肌が潤うどころか逆に乾燥肌になってしまいます。入浴時間は長くても15分を目安にしましょう。

「体を強く擦りすぎない」

体を洗う時に必要以上に擦るのは肌に刺激を与えることになり、皮膚を傷めてしまいます。石鹸を使うときは、よく泡立て、手で撫でるように洗えば角層を傷つけず、皮脂を過剰にとることもないため、乾燥しにくくなります。



「シャワーについて」

シャワーは気軽に入れるため、一人暮らしの方は特に、シャワーばかりの生活になってしまいう事も多いかもしれません。しかし、シャワーのみでは、体をジワジワと冷やしてしまい、冷え性の原因にもなっているため、お風呂に入浴するように心がけましょう。

正しい入浴方法

正しい入浴法は、それだけで肩や腰のコリをほぐし、疲れを取る効果があるとされています。1日に1回はお風呂に浸かって疲れを取るようにしましょう。その日の疲れはその日のうちに取るのが大事です。

○お湯の温度は40℃以下

○入浴時間は15〜20分程度

お風呂の中で軽い体操をしたり、マッサージをすることで、疲れを取ることが出来ます。また、正しい入浴法で大切なのは、**リラククスできること**。リラククスできるアロマや自分の好きなアロマを使ったり、好きな音楽を聴いたりするのも良いでしょう。



☆入浴後も注意するのが正しい入浴法

せつかく体が温まっても、入浴後に湯冷めをしてしまつては正しい入浴法とはいえません。

○脱衣所を温めておく

○お風呂上りの体はよく拭く

○お風呂の前後に水分補給

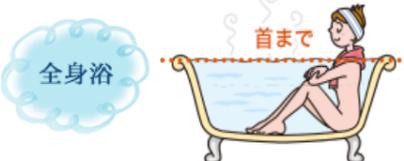
しっかりと体が拭けていないと、湯冷めをしてしまいます。乾いたタオルで十分に水分を拭き取りましょう。また、入浴すると、血液の粘度が高まりドロドロになるため、入浴の前後には水分補給をしましょう。

全身浴と半身浴

水圧の作用に直接関係するのが、お湯の深さです。首までつかる「全身浴」と体への負担が少ない「半身浴」があり、それぞれ心肺機能と体内の血流に及ぼす影響は違います。

「全身浴」

温熱、水圧、浮力の効果を最大限に活かすことができます。ただし、血液循環が急激によくなると**心臓に負担がかかつてしまうため、高齢者や高血圧がある人は注意が必要です。**



「半身浴」

心臓への負担が少ないため、全身浴に比べ長い時間の入浴に向き、体の芯から温まる事が出来ます。下半身に水圧がかかることで、足に滞っている血液を効率よく心臓に戻すことができ、足のむくみや疲れの解消に効果的です。高齢者や心臓の持病がある方にもおすすめです。

温度による体への影響



お風呂でストレッチ

入浴中にストレッチを行うと、浮力で関節にかかる負担が軽減され、硬くなった筋肉の緊張をほぐしたり、血行を促進させる、老廃物を効率よく排出させるといった効果があります。

「肩のストレッチ」

- ①肩に力を入れてぐつと引き上げる。
 - ②一気に力を抜く。
- この動作をゆっくりと10回程度繰り返しましょう。

「手足のストレッチ」

- ①バスタブに寄りかかり、両手足を湯に浮かせるようにしてまっすぐ前に伸ばす。
- ②手足同時にバタバタと上下に動かす。
- ③10秒行ったら5秒休み、2回行う。

「体をひねる」

- ①膝を曲げて座り、ゆっくりと上半身を右横にひねり、バスタブの側面を両手でタッチ。10秒間キープする。
- ②ゆっくりと正面に戻り、同じように左横にひねって10秒間キープ。
- ③これを交互に4回ずつ行う。



ビタミンC豊富で消化を助け胃もたれや殺菌作用がある『大根』



豚バラと大根のオイマヨ炒め

【豆知識】

芝居の下手な役者を「大根役者」と言いますが、これは、大根を食べても決して食あたりしないことに「当たらない」をかけたものです。

【材料】

大根(上部)・・・大 1/3 本、長ネギ(白い部分)・・・1/2 本、豚バラ薄切り肉・・・200g、マヨネーズ・・・大さじ 2、塩コショウ・・・適宜、小ネギ適宜、◎オイスターソース・・・大さじ 2〜3、◎砂糖・・・大さじ 1、◎お湯・・・大さじ 2、◎酒・・・小さじ 1

【作り方】

①大根は食べやすい大きさに切る。②耐熱ボウルに入れて、水(分量外)を少量加え、ふんわりとラップをし、レンジ500Wで約10分加熱し、軽く火を通しておく。③レンジで加熱している間に◎を混ぜ合わせておく。④長ネギをみじん切りにする。⑤豚肉を食べやすい大きさに切って、塩コショウをふる。⑥フライパンに、弱めの中火くらいでマヨネーズを熱し、長ネギを加えて炒め、さらに豚肉を加えて中火で炒める。⑦肉の色が変わったら、水気をしっかり切った②の大根を加えて炒め、混ぜ合わせておいた◎を加えてまんべんなく炒め合わせ、少し煮絡めるくらいにツツツさせる。仕上げに小ネギを散らして出来上がり♪