

# 平成 27 年 4 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	水	前田隆	多田羅	佐尾山	辻正	佐尾山	津島	武田		
2	木	佐尾山	多田羅	津島	濱田	佐尾山	須藤	津島		
3	金	佐尾山	多田羅	津島	辻正	佐尾山	津島			
4	土	津島	鈴木康		濱田	津島				谷口
5	日	休診(日直 押領司)								
6	月	前田隆	池田		濱田		多田羅		横井	
7	火	前田隆	津島	田所	辻正	津島	田所			
8	水	前田隆	多田羅	佐尾山	濱田	佐尾山	津島	武田		
9	木	佐尾山	多田羅	津島	辻正	佐尾山	須藤	津島		
10	金	前田隆	多田羅	佐尾山	辻正	佐尾山	津島			
11	土	佐尾山	鈴木康		濱田	佐尾山				
12	日	休診(日直 桑原)								
13	月	前田隆	池田		濱田		多田羅		横井	
14	火	前田隆	津島	田所	辻正	津島	田所			
15	水	前田隆	多田羅	佐尾山	濱田	佐尾山	津島	武田		
16	木	佐尾山	多田羅	津島	辻正	佐尾山	須藤	津島		
17	金	前田隆	多田羅	佐尾山	辻正	佐尾山	津島			鈴木一谷口
18	土	佐尾山	鈴木康		濱田	佐尾山				
19	日	休診(日直 桑原)								
20	月	前田隆	池田		辻正		多田羅		横井	
21	火	前田隆	田所	佐尾山	辻正	佐尾山	津島	田所		
22	水	前田隆	多田羅	佐尾山	辻正	佐尾山	津島	武田		
23	木	佐尾山	多田羅	津島	辻正	佐尾山	須藤	津島		
24	金	前田隆	多田羅	佐尾山	辻正	佐尾山	津島			鈴木一
25	土	津島	鈴木康		辻正	津島				
26	日	休診(日直 和田)								
27	月	前田隆	池田		辻正		多田羅		横井	
28	火	前田隆	田所	佐尾山	辻正	佐尾山	津島	田所		
29	水	休診(日直 高橋)								
30	木	佐尾山	多田羅	津島	辻正	佐尾山	須藤	津島		

## 今月の一言



理事長 前田隆史

春爛漫となりました。12日には統一地方選前半戦が全国で行なわれました。

香川県では、県庁所在地の高松市での県議選はありませんでした。人口数十万の県庁所在地で県議選が無投票ということは聞いたことがありません。種々の理由が述べられ、検索されるのでしようが、地方衰退、地盤沈下が加速しているように感じます。

全国の投票率の低さから、住民自体の関心の薄さもあるのでしょうか、そうなっているのはなぜなのでしょう。か。安泰を望むのでしょうか。ますます地盤沈下は進んでいきます。さて、話しは変わりますが、先月ドイツでの百数十人が乗った飛行機墜落事故ですが、副操縦士が精神疾患であったとのこと。

普通寺 前田病院

# 広報 純心便り

2015年  
**4月**  
第86号

## トピックス

- 今月の一言・・・・・・理事長
- 新人紹介
- 魔法の粉「重曹」の活用法について
- 旬の素材で簡単料理・・・・・・給食

精神疾患を患っている人には悪いのですが、大勢の命をあずかる職業に就くのは禁止する位の法律があつてもよいのではないのでしょうか。そのことがあつて、今月に入り徳島空港でニアミス事件がありました。管制塔勤務を一人でしていたとのこと。それを聞いて空恐ろしくなりました。管轄である自衛隊は、今後二人体制にするとのこと。今まで何もなかったのが不思議な位です。

そして先日、東京JＲ山手線の架線支柱が倒れた事故です。二日前から支柱の傾きが確認されていたのに、改修予定があるからという理由で放置されておりました。

徳島空港、JＲ山手線等、多数の人の命を預かる仕事です。大きな事故にならなかつたのが幸いでしたが、様々な仕事で少しでも通常と異なることがあれば、「今は大丈夫」ではなく、すぐに対処するという考えを起こすべきではないでしょうか。

## New Face



つしま ともゆき  
津島 友之  
(内科医)

いつも御世話になっております。今年の2月から普通寺前田病院で内科医として勤務している津島友之と申します。

外来では、消化器、呼吸器中心に診療を行い、また内視鏡、エコー検査を行っております。また、入院、訪問の患者様の診療にも従事し、日々勉強させていただいております。

まだまだ知識・経験不足のため先生方、スタッフの方々にもご迷惑をおかけすると思いますが、皆さんのお役に立てるよう努力してまいりますので、今後とも御指導のほどよろしくお願いたします。



こまつ まさし  
小松 雅  
(理学療法士)

今年の2月よりリハビリテーション課で勤務させていただいております小松雅です。

以前はねりん荘での勤務で、夏祭りやクリスマス会等の行事を通じて、利用者様が日々楽しく生活していただけるようう勤めさせていただきました。病院勤務は初めてで、まだまだご不便をかけてしまうこともあるかと思いますが、一日でも早く皆様に信頼していただけるよう日々の業務に努めてまいります。

今後ともどうぞよろしくお願致します。

## 〔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



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。



# 意外に知らない魔法の粉

# 「重曹」の活用法について！

## 重曹とは

重曹（じゅうそう）とは、天然の無機物質で、正式名称は「炭酸水素ナトリウム」といいます。  
塩と石灰を原料として作られています。弱アルカリ性で主に油污れなどを落とす時に使用されていますが、他にもさまざまな使用方法があります。



## まずはパッチテストが！

天然の魔法の粉「重曹」も肌の合わない場合もあります。直接肌に触れる前にパッチテストで確認しましょう。

## パッチテスト

小さじ1杯の重曹を同量の水で溶き碗の内側に塗ります。1日たって赤くなったりかぶれたりしなければOKです。



## 重曹で手洗い

ハンバーグをこねた後のベトベトになった手や、魚を切った後の生臭いにおいも、重曹でこすり水で洗い流すと驚くほど油やお臭いを落としてくれます。



## 料理に活用

調理前のお肉に重曹をすり込み30分ほど置けばやわらかお肉に変身します。一晩置けばさらにやわらかく美味しくなります。また、重曹がタンパク質の分解をすすめる性質があるため、肉のタンパク質が分解されてできるアミノ酸の吸収を促進する効果もあります。天ぷらを美味しく作るには、衣を溶くときに重曹をひとつまみ入れるとサクサクに仕上がります。また、エビやイカの料理は、下味を付けるときに重曹をひとつまみ入れると、プリプリの歯ごたえになります。  
インスタントラーメンを茹でるときに、お湯の中に重曹をひとつまみ入れると、麺が生麺のようなツルツル、モチモチした食感になります。



## 重曹のダイエット

重曹は一定の温度で酸と化合すると、炭酸ガスを発生する性質があります。炭酸ガスが胃の中で広がると満腹感を感じるため食べ過ぎを防ぐことができます。また、腸の蠕動運動が活発になり便秘解消につながります。他にも糖の吸収を抑え脂肪の代謝を高める作用もあります。

## 重曹つがい

重曹でうがいをすると、口の中の細菌が食べカスや糖質を分解する際に出る酸を重曹の弱アルカリ性で中和し、無害な物へと変化させるため、虫歯や口臭予防になります。また、重曹の細かい粒子が歯垢を削り取るため、ホワイトニング効果も期待できます。

## 重曹うがいの方法

500mlのペットボトルに水と3gの重曹を入れよく振ります。



できた重曹水を口の中に入れてすすぐように30秒うがいをします。※うがい後は水ですすがなくても大丈夫です。



## かかとのガサガサ解消

古い角質が固まってかたくなったかかとやひじも天然素材の重曹ピーリングを塗るだけで、酸性化している角質が重曹で中和されるため、継続することでスベスベかかともになります。

## 角質改善方法

重曹小さじ1と水小さじ1を練ってペースト状にします。かかとの角質部分に塗り15分経ったら拭き取ります。



## 重曹レモン水

冷たい水200mlにレモン汁(1/4個分)、重曹小さじ1弱を混ぜて出来上がり



基本的には朝、まず1杯の水を飲んでから飲むのが効果的です。朝食をとる場合は、食事と一緒に。先に飲んでしまうと重曹から発生した炭酸ガスが腸を刺激し活発に動くため、過食防止の効果が期待できなくなります。

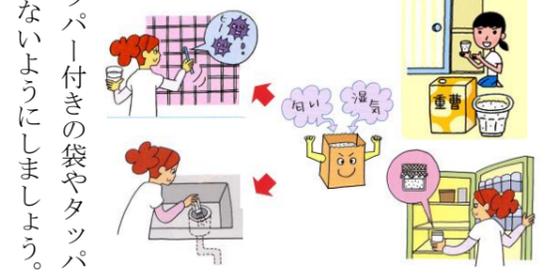
## 重曹の選び方

重曹には、薬用・食用・工業用の3種類あり精製する細かさで分けられています。薬用が最もキメが細かく、工業用は粗く精製してあります。工業用でも口に入れて害はないのですが、できるだけ用途に応じて使い分けるのが理想です。



## 重曹の再利用と保存方法

部屋や冷蔵庫の消臭や湿気取りに使った重曹は、長い間空気に触れるとカチコチに固まってしまう。フオークやおはしでつついて崩し、キッチンやお風呂場の掃除、パイプクリーニングに再利用しましょう。  
保存するときは、ジッパー付きの袋やタッパー等に入れ、空気に触れないようにしましょう。



## 美人の湯 重曹温泉

昔から、日本三大美人湯と呼ばれている「竜神温泉」、「川中温泉」、「湯ノ川温泉」には、有効成分としてナトリウム炭酸水素塩（重曹）が含まれています。重曹の粒は水に溶けにくいという性質があるため、皮脂の汚れを削り落とす効果があります。また、塩類成分が皮膚のタンパク質と結びついて皮膜を作り、水分が蒸発するのを防ぐため保湿効果があります。

## 重曹温泉の作り方

浴槽にひとつかみの重曹を入れかき混ぜるだけ。アロマオイルを数滴たらしたり、牛乳50ccを入れるとリラックス効果UP！



※温度は39～40°のぬるめのお湯が効果的です。長湯は肌がかさついてしまうことがあるので控えましょう。

## キッチン道具に活用

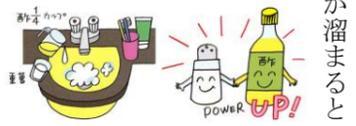
まな板の魚やにんにくのおいも、重曹に少しづつ水を加えて練った重曹ペーストを、汚れの気になる部分にのせて磨きましよう。あとは水で洗い流すだけにおいが取れます。



## お酢を使うと重曹効果アップ

奥が見えない排水口。汚れが溜まると流れが悪くなりにおいも発生します。しかし、重曹とお酢できれいにパイプクリーニングができます。まず排水口に重曹をたっぷり振り入れ、お酢1/4カップを注ぎ入れます。シュワシュワと泡が立ちヌメリ汚れを落とすことができます。30分程放置し、最後はお湯を流せば嫌なにおいもスッキリです。熱湯は排水パイプが変形することもあるのでぬるめのお湯で流しましょう。

においの残りやすいプラスチック容器。においを取るには、汚れたままのプラスチック容器に重曹を小さじ2杯ほど入れ熱湯を注ぎます。ふたをよく振った後、そのまま一晩置いておき、翌日、水でよくすすいで乾かせば、においがスッキリ消えてなくなります。ぬるいお湯を入れた洗いおけに重曹をひとつふり。食べ終わった後の食器類は全部まとめてここに入れておきましょう。洗い始めるころには汚れがふやけているので、力を入れなくてもどんどん汚れが落ちていきます。



## 血液サラサラ、疲労回復効果に今が旬の『新玉ねぎ』



新玉ねぎは、普通の玉ねぎよりも水分が多く実は柔らかいですが、栄養素は何ら変わりません。新玉ねぎは、辛味が少ないので炒めたりするよりもサラダやマリネなど生食に向いており、玉ねぎ特有の熱に弱く水に溶けやすい栄養素を効率よく摂取できます。しかし、水分が多いので日持ちしないためビニール袋に入れ冷蔵庫で保存します。2～3日うちに食べてしまいたいところです。

### 【材料】(2人分)

新玉ねぎ・・・小1/2玉、トマト・・・小2個、ポン酢(ゆず等)・・・大さじ2、砂糖・・・小さじ1と1/2、ごま油・・・大さじ1

### 【作り方】

- ①玉ねぎは薄切り、トマトは縦半分になり、ねかせて5mmくらいに切る。
- ②ポン酢、砂糖、ごま油を混ぜ合わせる。
- ③フタのある容器にトマト、玉ねぎの順に重ね上から②をかける。フタをしてよく味が染み込むように上下左右に軽くふり、冷蔵庫で30～1時間おき、味が馴染んだら出来上がり♪



### 新玉ねぎとトマトのポン酢マリネ

淡路島産の玉ねぎは、北海道、佐賀県に次ぐ全国第3位の出荷量ですが、他の地方産より甘くて柔らかく美味しいと有名です。美味しさの秘密は温暖な気候と肥沃な土壌も関係しておりますが、栽培期間の長さにあります。淡路島の玉ねぎは、通常4ヶ月のところを7ヶ月以上かけて栽培します。また、秋に種をまき冬の間に土の中で栄養を十分に蓄えるため甘さが強いのです。



給食