

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

普通寺 前田病院

## 広報 純心便り



理事長 前田隆史

### 今月の一言

五月に入り不順な天候が続  
き、ここ数日は真夏のような暑  
さが日本列島を覆っているよう  
です。

暑さといえば、大阪都構想で  
大阪全体がヒートアップしてい  
たようです。しかし、先日の住  
民投票で都構想反対派が多く実  
現しなくなりました。  
東京に大きく水を開けられて  
いる大阪にとっては、東京に追  
随していく大きなチャンスだっ  
たと思いますが反対されたよう  
です。



### トピックス

- 今月の一言・・・理事長
- 花見に行ってきました
- 寝違え解消法について
- 純心会・善心会 入社式
- 旬の素材で簡単料理・・・給食

さて、それでは大阪は二重行  
政等をどう解決していくので  
しょうか。  
自民府連は都構想でなくて  
もそれを解消できると云って  
いるのですが、今までの既得権  
益を手放してまで推し進める  
ことは考えられず、やはり旧態  
依然とした行政となるのでし  
ょう。市民がそれでよいと判断  
したのですからいたしかたな  
いでしょう。  
当分の間、大阪の伸び悩みが  
あり、つられて関西・四国等が  
その影響を受けなければいい  
のですが心配です。  
皆様はいかがお考えになら  
れますか。



鉛色の冬空から霞立つ春の空へと移り変  
わり、若葉がさわやかな香りを運んでくれ  
る季節が訪れました。  
桜の花が満開となりましたが、雨天が続  
き花冷えする日が多かった4月初旬。例年よ  
り花見を楽しむ期間が少ないそんな最中、  
きらめき郡家では、雨天の合間を縫って、大  
勢の入所者といっしょに飯山総合運動公園  
へ桜を愛でに行ってきました。

## 花見に行ってきました



飯山総合運動公園は、丘陵を利用した  
公園や広場の他、テニスコートやトレーニ  
ング室など多目的施設が整備され、讃岐富  
士を見渡せる花  
見の名所として  
も有名です。  
また、園内には  
ソメイヨシノや  
ヤマザクラなど  
約千本の桜が咲  
き誇り、桃の花  
とのコラボレーシ  
ョンが目を引き  
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

ふれあいの箱  
皆様のご意見、ご要望等  
ございましたらお聞かせ  
下さい  
VOICE BOX

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。

# New Face



かなや まき  
金谷 真喜 (看護師)

初めまして。2月1日より病棟で勤務させていただいております、金谷真喜です。

初めての慢性期病院での勤務のため、分からないことが多くご迷惑をおかけすることもあると思いますが、患者様に温かみのある看護を提供してまいりますので、どうぞ宜しくお願い致します。



理事長訓示の後、一人ひとりの名前が読み上げられ職員辞令が告げられました。次にオリエンテーション、施設見学を行い、新たな生活がスタートしました。



## 純心会・善心会 入社式

四月一日。新年度の始まりです。純心会・善心会では、ケアハウスかがや木にて入社式を行い、新たに10名の仲間が加わりました。



## 五月病予防！疲労回復に効果UP『グレープフルーツ』



グレープフルーツゼリー

### 【材料】(4人分)

粉ゼラチン・・・5g、冷水・・・大さじ3、グレープフルーツ(果肉)・・・1個(200g)、グレープフルーツジュース・・・1と1/2カップ、ミント・・・適宜

### 【作り方】

- ①粉ゼラチンを冷水で戻します。
- ②グレープフルーツの薄皮を剥いて、果肉を大きくほぐします。
- ③①のを器ごと湯につけ、湯せんでゼラチンを溶かします。
- ④ジュースをボウルに入れ、③を加え混ぜます。
- ⑤④をボウルごと氷水に浮かべ、混ぜながらとろみが付くまで冷やします。
- ⑥⑤に②を加え、器に分けて冷蔵庫で1時間程冷やし固め、ミントを飾ります。

# 揉んだり症状が悪化する「寝違え」本当の原因と対処法について

## 揉んだり

朝起きて首を動かすと激痛が・・・多くの方が一度は経験したことのある「寝違え」ですが、寝違えは、一般に「急性項部痛」「頸部挫傷」という病名で、「寝違え」という病名はありません。また、寝違えの原因にはいくつかの説があります。



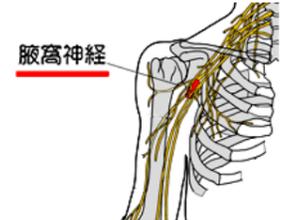
## 寝違え原因説 その1

枕の高さが合っていないかったり、泥酔して寝返りを打つことなく不自然な姿勢で長時間眠り続けると、首や背中の筋肉や関節に負担がかかり、炎症が起きることにより痛みが誘発される説。



## 寝違え原因説 その2

原因その一と同様に、筋肉が炎症を起こしたり硬くなると、首から脇を通る神経(特に腋窩神経)が圧迫され痛みが起る説。



## 揉んだりはいけない対処法

痛い箇所を揉んだりよくなると思いがちですが、絶対に揉んだり押さえたりしてはいけません。痛い箇所は炎症を起こしている状態なので、揉んだり押さえたりすると症状がさらに悪化し痛みも強くなり治りも遅くなります。首を回したりストレッチをするのも寝違えの症状を悪化させてしまいます。温めると痛みが和らぐと思って、シャワーやお風呂で痛い箇所を温めるのも厳禁です。



## 対処法

### お酢や氷

痛い箇所は炎症を起こしているのを、保冷剤やアイスノンなどをタオルで巻いて痛い箇所を冷やし炎症をおさえます。それがない場合は、ビニール袋に氷を入れタオルで巻けばOKです。冷やす時間は3分くらいを目安にし、休憩をはさんで何度か繰り返しましょう。冷やし過ぎに注意しましょう。



### ＜寝違え改善体操 その1＞

背筋を伸ばして椅子に座り首が痛む側の腕を少しずつ後ろに引き上げて行き、自然に止まったところで20秒間キープします。20秒経ったら腕を下ろす。これを2セット行います。



注意！引き上げた腕の方へ体がねじれたり、背中が丸くならないように気をつけましょう。

### 次に温めましょう

痛みがなくなったなら炎症がおさまってきた合図ですので、今度はお風呂にゆっくりつかりながら温めたり温湿布やホットタオルなどで患部を温め筋肉をほぐしましょう。

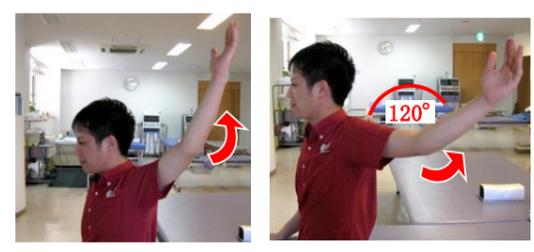


### 寝違え改善体操

首から脇にかけての神経が圧迫されている可能性もあるので、寝違え改善体操で神経の圧迫を解放しましょう。

### ＜寝違え改善体操 その3＞

首が痛む側の腕を肘角120°でバンザイしその角度のまま腕を軽く後ろに引いて20秒間キープ。次に腕を軽く上へ挙げて20秒間キープ。これを2セットづつ行います。



### ＜寝違え改善体操 その2＞

痛む側の手のひらで真後ろのベルトの真ん中を軽くおさえる。そのまま肘を後ろに引いて20秒間キープ。これを2セット行います。



痛みが取れるまでは5〜7日程度かかります。それぞれ試してみても効果のある方法を継続してみましょう。全く痛みが改善されない場合は、別の病気が疑われますので病院受診をお勧めします。痛い箇所はどうしても揉みたくありません。揉むのであれば痛みで周りの筋肉が緊張し硬くなっている箇所があります。ですのでそこを揉みましょう。