

平成 28 年 11 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	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	前田純	田所	佐尾山	辻	佐尾山	田所	津島			田所
2	水	岸	多田羅	佐尾山	濱田	岸					岸
3	木	休診(日直 山田)									山田
4	金	前田隆	多田羅		辻	佐尾山	津島			鈴木-	松崎
5	土	津島	鈴木康		濱田	津島				谷口	押領司
6	日	休診(日直 押領司)									津島
7	月	前田純	前田隆	喜田	濱田	前田純	多田羅	津島	森上		竹崎
8	火	前田純	田所	佐尾山	辻	佐尾山	田所	津島			田所
9	水	岸	多田羅	佐尾山	濱田	岸					岸
10	木	佐尾山	多田羅	津島	辻	佐尾山	津島	野毛			山田
11	金	前田隆	多田羅		辻	佐尾山	津島			鈴木-	松崎
12	土	津島	鈴木康		濱田	津島					桑原
13	日	休診(日直 桑原)									庄島
14	月	前田純	前田隆	喜田	濱田	前田純	多田羅				竹崎
15	火	前田純	田所	佐尾山	辻	佐尾山	田所	津島			田所
16	水	岸	多田羅	佐尾山	濱田	津島					
17	木	佐尾山	多田羅	津島	辻	佐尾山	津島	野毛			山田
18	金	前田隆	多田羅	佐尾山	辻	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)									近藤
21	月	前田純	前田隆	喜田	濱田	前田純	多田羅	津島	森上		竹崎
22	火	前田純	田所	佐尾山	辻	佐尾山	田所	津島			田所
23	水	休診(日直 岸)									岸
24	木	佐尾山	多田羅	津島	辻	佐尾山	津島	野毛			山田
25	金	前田隆	多田羅		辻	佐尾山	津島			鈴木-	坂本
26	土	津島			濱田	津島				谷口	和田
27	日	休診(日直 和田)									津島
28	月	前田純	前田隆	喜田	濱田	前田純	多田羅	津島			竹崎
29	火	前田純	田所	佐尾山	辻	佐尾山	田所	津島			田所
30	水	岸	多田羅	佐尾山	濱田	岸					岸

今月の一言



理事長 前田隆史

善通寺 前田病院

広報 純心便り

2016年
11月
第105号

トピックス

- 今月の一言・・・理事長
- 東京デイズニールランド研修旅行
- 冷え性について
- 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

十一月に入り、やはり冬の寒さを感じる時節となってきました。寒くなると風邪にかかったり、インフルエンザを心配したりと体調に気を付けなければなりません。充分な睡眠と栄養をとり、この冬を乗り越えて下さい。

さて、アメリカ大統領選挙では、各国の大方の予想をうらぎってトランプ氏が勝利しました。得票数ではクリントン氏の方が多かったのですが、選挙人の数の多さで決めるというアメリカの選挙方式によるものだそうです。



今までの停滞したアメリカに不満をもつ地方の人たちが、変革を旗印にしたトランプ氏に賛同したのではないのでしょうか。今後冷静にトランプ氏の政治を見守って、その手腕に期待しなければなりません。

それに対して、日本の政治がどう対応していくのか難しいところでしょう。唯変な方向へ安保健策を進めて、戦争に巻き込まれたらだけはいらないように舵をとって欲しいものです。

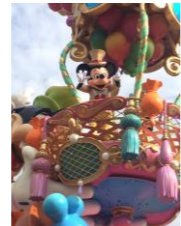
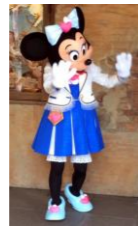
十月三
岡山純心
会合同の
東京デ
イズニ
ールラ
ンド研
修旅行
へ行
つてき
ました。



十月に入り朝晩の冷え込みが強まりそろそろ衣替えの時期かと思つたのも束の間、中旬からは夏に戻つたような蒸し暑い日が続き体調管理が難しい時候になってきました。



東京デイズニールランド研修旅行



香川純心会・岡山純心会合同写真



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。

冷え性について

冷え性とは

冷え性は、男性、女性に問わず起こる症状です。ただ、冷え性に悩む人の割合からすると、男性よりも女性に発病しやすい傾向があり、一般的には、女性特有の症状と言われています。



ところで、冷え性とはどういった状態のことをいうのでしょうか。

冷え性とは、身体ほとんどは温まっている状態なのに、手や足、腰、腹部など、特定の部位だけが常に冷たく感じる状態のことを言います。

冷え性になると、例えば部屋全体の温度を温めても、手足あるいは腰などの部位が温まることなく、冷えているように感じます。

冷え性をそのまま放置しておく、肌荒れ、腰痛、肩こりだけでなく、身体のだるさ、不快感、貧血など様々なものがあり、そのような背景から、冷えは、「身体の不調・病気のサイン」とも呼ばれています。



冷え性と冷え症

冷えには主に二つの呼び名がありますが、この違いを知ってますか？

「冷え症」とは、自律神経系の乱れからくる血管障害のことを言い、手足や腰、腹部など、特定の部位に極度の冷えを生じる症状を言います。

これに対し、「冷え性」は、睡眠や食生活、運動不足など、生活習慣の乱れにより、身体特定の部位に冷えを感じる症状のことを言い、原因は「血行不良」にあると言われています。



冷え性は、西洋医学の世界では、病気とは扱われていないようです。そのため、はつきりとした冷え性の薬というものは存在していません。多くの方は、手足を冷やさないように、日常生活の改善から努めようとしています。

症状としては、「冷え性」の方が軽く、「冷え症」は重度ということになります。「冷え症」とは、病気と判定された時に、使われる言葉ですが、一般的には、「冷え性」と「冷え症」の区別はなく、ほとんど同意語として扱われています。

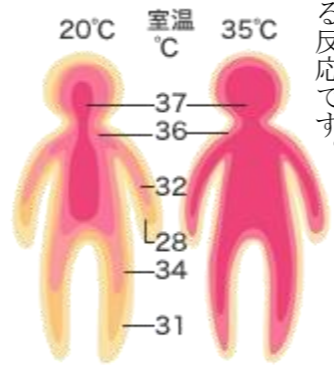
手足が冷えるメカニズム

わたしたち人間の生命活動を維持する上で大切な働きをしている酵素の働きは、37℃で最も高まります。そこで、内臓のある体の中心部の温度をつねに37℃に保つため、環境の変化に応じて体温を調節するわけです。

暑いときは四肢末端や皮膚表面近くにある血管を拡張させ、血液の流れの量を増やすことで外気に向けて熱を逃がそうとします。それでも足りなければ、汗を出すことで熱を逃がします。

逆に寒いときは、四肢末端や皮膚表面などの血管を収縮させて熱の拡散を防ぎ、心臓や肝臓など重要な臓器が集まる体の中心部に血液を集めて、体温を維持しようとしています。

そのため血液が行き渡りにくくなった手先や足先は、温度が下がるのです。さらに寒いと、体がふるえますが、これは筋肉を動かすことで熱を作り出すとする反応です。



室温が低いと体の中心部の温度を保つために手足が冷えます

原因

冷えの原因は生活習慣にあると考えられます。特に、食生活の乱れが冷えの主な原因です。

例えば、加工精製食品の取りすぎの傾向により、タンパク質・脂肪・糖分の過剰摂取の反面、ミネラル・ビタミンは不足傾向にあります。

また、無理なダイエットをすると、更にミネラル・ビタミンは不足してしまいます。

この食生活の乱れや無理なダイエットによるミネラル・ビタミンの不足が、冷え、低体温、生理不順、貧血などを引き起こす重要な原因になっています。

その他にも以下のものがあります

- 冷たい食べ物・飲み物や甘い食べ物の食べ過ぎ
- 運動不足
- 過度のストレス
- 冷暖房などが整っている住環境

症状

体が冷えると、これ以上体温を下げまいとして、交感神経が働き筋肉を緊張させ、血管を収縮させます。その結果、収縮した筋肉が血管を圧迫し、血液の流れが悪くなります。特に脳内に酸素が足りないとい時的に貧血となり、めまいや立ちくらみなどを起こします。

【腰痛、肩こり、頭痛】

人間の頭はすいか1個分ほどの重さですが、この頭を支えているのが、後頭部から肩にかけての筋肉です。この筋肉が緊張し血めぐりが悪くなると、血液中に老廃物や乳酸が溜まり、筋肉痛のような症状やひどい肩こりが起こります。また、冷えによって体を丸めて姿勢が悪くなると、腰に負担がかかり腰痛を引き起こすことがあります。また、冷えが原因の頭痛は緊張性頭痛と呼ばれる病気に発展することもあるため、注意が必要です。

【免疫力の低下】

血液中には免疫に大きくかわる白血球が存在しています。白血球は体内を常にパトロールし、体内にウイルスなどが侵入して細胞を傷つけると、素早くウイルスを退治し、他の白血球の応援隊を呼ぶ免疫機能を備えています。しかし、血流が悪くなると、緊急時に白血球が呼ばれても駆けつけることができず。ウイルスなどの異物の駆逐に必要な量の白血球が、応援にこられなければ、私たちはウイルスに負け、様々な病気を発症してしまうのです。

改善方法

【冷たい物は控え、温かい物を摂取する】

冷え性を改善するには体の熱を保持する必要があります。そのため、温かいものを摂ることが望ましいといえます。特に冷蔵庫から冷たい清涼飲料やビール、氷やアイスクリームなどを自由に出して食べられる生活環境となっているため、注意が必要です。

海藻類や豆類は、身体を温める効果があります。また、食材は加熱したり、漬け物にするこ

とで、身体を温める効果があります。その他にも、生姜は心臓を刺激して血管が開きます。そのため血流が良くなり、体を温める効果があると言われています。

【下半身を温める】

寒い冬でも、暖房の効いた室内で厚手の衣類をしっかりと着込むというのはよくありません。暖房が効いていると汗をかいたため、汗で熱を放出してしまうだけでなく、汗が乾くときにも体の熱を奪って、かえって体を冷やしてしまいます。冬の服装は、下半身は暖かく、上半身は重ね着で調節しましょう。

【運動する】

運動不足になると、血液を送る筋力が低下し、冷え性の原因となるため、積極的に運動して筋肉を鍛えましょう。ウォーキングやスクワットをすることで、第2の心臓とも呼ばれるふくらはぎが動き、そのポンプ作用で血流が良くなります。また、筋肉を使うことで体温が上がります。

便秘解消し美肌効果UP 大腸がん予防に『さつまいも』



- 【作り方】**
1. さつまいもを同じ厚さの輪切りにし、サッと水にさらして水気をきり、鍋に入れる
 2. 砂糖、バター、オレンジジュース、水を加えて弱火にかけます。煮汁が少し煮詰まりさつまいもが軟らかくなるまで5分ほど煮て完成♪

【豆知識】

★さつまいもはオナラのニオイを軽減する？

オナラとは、食物が腸内細菌によって分解されるときに発生するガスです。その腸内細菌には、悪玉菌と善玉菌と日和見菌があり、腸内の悪玉菌が優勢な場合にオナラが臭くなります。つまり腸内の状態がよくないということになります。

さつまいもには、善玉菌の発育を促す食物繊維が豊富に含まれております。しかも、さつまいものデンプンは胃腸での滞在時間が長いいため善玉菌を増やすのに最適です。また、さつまいもの皮にはヤラピンという消化を促す酵素が含まれているため、皮ごと食べることでオナラの量を減らしてくれます。

さつまいものオレンジジュース煮

- 【材料】1人分**
- さつまいも・・・30g、砂糖・・・小さじ1、
 - バター・・・小さじ1/2、オレンジジュース・・・カップ1/2、水・・・カップ1/4、