

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



理事長 前田隆史

今月の一言

今年も早いもので十二月師走となりました。異常気象の年で、日中は過ぎやすい日もありますが、朝夕はさすがに冷え込んでおります。クリスマス、お正月と何かと忙しい日々ですが皆様身体に気を付けてお過ごし下さい。

そういう私ですが、先日、岡山から戻ってきからインフルエンザにかかりました。病院では「従業員で先生が最初のインフルエンザ患者です。」と言われて現在、休養中です。熱はないのに頭痛があり足腰の倦怠感が強いという症状です。今までインフルエンザに罹患したことは一度もなく、この冬もワクチン接種をしており、インフルエンザにかかることは考えもありませんでした。やはり体力の

善通寺 前田病院

広報 純心便り



トピックス

- 今月の一言・・・理事長
- インフルエンザ予防接種のご案内
- ヘルペスについて
- 新人紹介

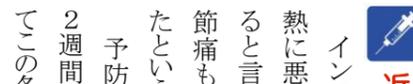
「純心会理念」
信頼される医療
想いと優しさの伝わるケア
私たちはそれを目指します

落ちた時、免疫力の低下した時は罹患するのだと思います。皆様も充分に気を付けて下さい。
休みながらテレビを見ておられますと、カジノ法案を通すとか通さないとかやっております。カジノで景気を盛り上げようとしているようですが果たしてそうでしょうか。
依存症の問題もあるでしょうが、日本では日本人にはそれほどお金を使える人はいないと思います。大王製紙の御曹司が系列会社からお金を無心して通っていたとか。ハノイやマカオに通う産油国の大金持ちが日本ヘリピーターとしてやって来るとは思えません。一時的な起爆剤となっても継続しないものと思われまます。まして、カジノに出入りしたとしてオリンピックに出場できなくなった母国の方針がそう簡単に変更する国とは、何が本当かを問われるのではないのでしょうか。
皆様はいかがお考えになられますか。インフルエンザにかかって思考力が低下した戯言でしょうか。



今年のインフルエンザは？

12月〜2月がインフルエンザの流行期と言われていますが、今年は何年より一ヶ月半も早く、香川県では学級閉鎖する学校が相次いでいます。
特に西讃地区の罹患率が最も高く今後とも増加すると言われています。



近年のインフルエンザは？

インフルエンザといえば、38度以上の高熱に悪寒、関節や筋肉痛などの症状があると言われておりますが、近年は高熱や関節痛もないのにインフルエンザに感染しているという場合もあるので油断できません。予防接種をして効果が始まるのは約2週間後からです。早めに予防接種をしてこの冬を乗り切りましょう。

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)

H28 年 10 月 1 日~H29 年 3 月 31 日
インフルエンザがピークを迎える前に早めに予防接種をしましょう。

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。



ヘルペスは、『ヘルペスウイルス』による感染症です。感染症と聞くと、恐ろしい病気と感じる人もいるかもしれませんが、ヘルペスウイルスは比較的多くの人が一生に一度は感染したことがある非常に一般的なウイルスであると言われていています。

ヘルペスウイルスは100種類以上存在しますが、人間に感染するのは8種類で、その感染したヘルペスウイルスの種類によって、症状が異なります。

種類と原因、症状

ヘルペスウイルスによる病気は、感染するウイルスの種類によって異なりますが、代表的なものには、次の3つものがあります

【口唇ヘルペス】

口唇ヘルペスの原因は、単純ヘルペスウイルス1型です。DNAとたんぱく質でできた非常に小さな生物です。

ヘルペスウイルスは自分で子孫を作ることが出来ないため、人間などの真核生物の細胞に入り込み、その細胞の材料を使いながら子孫を作り出します。

一度感染すると、症状が治まった後も、顔のこめかみ辺りにある三叉神経節

に少数のウイルスが潜伏し続けて、抵抗力が落ちている時などに増殖し、また症状となって現れることが特徴です。

○症状

口唇ヘルペスの症状は一般的に、4段階で進んでいくといわれています。

まず、唇や口周辺がムズムズしたり、熱く感じるような違和感が生じます。その違和感を感じるようになって半日程度たつと今度は違和感のあった部分が赤くなったり、腫れてきます。それから3日以内に腫れた部位が水ぶくれに変化していきます。その後、かさぶたができ、10〜14日ほどで症状が治まるといわれています。



【生殖器ヘルペス】

生殖器ヘルペスの原因は、単純ヘルペスウイルス2型です。ヘルペスウイルスは風邪ウイルスのように飛沫感染でうつることはなく、性感経路は性行為で、パートナーの生殖器に生殖器ヘルペスができていっていると、感染してしまいます。

○症状

発症すると、感染した部分が痛痒くなり、水ぶくれが発生します。その後、水ぶくれが潰れてただれ、激痛を伴います。特に女性の場合は排尿時に激痛が走ることもあるようです。また、足の付け根にあるリンパ節が腫れたり、痛くなったりすることもあるようです。

【带状疱疹】

带状疱疹を引き起こすウイルスは、水痘・带状疱疹ウイルスです。このウイルスは、水ぼうそう(水痘)に感染した後に症状が治ったように見えても、背中にある脊髄神経節にウイルスが潜伏して、疲労などで体の抵抗力が落ちた時に再び増殖し、発症するといわれています。

○症状

基本的な症状は赤みや水ぶくれ、ブツブツが現れることです。しかし、带状疱疹は症状が現れるのが他のヘルペスに比べてやや広範囲で、症状が現れる部位も体の左半身か右半身、どちらか一方に偏りますが、主に体の胴体の上半身によくできます。また、症状が出る部分は基本的には1箇所、2箇所以上現れることは非常に少ないようです。



治療と予防

治療には抗ウイルス薬を使用しますが、ヘルペスを完全に殺す効果はなく、数を減らすことしかできません。

また、ヘルペスには強い痛みが伴うことが知られており、それを抑えるために一緒に痛み止めの薬を服用することもあります。

【口唇ヘルペスの予防】

口唇ヘルペスは、免疫力の低下が発症要因となるため、疲れが溜まってきたと感じたら、しっかりと休息をとり、自分に合った方法で気分転換し、疲れやストレスを回避するようにしましょう。また、食事の栄養バランスに気を付け、適度な運動を習慣的に取り入れることも大切です。

【生殖器ヘルペスの予防】

生殖器ヘルペスは、感染者からの感染が多いといわれています。そのため、感染者との性行為は避ける必要があると考えられています。また、タオルの共有も避けた方がよいようです。

【带状疱疹の予防】

带状疱疹の最も有効な予防法は水痘ワクチンの接種です。



New Face



いまだ りつこ 今田 律子 (総務)

今年の10月から善通寺前田病院総務で勤務しております今田律子です。趣味はリアル猫集め…というのは冗談ですが、猫8匹と暮らしております。1日も早く当院の「縁の下の力持ち」的存在になれるよう精進してまいります。今後ともよろしくお願い致します。



たむら きよこ 田村 清子 (給食)

今年の11月より給食部のほうで勤務させていただいております田村清子と申します。まだまだ分からないことばかりで、ご迷惑をお掛けすることもあると思いますが、今後ともどうぞよろしくお願い致します。



みやうち ゆう 宮内 裕 (給食)

今年の2月より給食で勤務させていただいております宮内裕です。美味しい食事を提供できるように日々努力していきたいと思います。ご迷惑をお掛けすることもあると思いますが、どうぞよろしくお願い致します。



給食

バランスよく栄養素を含みダイエットに最適野菜『白菜』



●●●白菜の簡単うま煮●●●

【作り方】

1. 白菜をざく切りにし芯の部分を鍋に入れ、弱めの中火にかける(水も油もなし)
2. 白菜から水分が出てくるまで菜箸で上下を軽くかえしながら煮る(10分弱で半量位になる)。白菜の葉の部分も入れ更に煮込む
3. ツナ缶の油をきらずに全部投入しひと混ぜする
4. しょう油、砂糖を入れさらに約10分煮込んで完成♪

【材料】1人分

白菜・・・1/2株、ツナ缶・・・小1缶(80g)、薄口しょうゆ・・・大さじ2、砂糖・・・大さじ1.5

【保存方法】

芯の部分を下に葉の部分を上にして保存します。丸のままの場合、濡れた新聞紙などでくるみ袋に入れて、切ったからはラップで包んで冷蔵庫の野菜庫に入れて保存しましょう。