

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

善通寺 前田病院

## 広報 純心便り

2016年  
**2月**  
第96号

### トピックス

- 今月の一言・・・理事長
- あなたの血液はサラサラ？ドロドロ？
- 節分の豆知識について
- 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

二月に入り、寒さがぶり返してきました。それに伴い一月には殆どなかったインフルエンザが流行ってきました。皆様はいかがですか。インフルエンザや風邪にならないよう充分注意して下さい。

さて、七日朝に北朝鮮が長距離弾道ミサイルを発射しました。国連では、これまでの安保理決議で弾道ミサイル技術を利用したすべての発射が禁じられており、

ロケットによる人工衛星の打ち上げと弾道ミサイルの発射は技術的には同じであり、今回の発射も安保理決議に違反しております。

日米韓三国は、核実験に続くミサイル発射に対して、強く北朝鮮に抗議を行い制裁を加えるとのことですが、中国は二の足を踏んでいるようです。

北朝鮮内の住民生活は、完全な統制下にあり、外からの情報は殆んど入らないようです。

我々が日常何の抵抗もなく利用しているインターネットなどもなく、もしそれが使えれば、金正恩体制はまたたく間に崩壊するだろうとのこと。



## 血液のサラサラ度をチェックしよう！

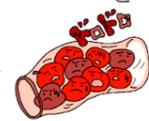
血液ドロドロ状態とは、毛細血管を血液が円滑に流れない状態のことです。脂肪やコレステロールがそのままの形で溶けているわけではありません。血液の成分である赤血球や白血球、血小板の量や質に異常が起これば、血液が流れにくくなっています。

① **赤血球が増える**・・・熱中症などによって脱水状態になると、血液中の液体成分が減り、赤血球が増加し血液が流れにくくなります。

② **赤血球が硬くなる**・・・糖尿病が進行すると、赤血球の柔軟性が失われ、狭いところ(毛細血管)を通りにくくなります。

③ **血小板が固まりやすくなる**・・・メタボ、水分不足、飲酒や喫煙などの原因によって、血小板が固まりやすくなります。

④ **白血球がひつきやすくなる**・・・風邪など体に炎症反応があると、白血球は細菌を探しやすくなるために粘着性が高まり、血管にくっつきやすくなり流れを悪くします。喫煙も大きな原因です。



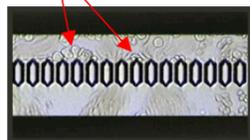
血液ドロドロ状態は、動脈硬化、脳梗塞や心筋梗塞といった生命に係わる病気を引き起こす場合もあります。

当院では、**MCFAN(エムシーファン)**で血液サラサラ度を測定できます。まずは、現在の血液サラサラ度をチェックしてみましょう。

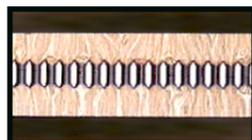
MCFAN



所々に白血球の粘着が見られます



ドロドロ血液



サラサラ血液

原因は食事や生活習慣など日頃の行動にあります。それらを見直し、いつでもサラサラ血液を目指しましょう。

### 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。

# 節分の豆知識

## 節分って何？

2月になるとよく節分と聞きますが、じつは、節分は年に1回だけではありません。節分は季節を分けるという意味があり、春夏秋冬の季節の始まりはすべて節分の始まりです。つまり1年に4回、季節の始まりの日（立春・立夏・立秋・立冬）の前の日が節分の日とされています。

この中で一番有名なのが立春の前の日にあたる2月3日ではないでしょうか。日本では昔から立春が1年の始まりで、この日が一番良い日とされていたため行事として今も残っていると言われています。

一年の始まりが立春ということは、その前の日は昔の『大晦日（おおみそか）』ということになります。この日に一年の厄を払って、次の年を迎えるということで厄除け＝鬼に豆まきをして退治するようになりました。



## なぜ豆まきするの？

季節の変わり目には邪気が入りやすいと言われていて、新しい年を迎える前に邪気を払って福を呼び込むために宮中行事として追儺（ついな）という行事が行われるようになります（俗に鬼やらいや厄払いとも呼ばれます）、その行事のひとつである豆打ちのなごりが豆まきとなっているようです。



## なぜ鬼を退治するの？

「鬼」という字を「おに」と読みますが、「おに」という日本語は「陰（おん）」由来します。

「陰」とは目に見えない気、主として邪気のことをさし、それが「おに」とされています。また、隠れている怖いものとして「隠人（おんにん）」が変化したという説もあり、形の見えない災害、病、飢饉（ききん）など、人間の想像力を超えた恐ろしい出来事は鬼の仕業と考えられていました。

## 典型的な豆まきのやり方

【福豆を準備する】  
福豆とは炒った大豆のことです。豆を炒り、豆まきをする夜まで枅、または、三方（神様にお供えものをする器）に入れて神棚に供えておきます。



【豆まきは夜におこなう】  
鬼は真夜中にやってくるので、豆まきは夜が適しています。

【「鬼は外！福は内！」と豆をまく】  
家の玄関や窓を開けて

「鬼は外！」と豆をまき、鬼が戻らないようすぐに戸や窓を閉めてから、「福は内！」と部屋の中にまきます。奥の部屋から順番に鬼を追い出すようにして最後は玄関までまきます。



【最後に豆を食べる】

豆まきが終わった後、1年の厄除けを願い、自分の年齢よりも1つ多く豆を食べます。

また、豆が食べ切れないときは、豆に熱いお茶を注いで、福茶にしていただくことで食べるのと同じような利益があると言われています。



## 恵方巻について

節分の行事として豆まきと同じくらい有名になった恵方巻き。節分に恵方巻きを食べるのは日本全国に昔からある風習では無かったようで、「恵方巻」という名称は平成十年にコンビニが全国発売にあたり、商品名に「丸かぶり寿司 恵方巻」と採用したことから広まったようです。

恵方巻きは、包丁をいれずにそのまま食べられます。これは、「縁を切らない」という意味が込められているようです。また、七福神にちなんで、かんぴょうやきゅうり、伊達巻（だし巻き、厚焼き卵）など7種類の具材が入れられています。「福を巻き込む」という意味も込められています。恵方巻きを食べるとき、その年の「恵方」を向いて願い事を思い浮かべながら食べますが、しゃべらずに食べないと運が逃げてしまうと言われていてるようです。

今年の恵方は『南南東』です。

## 恵方巻



また、鬼は鬼門（東北）に住んでいると考えられ、その鬼門の方角が十二支の丑寅の方角にあることから、鬼は牛（丑）の角と虎（寅）の牙を持っているように描かれていると言われています。



## なぜ大豆なの？

大豆は五穀（米・麦・粟・豆・黍（きび））または稗（ひえ）のひとつで穀霊が宿るとされており、米に次いで神事に用いられてきました。米よりも粒が大きく、穀霊で悪霊を祓うのに最適であることや、魔の目（魔目＝まめ）に豆をぶつけて魔を滅する（魔滅＝まめ）ということにも通じています。



また、豆まきに用いられる豆は炒り豆が適しているようです。これは、生の豆を使って、拾い忘れたものから芽が出てしまうと縁起が悪いとされているからであり、「炒る」が「射る」にも通じています。つまり、「魔目」を「射る」ことで「魔滅」と言われています。



## なぜ鯛や柀も関係するの？

昔から臭いのきついものや尖ったものを厄払いに用います。そこで、鬼の嫌いなものは「臭い鯛（いわし）の頭」と「痛い柀（ひいらぎ）のトゲ」とされ、鯛の頭を焼いて柀の枝に刺し、それを家の戸口に置いて鬼の侵入を防ぐ焼嗅（やいかがし）という風習がうまれました。



## 風邪予防や殺菌・健胃効果に優れた『生姜(しょうが)』



●●● 生姜と鶏のスープ ●●●

＜生姜の調理と保存方法＞  
漢方薬の約7割に使用されている程体によい生姜ですが、それらは辛味と香りの強い皮に多く含まれています。そのため、よく洗って皮のついたまま調理しましょう。乾燥すると筋が粗くなるので、湿らせた新聞紙に包んで常温保存します。カットしたものはラップをして野菜室で保存しましょう。

- 【作り方】
- ①生姜はよく洗って皮付きのまま薄く切り、ねぎはぶつ切りにする。
  - ②鍋に鶏肉とかぶるくらいの水を入れ強火にかける。沸騰したらゆで汁を捨て、肉をさっと水洗いする。
  - ③鍋に①②を入れ、水 1、5L、(A)を加えて強火にかける。沸いてきたら弱火にし、アクを取りながら30分以上煮る。
  - ④③の鍋から生姜、ねぎ、鶏肉を取り出し、骨をはずして肉だけ戻す。味をみて塩で味を調整器によそう。好みで黒こしょうをふったら完成♪

- 【材料】(4人分)
- 鶏肉(骨付きぶつ切り)・・・800g、生姜・・・50g、白ねぎ・・・1/2 本、塩・・・小さじ 1/2、黒こしょう・・・適宜、(A) 薄口しょうゆ・・・大さじ 2、みりん・・・大さじ 2、酒・・・大さじ 3

＜豆知識＞  
生の生姜は解熱作用によって体を冷やすおそれがありますが、100℃以下でしっかり加熱または蒸した生姜には、体を芯（胃腸部分）から温める、いわゆる温熱効果があります。