

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

善通寺 前田病院

広報 純心便り

今月の一言



理事長 前田隆史

三月に入り暖かい日が続いております。暑さ寒さも彼岸までと云われており、本当の春まであとわずかですね。

三月十一日で東日本大震災から五年になりますが、まだまだ復興出来ておりません。災害に遭われた方々の苦しみはいかばかりかと心痛むばかりです。

国外では、アメリカ大統領の予備選挙で、今までにない型破りの候補者が話題になっております。

又国内では、オリンピックの国立競技場に聖火台がない設計に

2016年
3月
第97号

トピックス

- 今月の一言・・・理事長
- 節分祭(豆まき・恵方巻き)
- アレルギーについて
- 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

節分祭(豆まき・恵方巻き)

年が明け、今年は暖冬だと気を緩めていた所に、日本列島に大寒波が流れ込み、鹿児島県では、115年ぶりに雪が降り、沖縄県でもみぞれが降るといふ異常気象が起こりました。

二月に入り平年並みの天候で春の訪れを待ち望んでいた矢先、例年より遅いインフルエンザが流行し、小中学校では学級閉鎖が相次いでおります。



各施設では、スタッフが個性豊かな鬼に変装し、利用者様と豆まきをして楽しい時間を過ごしました。
また、綿や紐などを利用して恵方巻きを作り、健康への願いの願いを込めました。

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。

アレルギーについて

アレルギーとは

アレルギーとは本来、体の外から入ってきた細菌やウイルスを防いだり、体の中にできたがん細胞を排除するのに不可欠な免疫反応が、花粉、ダニ、ほこり、食べ物などに対して過剰に起こることをいいます。



アレルギーの原因

アレルギーの原因となる物質を「アレルギー」または「抗原」といいます。アレルギーが体内に入ってくると、これをやっつけようと「IgE（アイジーイー）」抗体というタンパク質が作り出されます。このIgE抗体は、皮膚や粘膜に多くあるマスト細胞の表面に、アンテナのように張りめぐらされています。



3大アレルギーと症状

「3大アレルギー」

鶏卵、牛乳、小麦は「3大アレルギー」と呼ばれています。この他にも食物アレルギーの原因となる食物には、そばやピーナッツ、えび・蟹などの甲殻類、果物、豆類など幅広く挙げられます。どの食物がアレルギーの原因になることが多いのかは年齢によって大きく異なり、乳幼児にとつての主な原因食物は3大アレルギーである鶏卵、牛乳、小麦ですが、学童期以降になると甲殻類や果物類、小麦などが主な原因食物となります。



【症状】

即時型食物アレルギーの症状でもっとも多く、じんましんやかゆみ、赤みなどが約9割の患者にみられます。

○呼吸器症状

皮膚症状の次に多いのが、くしゃみ、せき、呼吸困難などの症状です。

○粘膜症状

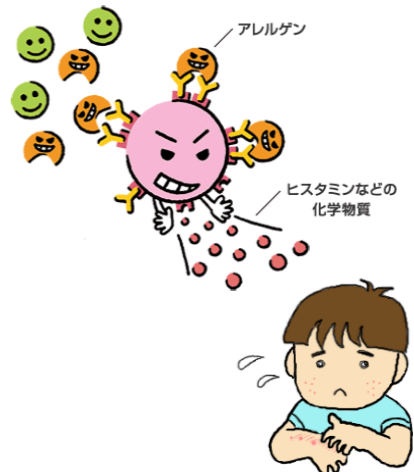
口の中がイガイガしたり、唇や口の中、まぶたが腫れるなどの症状が出ます。また、のどの粘膜も腫れて気道が狭くなるため、声が枯れたようになったり、声が出なくなりやすくなります。さらに進行すると窒息する可能性もあります。

○消化器症状

腹痛や吐き気、嘔吐などの症状が出ます。



再びアレルギーが侵入してきて、この「IgE」抗体のアンテナにひっかかり結合したとき、マスト細胞の中につまっていたヒスタミンなどの化学物質が一気に放出されて、かゆみなどの症状が表れてくるのです。



アナフィラキシーと原因

アナフィラキシーは、発症後、極めて短い時間のうちに全身性にアレルギー症状が出る反応です。アナフィラキシーの原因は食べ物最も多く、続いて蜂などの昆虫、薬物となつています。

【食べ物】

鶏卵、牛乳、小麦、そば、ピーナッツなど、特定の物を食べたときに起こります。子供から大人まで幅広い世代でみられ、特に乳幼児に多いようです。

対策

アレルギーを引き起こす原因は、それぞれ異なるためアレルギーを知ることが対策のスタートです。食事の後に、繰り返し「おかしいな」と感じたら、まずは医師に相談して原因食物をきちんと診断してもらいましょう。

「アレルギーの除去は必要最低限に」

アレルギーがはつきりしたら、医師の指導のもと、原因食物を食べない「食物除去」をおこないます。しかし、栄養不足で健康や成長に影響が出ないよう、医師としっかり相談し、除去は必要最小限にとどめることが大切です。

「加工食品のアレルギー表示を確認」

アナフィラキシーを引き起こすリスクが高い「特定原材料」の表示が食品衛生法で定められています。特定原材料とは、卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生の7品目のことを指し、極めて少量でも容器包装された加工食品に入っていれば、原材料が表示されます。

また、特定原材料に準ずるもの20品目については、表示が奨励されています。

○表示が奨励されている20品目

あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、ごま、さけ、そば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

※店頭で計り売りされる総菜・パンなど、その場で包装される物、注文して作るお弁当は表示されないので注意が必要です。

また、食べただけでは症状が出ないのに、食べて4時間以内に運動が組み合わさると症状が誘発される「食物依存性運動誘発アナフィラキシー」というものもあります。

【蜂毒】

スズメバチ、アシナガバチなどの蜂の毒液によるアレルギー反応です。



原因となる薬物の多くは、ペニシリンなどの抗生物質、アスピリンなどの解熱鎮痛剤、抗てんかん薬の頻度が多く、また、検査に使われる造影剤、ワクチンや麻酔薬、輸血なども原因となることがあるようです。



【ラテックス（天然ゴム）】

ラテックスはゴムノキの樹液に含まれる成分で、天然ゴム製品に触れてアナフィラキシー反応が起こる場合があります。ラテックスは医療用手袋やカテーテルなどに使用されている他、風船や避妊具、ゴム靴、ゴム草履などの日用品に使われている場合もあります。



食物アレルギー

私たちの体には、体内に侵入してきた異物に対して抗体、IgEを作り、これらを攻撃して体を守るようとする働きがあります。食物アレルギーの場合、食べ物に含まれる主にタンパク質が異物と認識されて症状が引き起こされます。

【子供に多い食物アレルギー】

食物アレルギーは子供に多くみられるのが特徴で、6歳以下の乳幼児が患者数の80%近くを占め、1歳に満たない子供は10〜20人に1人が発症しています。

子どもに食物アレルギーが多いのは、成長段階で消化機能が未熟な為、アレルギーであるタンパク質を小さく分解（消化）することができないのがひとつの要因と考えられています。そのため、成長に伴って消化吸収機能が発達してくると、原因食物に対して耐性がつく可能性が高くなります。しかし、中には大人になっても症状が続く場合もあります。幼児期後半以降（成人も含む）に発症した食物アレルギーは治りにくいとされています。

ほうれん草4倍のビタミンC ほんのり苦味の『なばな』



●●● なばなのポン酢ごまだれ ●●●

【材料】2〜3人分
なばな・・・170g、ごましゃぶだれ・・・大さじ1、味噌・・・大さじ1、すりごま・・・適量

【作り方】
なばなを3cm幅に切り、色よくゆで水気をしぼる。調味料を合わせ、なばなを和えすりごまをふり完成♪

【豆知識】
昔は菜種油を搾るために栽培されていた菜の花ですが、明治時代に入ってから、カリウム・カルシウム・鉄・ビタミン・葉酸といった栄養価が高くしかもバランスよく含まれているため、食用として注目され栽培されるようになりました。食用に品種改良されたものを「なばな」と言う説もありますが、菜の花の花の部分以外（つぼみや葉など）を「なばな」と言う説もあります。

ビタミンCを多く含むなばなですが、水に溶けやすい栄養素なので栄養をしっかり摂取する場合は、そのまま揚げるか炒めるとよいでしょう。また、葉酸も豊富に含まれているため、妊娠中の方にもオススメです。

