

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

善通寺 前田病院

広報 純心便り

2016年
4月
第98号

トピックス

- 今月の一言・・・理事長
- 各施設ボランティア
- アルコール依存症について
- 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

四月に入り暖かい日が続くようになり、先週から方々でお花見が行われております。

我々の施設では、四月三日に岡山県瀬戸市の邑久光明園内の特養「せとの夢」でもお花見会がありました。満開の桜の花の下、二百人の人々が楽しんで頂きました。

話題は変わりますが、日本のバドミントン競技期待の星、桃田選手らがカジノ賭博の店に入りし賭博をしていたそうです。

多分、リオオリンピック出場は駄目でしょう。東京オリンピックも出場できるかどうか分かりません。

そのようなことに手を染めるのはかなりお金を持っており、それに目を付けて寄ってくる人があるというこ

とでしよう。彼らは競技で優勝すると一千万円の10%は協会に入り、残りの90%は本人に入っているとのこと。昔のスポーツ人は、遠征費も自前だったとのこと。

お金が人を変えます。彼らもお金を持っているしなければそんな所へ出入りしなかつたはず。

そのことと対称的なことがあります。質素な暮らしから「世界で一番貧しい大統領」と呼ばれた南米ウルグアイのホセ・ムヒカ大統領が来日されました。

「日本は本当に幸せですか？」と題して講演されました。日本の若人達は幸せですか。経済的に裕福になったのが幸せと感じているのではないですか。我々に多くのことを考えさせてくれた人です。

先ほどのバドミントン選手のことと比較して、その差を大きく感じさせてくれました。



各施設ボランティア慰問

三月に入り朝夕の空気はまだ冷たいですが、日中の寒さは和らぎ春の香りが漂ってきました。桜の蕾も少しずつ膨らみ始め、今か今かと開花を待ちわびているようです。

各施設では、大勢のボランティアの方々や小学生が慰問に来られ、歌や楽器、ダンスで入所者の皆様と楽しい時間を過ごされました。

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。



アルコール依存症について



アルコール依存症とは

アルコール依存症とは、お酒の飲み方を自分でコントロールできなくなった状態のことをいいます。飲むのはよくないことだとわかっていても、脳に異常が起きて飲むことをやめられなくなりま



て、耐性、飲酒行動の異常、離脱症状があります。また、アルコール依存症を発症するまでの期間は、男性と女性で異なり、男性に比べて女性ではその半分程度であるといわれています。

【耐性】
習慣的な飲酒は、アルコールに対する耐性をもたらします。飲酒を始めたころには少量のお酒で気分よく酔っていたのが、徐々に酒量が増え、酔った感じがしなくなってくるのです。

さらに、家庭や社会生活に影響があっても、気にすることもなく、飲酒量がいつも以上に増えたり、飲む時間や飲む場所を気にしなくなるのです。
なお、日本では、1日の平均飲酒量が「6ドリンクを超える」のが多量飲酒とされ、この量になるとアルコール依存症の危険性が高まるとされています。

適切な飲酒量とは

「1ドリンク」は純アルコール換算で10g (約12.7ml)。1日の平均飲酒量が「6ドリンクを超える」のが多量飲酒とされる。

健康な生活のための、1日の平均飲酒量

	2ドリンクまで	1ドリンクまで
ビールなら	500ml	250ml
日本酒なら	1合弱	1/2合弱
焼酎なら	100ml	50ml
ワインなら	200ml	100ml
ウイスキーなら	60ml	30ml

【飲酒行動の異常】

アルコール依存症は、身体、仕事、家庭などへ悪影響をもたらします。家族は経済的問題、別居・離婚など深刻な問題に直面することになりかねず、子供は親の暴言や暴力、育児放棄により健全な心身の発達が損なわれる可能性があります。職場の上司や同僚には、欠勤や仕事上のトラブルで迷惑をかけ、さらには飲酒運転などによる重大事故の発生などにつながる恐れもあります。

治療方法

アルコール依存症の根幹となる治療が、心理社会的治療です。心理社会的治療は、患者の断酒しようとする気持ちを維持して支えるために、お酒を飲まない習慣を身に付けること、良好な人間関係を構築・維持していくこと、生活上のストレスに打ち勝つことを目的に行われます。

心理社会的治療には、さまざまな種類があり、いくつかの療法を組み合わせながら治療が進められます。

○ 酒害教育

飲酒が引き起こす諸問題やアルコール依存症という病気について学びます。

○ 個人精神療法

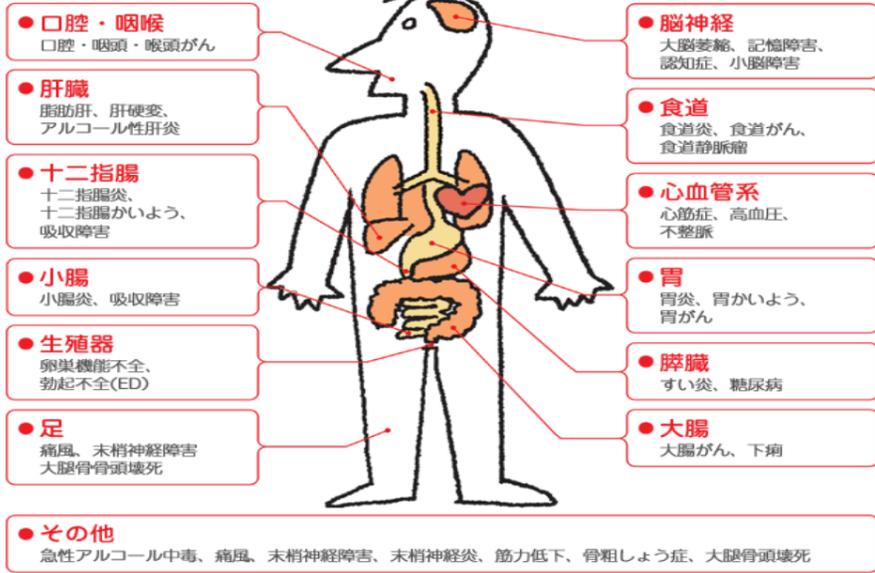
個別におこなわれるカウンセリングで、精神科医や臨床心理士などと話し合い個別のアドバイスが受けられます。

○ 集団精神療法

心理社会的治療の中心となる治療で、医師らの指導のもと数名の患者が様々な問題に話し合い、断酒や回復について考えていきます。

○ 自助グループへの参加

例会やミーティングに参加し、自分の体験談を語ったり、人の体験談を聞いたりします。自分を見つめ直すとともに、同じ病気の仲間ができて、断酒継続の支えとなります。



飲み過ぎによる身体の病

お酒の飲み過ぎで、消化器、神経、筋肉、循環器など全身の色々な臓器にも障害を引き起こします。また、生活習慣病であるメタボリックシンドロームに関連する高血圧、高脂血症、高血糖には過度の飲酒が関連していることが多いといわれており、肥満による内臓脂肪の蓄積で起ります。また、肥満にはお酒のカロリーだけでなく、脂っこいおつまみの食べ過ぎやアルコールによる食欲増進も関連します。

ところが、依存症

患者はこのような飲酒関連の問題が起きても、家族や周囲の人の注意や説得を聞こうとしません。これは、アルコール依存症になると、問題が起きて自分にも都合よく考えて反省しなくなるためです。

また、酒を飲んで幸せに暮らしている自分をとがめる周囲に反発を感じ、依存症の悪影響を否認するようになり、自分では飲酒の問題にうすうす気づいていながら、周囲に助けを求めなくなるようになります。

【離脱症状】

体内のアルコール濃度が下がってくると、さまざまな自律神経症状や情緒障害、手の震え、幻覚などの症状がみられるようになります。これを「離脱症状」といいますが、起きる時期によって、早期離脱症状と後期離脱症状に分けられています。



○ 早期離脱症状

早期離脱症状は飲酒を止めて数時間すると出現し、手や全身の震え、発汗（特に寝汗）、不眠、吐き気、嘔吐、血圧の上昇、不整脈、イライラ感、集中力の低下、幻覚（虫の幻など）、幻聴などがみられます。



○ 後期離脱症状

後期離脱症状は飲酒を止めて2〜3日で出現し、幻視（見えるはずのないものが見える）、見当識障害（自分のいる場所や時間が分からなくなる）、興奮などのほかに、発熱、発汗、震えがみられることもあります。そして離脱症状による不快感から逃れるために、さらに酒を飲み続けることになってしまいます。



豊富な食物繊維と利尿作用でデトックス効果 UP 『たけのこ』



●●● たけのこご飯 ●●●

【アク抜き】

たけのこのアク抜きは皮ごと茹でますが、なぜだか分かりますか？たけのこの皮には亜硫酸塩が含まれており、その成分がたけのこの繊維を柔らかくするためです。

【作り方】

1. たけのこは半月切りから一口大のいちよう切りにする
2. にんじんは千切りに、油揚げは油抜きをして短冊切りにする
3. Aをしっかり煮立てておいて1と2を加え10分程煮て、しっかり冷ましておく
4. 冷めたら具と汁に分ける。具の水分は軽く押しして水分を切っておく
5. 研いだお米に4で分けた汁だけを加える。汁が不足しているときはだし汁を足す(炊飯器の3の目盛りよりやや少なめに合わせる)
6. 水分量が決まったら具を入れ30分〜1時間程置いてから炊く
7. 炊きあがったらよく混ぜて10分程蒸らして完成♪

【材料】 3合分

茹でたけのこ(水煮)・・・200g、にんじん・・・10cm、油揚げ・・・1〜2枚、お米・・・3合、A(だし汁・・・700cc、しょうゆ・・・大さじ3〜4、塩・・・一つまみ、みりん・酒・・・各大さじ1〜2)

【豆知識】

たけのこの成長は最大で1日1m以上も伸びることがあります。他の木と違い内部が空洞のため中身の成長にエネルギーを使わず、身長を伸ばすことに集中できるためだそうです。