

平成 28 年 7 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		辻正	佐尾山	津島			鈴木-	多田羅
2	土	津島	鈴木康		辻正	津島					津島
3	日	休診(日直 津島)									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	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			鈴木-	岡田
9	土	津島	鈴木康		濱田	津島					桑原
10	日	休診(日直 桑原)									佐尾山
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-	松崎
16	土	津島	鈴木康		濱田	津島				谷口	桑原
17	日	休診(日直 桑原)									桑原
18	月	休診(日直 桑原)									
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-	松崎
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	前田隆	多田羅	佐尾山	辻正	佐尾山	津島				多田羅
30	土	津島	鈴木康		濱田	津島				谷口	近藤
31	日	休診(日直 近藤)									津島

善通寺 前田病院

広報 純心便り

2016年
7月
第101号

トピックス

- 今月の一言・・・理事長
- こくぶんじ荘 ほたる祭り
- 冷房病(クーラー病)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

今月の一言



理事長 前田隆史

七月に入り梅雨も明けていないのに真夏のような暑い日が続いておりますが皆様体調はいかがでしょうかですか。

熱中症で病院へ運ばれる人も全国で相当数おられます。充分に気を付けて下さい。

海外へ目を向けると、日本人がバングラデシュでテロ事件に巻き込まれるという不幸な出来事が発生しました。

IS(イスラム国)という国は何と心貧しい人達なのではないでしょうか。犯人は高学歴と報道されております。

日本でのオウム真理教の事件を思い出します。高学歴というだけで本当の人間としての教育がなされていないのでしょうか。

その人達の成長過程で何かを抜け落ちていたのでしょうか。

日本国内でも、つまらぬことから殺人事件を起こしたり、麻薬に手を染めたり、普通では考えられないことが報道されております。

もう一度子供の教育についてしっかりとした政策が必要だと思われまます。皆様はいかがでしょうか。



六月四日、四国地方が平年より一日早く梅雨入りしました。

時折、梅雨の晴れ間はあつもの、鉛色の重苦しい空模様の日が続き、身体の疲れをいつそう助長させるようです。

梅雨入りの最中、こくぶんじ荘では、奥の谷天神会ホテル部会協力のもと、第8回ほたる祭りが行われ、利用者様やご家族の方々が大勢参加されました。

オードブルの美味しい料理や太鼓、バンドの軽快な音楽、スタッフと利用者様との共演もあり

皆さん思い出に残る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。



冷房病（クーラー病）について



冷房病とは

梅雨が明ければ、いよいよ夏の到来です。厳しい夏も、今ではすっかり冷房が普及し、だいぶ快適に過ごせるようになりました。その一方で、冷房による夏場の冷えが健康上の大きな問題になっています。

「冷房病」は正式な医学用語ではなく、冷房で体を冷やすことで起こるさまざまな症状を総称したものです。

冷房病の原因

私たちの身体には、暑さ、寒さに対応して体温を一定に保つ働きがあります。そしてその働きをコントロールしているのが、自律神経です。

自律神経とは、自分では意識することのできない神経であり、血圧、体温などの調整や内臓の働き、免疫などといった働きを司っています。

たとえば、激しい運動をして体内に熱が発生しても、汗をかくことによって、体温を下げることでできます。これは、汗による気化熱を利用して、体内に溜まる熱を体外に放出するためです。



冷房病の対策と予防

【衣服で調節】

冷房の効いた場所では、カーディガンや大きめのスカーフなどで、肌^{（1）}に直接冷気があたらないように気を付けましょう。冷気が流れやすい床近くにある足元は、サポーターや靴下などで冷えを防ぎましょう。



【軽い運動を心がける】

足がだるい、足腰が痛い、胃腸の調子が悪いなどの症状は血行が悪くなっていることが原因だと考えられています。凝りをほぐし、血行を良くするためにストレッチや散歩、軽い運動をしましょう。



【外気との温度差を5度以内に】

人間が対応できる温度変化は5℃以内と言われています。冷房の場合、24〜28℃の室温にしておくのが最適です。24℃以下では冷やしすぎを訴える人が増えてきます。

【生活リズムを改善】

夏場は夜更かししたり、夜中に食事を取るなどの生活のリズムを崩しがちです。生活のリズムと身体のリズムがずれてくると、自律神経のバランスが悪くなります。できるだけ規則正しい生活で、翌日に疲れを残さないようにしましょう。

ところが、1日中冷房が効いている環境にいと、あまり汗は出ません。皮膚はベタベタせず、どちらかというとサラサラしています。このように、汗をかかない状態のまま、身体の熱が体表から奪われてしまいます。

この状態では皮下にある毛細血管は、身体の熱が奪われないように守るため、血流量を減少させ、同時に汗腺も収縮して、汗が出ないようにします。



このようなことが起こっている状態で温度の高い外に出ていったりすると、今度は急激に血管を拡張させ汗腺も開いた状態になり、汗を出そうとします。この急激な温度の変化が1日のうち何度となくつづくと、全身に張り巡らされている自律神経が混乱してしまい、体温の調節機能やホルモンバランスにも乱れが生じてしまいます。

そのため、だるさや、足腰の冷えなど様々な症状が出現してきます。



冷房病の症状と分類

冷房病による「冷え」は体温の低下による症状に加え、自律神経のバランスが崩れることによる不調が加わります。夏場の冷えは軽視されがちですが、そのままにしておく^{（2）}と重症化する恐れがあります。また、主要な症状からもわかるように美容にとっても大敵です。

（冷房病は女性の天敵）

症状とし、食欲不振、肩こり、神経痛、めまい、不眠、便秘、だるさ、頭痛、肌荒れ、疲れやすい、生理不順、手足の冷え、下痢など



【冷房病第1期】

冷房により身体を冷やし始めた状態です。手先や足先が中心となり冷えを感じ、血液は身体を守ろうとして内臓や脳に集まってきます。そのため、手先や足先の血流量が減少して冷えを感じてしまいます。



【冷房病第2期】

冷気が下から侵入し、腹部を冷やしている状態です。腹部が冷えだすと腰から下全体に冷えを感じるようになります。胃腸障害、婦人科疾患、泌尿器疾患などが症状として現われます。これと同時に、肩こり、腰痛なども発生します。



【冷房病第3期】

身体全体に冷えを感じます。特に上半身を中心として上下肢にも冷えを感じ、ときには痛みを感じるといったことも起こります。全身症状として、フラツキ、めまい、疲労感、むくみ、血圧の変動、イライラなどの症状があります。



疲労回復と抗酸化作用で皮膚を強くし夏風邪予防『トマト』



トマトとしらすのサラダ

【材料】2人分
 トマト中・・・1個、しらす・・・30g、シソ・・・5枚、オリーブオイル・・・大1/2、めんつゆ3倍濃縮・・・大1/2、すりごま・・・大さじ1

【作り方】
 1. トマトは食べやすい大きさ、シソは細切りにする
 2. ボウルに調味料を入れてよく混ぜ合わせる
 3. 2のボウルに1のトマト、シソ、しらすを入れトマトが崩れないようにざっくり混ぜて完成♪

【豆知識】

欧米には「トマトが赤くなると医者が青くなる」と言われる程多くの栄養素をバランスよく含むトマトですが、アメリカでは過去にトマトが野菜か果物かで裁判したことがありました。1893年当時のアメリカでは、輸入の際、果物には関税がかからなかったのですが、野菜は有税でした。輸入業者は「トマトは果物だ」と主張。対して農務省は「トマトは野菜だ」と主張しました。裁判の結果、トマトは野菜畑で育てられていて食事には出されるが、デザートとしては食べないという理由から、『トマトは野菜である』という判決が下りました。学問上では、樹木になるものが果物で草に実るものが野菜ということで、やはりトマトは野菜に分類されています。美味しいトマトの見分け方は、トマトのおしり部分が白っぽい筋のような放射状に出ているものが糖度が高く栄養価が高いとされています。

