

# 平成 28 年 9 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	木	佐尾山	多田羅	津島	辻	佐尾山	津島	野毛			津島	
2	金	前田隆	津島		辻	佐尾山	津島			鈴木-	辻本	
3	土	津島	鈴木康		濱田	津島				谷口	高橋	
4	日	休診(日直 高橋)										津島
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				松崎	
10	土	津島	鈴木康		濱田	津島					桑原	
11	日	休診(日直 桑原)										上甲
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		辻	佐尾山	津島	野毛		鈴木-	山田	
16	金	前田隆	多田羅		辻	佐尾山	津島			鈴木-	佐尾山	
17	土	津島	鈴木康		濱田	津島					桑原	
18	日	休診(日直 桑原)										桑原
19	月	当番医(内科:竹崎・小児科:辻)				当番医(内科:竹崎・小児科:濱田)					竹崎	
20	火	前田純	田所	佐尾山	辻	佐尾山	田所	津島			田所	
21	水	佐尾山	多田羅		濱田	佐尾山					津島	
22	木	休診(日直 山田)										山田
23	金	前田隆	多田羅	佐尾山	辻	佐尾山	津島				津島	
24	土	津島	鈴木康		濱田	津島					和田	
25	日	休診(日直 和田)										上甲
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			山田	
30	金	前田隆	多田羅	佐尾山	辻	佐尾山	津島				松崎	

## 今月の一言



理事長 前田隆史

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
- 仁尾竜まつり・夏祭り
- 秋の病気に気をつけよう
- 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

特別に暑い今年の夏も終わろうとしております。別の意味の暑いオリンピックも終わりました。我々の施設では、八月の日曜日に各施設で夏祭りが行われました。暑い中、従業員の皆さんよく頑張ってくれました。暑い夏でしたが無事乗り切れました。御苦労様でした。

八日からパラリンピックが始まります。パラリンピックは当初、戦争での負傷兵が技を競ったのが始まりだそうです。

八月は、日本では終戦記念日、又広島・長崎の原爆投下の日など

忘れられない出来事の記念行事が行われました。

私も子供の時、戦争で焼け出された一人です。自分の家が目の前で焼夷弾で燃え落ちる様を見ていた一人です。

TVニュースで、各地の内戦で一般人が爆撃された云々と報道されておりますが、戦争では兵士も一般人も区別されません。それが戦争だと思えます。究極がアメリカの原爆投下です。

原爆禁止は当然ですが、その前に戦争はしないというのが普通の考えではないでしょうか。

「今の時代、戦争なんて起こりませんよ」と云われますが、戦争へ向かって各国が準備していると思います(知らず知らずに)。

勿論、日本国もその一つの国ではないでしょうか。



様が参加し祭りを活気づけました。



平年より6日遅い7月 24日の梅雨明け以降、全く雨が降らず 20以上の猛暑日が続く、畑の野菜も恵の雨を期待しているようです。

そんな恵の雨を期待して、仁尾町では、第29回仁尾竜まつりが開催されました。純心会・善心会からも約120名の職員や利用者が参加し祭りを活気づけました。

8月に入り各施設では夏祭りが盛大に行われ、利用者様やご家族の方も大勢参加され楽しい時間を過ごされました。

# 仁尾竜まつり・夏祭り



# 秋の病気に気を付けよう！



厳しい暑さが続く夏が終わると、過しやす秋がやってきます。だからといって油断してはいけません。

秋には秋で流行する病気があります。特に**季節の変わり目**でまだ身体が夏仕様のままであれば、秋の冷え込みで弱って、思わぬ重病にかかってしまう事もあります。

秋に流行する病気と特徴について見ていきましょう。

## 秋から流行しやすい病気

### ◆インフルエンザ

インフルエンザにかかれば高熱や頭痛、関節痛などの症状があらわれます。ワクチンの接種が推奨されていますが、インフルエンザは年々進化し、少しずつ変わっていくので、油断せず体調を整える事が大切です。



### ◆食中毒

食中毒は夏に多いイメージがありますが、実際に最も多いのは**10月頃**になります。次いで8月、9月が多いようです。

秋は、行楽・運動会・お祭りなどの行事が多い季節で、野外での調理、食事の機会も多くなります。また、夏バテで体力が落ちており、体の抵抗力が低下して

いる事などが原因のようです。冬魚介類に含まれる、腸炎ビブリオ菌、サルモネラ菌から食中毒を起こすので、生魚には特に注意しましょう。また、毒素の含まれるキノコやふぐなどの食べ物による食中毒も増えていきます。

### 「腸炎ビブリオ」

腸炎ビブリオによる食中毒の発生時期は7月～9月に集中します。これは、腸炎ビブリオが1日の最低気温が15℃以上、海水温が20℃以上になると海水中で大量に増殖する性質があるからです。

腸炎ビブリオ菌食中毒は、日本で発生する食中毒の原因菌としては、発生件数でサルモネラ菌と並んで上位にあります。しかし、日本以外の国、特に欧米諸国での腸炎ビブリオ菌による食中毒の発生は少ないのが特徴です。

これは刺身や寿司など、日本人は海産の魚介類を生食することが多い食文化と大きく関連しているといわれています。



症状として、激しい腹痛と下痢がおこります。また、下痢がなんども続くため、脱水症状を起こすこともあります。発熱はあまりなく、ほとんどは抗生物質の投与などで2～3日で回復します。

### 「サルモネラ」

サルモネラ感染症は、原因食品として「鶏卵」がよく知られていますが、鶏卵以外にも食肉での感染や、人やペットからの接触感染によって発症することもあります。

感染経路には、「食中毒」による感染経路と、「感染症」の経路があります。

### ○食中毒経路

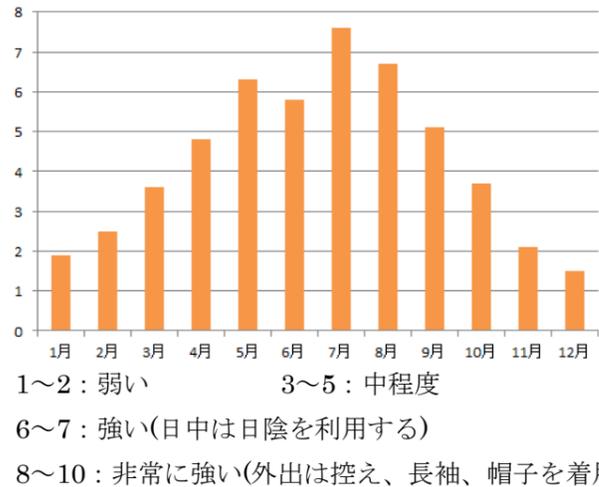
- 汚染された食品の生食、加熱不十分な食品を食べた場合。
- 汚染された物や手指を介して二次的に汚染された食品を食べた場合

### ○感染症経路

- 患者の糞便処理後に、手洗い、消毒が不十分なことにより、汚染された手指を介して接触感染する場合
  - 汚染された箇所（患者が用便後などに触れたドアノブやテーブルなど）に触れることで、手指が汚染されてしまう間接的な接触感染の場合
  - ペットに触れ合うことで手指が汚染され、感染する場合
- 症状として悪心、嘔吐、腹痛で始まり、その後、高熱がみられ、下痢を繰り返します。これらは3～4日続きますが、1週間以上に及ぶこともあります。



## 月別UVインデックス (人体に及ぼす影響の度合い)



**◆白内障**  
白内障とは、眼の中のレンズの役割をする水晶体が濁ってしまう病気です。40歳から発症し、80歳を超えるとほとんどの人が白内障の状態にあるといわれています。しかし、白内障になる原因は、加齢だけではなく、

眼に対する衝撃・放射能・熱、水晶体に紫外線が当たることによって、水晶体のタンパク質が変化して白内障になると言われています。

秋の紫外線の量は3月、4月と変わりませんが、春や夏に比べて空気が澄んでいるため、直接肌に降り注いでいきます。そのため長時間外出するときは、UVカットのサングラスなどで目を保護することが大切になってきます。

### ◆季節性うつ病

暑い夏が終わって過ごしやすくなる秋は好きな季節として上げる人も多いですが、その反面うつになりやすい時期でもあり、秋から冬にかけて次のような症状が現れます。

- 気分落ち込み
- 疲労感
- 日中の強い眠気
- 食欲が旺盛になる

### 「原因」

#### 日照時間の短縮

人の体は日光を浴びることで、**セロトニン**という気持ちを明るくしたり、やる気を出すためのホルモンを生成します。しかし、秋になると日照時間が短くなるため、セロトニンも減少し、結果としてうつになりやすくなるのです。

#### 昼夜の温度差

秋になると、昼夜の温度差が大きくなります。急激な温度差は自律神経の働きが乱れてうつ状態を起こしやすくなるのです。

### 「対策」

#### ○光を多く浴びる

セロトニンの不足に最も効果的なのは、日光に当たることです。なるべく日中に外に出て光を浴びる習慣を作りましょう。

#### ○セロトニンの分泌を促す生活習慣にする

光をいくら浴びても、セロトニンの材料となる栄養素が取れていないとセロトニンを生成することはできないため、食事は外すことのできない大切な要素です。セロトニンの材料となる食品は肉・バナナ・アーモンド・ゴマ・豆乳などの食品に多く含まれます。



## DHAとEPAで脳の働きを高め認知症予防に『さんま』



さんまのホイル焼き

### 【準備】

さんまは尾から頭に向かって包丁の背で軽くこすりヌメリを水洗いする。頭と尾を切り落としてワタを取り、きれいに水洗いして水気を拭き取り、長さを半分に切る。

ゆずは半量を横輪切りにして下味の材料と混ぜ合わせ、さんまを途中で上下返ししながら15分漬ける。残りのゆずは半分に切る。オーブンを200℃に予熱しておく。

### 【作り方】

1. アルミホイルにさんまを1尾のせ、漬けていた下味を少しかけホイルで包み、200℃に予熱しておいたオーブンで12～15分蒸し焼きにする。器にのせゆずを添えれば完成♪

### 【豆知識】

さんまに含まれるDHA(ドコサヘキサエン酸)は、脳の働きを活発にするため記憶力や学習能力を高めるなど認知症予防に効果があります。また、EPA(エイコサペンタエン酸)は、血液をサラサラにしたりコレステロール値を下げる働きがあるため脳梗塞や心筋梗塞の予防にもなります。



### 【材料】2人分

- さんま・・・2尾、ゆず・・・1個、
- 〈下味〉
- 酒・・・大さじ1/2、みりん・・・大さじ1、砂糖・・・小さじ1、塩・・・小さじ1/2、しょうゆ・・・大さじ1.5

## 花粉症と風邪の違い



秋は肺が弱くなり、免疫力が弱くなる時期でもあります。喘息持ちのお子様は発作が増えるので注意しましょう。また、原因がはっきりしない風邪が流行り夏バテから抜け出せないまま、免疫力が低下しているときには、1日の温度変化に身体がついて行けません。更に秋の花粉症が流行り始めることにも留意しておく必要があります。

