

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

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

2017年
3月
第109号

トピックス

- 今月の一言.....理事長
- 各施設の行事
- ヘルニアについて
- 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

三月に入り幾分暖かくなり過ぎしやすい今日この頃ですが、皆様お変わりないですか？

数日来、マスコミを騒がせた大阪市の森友学園の話題も、籠池理事長が学校建設の申請を取り下げたことで一応終息しました。

しかし、土地の払い下げ価格の問題から、申請契約価格が三種類あるとか。その他、もろもろの疑問が解決されておりません。ただ、理事長自身がそれらのことを悪いことだと認識していないのが問題であって、法令順守が第一だと自覚されていないのが根本

問題であるようです。土地は国が買い戻すことになるでしょうが、今後も種々問題が起きそうです。

さて、三月十一日は東日本大震災が起こってから丁度六年です。地震津波被害の復興もやっと少しづつされ出したところであり、また、原発による地区も解除され出したというところ。被害に遭われた皆様の今までの御苦労は大変だったと思います。まだこれからの辛苦を思うとやり切れないことです。今まで頑張ってきた努力に敬意を表するとともに、我々がどのような手助けが出来るのかということ。天災によるものはある程度仕方がないとしても、原発による被害は人災といえるのではないのでしょうか。再びそのような人災を起さないよう、もう一度原発の是非を深く考える時ではないでしょうか。



節分

赤や白の梅が咲き始め、十七日には四国地方で「春一番」が吹きました。だんだんと昼の時間が長くなり、あとは春の訪れを待つばかりです。

各施設では豆まきなど節分の行事が行われ入所者様といっしょに楽しい時間を過ごしました。



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。

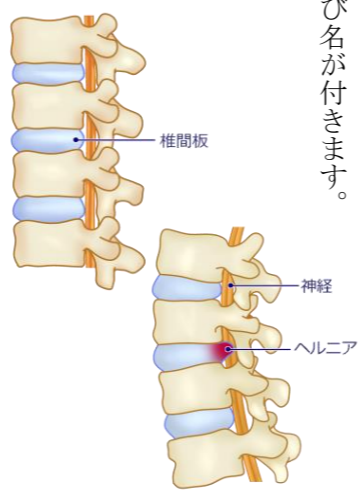
ヘルニアについて

ヘルニアとは

「ヘルニア」と聞くと、腰痛など骨の部分に現れる症状を想起する人が、多いのではないのでしょうか。確かに「**椎間板ヘルニア**」は、ヘルニアの代名詞で、頸椎や腰椎などに発生。痛みや痺れで若年層から高齢者に至るまで、多くの人を苦しめています。

椎間板とは背骨の骨と骨の間にあるもので、人体のスムーズな動きを実現するために、クッションのような役目を果たしてくれています。

このことからわかるように「ヘルニア」とは、「**身体の組織が、定位置からはみ出してしまいう状態**」を指す病名なのです。そのため、椎間板以外の場所起きた同様の症状にも、「ヘルニア」の呼び名が付きまます。



ヘルニアの種類と症状

【頸椎椎間板ヘルニア】

椎間板ヘルニアの中でも、首に発生したものを頸椎椎間板ヘルニアと呼び、腰に痛みが出る腰椎椎間板ヘルニアと區別をしています。症状は次のようなものがあります。

（首・肩）
肩こりや首、背中、前胸部の痛み

（腕・手）
腕のたるさ、手のしびれ、手のむくみ、上肢の痛み

（頭部・顔面）
頭痛、目の奥の痛み、耳鳴り、めまい、ふらつき、後頭部の痛み

（下半身）
脚のつっぱり、尿失禁、歩行障害

頸椎ヘルニアの場合、一般的に**数日間首を寝違えたような鈍痛や痛み**が現れ、続いて手や肩に激しい痛みが生じます。この痛みは2〜3週間ほどでピークを超えて、鈍い痛みやしびれが残ります。それからまた数週間〜数ヶ月で良くなるというパターンが多いようです。また、両手や足先にしびれが現れ、歩行がなんとなく不自由になってくるという症状が始まり、数日〜数週間で一気に進行するということがあります。

【腰椎椎間板ヘルニア】

ある日突然、腰に激痛やしびれが起きる腰椎椎間板ヘルニア。20〜40歳の男性に多い疾患で、腰痛だけでなく足にも痛みや、しびれが現れることが多くあるようです。

腰椎椎間板ヘルニアにかかりやすいタイプは、**腰に負担のかかりやすい仕事をしている人**といわれています。他にも喫煙や肥満、遺伝的要素もあり、健康に気をつかっていた方でも突然発症することもあります。

症状が起る部位は、腰や臀部、下肢（足）などが挙げられます。

発症直後の症状の重さは人によって異なり、腰に激しい痛みを感じて動けなくなってしまう方や鈍い腰痛の方、手足にしびれを感じる方などありますが、共通する点は**しばらくすると症状が消えてしまう**ことです。

腰椎椎間板ヘルニアは、発症後1〜3週間程度で症状がおさまるため油断しがちですが、**繰り返すことが多い病気**です。腰だけでなく足にも痛みを発症する坐骨神経痛を伴いしたら、それは腰椎椎間板ヘルニアが進行し始めたことを指しています。

【鼠径ヘルニア】

鼠径（そけい）ヘルニアと聞くと、耳慣れない病名だと思いかもしれませんが、しかし、もつとお馴染みの名称があります。「脱腸」です。

原因は、**加齢とともに筋肉が衰え、内臓を支えきれなくなる**ことで発症します。また小児期の脱腸には、先天的な原因が考えられます。

初期段階では、足の鼠径部（付け根部）にやわらかい膨らみができます。痛みはなく、手で押さえると引っ込んだりするので、あまり気にせず済ませてしまう人が多いようです。

放置すると、症状が進行して痛みが出たり、立っているのが辛くなったり、お腹が突っ張っているような違和感があらわれてきます。

さらに症状が進むと、飛び出した腸が筋肉に締め付けられるようになります。ヘルニアとは言え腸の一部が変わりはありませんから、締め付けられた部分で食物が渋滞してしまい、**腸閉塞**を起こします。

仕事でよくお腹に力を入れる人に発症が多く見られるようですが、性差による身体構造の違いから、男性の発症率が高くなっています。

【大腿ヘルニア】

大腿ヘルニアもまた鼠径ヘルニアと同じ脱腸であり生じる部位によって名称が異なり、**鼠径靭帯**より上部で脱腸するのが「鼠径ヘルニア」、鼠径靭帯より下部で脱腸するのが「大腿ヘルニア」ということとなります。



症状は鼠径ヘルニアと同じですが、大腿ヘルニアは、鼠径ヘルニアに比べ腸の飛び出す穴が小さいという特徴があるため、厳しく締め付けられた腸の一部の血流が阻害され、壊死してしまう危険も高くなります。

性差による身体構造の違いから、女性の発症率が高くなっています。出産により、大腿輪周辺の筋肉や筋膜が弱くなることで、発症することも多くあるようです。

【脳ヘルニア】

頭部の強打や脳出血などによって、脳の腫れや出血が生じることで、「頭蓋骨の中で脳を圧迫し続ける」この状態を、**頭蓋内圧亢進**と言います。

頭蓋内圧亢進が進むと、最終的には脳の重大な部分、たとえば呼吸などを司る脳幹にも圧力を与え、結果的には命が危険な状態になります。この状態が脳ヘルニアです。

頭蓋内圧亢進が始まった段階では、めまいや吐き気、頭痛、意識障害などが起こります。脳への圧迫が進行すると、やがて瞳孔が開き、自発呼吸が困難となります。

ヘルニアの予防

○姿勢

人間の身体には、本来理想的な姿勢がありません。それを無視した姿勢を続けると、骨盤のずれや歪みを引き起こしたり、背骨に負担をかけてヘルニアを発症させる要因となってしまうます。椎間板は同じ姿勢や姿勢をとり続けることが弱点です。同じ姿勢で椎間板の一定の圧力をかけると、椎間板の栄養が不足して血行の循環も悪くなります。

○運動・体操

身体に負担をかけず筋肉を鍛えることが可能な運動として、ウォーキングや四つんばいになって片足をゆっくり上げ、背中より高くないように、床と平行になる位置で、10秒間キープするといったトレーニングがあります。

腹筋と背筋を鍛えることで、腰椎のサポート役になりヘルニアを予防・再発防止することが可能です。

○腹式呼吸

おなかで呼吸を行なう腹式呼吸は、酸素を取り込みながらゆっくりと運動をする有酸素運動です。特別な道具や場所を選ばずすぐに実践でき、筋肉を強化したり血流を良くする効果が得られます。

これらの方法を普段の生活で取り入れることで、ヘルニアの予防はもちろん身体の調子も良くなってきますのでぜひ実践してみてください。



豊富な栄養素をバランス良く含んだ野菜『菜の花』



【作り方】

- ①菜の花は茎の部分は小口切りに葉の部分は3cm幅に切る
- ②熱したフライパンにオリーブ油を入れて、菜の花を茎の部分から入れ軽く塩コショウをします
- ③1cm角に切ったハムを入れて軽く炒めます
- ④ボールに卵とマヨネーズを入れます。③の炒めた菜の花とハムを入れてよく混ぜます。熱いうちで大丈夫です。
- ⑤混ぜ合わさったら牛乳を入れて軽く混ぜます
- ⑥中火で熱したフライパンにオリーブ油を追加して卵液を入れます
- ⑦半熟になったら蓋をして、萤火で焼き上げます
- ⑧最後にケチャップをかけてできあがり♪

※ソースはチリソースでもミートソースでも自分のお好みで



●●● 菜の花のスパニッシュオムレツ ●●●

【材料】(2人分)

- 菜の花・・・2束、ハム・・・2枚、卵・・・2個
- 塩・コショウ・・・少々
- マヨネーズ・牛乳・・・大さじ1
- オリーブ油・・・少々
- ケチャップ・・・少々

