

平成 29 年 12 月 診療予定表

(午前:9:00~12:00 午後:3:00~6:00) ※年末年始は 12 月 30 日午後~1 月 3 日まで休診致します。

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	佐尾山				鈴木-	渡辺
2	土	前田純	鈴木康		濱田	前田純					穴田
3	日	休診(日直 穴田)									湯澤
4	月	前田純	前田隆	加藤	濱田	前田純	多田羅		森上		竹崎
5	火	前田純	波間	佐尾山	辻	佐尾山	波間				波間
6	水	岸	多田羅	佐尾山	濱田	岸					岸
7	木	佐尾山	多田羅		辻	佐尾山					山田
8	金	前田隆	多田羅		辻	佐尾山				鈴木-	本田
9	土	前田純	鈴木康		濱田	前田純				谷口	桑原
10	日	休診(日直 桑原)									多田羅
11	月	前田純	前田隆	加藤	辻	前田純	多田羅				竹崎
12	火	前田純	波間	佐尾山	濱田	佐尾山	波間				波間
13	水	岸	多田羅	佐尾山	濱田	岸					岸
14	木	佐尾山	多田羅		辻	佐尾山	和田				山田
15	金	前田隆	多田羅		辻	佐尾山				鈴木-	荒井
16	土	前田純	鈴木康		濱田	前田純					桑原
17	日	当番医(内科:桑原・小児科:辻)				当番医(内科:桑原・小児科:濱田)				佐尾山	
18	月	前田純	前田隆	加藤	濱田	前田純	多田羅		森上		竹崎
19	火	前田純	波間	佐尾山	辻	佐尾山	波間				波間
20	水	岸	多田羅	佐尾山	濱田	岸					岸
21	木	佐尾山	多田羅		辻	佐尾山	和田				山田
22	金	前田隆	多田羅	佐尾山	辻	佐尾山					荒井
23	土	休診(日直 堀尾)									堀尾
24	日	休診(日直 堀尾)									多田羅
25	月	前田純	前田隆	加藤	辻	前田純	多田羅				竹崎
26	火	前田純	波間	佐尾山	濱田	佐尾山	波間				波間
27	水	岸	多田羅	佐尾山	濱田	岸					岸
28	木	佐尾山	多田羅		濱田	佐尾山	和田				山田
29	金	前田隆	多田羅	佐尾山	辻	佐尾山					前田純
30	土	前田純			辻	休診(日直 前田純)			谷口	高橋	
31	日	休診(日直 高橋)									廣野

専門外来	消化器内科	前田純 波間大輔	泌尿器科	多田羅潔
	消化器外科	鈴木康之 和田侑希子	小児科	濱田嘉徳 辻正子
	呼吸器外科	加藤歩	皮膚科	森上徹也
	糖尿病外来	鈴木一永 谷口洋		

「ふれあいの箱」
 皆様のご意見、ご要望
 ございましたらお聞かせ
 下さい
 VOICE BOX

当院では、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。

善通寺 前田病院

広報 純心便り

2017年
12月
 第118号

トピックス

- 今月の一言・・・理事長
- インフルエンザ予防接種のご案内
- サルコペニアについて
- 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

今月の一言



理事長 前田隆史

一冬十二月に入りました。十二月になるとクリスマスそして、お正月と一年の歳月が過ぎるのが早く感じられ、そして何か慌ただしい気分させられますね。このひと月健康に気を付けて新しい年を迎えて下さい。

大相撲では、日馬富士の傷害事件から引退騒動がありました。この事件で貴乃花親方が協会へ報告しなかったとか、誰が悪いとか彼が悪いとか云々メディアは報じています。貴乃花親方が口を開かないのは正解だと思えます。かの大横綱双葉山の云葉に「我未だ木鶏にあらざ」があります。

横綱の品格を重んじた双葉山は『莊子』の一節から「これを望めば木鶏に似たり」を理想としていたようです。双葉山の部屋には木彫りの鶏が飾ってあるそうです。横綱ともあろう者が勝ったからと云って、手にした懸賞金を誇らしげに上に挙げたりして勝ち誇った態度をするのは、横綱のする態度ではないでしょう。今場所での横綱白鵬の取った態度等批判されて当然です。日本の横綱はどうであるべきか分かってないのでしょうか。やはり番付の下の方の時から親方の教育が必要ではなかったのではないのでしょうか。前の横綱の朝青龍もそうでした。強ければ文句はないだろうの態度です。モンゴル人には、日本の心の優しさは理解出来ないのかもしれないませんが、『稔るほど頭を垂れる稲穂かな』。

自己負担金 1,000 円対象者(1人1回のみ)

- 善通寺市に住民登録のある
- ・65 歳以上の者
- ・60 歳以上 65 歳未満の者であって、身体障害者手帳 1 級に該当する者 (同市以外の方は住民登録のある保健課で予診票を取得し健康保険証と合わせてご持参ください)

自己負担金無料対象者

- ・生活保護世帯
- ・市民税非課税世帯

その他の者

- ・成人 **4,200 円** (1 回のみ)
- ・同市内の子供——1 回目 **2,700 円**
 (※生後 6 ヶ月~15 歳まで) 2 回目 **2,700 円**
- ・同市以外の子供——1 回目 **4,200 円**
 2 回目 **3,200 円**

▶実施期間(休診日は除きます)
 H29 年 10 月 1 日~H30 年 3 月 31 日
 インフルエンザがピークを迎える前に早めに予防接種をしましょう。



今期はワクチン不足?

今期のインフルエンザ予防接種は、予防接種前よりワクチン不足が騒がれております。原因は、4 種混合ワクチン内の 1 種の株の発育が悪いため、途中で異なる株へ変更となりました。そのためワクチンの製造が少し遅れているためです。しかし、12 月中旬には今期製造予定分のワクチンが医療機関へ配られるというところで一安心といったところでしょうか。



隠れインフルエンザに注意!

インフルエンザといえば、38 度以上の高熱に悪寒、関節や筋肉痛などの症状があるとされていますが、高齢者や体力のない人では、右記の症状があまり現れないことがあります。調子がおかしいなあと思ったら医療機関を受診しましょう。予防接種をして効果が出始めるのは約 2 週間後からです。早めに予防接種をしてこの冬を乗り切りましょう。

インフルエンザ予防接種

サルコペニアについて

サルコペニアとは

サルコペニアとは、加齢や疾患により、筋肉量が低下することで、握力や下肢筋・体幹筋など全身の「筋力低下が起こること」を指します。または、歩くスピードが遅くなる、杖や手すりが必要になるなど、「身体機能の低下が起こること」を指します。

もともと筋肉量は、40歳ごろから徐々に低下していきます。筋肉量が低下する年齢になったにもかかわらず、適切な栄養摂取や運動をせずにいると、年齢を重ねるごとにその速度は加速していきます。

原因

- サルコペニアの原因は、加齢以外に原因が特定できないものもあれば、認知症などと同じように若い人でもサルコペニアを発症する場合があります。
- 幼少期における発育、発達の影響
- たんぱく質の摂取量不足など不適切な食習慣
- 寝たきりや不活発な生活習慣、入院
- 重度な臓器障害や慢性疾患など
- 特定の薬物の使用

治療と予防

サルコペニアは原因が1つではないため、それぞれの原因によって治療や予防が変わってきます。そこで推奨されているのは、レジスタンストレーニングです。

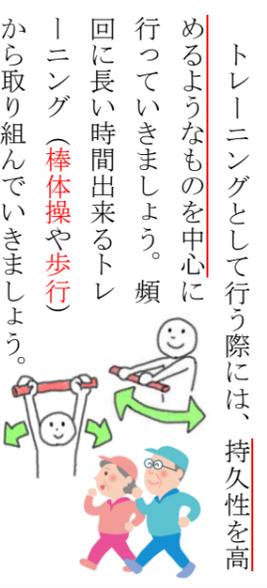
「レジスタンス抵抗」という意味で、負荷をかけた筋力トレーニングを指し、スクワットや片足立ちがこれにあたります。

また、筋蛋白合成を促す必須アミノ酸やビタミンDの摂取を促すと、より効果が得られます。

【二次性サルコペニア】

安静や運動不足が原因であるため、ひとまずは動きましょう。まずはベッドから起きて座る、車椅子に乗る程度から始めて、起きることを日常的に行いましょう。排尿排便のときにはトイレに行く、ご飯を食べる時には食堂に行き椅子に座るなどといった形で、日常的に活動を維持出来るように努めましょう。

トレーニングとして行う際には、持久性を高めるようなものを中心に、行っていきましょう。頻りに長い時間出来るトレーニング（棒体操や歩行）から取り組んでいきましょう。



分類

サルコペニアは、加齢が原因で起こる「一次性サルコペニア」と加齢以外にも原因がある「二次性サルコペニア」とに分類されます。

その他にも、日常生活動作や疾患、栄養状態によっても起こります。

- ◇ 一次性サルコペニア (加齢性サルコペニア)
 - 加齢以外に明らかな原因がないもの
- ◇ 二次性サルコペニア (活動に関連するサルコペニア)
 - 寝たきり、不活発な生活スタイル、無重力状態が原因となり得るもの
 - 疾患に関連するサルコペニア
 - 重症臓器不全(心臓、肺、肝臓、腎臓、脳)、炎症性疾患、悪性腫瘍や内分泌疾患に関連するもの
 - ◇ 栄養に関連するサルコペニア
 - 吸収不良、消化管疾患、および食欲不振を起こす薬剤使用などに伴う、摂取エネルギーまたはタンパク質の摂取力不足に起因するもの。



診断基準

サルコペニアの診断基準は、低筋肉量を裏付ける証拠に加え、低筋肉量あるいは低身体機能を満たす場合に診断されるようです。

具体的には「歩く速度」、「握力」、「筋肉量」などを測定して診断しているそうです。

日常生活の中では、「歩く速度」、「階段の手すりをつかまらないう上がれない」、「ペットボトルのキャップを開けにくい」、「重いものを持ち上げられない」などが判断の目安となります。

「フレイル」

- サルコペニアと似たものに、高齢になることで筋力や精神面が衰える状態をさす言葉で「フレイル」というものがあります。フレイルは次にあげている5つの項目のうち3つが当てはまる状態とされています。
- ① 体重の減少 (目安として1年間で4〜5kg減少)
 - ② 身体活動量の低下 (趣味の集まりなどに出かけなくなったなど)
 - ③ 疲れやすくなった
 - ④ 握力の低下
 - ⑤ 歩行速度の低下



症状

筋肉量が減少すると、次のような症状が出てきます。

- 活動量の減少から肥満になる (膝への負担が増加)
- 転倒のリスク上昇
- 舌や咀嚼(そしゃく)、嚥下に関する筋肉や呼吸に関する筋肉の低下による嚥下障害



肥満により膝への負担が増える、転倒してケガをする、骨折や手術などによって入院するといったことにより、活動量が減少します。そうなることで、筋肉量が低下するだけでなく、食欲がなくなってしまう、筋肉を作るのに十分な栄養が取れなくなってしまう。

更には、噛む力や飲みこむ機能、呼吸機能までもが低下してしまいます。

一度サルコペニアになると様々な機能が低下し、悪循環が生まれてしまい、最後には寝たきりになってしまう恐れがあるのです。

【疾患に関連するサルコペニア】

疾患そのものが問題なので、その治療が最優先になります。しかし、全ての疾患が治るわけではありません。

原疾患の状態に合わせて「今は活動量を制限しよう」「少しずつ活動量を上げよう」とコントロールしていくことが大切です。疾患が重たく、改善が難しい場合にはリハビリなどで積極的な運動は控えた方が良いでしょう。

【栄養に関連するサルコペニア】

活動量に見合ったエネルギーを確保できていないことが問題なので、動きすぎなのか、食べなさすぎなのか、両方が問題なのかなど、活動量とエネルギー量を見直すようにしましょう。

単純に栄養に関連したサルコペニアのみが原因である場合には、エネルギー摂取量を上げるように栄養管理を行えば少しずつ治っていきま

す。いきなり改善するわけではないため、まずはリハビリなどの活動量を下げて、少しずつ段階的に高めていくようにしましょう。

◎ここで考えておきたいのは、リハビリによって全てのサルコペニアが改善出来るわけではないということです。栄養性や疾患性が原因となつている場合には、リハビリは軽めにしておき、医学的な処置・栄養学的管理を優先する必要があります。

また、高齢者の場合にはサルコペニアの原因が複合的なことがほとんどです。

疲労回復やしみ、ソバカスを予防する美肌効果『レモン』



【レモンの雑学】

レモンのビタミンCは柑橘類でトップクラスの含有量です。酸味の強いグレープフルーツなどの3倍程も含まれます。ビタミンCには、メラニン色素を減らす効果や抗酸化作用があり、肌のシミやソバカスを防ぐ美肌効果があります。

しかし、「ソラレン」というあまり好ましくない成分も含まれています。ソラレンは、紫外線に対する感受性を高くするため紫外線を吸収しやすくします。そのため日焼け、シミやソバカスの原因になります。ソラレンは、取り入れてから約2時間で全身に行き渡りますので、朝出かける前はソラレンを含むものは控え、できるだけ夜間に摂取するようにしましょう。

- ソラレンを多く含む食材** きゅうり、パセリ、セロリ、しそ、グレープフルーツ、みかん、オレンジ、キウイ
- ソラレンが少ない食材** リンゴ、イチゴ、バナナ、スイカ、もも



ホットレモンしょうが

- 【材料・作り方】
- グリーンレモン果汁・・・大さじ3(レモン2個分弱)、しょうがの搾り汁・・・大さじ1、はちみつ・・・大さじ1、お湯・・・200cc
- カップにすべての食材を入れ混ぜ合わせる

