

平成 29 年 2 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	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	辻	佐尾山	津島	野毛			山田	
3	金	前田隆	多田羅		辻	佐尾山	津島			鈴木-	松崎	
4	土	津島	鈴木康		濱田	津島				谷口	藤原	
5	日	休診(日直 藤原)										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				木谷	
11	土	休診(日直 津島)										桑原
12	日	休診(日直 桑原)										津島
13	月	前田純	前田隆	喜田	濱田	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	佐尾山		辻	岸					岸	
16	木	佐尾山	津島		辻	佐尾山	津島	野毛			山田	
17	金	前田隆	津島		濱田	佐尾山	津島			鈴木-	荒井	
18	土	津島	鈴木康		濱田	津島				谷口	桑原	
19	日	休診(日直 桑原)										津島
20	月	前田純	前田隆	喜田	濱田	前田純	多田羅	津島	森上		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	佐尾山	辻	佐尾山	津島				松崎	
25	土	津島	鈴木康		濱田	津島					和田	
26	日	休診(日直 和田)										近藤
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	

善通寺 前田病院

広報 純心便り

2017年
2月
第108号

- ### トピックス
- 今月の一言………理事長
 - 初詣
 - 肺炎について
 - 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

今月の一言

一月が過ぎ二月になりました。寒さも厳しくなり、インフルエンザが猛威をふるっています。皆様充分に気を付けて下さい。

二月十一日は「建国記念の日」です。戦前までは紀元節と云っており、紀元前六百六十年、二月十一日に初代天皇である神武天皇が即位した日を記念して、明治五年に制定されました。第二次世界大戦後廃止されたのですが、昭和四十一年に「建国記念の日」として復活しました。ですから始まりから数えて二千六百七十七年の気の遠くなる程の長きに渡って我が皇室は続いている訳です。これ程の長きに渡る皇室(外国

では王室でしょうか)は世界中どこにもありません。現在、天皇の退位に関する議論されていますが、長い歴史を考えると大変なことだと思います。天皇制の話のついでに、『日の丸』のこともひとこと。それは明治七年頃、イギリスが『日の丸』を買いたいと言ってきた、それに西郷隆盛が反対しているなどという噂が広がっていました。全く根拠のない噂でもなかったようです。日清戦争後のこと、確かにその話があったと後の首相の松方正義から旧薩摩藩主の島津忠義が、他言無用と口止めされた上で聞いているからです。それ程『日の丸』は日本人にとっては勿論ですが、欧米人から見てもセンスのよいシンブルなデザインなのです。

徳川幕府は幕末に「日本の船は日の丸」と定めていたのですが、開国か鎖国かで結論を二分する時、薩摩藩主島津久光の行列の行く手を横切ったとして、四人の英国人が殺傷された生麦事件が起こりました。それが発端となって翌年、薩英戦争が起こりました。その時薩摩の艦隊が『日の丸』を掲げたため英国人は『日の丸』は日本の国旗と思い込み、またその後幕府の軍艦成臨丸が『日の丸』を掲げて太平洋を横断したため、『日の丸』は次第に世界に知られるようになったのです。

明治三年に『日の丸』が国旗として制定され、それから百二十九年後の平成十一年、いわゆる「国旗国歌法」が成立しました。しかし、これは一部の反日教師たちが『日の丸』を国旗であると明確に定めた法などない無理なことを言い出し、教育現場を混乱させたため再確認の必要に迫られ定められたものです。

『日の丸』をはじめ国歌、日本の歴史を語るものを今一度振り返って敬意を表したいものです。



二〇一七年も早一ヶ月が経ちました。アメリカではトランプ大統領の就任式が行われた後も、反対派の市民が各地でデモを行っています。日本では平穏な年明けを迎え各施設では正月恒例の行事が行われ新たな年を祝いました。



初詣

肺炎について

肺炎とは

一般的に肺炎とは、細菌やウイルスなどの病原体が肺に入って感染し、肺に炎症が起こる病気のことをいいます。

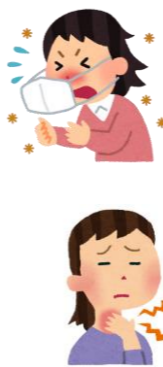
多くの病原体は、空気と一緒に身体の中に入りますが、普通は人間の身体に備わっている様々な防御機能が病原体をやっつけてくれます。

しかし、病気がかかっている

体力が落ちていたり、高年齢のため体力や免疫力が弱っているときに病原体の感染力が上回ると肺炎を引き起こすようになります。

厚生労働省の統計によれば、肺炎は、がん、心疾患に続いて日本人の死亡原因の**第3位**になっている病気です。

風邪やインフルエンザによって喉や気管支が炎症して体力が弱っているとき、免疫の弱い高齢者や慢性疾患を持っている方などが肺炎にかかりやすくなります。予防と早めの治療が重要です。



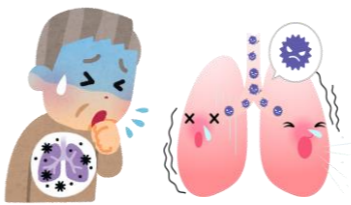
肺炎を起こすメカニズム

人間が呼吸をするときは鼻から空気が入り、喉、気管、気管支を通じて肺に入ります。空気と一緒に細菌やウイルスなどの病原体が入ってくると、鼻毛、鼻と喉の粘膜が大きな粒子を捕まえます。

ここを通り抜けた小さな粒子が気管に入ると、咳をすることによって勢いよく外へ出そうとします。それでも残ったものは、気管支に生えている線毛という毛が捕まえて、外へ追い出そうとします。

このように、身体には様々な仕組みによって病原体が身体に入るのを防ぐ機能が備わっており、こういった病原菌を排除する力を免疫といいます。熱や咳が出ているときはこの免疫が病原体と闘っているのです。

普通、免疫が働いていれば病気は重症化しないのでほとんど肺炎になることはなく、気道の軽い炎症程度ですみます。しかし持病やストレス、年齢のために免疫力が落ちていたり、身体の防御機能を上回った場合などに、病原体は気道を通して肺に入り込み、肺炎になってしまいます。



肺炎の症状

肺炎は次のような症状がみられます。

- 高熱が続く
- 咳・痰が続く
- 胸が痛い、息苦しい
- 食欲不振
- 倦怠感
- 悪寒がする
- 頭痛 など

このような症状が1週間以上続いた場合は肺炎が疑われます。基本的には38度以上の高熱がでますが、高齢者の場合は熱が出ないこともあります。

肺炎の特徴は激しい咳です。痰を伴わない乾いた咳が長く続くことが多いですが、黄色や緑色の痰を伴う湿った咳が出ることもあります。肺炎を起こす病原体の種類や炎症している部位によって、症状は少しずつ異なるようです。

炎症が肺を包む胸膜に及ぶと胸が痛くなったり、血液の中の成分などが染み出して肺胞の中に水がたまったり、胸が痛くなったりすることがあります。そのほか、悪化すると血液中の酸素が不足してチアノーゼ（顔や唇が紫色になること）が現れ、呼吸数や脈が早くなることもあります。



肺炎の分類

〈病原体による分類〉

○細菌性肺炎

肺炎球菌、インフルエンザ菌、黄色ブドウ球菌などの細菌

○非定型肺炎

マイコプラズマ、クラミジアなどの微生物

○ウイルス性肺炎

インフルエンザウイルス、麻疹ウイルス、水痘ウイルスなどのウイルス

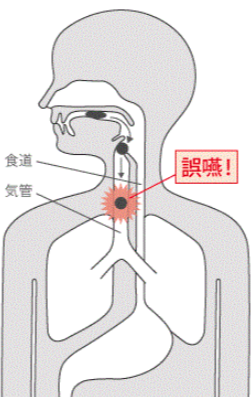
〈感染する環境による分類〉

○市中肺炎

○院内肺炎

○その他の肺炎

高齢者に多く起こるのが、誤嚥性肺炎です。歳を取るにつれて、咳をすることや、飲み込む運動がうまくできなくなり、誤って唾液や食物が気管に入ってしまうことがあります。それを、誤嚥と呼びます。誤嚥性肺炎とは、細菌が唾液や胃液と共に肺に流れ込んで生じる肺炎のことをいいます。



市中肺炎と院内肺炎

○市中肺炎

市中肺炎は、健康な人が普通の生活を送っている中での肺炎のことを言います。この肺炎で最も重要なことは、細菌性の肺炎なのか、非定型肺炎なのか特定しなければなりません。

細菌性のものになると、原因となっているのが肺炎球菌と最も多く、インフルエンザ菌はめったにありませんが黄色ブドウ球菌などの一般的な細菌が原因になります。一方、非定型肺炎になると、マイコプラズマ、クラミジア、レジオネラなどが原因となります。

市中肺炎といっても原因は一つではなく、年代別で見ると、65歳以上で一番多いのが肺炎球菌、次いでインフルエンザ菌になりますが、60歳未満になると肺炎球菌が一番多いですが、次に多いのがマイコプラズマになります。

○院内肺炎

院内肺炎は、病院に入院してから48時間から72時間以降に肺炎になることを言います。糖尿病などの疾患があったり、ステロイドを用いた治療や免疫抑制剤などを使用しているとかかる可能性の高い肺炎です。

気管内挿管で人工呼吸器をつけている患者の肺炎発生率は、普通の患者が肺炎になるのに比べて、6〜21倍も高くなるようです。

院内肺炎になるのは、特に高齢者が多く、この肺炎で命を落とす人も全体の70%とかなり高くなっています。

治療法と予防

重症度に応じて、抗菌薬による薬物治療が中心として行われます。肺炎の原因となっている病原体を死滅させるために抗菌薬が処方されます。他にも、咳を鎮めるための鎮咳薬、熱を下げるための解熱薬、痰を出しやすくする去痰薬、咳と息苦しさを和らげる気管支拡張薬などが、それぞれの症状に応じて処方されます。

薬物治療の効果、体力や抵抗力を高めるために、自宅では温かくして安静に休むように努めます。また、熱があったり食欲がなかったりすると脱水症状を起こすこともあるため、水分と栄養をしっかりと摂るように気を付けることが大切です。

一度発生した肺炎の治療は難しい場合もあるので、大切なのは肺炎にならないことです。肺炎にかからないための予防法は次のようなものがあります。

○予防接種をおこなう

インフルエンザから肺炎になってしまうことが多いので、まずはインフルエンザの予防が有効です。

○バランスのとれた食生活を心掛ける

栄養が不良すると身体の免疫力が弱まり肺炎などの感染症にかかりやすくなります

○タバコを吸わない

機能が弱まり肺炎の原因となる病原体が気道の奥にまで侵入して肺炎を起こしやすくなります。

○口腔ケアをおこなう

カルシウム摂取に最適野菜！骨粗鬆症予防に『小松菜』



●●● 小松菜と油揚げの煮浸し ●●●

【栄養と保存方法】

小松菜のカルシウム含有量は、野菜の中でもトップクラスで、ほうれん草の3倍以上もあります。また、ほうれん草はアク抜きのため下茹でしてしまうのでビタミンCが損失してしまいますが、小松菜はアクが少ないのでアク抜きする必要がないため、ビタミンCを損失することなく摂取できます。

保存する場合は、湿らせた新聞紙やペーパータオルで包み、立てて冷蔵庫に入れば2〜3日程度はもちます。

【作り方】

- ①小松菜は洗って根を切り落とし、5cmの長さに切り、軸と葉先を分けておく
油揚げに熱湯をかけて絞り、油抜きをしたものを細く切る
- ②鍋にAを入れて煮立てて油揚げ、小松菜の軸を加えてさっと煮る。葉先も加えひと煮立ちしたら、火を止めそのまま味をなじませる。
- ③器に盛り煮汁をかけて出来上がり♪一晩おくと味がしみてさらに美味しいです。

【材料】

- 小松菜・・・1束、油揚げ・・・1枚
- 水・・・1～1.5カップ
- しょうゆ・・・大さじ1強
- だしの素・砂糖・・・各小さじ1
- みりん・酒・・・各大さじ1

A