


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

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		



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。



理事長 前田隆史

今月の一言



普通寺 前田病院

広報 純心便り

2017年

8月

第114号

トピックス

- 今月の一言・・・・・・理事長
- 手打ちうどんレク
- 痛風と偽痛風について
- 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

迷走する長寿台風一過、又暑い夏が戻ってきました。皆様体調はいかがですか。

政権支持率の急激な低下があり、これらは全て自民内閣自身の身の内から出たものでした。首相は支持率回復を願い、内閣改造を行いました。支持率は少し増加気味でしたが、思った程回復しなかったようです。一度不信任を植えたければ、信用回復はそう簡単には出来ないものです。今までのことに関して深くお詫び申し上げますと深々とお辞儀をして戻

るものではありません。やはり、詳しい説明がなされないうちはお辞儀をしても信用回復は無理で、国民の心底には不信感が残るばかりです。

一度傲慢になった心根は簡単には戻らないのでしょうか。このことは何も政府のことだけではありません。我々の生活態度でも注意しなければならぬことでしょう。政府のやっていることを今は反面教師として、日々のおだやかな気持ちで生活したいものです。



梅雨が明けると空には入道雲が広がり、焼けるような眩しい日差しで目を細める日々が続いています。また、セミの大合唱が暑さを助長させる猛夏の毎日です。

七月五日、かざみ鳥では、うどん店さだわり麵やさん指導の下、手打ちうどんレクが実施されました。

利用者様は、足裏でしっかり体重をかけながら生地を踏んだり、綿棒でしっかり伸ばしたりと手足の運動をしながら楽しくうどん作りができました。最後に茹でた麵を皆で美味しくいただきました。

手打ちうどんレク



痛風と偽痛風

痛風と偽痛風に ついて



痛風はよく聞く病気であり、知っている人も多いのではないだろうか。病名の由来である、「風に吹かれただけでも痛む」ほどの激痛が生じるようです。

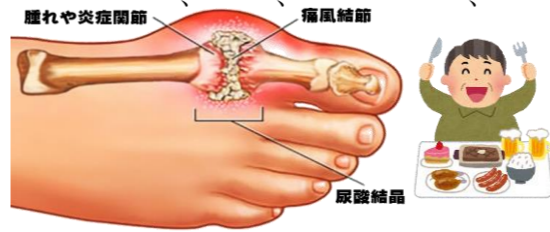
では、偽痛風という言葉聞いたことがあるでしょうか。あまり耳にすることがない病名ですが、関節に腫れや痛みが生じ、痛風と似た症状が出現します。しかし、原因が異なるため治療も異なっていきます。

痛風と偽痛風、2つの違いをみていきましょう。

原因

「痛風」

腎臓から尿酸を排出する機能が低下したり、暴飲・暴食などによって、血液中の尿酸の濃度が上昇します。尿酸の飽和濃度が越えると、どんどん体の中に蓄積することで結晶になり、関節の内面に沈着すること、白血球が尿酸の結晶に反応してしまい攻撃するときに痛みが生じます。



「偽痛風」

加齢や遺伝的素因、副甲状腺機能亢進症、ヘモクロマトーシス（鉄代謝異常）、甲状腺機能低下症などの代謝性疾患に合併して生じます。

そのため、肝細胞や軟骨細胞などさまざまな細胞から合成されるピロリン酸とカルシウムが合成された「ピロリン酸カルシウム」の濃度が上昇することで結晶化し関節内の軟骨に沈着します。それにより白血球が反応してそれを攻撃することで痛みが生じます。

また、外傷、外科手術、脳梗塞、心筋梗塞、安静臥床なども、偽痛風を引き起こす誘因となります。

症状

「痛風」

血液中の尿酸値が高い状態が続き高尿酸血症となり、急に足指の関節などが赤く腫れて、激痛が生じます。発作的な症状なので痛風発作と呼ばれます。多くは1週間から10日経つと次第に治まり、その後、全く症状が消えていきます。そのまま放置していると半年から1年ごとに繰り返し、足の親指以外の関節まで腫れ、痛風発作の間隔も短くなっていきます。そして関節だけでなく、腎臓にも症状が広がり、尿酸結石が腎臓に生じ、腎機能が悪化して腎不全となります。その他にも高血圧や高脂血症、糖尿病など、多くの生活習慣病を併発しやすくなります。

痛風は患者さんの約90%が男性であり、好発年齢は30〜50代です。痛風発作が起きやすい部位は足の親指の付け根が最も多く、全体の約7割を占めています。その他にも、足首、くるぶし、膝、耳などにもみられます。

検査方法

「痛風」

血液検査による尿酸値の測定が基本となり、尿酸値が7.0mg/dl以上であると、高尿酸血症と診断されます。他にも、排泄される尿から尿酸排泄量を調べる検査や、関節X線検査、結節部の組織片を採取して顕微鏡で観察する検査などもあります。

X線写真では、関節の隙間は比較的保たれますが、晩期には狭小化を認め、骨びらん(骨が欠ける)が認められます。



「偽痛風」

血液検査、X線検査、関節液の偏光顕微鏡検査などを行い、白血球数の増加、CRP（C反応性蛋白）の陽性など、炎症の変化がみられます。

X線写真では、膝関節の場合、関節軟骨や半月板に一致して点状、線状の石灰化像が認められますが、骨の破壊像は確認されません。

軟骨石灰化像



治療

「痛風」

痛風の治療は、3つの目的に分けることができ、基本的には「尿酸値を下げて、正常値に戻し、それを維持する」ことができれば、3つの目的は、ほとんど達成できます。

痛風の治療を進めていく上での目標は、6.0mg/dl前後です。具体的な治療方法としては、薬剤を用いた治療と生活習慣の改善への指導があります。

①痛風発作を防ぐために、尿酸値をコントロールする

②尿酸結晶の沈着化に伴った腎障害や尿路結石などの合併症を未然に防ぐ

③高血圧や高脂血症、糖尿病、メタボリックシンドロームなど生活習慣病の併発を予防する

「偽痛風」

○安静・冷却
安静と冷却で、痛みを取る事が基本の治療となります。

○薬物療法（非ステロイド系抗炎症剤）

痛みを取る主な方法として、非ステロイド系抗炎症剤で炎症をコントロールし、症状を和らげる方法がとられています。

○外科的治療（関節液排除・関節内洗浄・人工関節置換術）

外科的な治療としては、結晶を抽出するために関節液の排除や、関節内の洗浄が行われます。変形が進行した膝関節に対しては人工膝関節置換術などが施される時もあります。

予防と対策

「痛風」

①カロリーを抑えた食事

食事の総カロリーを抑え、肥満を防ぐことが第一に勧められます。肥満度が高いほど尿酸値は高くなります。また、アルコールが体の中で分解されると尿酸ができます。そのため、アルコール飲料は控えましょう。

②水分を十分にとる

体の水分が足りなくなると尿酸値が上がるため、1日2ℓ以上の水分をとると効果的といわれています。

③軽い運動を行う

激しい運動は尿酸値を上げるので逆効果になるため、ウォーキングなどの軽い有酸素運動を行います。

④ストレスの緩和に努める

ストレスは尿酸値の上昇に影響すると考えられています。気分転換や、のんびりする工夫が大切です。

「偽痛風」

食生活、規則正しい生活はもちろん、原因物質のピロリン酸を分解する肝臓の機能を高めることが大切です。

肝臓の主な原材料は、蛋白質です。蛋白質を多く含んでいる食材は畑の肉とも言われる大豆で、肝機能を正常に保つ働きがあります。また大豆に含まれるサポニン、脂質の発生を抑える働きがあります。

カリウムたっぷりて高血圧予防むくみ解消に『里芋』



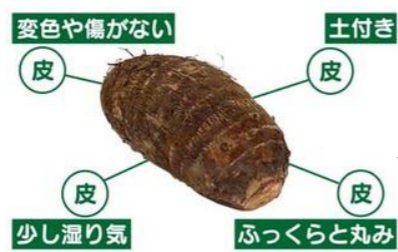
里芋のゆず味噌煮

【材料】(2人分)
里芋(小)・・・10個、ゆず・・・適量、白みそ・・・大さじ1、練りごま・・・大さじ0.5、白だし・・・大さじ1.5、みりん・・・大さじ1

【作り方】

- ①里芋は形よく皮をむいて2度ゆでこぼす
- ②鍋に水2カップ、白だし、みりんを入れて、落とし蓋をして柔らかくなるまで煮る
- ③白みそ、練りごまを煮汁で溶いて加え、みそが里芋に絡まるくらい煮る
- ④里芋が煮えたら器に盛りつけ、ゆずをすりおろしてかけ完成♪

【新鮮な里芋の選び方】



☆里芋は乾燥に弱いので表面がほんのりしっとりしているものが新鮮です。そのため表面に土がついている方が水分が保護されているといえます。
☆柔らかすぎるものは鮮度が悪く傷んでいる可能性も高いのでより重量感のあるものを選びましょう。

☆鮮度が落ちてくると黒ずんでくるので茶色で傷がないものがよいです。