

平成 30 年 10 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			
1	月	前田純	前田隆	加藤	濱田	前田純	多田羅			竹崎	
2	火	前田純	河野	佐尾山	辻	佐尾山	河野			河野	
3	水	岸	多田羅	佐尾山	濱田	岸				岸	
4	木	佐尾山	多田羅		辻	佐尾山	隈元			山田	
5	金	前田隆	多田羅	佐尾山	辻	佐尾山				渡部	
6	土	前田純	鈴木康		濱田	前田純			谷口	高橋	
7	日	休診(日直 高橋)									渡部
8	月	休診(日直 竹崎)									竹崎
9	火	前田純	河野	佐尾山	辻	佐尾山	河野			河野	
10	水	岸	多田羅	佐尾山	濱田	岸				岸	
11	木	佐尾山	多田羅		辻	佐尾山	隈元			山田	
12	金	前田隆	多田羅		辻	佐尾山			鈴木一	渡部	
13	土	前田隆	鈴木康		濱田	前田隆				桑原	
14	日	休診(日直 桑原)									新津
15	月	前田純	前田隆	加藤	濱田	前田純	多田羅			竹崎	
16	火	前田純	河野	佐尾山	辻	佐尾山	河野			河野	
17	水	岸	多田羅	佐尾山	濱田	岸				岸	
18	木	佐尾山	多田羅		辻	佐尾山	隈元			山田	
19	金	前田隆	多田羅		辻	佐尾山			鈴木一	新津	
20	土	前田純	鈴木康		濱田	前田純			谷口	桑原	
21	日	休診(日直 桑原)									新津
22	月	前田純	前田隆	加藤	濱田	前田純				竹崎	
23	火	前田純	河野	佐尾山	辻	佐尾山	河野			河野	
24	水	佐尾山	多田羅		濱田	佐尾山					
25	木	佐尾山	多田羅		辻	佐尾山	隈元			山田	
26	金	前田隆	多田羅		辻	佐尾山				本田	
27	土	前田隆	鈴木康		濱田	前田隆				桑原	
28	日	休診(日直 藤原)									桑原
29	月	前田純	前田隆	加藤	濱田	前田純	多田羅			竹崎	
30	火	前田純	河野	佐尾山	辻	佐尾山	河野			河野	
31	水	岸	多田羅	佐尾山	濱田	岸				岸	

専門外来	消化器内科	前田純 河野寿明	糖尿病外来	鈴木一永 谷口洋
	消化器外科	鈴木康之 隈元謙介	泌尿器科	多田羅潔
	呼吸器外科	加藤歩	小児科	濱田嘉徳 辻正子

ふれあいの箱
 皆様のご意見、ご要望等
 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

2018年
10月
 第128号

トピックス

- 今月の一言………理事長
- 純心会・善心会 敬老会
- MDT症候群について
- 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

異常気象にみまわれ、豪雨、地震、台風等々と痛めつけられた日本ですが、この地方は今のところ大きな被害はなく、秋の日々を迎えております。皆様のお宅は大丈夫だったでしょうか。

先日末の新聞記事に、韓国紙のニュースが掲載されていきました。それは、安倍首相を中央に、向かって左に父方の祖父安倍寛氏、向かって右に母方の祖父岸信介元首相の写真を並べた記事でした。父方の祖父の安倍寛氏は、軍閥主義を批判し衆議院議員も務めた気骨の人で知られております。

消費税 10%

憲法改正

平和主義者だった安倍寛氏の路線を踏まず、岸信介氏の宿願だった憲法改正を実現しようとしています。隣国の韓国や中国から見れば「日本軍国主義で侵略、植民地支配を経験しており、やはり不安な目で見るようになっていきます。

知らず知らずのうちに戦争に傾くのではないかと心配です。やはり戦争を知らない日本国民全員がそのことを危惧して生活しなければならぬと思いますが、皆様はいかがお考えでしょうか。



今年「またか」という落胆の音が聞える程台風の発生数も多く、日本列島を縦断し各地で建物の屋根が飛んだり土砂崩れなどの被害をもたらしております。各施設では入所者様の長寿を祝う敬老会が行われ、市長や町長も長寿のお祝いにいらしてくださいました。



2018年9月現在、日本での100歳以上の人口は、昨年よりも2014人増えて6万9785人で、その内女性が約9割を占めております。ちなみに香川県の人口は81万人です。

ボランティアの方もお祝いに来ていただきました。

どのような病気？

パソコンなどのように、ディスプレイやキーボードなどで構成されているものをVDT（ビデオ・ターミナル）といいます。VDT症候群とは、その機器を使用したデータ入力作業や、液晶などの画面を見ながら作業を長時間続けることで、目や体、心に支障をきたす病気のことです。



原因

VDT症候群の原因は、目の酷使、長時間同じ姿勢でいることによる血流不良、眼や身体の不調による心的ストレスです。パソコンやスマホなどのモバイル端末、ゲーム機などの見すぎは視力低下の原因となり、近くものを長時間見続けるときは、時々目を休めるのが大切になります。近くのを長時間見



症状

続けていると近視が進む原因になります。そのため、時々遠くを見て目を休めるようにしましょう。仕事でパソコン作業をしている方は1時間ごとに5〜10分の休憩を取り、遠くの景色を眺めたり、目を閉じたりするなどの対策が考えられます。テレビゲームなどが好きな子供には、近視にならないようにするために親御さんが注意してあげましょう。時間を制限するか、15〜20分やったら少し遠くを見るなど、親御さんが声をかけてあげるとよいでしょう。勉強やゲームなどの物事に集中するあまり、つい対象との距離が近づくこと、姿勢が悪くなってしまいがちです。また、寝転がってテレビを見たり、読書をするなどで、斜めから見ることになり、左右の目の距離感が変わって、左右の視力が変わり、ものがぼやけて見えてしまいます。



予防

VDT症候群の症状は、年齢や性別によっても症状に違いがあり、個人の感じ方なども影響されることが多く、判断が難しくなります。症状としては、目の痛み、ドライアイの他、肩や首、背中の痛み、手のしびれ、充血、睡眠不足、思考の低下。また、それに対するストレスからくる身体や心の不調などがあげられます。

【目の症状】
目の疲れ、視力低下、かすみ目、物がぼやけて見える、痛み、充血、まぶたの痙攣、ドライアイなどです。

【身体の症状】
首や肩のこり、倦怠感、から肩や腕にかけての痛みなどの症状があります。慢性的になると、背中痛みや手指のしびれなど、様々な症状につながります。

【心の症状】
頭痛、疲労感、イライラ、抑うつ症状、不眠、無気力状態などの症状がみられることがあります。



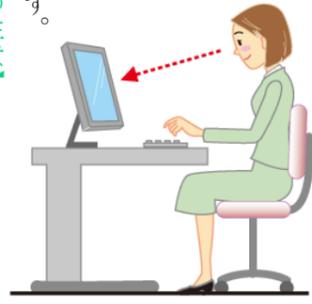
普段の生活の中に目の疲労を引き起こす原因があるため、労働環境だけではなく自己管理による目の健康を維持する努力が必要となってきました。また、目の健康を守るためには次の点に注意しましょう。

【作業環境での注意】

- 画面と目の距離は40cm以上あける。
- 視線がやや下向きになる角度にする。
- 反射しにくい位置にディスプレイを置く。
- 椅子に深く腰かけ背もたれに背を十分に当て、足の裏全体が床に接するように。
- 適度に体を動かして、緊張をほぐす。

【生活環境での注意】

- 目に負担をかけない時間を作り、目を休める。
- 寝る前にテレビやパソコン、スマートフォンをみないようにする。
- 眼鏡やコンタクトは度のあったものを選ぶ。



New Face



よしだ みな 吉田 三奈 (看護師)

今年の7月より病棟に異動になりました吉田三奈と申します。病棟勤務は初めてで、ご迷惑をおかけすることもあると思いますが、患者様の声にしっかりと耳を傾けて一所懸命頑張りたいとおもいます。今後ともどうぞよろしくお願い致します。



おおまえ のぞみ 大前 望未 (看護師)

今年の4月から入職し現在外来で勤務させていただいております大前望未と申します。何かと不慣れでご迷惑をおかけする点も多いですが、笑顔を忘れず元気に頑張っていこうと思います。今後ともどうぞよろしくお願い致します。

マンナン（食物繊維）効果でダイエットに『さといも』



- 【材料】(2人分)**
さといも・・・4個、豚肉(こま切れ)・・・150g、片栗粉・・・大さじ2〜3
《タレ》 酒、みりん、しょうゆ・・・各大さじ2、砂糖・・・大さじ1と1/2
- 【作り方】**
1. さといもは皮をむいて一口大に切り茹でる。火が通ったさといもの水気をとり豚肉といっしょに表面に片栗粉をまぶす。
 2. タレの材料を混ぜ合わせておく。
 3. フライパンに油をひき豚肉を焼く。豚肉が焼けたらさといもを入れ少し炒め、混ぜておいたタレを入れからめる。
 4. トロみが出てきたら好みのところで火を止め完成♪

●●● さといもと豚肉の照り焼き ●●●

【雑学】 今日では、「いも」といえばじゃがいもが主流ですが、ひと昔前はさといものことを指していました。さといものネバネバ成分のひとつはムチンと言われ、オクラなどにも含まれており胃や腸の粘膜を強化します。食物繊維はマンナンと言われ、胃の中で膨張するため満腹感が得られます。さといもを手で触ると痒くなることがありますが、これはシュウ酸という成分でタケノコやほうれん草に多く含まれています。茹でて調理するとシュウ酸は減少します。