

平成30年5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	河野	佐尾山	辻	佐尾山	河野				河野
2	水	岸	多田羅	佐尾山	濱田	岸					岸
3	木	休診(日直 廣野)									廣野
4	金	休診(日直 廣野)									廣野
5	土	休診(日直 高橋)									高橋
6	日	休診(日直 阪梨)									阪梨
7	月	前田純	前田隆	加藤	濱田	前田純	多田羅		森上		竹崎
8	火	前田純	河野	佐尾山	辻	佐尾山	河野				河野
9	水	岸	多田羅	佐尾山	濱田	岸					岸
10	木	佐尾山	多田羅		辻	佐尾山	隈元				山田
11	金	前田隆	多田羅		辻	佐尾山				鈴木一	本田
12	土	前田純			濱田	前田純				谷口	桑原
13	日	休診(日直 桑原)									坂本
14	月	前田純	前田隆	加藤	濱田	前田純	多田羅				竹崎
15	火	前田純	河野	佐尾山	辻	佐尾山	河野				河野
16	水	岸	多田羅	佐尾山	濱田	岸					岸
17	木	佐尾山	多田羅		辻	佐尾山	隈元				山田
18	金	前田隆	多田羅		辻	佐尾山				鈴木一	藤原
19	土	前田純	鈴木康		濱田	前田純				谷口	三谷
20	日	休診(日直 三谷)									三谷
21	月	前田純	前田隆	加藤	濱田	前田純	多田羅		森上		竹崎
22	火	前田純	河野	佐尾山	辻	佐尾山	河野				河野
23	水	岸	多田羅	佐尾山	濱田	岸					岸
24	木	佐尾山	多田羅		辻	佐尾山	隈元				山田
25	金	佐尾山	多田羅		辻	佐尾山					本田
26	土	前田純	鈴木康		濱田	前田純					高橋
27	日	休診(日直 高橋)									阪梨
28	月	前田純	前田隆	加藤	濱田	前田純	多田羅				竹崎
29	火	前田純	河野	佐尾山	辻	佐尾山	河野				河野
30	水	岸	多田羅		濱田	岸					岸
31	木	佐尾山	多田羅		辻	佐尾山	隈元				山田

専門外来	消化器内科	前田純 河野寿明	泌尿器科	多田羅潔
	消化器外科	鈴木康之 隈元謙介	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 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。

普通寺 前田病院

広報 純心便り

2018年
5月
第123号

トピックス

- 今月の一言・・・理事長
- 狭心症と心筋梗塞について
- 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

五月に入りましたが、気温の高い日、低い日があり温度差に驚かされます。冬物をしまっってしまったのに寒い日があったりして、体調を崩しやすい時候です。皆様充分に気を付けて下さい。

話は変わりますが、世界の情勢が目まぐるしく動いております。朝鮮半島の南北首脳会談が行われ、北朝鮮の非核化へ向けて進んでいるようです。

しかし、北朝鮮の「非核化」の話は宣言されては破綻になっていきます。正恩氏の祖父の金日成の時も、1992年「南北が朝鮮半島

の非核化に関する共同宣言」をしたにもかかわらず93年、北朝鮮の「NDT」NETWORK TIME PROTOCOL脱退宣言で破綻したことがあり、父の正成氏は1994年、米朝枠組み合意で北朝鮮の核施設凍結・解体を確認していたのに2002年、ウラン濃縮を表明し白紙に。同年9月に小泉純一郎首相が初訪朝し、金正日氏と日朝平壤宣言に署名、2005年には6ヶ国協議の共同声明ですべての核兵器と計画破棄を確認も、核放棄と軽水炉提供のどちらか先かで対立し霧散。金正恩氏になってからは、2012年核実験と長距離ミサイル開発の凍結をオバマ政権と約束したにもかかわらず、人工衛星と称したミサイル発射実験強行で無効にしております。

2018年南北が完全な非核化を実現すると宣言しております。

今までの経緯からすれば、また同じことになるのではと考えるのが本当でしょう。しかし、北朝鮮の非核化は全世界の平和のためには大事なことです。ただ原爆実験場が崩落してしまっただけではいか。もう実験をせすとも使用できるのではとか色々憶測されております。

南北の標準時間は30分の時差があります。もともと時差はなく日本と同じだったのですが、北朝鮮はそれは日本の帝国時代の落とし物だとして、2015年から30分遅らせた「平壤時間」を採用してました。それを南北統一と銘打って元に戻しております。南北統一を強調したのでしようが、トップの一言で全てが動く完全な独裁体制であります。それだけに約束はいつ反故にするかわかりません。やはり強い経済的圧力をかけ続ける必要があるのではないで

しょうか。やっかいな国の汚名が消えるまでは。

昨日、北朝鮮に拘束されていた米国人3名が解放されポンペイ氏とともに帰国されました。少しずつですが良い方向に向かっているのでしょうか。

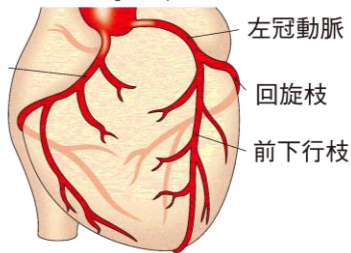
国内では、国会で参考人聞き取りがありました。若い人たちが見れば最高学府を出た人たちは、誤魔化すのがうまい人たちだらけの印象を受けるのではないのでしょうか。教育からやり直さなければならぬ時代になってきているようです。



狭心症と心筋梗塞について

冠動脈(冠状動脈)

心臓は1日に約10万回、生涯休みなく拍動するポンプです。この心臓に酸素と栄養を送る専用の血管を「冠動脈(冠状動脈)」といいます。



この動脈が心臓の表面を通っているため、こう呼ばれています。冠動脈は、左右に1本ずつあり、右の1本は右冠動脈、左は前下行枝、回旋枝の2本に枝分かれしています。冠動脈が心筋の細胞に栄養をあたえているからこそ心臓は動くのです。

狭心症と心筋梗塞

年をとるにつれ、冠動脈の血管壁にコレステロールがたまり、動脈硬化が進むと、血管の内側が狭くなります。

血流が不十分になるほど狭くなると、心臓を動かす血液が不足する「心筋虚血」になってしまいます。虚血状態になると、心臓から発するSOS信号として、胸痛や胸の圧迫感を感じるようになります。これが**狭心症**です。

予防

狭心症や心筋梗塞にならないためには、動脈硬化の進行を予防することが大切です。それには危険因子と呼ばれる因子の除去に努めることが重要です。

○禁煙する

血管の内皮に影響し、血管収縮、血液凝固、動脈硬化をもたらします。

○塩分・糖分・脂分を取り過ぎない

基本的な和食として、食物繊維(海藻、キノコ、茎野菜)を多くとり、**塩分は1日10g以下**に抑え、ミネラルの多いバランスの良い食事にしましょう。

○適度な運動をする

瞬発力が必要な運動は避け、歩くといった持続的な軽い運動をおこないましょう。

○ストレスを避け、規則正しい生活を送る

精神的・肉体的ストレスがかかると血液中のコレステロールが上昇して動脈硬化が進行しやすくなります。



狭心症は、次の2つに分けられます。

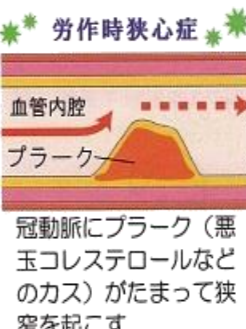
【安静時狭心症】

発作が就寝中に起きやすいという特徴があります。そのほとんどを、冠動脈がけいれんして狭くなる「冠れん縮性狭心症」が占め、欧米人より日本人に発生しやすいといわれます。



【労作時狭心症】

運動や入浴で発作が誘発されるといいう特徴があり、階段の上り下り、ゴルフ中、寒い時期の入浴時などに起きやすくなり、原因は動脈硬化です。



冠動脈がさらに狭くなって「完全にふさがって血液が通じない」ままになると、その部分の心筋細胞が壊死して、症状も長時間続くこととなります。この状態を**急性心筋梗塞**といいます。



血管が塞がれ、血流がストップする

診断

【症状】

狭心症と心筋梗塞症では、症状が続く時間にはつきり違いがあります。**狭心症の症状は長くても15分まで**です。

○狭心症

階段を上がる時や、急いで歩いたときなどに数分の胸の痛みが起こる。



○心筋梗塞

安静時や運動時に関係なく**突然、胸に激しい痛みが起こり15分以上続く**。



【心電図】

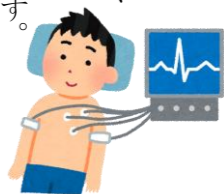
○狭心症

発作が起きていない時の心電図はほとんどが正常です。発作時は心電図に異常が現れますが、15分以内に消失するため、病院へ行くまでには元の状態に戻ってしまいます。そのため、狭心症が疑われる場合、発作時の状態を調べるため、

運動をしながら心電図をとります。これを「**負荷心電図**」といいます。

○心筋梗塞

心筋梗塞では**特徴的な心電図の変化が現れます**。狭心症と異なり、変化が残るため、多くの場合、診断は容易です。



【血液検査】

血液検査には異常はみられません。

○狭心症

心筋細胞が破壊されて細胞から酵素が血液中に漏れてきます。その代表的なものが「クレアチンフォスフォオキナーゼ」(CPK)で、心筋梗塞症の発作後4〜5時間たってから血液中に増えてきます。



【冠動脈造影検査】

カテーテルと呼ばれる細いビニールチューブ(太さ1ミリぐらいの柔らかいチューブ)を手足の動脈から心臓の血管内へ送り込み、これを通じて造影剤を血管内に注入し、左右の冠動脈を撮影するものです。



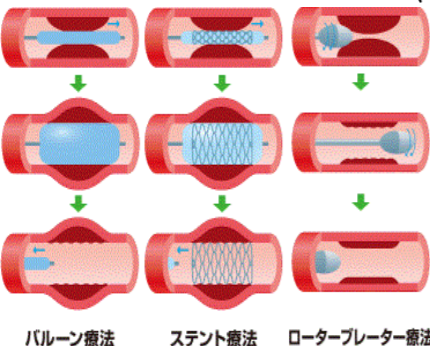
治療

○狭心症

狭心症の治療は、薬物療法が基本となります。また、検査の結果、狭心症とわかると、発作の時に使う舌下錠(「ニトログリセリン」や「ニトロール」)やスプレーを処方します。症状(狭心痛)が出た時、錠剤やスプレーを舌の下に含むと、口の中の粘膜から吸収され、痛みは数分でなくなります。**飲み込まずに口の中で溶かすことが大切です**。

薬物療法の他にも、

動脈硬化で狭窄した冠動脈を広げる冠動脈形成術という手術があり、先端に風船(バルーン)のついたカテーテルを使って、冠動脈の狭窄部でこの風船をふくらませ、動脈を広げます。風船で十分に広がらない場合は、特殊な合金による金属を網の目状にした筒(ステント)を血管の内部に入れ、内側から補強する方法などがあります。



○心筋梗塞

急性的な心筋梗塞症に対し最も重要な治療は、閉塞した冠動脈を再び開通させる「**再灌流療法**」です。この方法で心筋梗塞の大きさを早く縮小させることができれば、長期的に見た予後もいいわけで、一刻も早く再開通させることが治療のかぎとなるのです。

旬の素材で栄養補給『三色かき揚げ』



そら豆、桜エビ、新玉ねぎのかき揚げ

【材料】

そら豆・・・20粒、桜エビ(乾燥)・・・7g、新玉ねぎ(中)・・・1個、天ぷら粉・・・120g、水(冷水)・・・180cc、揚げ油・・・適量、塩もしくは天つゆ・・・適量

【作り方】

- 1.そら豆はさやから粒を出し、塩をひとつまみ入れた熱湯に入れ1分程度茹でる。ザルにあげ、あら熱をとり薄皮をむく。
- 2.新たまねぎはヘタを落とし、縦半分に切り5mm 中くらいの薄切りにする
- 3.ポウルにてんぷら粉と水を入れ菜箸でざっくり混ぜ合わせ、そら豆、新玉ねぎ、桜エビを入れ軽く混ぜる。
- 4.お玉に1個分をすくい、170℃に熱した揚げ油にそっと滑らすように入れる。裏返して片面もカリッと揚げて取り出し油を切る
- 5.器に盛りつけ完成♪ 塩や天つゆなどでお召し上がりください

【美味しくなるコツ】

天ぷら粉と水を混ぜる時、よく混ぜるとグルテンができサクッと揚がらないので、天ぷら粉のダマが残るくらいざっくりと混ぜましょう。小麦粉を使う場合も同様です。そら豆は茹で過ぎ注意!