


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

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



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

2018年
9月
第127号

トピックス

- 今月の一言………理事長
- 仁尾竜まつり
- 汗疹(あせも)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

九月に入り少しは暑さも和らぐかと思っていた矢先、台風の影響を受けました。本日台風21号が日本列島を襲いました。当地区はそう大きな被害はなかったようですが、阪神地方では思わぬことが起きていました。

関西空港への道路へタンカーが衝突して連絡橋がへこみ通路の継ぎ目がはがれておりました。また、中古車置き場で多くの車が燃え上がる火事が起きたり、空港の滑走路が水浸しになったりしたニュースがありました。それに自動車は何台も横転だけでなく、おもちゃのように転がっていました。風の力、水の力、自然の力のすごさを感じました。防災と云ってもここまでくれば人の手では防ぎようがないことです。いつも何か起これば「想

定外」のことだったと云って終わりにしてしまいますが、自然は人間が想定しないことを起こすのだと覚悟しておかねばならないでしょう。人が想定出来る範囲とは自然からみれば微々たるものなのでしょうか。

話しは変わりますが、自民党の総裁選で憲法改正が争論になっていきます。国民は選挙がないようにと祈っております。安倍首相は選挙なんて起きませんよと云っておられたのですが、その気持ち悲しいですね。いつの世も人の争い事は起こります。小さなボタンの掛け違いから大きな出来事になった怖さを知らない人達がほとんどになった現在ではやばい危険な状態になっていないのでしょうか。災害は忘れた頃にやってくると云われますが、人災も忘れた頃にやってくるのではないのでしょうか。国民一人ひとりがしっかりと考えて行動したいものです。震災に遭った一人として感じることです。



猛暑や酷暑と騒がれた今夏ですが、お盆明け頃からセミの声もまばらになり朝晩が過ごしやすくなりました。田んぼの畔道には少し気の早い彼岸花が顔を見せ始め、かすかに秋の気配が感じられるようになりました。

8月4日、仁尾町では31回目となる仁尾竜まつりが開催されました。当院からは、あいあい荘を筆頭に他の施設から多くのスタッフが参加し、町民や参加者といっしょにまつりを盛り上げました。

New Face



くろき ゆきこ
黒木 由貴子 (看護師)

今年の3月から病棟で勤務させていただいております黒木由貴子です。
病棟勤務は初めてで、至らぬ点が多々ありますが、看護理念にある根拠に基づいた看護ケアと、純心会理念の「想いと優しさの伝わるケア」を念頭に日々精進していこうと思います。
今後ともどうぞよろしくお願いいたします。



まつした まき
松下 真希 (看護師)

今年の4月より病棟で勤務させていただいている松下真希です。
まだ慣れないことばかりですが、周りの方に教えていただきながら業務を進めています。
患者様一人一人との関りを大切に、信頼される看護師を目指します。
ご迷惑をかけると思いますが、よろしくお願いいたします。



香りまつたけ味しめじ、骨粗しょう症予防に『しめじ』



●●● 松茸風しめじの茶碗蒸し ●●●

【材料】(2人分)

松茸吸い物の素・・・2袋、ぬるま湯・・・300ml、卵・・・2個、しめじ・・・20g

【作り方】

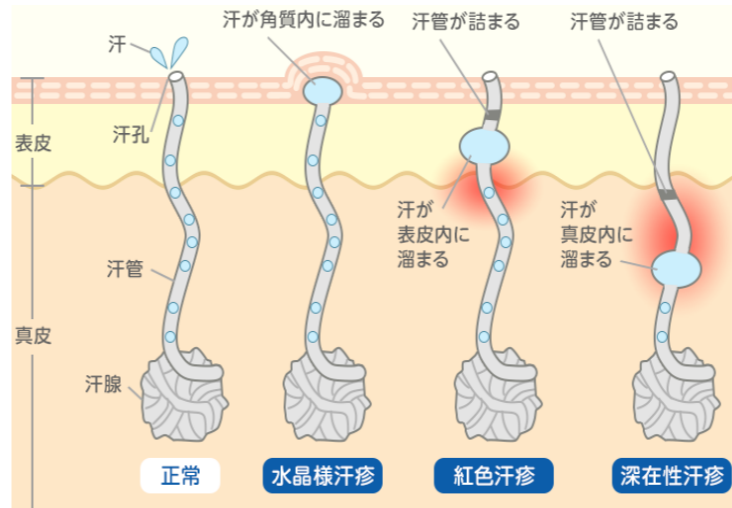
1. 吸い物の素をぬるま湯 50 度くらいで溶きます。溶けたら常温以下まで冷まし、しめじを加えます
2. 卵をよく溶いたら 1 と混ぜ合わせます
3. 2 を器に入れ、表面の泡をチャッカマンで消します。泡に炎を近づけると消えます
4. 3 を蒸し器にかけます。はじめ蓋をして強火で 3～4 分蒸し、その後火を消して 7～8 分置いたら完成です♪

【雑学】

香りまつたけ味しめじのしめじは、ほんしめじのことを指しますが、スーパーで出回っているものはほとんどがぶなしめじです。ほんしめじはなかなか店頭には出回りませんが、味しめじというだけあってとても美味しいそうです。
しめじは冷凍すると旨味が増すため、買ってきたらかたい軸の先だけ切り小分けにして冷凍庫で保存しましょう。
調理するときは解凍せずにそのまま利用しましょう。

汗疹 (あせも) について

汗疹の種類



一般的に、「あせも」とよばれる、赤い汗疹のことです。小さな赤いブツブツがかゆみがあります。
【水晶様汗疹】
白いあせもとよばれ、小さな水ぶくれがたくさんできます。かゆみがないなど、自覚症状が少なくなります。
【深在性汗疹】
皮膚が青白くなって盛り上がった状態の発疹がみられ、体内に熱がこもり熱中症を引き起こすことがあります。

汗疹ができる原因

汗疹の原因菌は、黄色ブドウ球菌です。人間の皮膚に常に存在している常在菌、と呼ばれる菌のひとつです。黄色ブドウ球菌の養分の素は「汗」であるため、汗をかいたままにしておくことでそれを養分として黄色ブドウ球菌が多く繁殖してしまい、汗疹を引き起こすこととなります。
また、高温の場所にいたり、激しい運動をすることによって大量の汗をかき続けると、皮膚の中の汗が通る管に汗がたまって（詰まって）しまいます。
出口から外へ出られなくなった汗は、表皮という皮膚の表面にある0.2mmほどの膜のなかに漏れ出します。汗には、ミネラルなども含まれているので、漏れた表皮のところでは炎症が起こり、汗疹となってしまうのです。
汗をかきやすくなるのは6～9月頃で、汗疹ができやすい部分は頭や額、胸のあたり、肘や膝の裏、背中、お尻などで、目立つところや対処できにくい部分にみられます。



治療法

かゆみのない水晶様汗疹は、そのままでも自然と治ります。
一方、紅色汗疹がたくさんできた場合は、塗り薬で治します。汗疹をかきむしることでさらに悪化させてしまうので、かゆみを抑えることが大切です。
かゆみが軽い場合は、スキンケアに加え、汗疹用の軟膏が多く市販されているので、まずはそれで様子を見ましょう。
かゆみが強い場合は、ステロイド外用剤を使うといいようです。市販されているステロイド外用剤には、効果の強さによって、「弱」、「普通」、「強い」の3つに分けられています。
薬局で薬剤師と相談の上、自分に合ったものを選び、使用上の注意をしっかりと守って使いましょう。
ステロイド軟膏を数日続けても治らない場合は、皮膚科を受診するようにしましょう。



予防

- ① 汗をかいたらすぐにふきとり、肌を清潔に保つ
 - ② 汗をかいたら、すぐにふきとるようにしましょう。汗をふくときは、乾いたタオルよりも、水でぬらしたタオルのほうが、汗の成分をよくふきとれます。
 - ③ 通気性・吸湿性のよい服を着る
 - ④ 着替えることが大切ですが、仕事などは着替えられない場面も多くあります。吸汗速乾素材を使用したインナーなどを利用しましょう。
 - ⑤ 屋内であればエアコンを使用し、高温多湿の環境を避ける
 - ⑥ 風通しの良い、涼しい環境を作るよう心がけましょう。湿度は50%程度を目安にするとよいでしょう。
 - ⑦ お風呂やシャワーはぬるめにし、石鹸を使いすぎない
 - ⑧ ぬるめのお湯で汗を流しましょう。
 - ⑨ ナイロンタオルでゴシゴシと体を洗うと皮膚のバリア機能が弱まって炎症を起こしやすくなってしまいます。
 - ⑩ ベビーパウダーを使う
- 汗を吸着して皮膚を乾燥させる働きがありますが、あせもができてしまったときは、汗の出口をふさぐ可能性もあるので、使用は避けてください。