

# 平成31年4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	吉田	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				湯澤	
4	木	佐尾山	多田羅		辻	佐尾山	隈元			山田	
5	金	前田隆	多田羅		辻	佐尾山			鈴木-	小山	
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)									
8	月	前田純	前田隆	吉田	濱田	前田純	多田羅			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				永島	
11	木	佐尾山	多田羅		辻	佐尾山	隈元			山田	
12	金	前田隆	多田羅	佐尾山	辻	佐尾山					
13	土	前田隆	鈴木康		濱田	前田隆				桑原	
14	日	休診(日直 桑原)									永島
15	月	前田純	前田隆	吉田	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				湯澤	
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-	小山	
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)									永島
22	月	前田純	前田隆	吉田	濱田	前田純	多田羅			竹崎	
23	火	前田純	河野	佐尾山	辻	佐尾山	河野			河野	
24	水	岸	多田羅	佐尾山	濱田	岸				木場	
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			鈴木-		
27	土	前田隆	鈴木康		濱田	前田隆				高橋	
28	日	休診(日直 高橋)									渡部
29	月	休診(日直 阪梨)									阪梨
30	火	前田純	河野	佐尾山	辻		河野			河野	

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  
 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

2019年  
**4月**  
 第134号

### トピックス

- 今月の一言・・・理事長
- AED研修をしました
- 扁平足について
- 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

### 今月の一言



理事長 前田隆史

四月に入り、暖かくなりました。桜も咲き、四月一日に年号が平成から『令和』になることが決まりました。新しい年号が決まった途端に国中が何かお祝いムードのようになりました。令和の時代がよりよい時代になることを祈ります(そういうのは今の天皇陛下に申し訳ないことにならないければいいのですが)。

当グループでも四月一日に入社式を行いました。新卒、既卒の方々の入社がありました。これらの方々が、今後立派な社会人として成長してくれることを祈るばかりです。  
 四月七日に一次の地方選挙がありました。続いて今後は地方自治体の選挙戦が始まっております。今は地方議員になりたい人が減ってきていることです。現在のゆるま湯につかった議会では、若い人たちはあまり魅力を感じないのではないのでしょうか。官

僚になるのを希望する人も減ってきて、成績優秀な人が民間の優良企業に就職するのを希望しているとのこと。大きな変化がないのはよいことかもしれませんが、何か前進する様子が感じられません。上役に気を使い、国会でも本音を云えない状態です。それを国民は全部おかしいと感じとっております。国民は納得しているのだから、政治の世界を正しなものにしないと、これから大きくなっていく子供たちにも悪い影響を与えていくでしょう。是非、素晴らしい日本の国にしてほしいものです。  
 今のような政をする人についてお聞きしたいことがあります。それは英国ではゆりかごから墓場までという福祉の考えがありました。日本はどうでしょうか。そうならば生涯子供がいなくてもよいと考え、子供の出生率は年々低下するでしょう。家守りと墓守りが一人おればいいのではないのでしょうか。福祉を充実させると云われますが、その行きつく先はどういう状態をお考えなのでしょうか。教えていただきたいですね。

## AED AEDを使用した二次救命研修実施!

平成最後の春です。朝晩の冷え込みと日中の温度差で体調を崩す方が増えていきます。おまけに花粉の飛散でダメージが深刻な方も多いのでは。症状が長引くこともありま

すので早めの対策を心がけたいですね。以前も行いましたが、今回もAEDを使用した一次救命の研修を行いました。医療や介護の職場で働く私たちは、病気の方や高齢の方と接します。そのため他の職種よりも一次救命を必要とする機会に遭遇する可能性は高いでしょう。一次救命が必要な時に迅速で的確な対応ができるように、この機会にしっかりと知識を習得したいと思います。





# 扁平足について

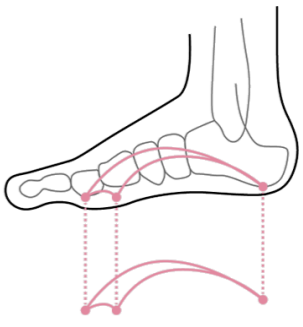


扁平足とは

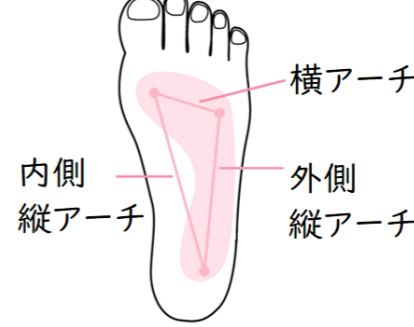
症状

原因

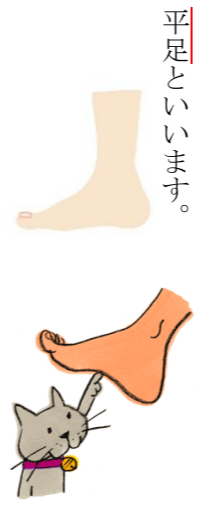
足の裏には土踏まずという立ったときに床に触れないくぼんだ部分があります。この土踏まずを作る骨の形がアーチの形状になっています。



通常足の裏は、**内側縦アーチ**と**外側縦アーチ**と**横アーチ**の3つのアーチで形成されています。



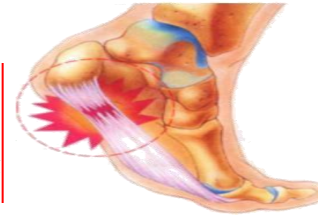
このアーチが姿勢の制御を容易にしています。また、土踏まずのアーチ形状は足にかかる衝撃を吸収する役割も担っています。



扁平足になると、歩くと足が痛くなるとよく耳にしますが、それは歩行時に衝撃を吸収してくれるはずのアーチが崩れることにより、足裏全体に衝撃を受けることになってしまふからです。



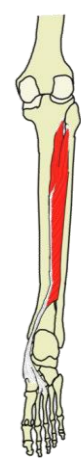
ただ、扁平足自体は痛みを伴う症状ではありません。そのため、単に扁平足だからといっても、気にせずにそのままにしてしまう人がほとんどなのです。



しかし、扁平足によって足裏の負担が溜まっていくことにより、**足底腱膜炎を引き起こしてしまい**、それこそ「足の裏の痛み」の要因でもあるのです。

また、足裏が痛くなると痛みを避けようと歩き方が悪くなり、膝痛や腰痛にもつながってしまうケースもあります。  
**※足底腱膜炎**  
足の裏には、かかとの骨から足の指の付け根をつなぐ線維が、扇状の膜のように広がっています。これが足底腱膜です。アーチ状になった足の『土踏まずを支える重要な役割』を果たします。

足の裏はアーチによって形を成していますが、このアーチを形成しているのが**後脛骨筋**という筋肉です。



この後脛骨筋が衰えてしまうことが、アーチが崩れてしまう根本的な原因なのです。そして、この後脛骨筋が衰えてしまう主な原因が次の3つです。

- ①運動不足
- ②くつが合っていない
- ③足指を使っていない

### 予防と治療

扁平足を治療するには、衰えてしまった筋力を鍛えることにより、扁平足を治すことは可能です。そのために、次の3つを心がけましょう。

- ①ウォーキングや軽いジョギングなど、足を使う運動をする
  - ②自身の足に合った靴を履く
  - ③足指をトレーニングする
- すでに足底腱膜炎を引き起こしている、足裏に痛みが出て運動が辛い方は、③の足指のトレーニングを行います。

【タオルギャザー】  
床に敷いたタオルの上に足を置き、自分の方にたぐり寄せよう足指を動かします。



【足指グーパー体操】  
足指でグーとパーを交互に作ります。完全に広げることができなくても、足指を広げる意識を持って動かしましょう。



【足首リフトアップ】  
イスに座って足を軽く組み、組んだ方の足首を上へ引き上げます。足の裏が突っ張る程度まで持ち上げます。



【つま先立ち訓練】  
足を肩幅に開き、イスの背もたれなどに手を置いて背筋を伸ばして立ちます。両足でつま先立ちをして5秒間キープ。終わったらかかとをゆっくり降ろします。



## New Face

いそぎき 磯崎 俊輔 (総務)



去年の12月から総務で勤務している磯崎俊輔と申します。直接患者様と関わる機会は少ないですが、院内でお会いした時には元気に挨拶するよう心掛けています。皆様へ快適にお過ごしいただけるよう尽力しますので、気づいた点などありましたら、気兼ねなく仰ってください。どうぞよろしく申し上げます。

つばた りょう 坪田 遼 (リハビリ)



こんにちは。リハビリテーション科で勤務させていただいております坪田遼と申します。これまで徳島の病院で勤務していましたが、この度善通寺に引っ越してきました。新しい環境で至らない点もあるかと思いますが、精一杯頑張らせていただきます。今後ともどうぞよろしくお願ひ致します。



### 新陳代謝を活発にし疲労を和らげる『グリーンアスパラガス』



●●● 豚とアスパラのバターポン酢炒め ●●●

【材料】(4人分)  
豚こま...300g、酒...大さじ1、にんにく...1片、小麦粉...少々、  
バター...大さじ1、アスパラ...1束、しめじ...1/2パック、  
ポン酢...大さじ3、黒コショウ...適量

【作り方】  
1.アスパラは食べやすくカットし、しめじはほぐしておく。豚こまにすりおろしたにんにくと酒を揉み込み薄く小麦粉をまぶす。  
2.フライパンにバターを入れ中火で熱して豚肉を炒める。5分通り火が通ったらアスパラとしめじを加えて炒める。  
3.火が通ったらポン酢を回しかけ強火でからめていく。皿に盛り付け黒コショウを振ったら完成♪