

令和1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			
1	水	岸	多田羅	佐尾山	濱田	岸				平田	
2	木	佐尾山	多田羅		辻	佐尾山	隈元	濱田(小児)		上村	
3	金	休診(日直 廣野)									廣野
4	土	休診(日直 廣野)									廣野
5	日	休診(日直 廣野)									廣野
6	月	休診(日直 竹崎)									竹崎
7	火	前田純	河野	佐尾山	濱田	佐尾山	河野			河野	
8	水	岸	多田羅	佐尾山	濱田	岸				金子	
9	木	佐尾山	多田羅		辻	佐尾山	隈元			山田	
10	金	前田隆	多田羅		辻	佐尾山			鈴木-	福家	
11	土	前田純	鈴木康		濱田	前田純				桑原	
12	日	休診(日直 桑原)									金
13	月	前田純	前田隆	吉田	濱田	前田純				竹崎	
14	火	前田純	河野	佐尾山	辻	佐尾山	河野			河野	
15	水	岸		佐尾山	濱田	岸				藤原	
16	木	佐尾山	多田羅		辻	佐尾山	隈元			山田	
17	金	前田隆	多田羅	佐尾山	辻	佐尾山				福家	
18	土	前田純	鈴木康		濱田	前田純			谷口	堀尾	
19	日	休診(日直 堀尾)									堀尾
20	月	前田純	前田隆	吉田	濱田	前田純	多田羅			竹崎	
21	火	前田純	河野	佐尾山	辻	佐尾山	河野			河野	
22	水	岸	多田羅	佐尾山	濱田	岸				木場	
23	木	佐尾山	多田羅		辻	佐尾山	隈元			山田	
24	金	前田隆	多田羅	佐尾山	辻	佐尾山				福家	
25	土	前田隆	鈴木康		濱田	前田純				高橋	
26	日	休診(日直 高橋)									渡部
27	月	前田純	前田隆	吉田	濱田	前田純	多田羅			竹崎	
28	火	前田純	河野		辻		河野			河野	
29	水	岸	多田羅	佐尾山	濱田	岸				木場	
30	木	佐尾山	多田羅		辻	佐尾山	隈元		鈴木-	山田	
31	金	前田隆	多田羅		辻	佐尾山			鈴木-	福家	

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	吉田千尋	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
 ございましたらお聞かせ
 下さい
 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。

善通寺 前田病院

広報 純心便り

2019年
5月
 第135号

- ### トピックス
- 今月の一言・・・理事長
 - 純心会・善心会 入社式
 - 下肢静脈瘤について
 - 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
 五月一日より元号が「令和」となりました。

令和元年がどのような年になるのでしょうか。また、令和年間はどうなることが起こり、どのような世界になっていくのでしょうか。唯世界平和が続いていくことを念じるばかりです。しかし、北朝鮮は相変わらずミサイルの発射をしております。国内では四月に地方選挙が行われましたが、投票率が低く議員定員数内に入っているのに、落選された候補者が出ている地区もあり、今まで聞いたこともないような事態になっていくそうです。

有権者が投票に行かないという結果ですが、有権者が投票に行く程のことでもないと思っております。唯小さな一票が国の行方を左右しているということ。有権者の皆様は真剣に考えて頂きたいと思っております。

棄権された人は、はっきり云って政治に対して口を出す資格がないと云われても仕方がないのでしょうか。世界は激しく動いています。米中問題ですが、米国が中国からの輸入に対して関税の値上げを掲げ、これに対して中国はいつもと異なり、少し間をおいてから対抗の関税引き上げを発表したところ。米中の争いが起こると日本はその影響を受け、経済活動が低下していくのではないのでしょうか。令和時代の幕開けは、相当厳しいものになりそうです。

純心会・善心会 入社式

平成から令和へと元号が変わる最後の月となりました。日毎に変わる温度差で桜の開花が遅くなり、早めに花見を予定してがっかりした方も多いのでは。快晴の天候で迎えた4月1日、純心会・善心会では入社式が行われました。



理事長訓示、職員辞令、オリエンテーションなどが行われ、新たに14名の仲間が加わりました。

下肢静脈瘤について

動脈と静脈

人の体には血液が流れる管（血管）があり、この血管には動脈と静脈の2種類があります。

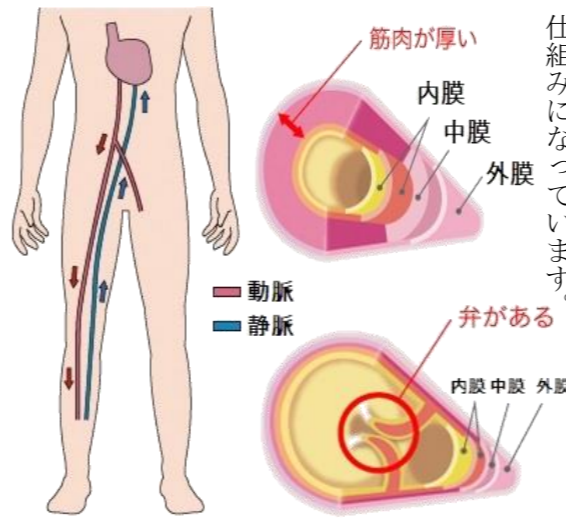
【動脈】

動脈は、心臓から送り出された血液を体のすみずみまで流す働きがあります。また、心臓が押し出す血液の圧力に耐えるため筋肉が厚く、弾力があります。

【静脈】

静脈は、臓器に送り込まれた血液を心臓に戻す働きがあり、その血液の量に比べて太さが変化できるよう薄く、やわらかい構造になっています。

また、内膜が膜状に突出して半月状の静脈弁がついており、血液が逆流しない仕組みになっています。



下肢静脈瘤の原因

下肢静脈瘤は静脈の病気です。足の静脈の役割は、心臓から足に送られ使い終わった汚れた血液を心臓に戻すことです。重力に逆らって足から心臓に血液を送らないといけないので、静脈の中には『ハ』の字型の弁があり、立っている時に血液が足の方に逆流するのを防いでいます。

下肢静脈瘤は、

この静脈の弁が壊れることによつて

おこる静脈独特の

病気です。弁が壊

れてきちんと閉ま

らないために下流

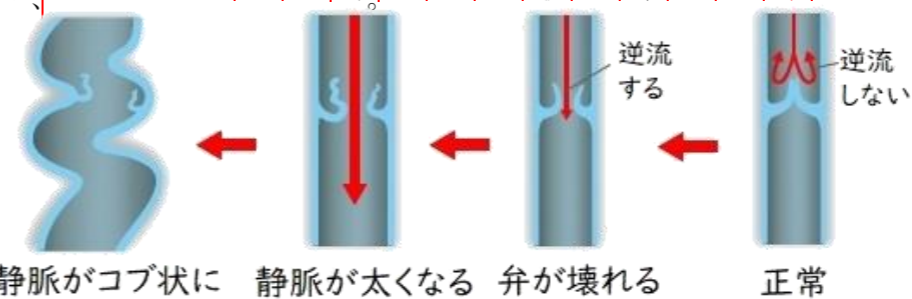
の静脈に血液がた

まり、静脈がこぶ

（瘤）のようにふ

くれてしまいます。

また、汚れた血液が足に溜まるために、むくみやだるさなどの症状が起こります。弁が壊れる原因には、遺伝や妊娠・出産、長時間の立ち仕事などがあります。



下肢静脈瘤の症状

下肢静脈瘤のおもな症状はふくらはぎのだるさや痛み、足のむくみなどです。これらは1日中おこるのではなく、長時間立っていた後や、昼から夕方にかけておこります。

また、皮膚の循環が悪くなるため、湿疹や色素沈着などの皮膚炎をおこす事

があります。皮膚炎が悪化すると潰瘍が

できたり、出血することがあります。

しかし、足の症状すべて、静脈瘤が原

因というわけではありません。変形性膝

関節症や脊柱管狭窄症など、他の病気が

原因のこともよくあります。

【下肢静脈瘤の症状】

- 足がむくむ
- 足がつる
- 足の血管が目立つ
- ふくらはぎがだるい、重痛
- ふくらはぎにかゆみ、湿疹がでる
- 足の色素沈着
- 潰瘍ができる
- 血管が熱く感じる、ビリビリする
- 足が冷える、冷たい
- 階段の昇り降りがづらい
- 歩くときふくらはぎがだるくなる
- 冬になると足がかゆくなる



下肢静脈瘤の治療

【硬化療法】
硬化療法は、下肢の静脈瘤に薬を注射して固めてしまう治療です。硬くなった静脈は、半年ぐらいで吸収されて消えてしまします。

【手術】

下肢静脈瘤の手術には、血管をしぼる「高位結紮術（こういけっさつじゅつ）」と、血管を引き抜く「ストリッピング手術」があります。

高位結紮術は足のつけ根で血管をしぼって、血液の逆流を食い止める手術ですが、新しい治療法の開発にもない現在では実施件数は少なくなっています。

ストリッピング手術は、足のつけ根と膝の内側の2ヶ所を切つて、静脈の中に細いワイヤーを入れてワイヤーごと静脈を抜き去る方法です。しかし、高周波などによる血管内治療に比べて体への負担が多く、手術後の「痛み」や「出血」などのリスクがあるとされています。

【血管内治療】

ストリッピング手術のように静脈を引き抜いてしまうかわりに、静脈を焼いてふさいでしまう治療です。細いカテーテルを静脈の中に入れて、内側から熱を加えて焼いてしまします。

【保存的治療】

手術や薬以外の治療法が保存的治療です。下肢静脈瘤の症状をやらげたり、進行を予防するために、生活習慣を改善したり、弾性ストッキングを着用しますが、他の治療と異なり根本的な治療ではありません。

下肢静脈瘤は、静脈弁が壊れて血液が重力に逆らって心臓にうまく戻らなくなる病気です。したがって、長い時間立っているると症状が強くなり、病気が進行しやすくなります。

- 1ヶ所に長時間じっと立っているのは避け、できるだけ歩き回ったり、1時間に1回程度は休憩をとるようにしましょう。
- パソコンなどの作業で、椅子に長時間座ったままもよくありませんので、足首の運動をしたり、足台で足を高くするようにしましょう。お風呂で足のマッサージをしたり、夜就寝時に足を高くするのも効果的です。



New Face

伊藤 紗ゆり (事務)

今年の3月11日から事務で勤務させていただいております伊藤紗ゆりです。大阪で働いていましたが、この度Uターンして香川県に戻ってきました。K-popと旅行が大好きです。笑顔を大切に仕事をしていきますのでご指導宜しくお願ひします。今後ともどうぞよろしくお願ひ致します。



高タンパクでビタミン豊富、高血圧予防に『鯖(さわら)』



鯖の西京焼き

【材料】2人分

鯖・・・2切れ、塩・・・少々、白味噌・・・100g、酒・みりん・・・各大さじ1/2、砂糖・・・小さじ1

【作り方】

1. 鯖に塩をふり30分くらいおいてしっかり水気をふく
2. 調味料を合わせ鯖を漬け込み冷蔵庫で一晩寝かせる
3. 鯖の味噌を箸で取り除き、弱火のグリルで5～8分間じっくり焼く

【栄養】

鯖はタンパク質が豊富で、脂質も適度にあります。良質なタンパク質には体力向上、疲労回復、代謝の促進、免疫力を向上させる働きがあります。脂質には高血圧を予防したり、LDL（悪玉）コレステロールを低下させるオレイン酸が含まれます。また、血液サラサラ、抗血栓作用、認知症の予防改善効果があるEPA、DHA もしっかり含まれています。



鯖の種類

【豆知識】

西京焼のポイントは水分をしっかり抜くこと。塩を振って30分ほどおいてキッチンペーパーなどで水分を拭き取ります。今が旬の鯖は照り焼きや幽庵焼もおすすです。出世魚でサゴチ→ヤナギ(ナギ)→サワラと呼び名をかえます。一般的な魚と違い、尾に近い方が旨いといわれます。