人達の対感じが 今です。 た。 です 対策 です 安倍内閣 各 心から ス 0 VI さて、 が地 た日九 の顔ぶれ 伝 が月 新 か め 0 でも何 必要性 えられ してお 続 規 か 災害 話し 入閣者 いてお は首 が叫 ました ŋ てお は

が

理事長

ら大雨や暴風雨 異常気象 い申し ば ま す。 が ま 0 た方々 げ てい ため 0 唯台風 る次第 二ユ る昨 防災 だ暑 か

官 0 近 の組閣再変があり か新鮮味 は変わ 達 ます 相、 0 味に欠ける 方 管官房長 ます Q 入閣 で そう まし が は \mathcal{O} た いを

来年

の東京

ンピ

ので

ができます

くなります。

有酸素運動をすると効率よく痩せること 解する無酸素運動をしてから、燃焼させる

焼が必要になります。そのため体脂肪を分

つきり

分

で迎えた

今月の 善通寺 前田病院 言 広 報 前田隆史

> 2019年 9

相

のポ 1

改正 ント 第139号 は

憲法改正 時代 ようです。 内閣 の国造 は、 と掲 ŋ 、と意気 衆参憲法審查会 令 込ん 和 の新 で

る

で自民党が はその他 と会見で述 きる社会保障 する。 を期待 総力を上げ 余波 の外交問題 を受け 社 会保障 迷路 べら 制度を構築 が多 て全世代が安 ところです。 7 に ダ 米中 まし は、 々あ 入った日韓関 る日本 シ こが安心で関係閣僚 た。 の貿易戦 ツ す プを 頑 問 る。 の貿 題 発

トピックス

日

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

専門外来

曜日

日

月

火

水

木

金

土

日

月

火

水

木

金

土

日

月

火

水

木

金

土

日

月

火

水

木

金

土

日

月

消化器内科

消化器外科

呼吸器外科

内科·一診

前田純

前田純

岸

佐尾山

前田隆

前田純

前田純

前田純

佐尾山

前田隆

前田隆

前田純

佐尾山

前田隆

前田純

前田純

岸

佐尾山

前田隆

前田隆

前田純

前田純 河野寿明

鈴木康之 隈元謙介

吉田千尋

○学月の一言・・・・ 〇口臭について • 0

○旬の素材で簡単料理

.

·給食

カン

• . ·理事長 第二回

想いと優しさの伝わるケア 私たちはそれを目指します 信頼される医療

ダイエットは食事制限などで体重を減 097 おすすめの無酸素運動

めに筋肉をつけることが最も重要です。 らすことよりも、太りにくい身体を作るた

つに絞られ

社会保障

0

スロ

ガ

ンを るよう

安定と挑っです。新

です

せる効果はありますが、有酸素運動だけで 持続的にできる運動で、ウォーキングやジ 時間を要します。 は燃焼効率が悪く、痩せるためには相当な ョギングなどがあります。体脂肪を燃焼さ 無酸素運動とは筋トレやダッシュなど 有酸素運動とは息があがらない程度の

痩せるためには順序厳守 ます。その成長ホルモンは、体脂肪を分解 素運動をすると成長ホルモンが分泌され 短時間で強度の高い運動のことです。無酸 燃えやすい状態にしてくれます。 体脂肪を減らすには、体脂肪の分解→燃

く プランク 〉30 秒×3 回 床に両肘とつま先をつける 頭から踵を一直線にし、お腹に 力を入れ腰が沈まないようにする

スクワット >30 秒×3 回 足は腰幅まで開く つま先は膝と同じ向きに お尻を後ろへ突き出すよう に太ももが床と平行になる まで股関節を曲げる 膝の位置がつま先より前に 出ないように注意する

ョギングなどの有酸素運動をして下さい。 右記の筋トレをしてウォー ルデンタイム キングやジ

どと一緒に摂取するとより吸収されやす が、すぐに血液から栄養分を吸収し再合成 運動後 30 分は筋肉のゴー く含まれている玄米やナッツ類、 すると最も効果的です。ビタミンB群が多 筋肉量が増えます。運動後30分以内に摂取 太くなったり核が増えるため結果として がたんぱく質です。再合成すると筋繊維が に取り掛かります。その時に必要な栄養素 運動後、 筋肉は疲労し傷ついています きのこな

[純心会理念]

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

令和1年9月 診療予定表

(午前:9:00~12:00 午後:3:00~6:00)

休 診(日直 横井)

内科•一診

前田純

佐尾山

岸

佐尾山

佐尾山

前田純

前田純

佐尾山

佐尾山

佐尾山

前田降

佐尾山

佐尾山

佐尾山

前田純

岸

佐尾山

佐尾山

前田隆

前田純

小児科

濱田

辻

濱田

辻

辻

濱田

濱田

辻

濱田

辻

辻

濱田

辻

濱田

辻

辻

濱田

辻

濱田

辻

辻

濱田

濱田

鈴木一永 谷口洋

濱田嘉徳 辻正子

多田羅潔

休 診(日直 竹﨑)

休 診(日直 桑原)

休 診(日直 横井)

休 診(日直 穴田)

休 診(日直 穴田)

午前診

内科·三診

吉田

佐尾山

佐尾山

佐尾山

吉田

佐尾山

佐尾山

佐尾山

佐尾山

佐尾山

佐尾山

吉田

糖尿病外来

泌尿器科

小児科

内科·二診

前田隆

河野

多田羅

多田羅

多田羅

鈴木康

前田隆

河野

多田羅

多田羅

多田羅

鈴木康

河野

多田羅

多田羅

多田羅

鈴木康

河野

多田羅

多田羅

多田羅

鈴木康

前田隆

当番医(内科:穴田・小児科:辻)

当院では、正面玄関や病棟に「ふれあいの というご意見箱を設置しておりますの 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。

※予告無く変更となる場合があります。

内科·三診

隈元

隈元

隈元

隈元

糖尿病

当直

河野

竹﨑

河野

多田羅

山田

福家

穴田

竹内

竹﨑

河野

多田羅

山田

福家

穴田

穴田

竹﨑

河野

多田羅

山田

福家

桑原

横井

河野

多田羅

山田

福家

穴田

三谷

竹﨑

谷口

鈴木-

鈴木-

鈴木-

谷口

午後診

内科·二診

多田羅

河野

多田羅

河野

多田羅

河野

多田羅

河野

多田羅

当番医(内科:穴田・小児科:辻)



本人や周りの人が不快に感じ

臭わないのに本人が強く気にしている 菌のカス)や歯周病などトラブルに原因 舌苔 舌にたまった食べカスや粘膜、細 時的に強くなる生理的なものもあれば、 心理的な口臭もあります。 ある人は80%を超えるといわれます。 る呼気のニオイで、 口臭は、 口臭があると自覚が 本当はそれほど

原因

菌により分解・発酵される過程で出るガ 含まれるタンパク質が、 た粘膜のカスや唾液、食物のカスなどに スが原因です。 不快な口臭のほとんどは、剥がれ落ち 口の中にいる細

| 極液が減ると臭いやすい!]

るものです。 誰でも、ある程度の生理的な口臭はあ

す」など口を動かして、唾液腺を刺激す えるので、 減って口の中が乾燥すると自浄作用が ることによって分泌が増えます。唾液が 分泌に影響されます。唾液には口の中を 口の中から出るニオイは特に唾液 ・自浄する作用があり、 タンパク質を分解する細菌が増 口臭も濃縮されてニオイが強 噛む」 話 \mathcal{O}

> 分泌や流れる量が減ってしまうのに加 燥しやすいため、朝起きたときの口臭は 一日の中でもっとも強くなりがちです。 睡眠中は、唾液腺が刺激されず唾液の 口呼吸や水分不足などで口の中が乾

え、



ホルモン変調時】

臭が強くなるようです。そのメカニズム 唾液が減る、ホルモンの変化で唾液が濃 神的に不安定になりやすく、その影響で 特に女性ホルモンが変調するときも くなるなどが原因と考えられています。 はまだ詳しくはわかっていませんが、精 舌苔 妊娠時、月経時、思春期、更年期など、 ·歯周病】

分解されて強い口臭が発生します。

血液中の成分が臭う時も!】

ニンニクやニラなどを食べた後や

お

が起こっており、多量

質の集まりです。炎症

のタンパク質が細菌に

〇舌苔

ものです。

成分が、肺を通して口や鼻から出てくる 後、血液中に移行した ニオイの素となる 酒を飲んだ後の口臭は、消化吸収された

も多いといわれているのが舌苔です。 た白っぽい汚れで、 舌苔とは舌に付着 強い口臭を起こす原因としてもっと

菌やタンパク質を多 口臭を引き起こす細



ら出てくるので口臭が強くなります。

出します。ケトン体が増えすぎると甘

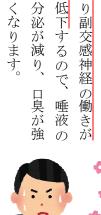
っぱい ニオイのするガスとなって肺

ケトン体という物質を作り血液中に放

らだに エネルギー

を供給しようとして

また、空腹や疲労があると、肝臓が



夕も、

舌苔と同じく

多量の細菌とタンパク

ø



経が優位になっている 1D 3

が歯周病です。

歯周病

舌苔の次に多い原因

によって口の中にたま

っている歯垢

プラ

交感神経)が調節しています。分泌が促 唾液の分泌は自律神経 交感神経と副

くないとき、胃腸

の病気や脱水を伴う

が、口の中が乾いているとき、体調がよ

進されるのは、リラックスして副交感神

臭の原因となります。

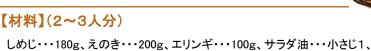
気があるときなどに厚くなることで口

多少の舌苔は健康な人にもあります

緊張した時、 ストレスがあるとき】

疲れやストレスの原因はビタミンD不足かも?

ご家族様のお力になれるよう頑張ってまいります。



酒・みりん・しょうゆ・・・各大さじ1、かつお節・・・1 パック(2g)

【作り方】

- ①.しめじ、えのき、エリンギを(しめじとえのきは石づきをとり)食 べやすい大きさに切る
- ②.フライパンにサラダ油をひき、温まったらきのこを入れしんなりす るまで炒める合わせる
- ③.☆の調味料を全て入れ、汁気がなくなるまで煮詰めたら完成♪

【豆知識】 きのこはダイエット食として知られています。栄養価の高いきのこは食物繊維が豊富なため少量でも満腹 感が得られます。食べ過ぎてしまっても低カロリーなので安心です。また、食事制限すると気になるのが骨への影 響です。カルシウムを摂取していれば安心と思っている方も多いと思いますが、ビタミンDと一緒に摂取すること でカルシウムの吸収がよくなります。

今年の5月から愛の手で勤務させて頂いております林田良樹です。

ケアマネージャーとしてはまだまだ経験も浅く未熟ですが、少しでも利用者様、

もあるので注意しましょう。

○唾液の分泌物を増やす

唾液は、

噛んだり、話したり

自分で行うと舌を傷 つけてしまうこと 除くというお手入れ方法もありますが、 さないためにも、毎日の歯みがきをし

強い口臭の原因となる歯周病を起こ

かり行い、入れ歯の方はお手入れをきち

んとしましょう。

舌苔が多いときはブラシなどで取り

ておくことが大切です。

口臭を防ぐには口の中の環境を整え





食べる、

消化の良いものをよくかんで食

あると減少します。

○胃腸の調子を整える

林田

暴飲暴食は控え、毎日3食規則正しく

律神経の影響も受けるため、

ストレスが

減ってしまいます。また唾液の分泌は自

ょしき 良樹 (愛の手)

どうぞよろしくお願い致します。

わたり口を動かさないでいると唾液が

唾液腺から分泌されます。

長時間に すること

よう。

腸内環境を整えるヨ

の乳酸菌や、

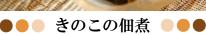
の海藻類を積極的に摂っ

体調を整えておきま

ないなど、胃腸によい生活を心がけまし

べる、刺激物は控える、スト

レスをため



しょうが(チューブでも可)・・・小さじ1、さとう・・・小さじ1、

