

# 令和1年10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	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				多田羅	
3	木	佐尾山	多田羅		辻	佐尾山		隈元		山田	
4	金	前田隆	多田羅		辻	佐尾山			鈴木一	福家	
5	土	前田純	鈴木康		濱田	前田隆				高橋重	
6	日	休診(日直 高橋重)									三谷
7	月	前田純	前田隆	吉田	濱田	前田純	多田羅			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				多田羅	
10	木	佐尾山	多田羅		辻	佐尾山		隈元		山田	
11	金	前田隆	多田羅	佐尾山	辻	佐尾山				福家	
12	土	前田純	鈴木康		濱田	前田純			谷口	桑原	
13	日	休診(日直 桑原)									成田
14	月	休診(日直 成田)									成田
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				多田羅	
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	福家	
19	土	前田隆	鈴木康		濱田	前田隆			谷口	桑原	
20	日	休診(日直 桑原)									竹内
21	月	前田純	前田隆	吉田	濱田	前田純	多田羅			竹崎	
22	火	休診(日直 穴田)									穴田
23	水	岸	多田羅	佐尾山	濱田	岸				多田羅	
24	木	佐尾山	多田羅		辻	佐尾山		隈元		山田	
25	金	前田隆	多田羅	佐尾山	辻	佐尾山				福家	
26	土	前田純	鈴木康		濱田	前田純				高橋邦	
27	日	休診(日直 高橋邦)									横井
28	月	前田純	前田隆	吉田	濱田	前田純	多田羅			竹崎	
29	火	前田純	河野		辻		河野			河野	
30	水	岸	多田羅	佐尾山	濱田	岸				多田羅	
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	消化器外科	呼吸器外科	糖尿病外来	泌尿器科	小児科
	前田純 河野寿明	鈴木康之 隈元謙介	吉田千尋	鈴木一永 谷口洋	多田羅潔	濱田嘉徳 辻正子

「ふれあいの箱」  
皆様のご意見、ご要望等  
ございましたらお知らせ  
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



### トピックス

- 今月の一言・・・理事長
- 純心会・善心会 夏祭り
- 手根管症候群について
- 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

十月に入り、今までの暑苦しい日から秋らしさを感じる時候となってきました。スポーツの秋となり、ラグビーのワールドカップも始まり、日本の三連勝で念願のベスト8入りまであと一つです。この純心会便りが出る頃には、ベスト8入りが決定しているのではないうでしょうか。ラグビーだけでなく、オリンピックの行われる前年ということで、陸上競技を始めとして他の競技にも熱が入り、オリンピックでの金メダルが何個とれるとか、何か嬉しい気分させる昨今です。

九〇万人割れになるとのことです。人口減少が急速に進んでいるということですが、推計より2年も早い減少ペースで、二〇一六年に一〇〇万人を下回ってからわずか3年で九〇万人を割る可能性が高くなってきております。生活自体が大変だった時に比べて、生活環境がそれらの時よりはるかに良くなっているのに、産まれる数が減り少しているのはどういふ訳でしょうか。世間では教育費を無償にしよとか、社会保障を充実しようとか、国家国民が気分をよくすることばかりが対策として論じられております。そういうことで出生数が増加するのでしょうか。他の国の例を引き合いに出して対策をしようとしているようですが、今までの十数年間でやってきたことに少し中味を濃くしたとしても、本当の人口増加は望めないでしょう。政府をはじめ賛況に染まった平和ボケの状態を修正する必要があります。

あり、そのために何をどうしたらよいのか考え直す必要があるようです。人の心の根幹を大切にすることが必要です。教育のやり直しが必要です。貧乏が恥ずかしいことだと考える社会になってしまっています。何が大事か。現在の日本で起こっている殺人事件、それも近親者の殺傷事件、さらに人の迷惑を考えない事件等々があります。

あの東北震災の時に、順番をきちんと待って炊き出しに並んだお年寄り。世界から日本人の素晴らしさを称賛されました。それらのことを為政者はどのように考えているのでしょうか。それぞれのお考えを聞いてみたいものです。

駕籠に乗る人、担ぐ人、そのまた草鞋を作る人  
為政者はどういふ人を造ろうとしているのでしょうか。



九月に入り、純心会・善心会では週末毎に各施設で夏祭りが行われました。ボランティアの方々の方々の阿波踊りでは、軽快なリズムに合わせ職員もいっしょに踊り、祭りが一層盛り上がりました。また、職員によるダンスや理事長先生による歌で多くの利用者様やご家族の方々にも楽しい時間を過ごしていただきました。



# 手根管症候群について



## 手根管症候群とは

手根管症候群とは、指先の感覚や手の運動に重要な役割をする正中神経に障害が起こることで、**しびれや痛み**などの症状をきたす病気です。

手首には、手首の骨と靭帯に囲まれた「手根管」と呼ばれるトンネル状の形態を示す部分があり、このトンネル内には正中神経や腱などが通っています。

なにかしらの原因で正中神経が圧迫されると、それによって症状が誘発されます。

手根管症候群では、手首の安静が治療方法の一環であるため生活スタイルの変更が重要になります。が、ときには手術による治療も選択される病気です。



## 原因

手根管症候群は、正中神経が圧迫されることで、手のひらの感覚や運動に障害がみられます。

正中神経は親指から薬指の親指側にかけての感覚や、親指の動きなどを司る神経です。

## 治療

手根管症候群の治療は、保存的な治療と手術に分けることができます。

手根管症候群では、手首に対する運動負荷が原因であることが多いため、消炎鎮痛剤やビタミンB12などの飲み薬、塗布薬、運動や仕事の軽減などやシーネ固定などの局所の安静が基本となります。

自転車のハンドルを握るような、手首を返す手の甲の側に反る姿勢を長時間続けると神経が圧迫されるため、手根管症候群を悪化させるような動作を避けることも大切です。

軽症のうちはこのような姿勢を避けるだけでも、炎症がおさまる可能性があります。しかし1〜2か月のうちに改善がみられない場合は、次のステップに進む必要があります。

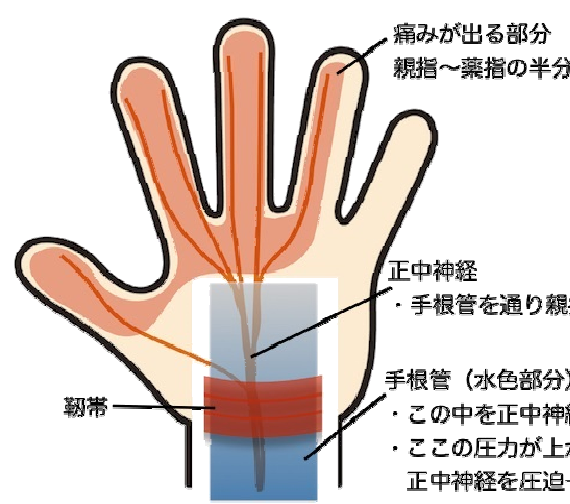
次のステップは注射による薬物治療です。これは手根管のなかにステロイド薬を直接注射する治療です。多くの方は1回〜数回のステロイド注射と手首の安静で症状が治まります。

再発を繰り返す場合、あるいは症状が続き進行している場合には手術も検討します。手根管症候群の手術は、内視鏡を用いた鏡視下手根管開放術や、小さく切開して行なう直視下手根管開放術があります。

## 症状

初発症状は**中指のしびれ、痛み**で発症することが多く、次第に隣の指に広がっていくのが一般的です。

また、典型的な症例では、夜間や明け方に痛みやしびれ感が増悪し、痛みのため目が覚めるといふ訴えがあるようです。症状が増悪していくと母指球筋親指の付け根の筋肉の筋力が低下します。高度の麻痺になると母指球筋の萎縮が著明になり、親指を開くことができないこと、ボタンがかけにくい、小銭を掴むことができないなど日常生活でも大きな障害となります。



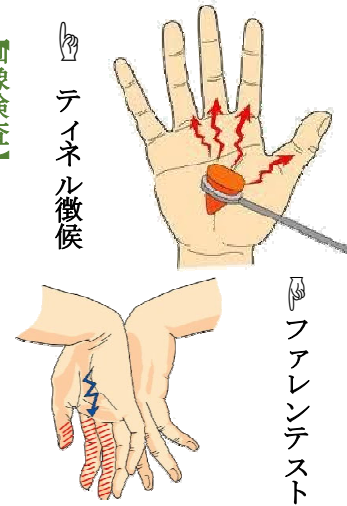
## 検査

### 整形外科テスト

手根管症候群が疑われる場合、ティネルサインとファレンテストという検査が行われます。

手首の手のひら側を叩くとしびれ、痛みが指先に響きます。これをティネル様サイン陽性といいます。

また、ファレンテストでは、身体の前で両手の甲を合わせて1分間その状態を保ちます。その間にしびれを感じたり、そのしびれ感が強くなったりする場合には、手根管症候群が疑われます。



### 画像検査

また、手根管部位に対する画像検査として、手根部位のMRIやエコーが撮影されることもあります。画像検査を行うことで手根管症候群と同様の症状をきたすその他の病気（たとえばガングリオン）をみきわめるメリットもあり、治療方法の決定のために重要な検査です。

# New Face

たなべ たえこ 田邊 妙子 (病棟)



今年の9月から病棟で勤務させて頂いております田邊妙子です。職場での新採用者の指導体制は確立されており、高齢の私にとって働きやすい環境にあります。働く場を与えて頂いたことに感謝です。今後、スタッフの皆様のご支援を得て安全に留意し患者さま・ご家族さまによりよい看護を提供できますように努めていきたいと思っておりますのでよろしくお願い致します。

## 豊富なビタミンCで夏の疲れを吹き飛ばそう『さつまいも』

### 【材料】(2人分)

- さつまいも・・・250g、豚細切れ肉・・・200g、レモン汁・・・大さじ1、オリーブオイル・・・小さじ2、こしょう・・・少々
- ☆〔粒マスタード・・・大さじ4、はちみつ・・・大さじ2、酒・・・大さじ1〕

### 【作り方】

- さつまいもを一口大の乱切りにする（皮はむかない方が栄養価UP）
- 切ったさつまいもにレモン汁をかけ、600wの電子レンジで3分加熱する
- フライパンにオリーブオイルを入れ熱し、豚肉を炒め全体に火が通ったら②のさつまいもを入れる
- さっと炒めて火を止め、☆の調味料を入れ全体にからめたら完成♪



さつまいもと豚肉のマスタード炒め

【豆知識】熱に弱いビタミンCですが、さつまいもに含まれるビタミンCはでんぷんに包まれているため、栄養価が崩れにくいのが特徴です。また、じっくり加熱調理することで、ゆっくりでんぷんの糖化が進むためより甘くなります。皮をむいたさつまいもは空気に触れると変色しやすいので、切ったらすぐに水につけてアクを抜きましょう。