

令和1年11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	金	前田隆	多田羅		辻	佐尾山			鈴木一	藤原
2	土	前田純	鈴木康		濱田	前田純			谷口	高橋重
3	日	休診(日直 高橋重)								内木
4	月	休診(日直 竹崎)								竹崎
5	火	前田純	河野	佐尾山	辻	佐尾山	河野			河野
6	水		多田羅	佐尾山	濱田	佐尾山				多田羅
7	木	佐尾山	多田羅		濱田	佐尾山		隈元		山田
8	金	前田隆	多田羅		辻	佐尾山			鈴木一	藤原
9	土	前田隆	鈴木康		濱田	前田隆				桑原
10	日	休診(日直 桑原)								横井
11	月	前田純	前田隆	吉田	濱田	前田純	多田羅			竹崎
12	火	前田純	河野	佐尾山	辻	佐尾山	河野			河野
13	水	岸	多田羅	佐尾山	濱田	岸				多田羅
14	木	佐尾山	多田羅		辻	佐尾山		隈元		山田
15	金	前田隆	多田羅		辻	多田羅			鈴木一	藤原
16	土	前田純	鈴木康		濱田	前田純			谷口	古川
17	日	休診(日直 古川)								三谷
18	月	前田純	前田隆	吉田	濱田	前田純	多田羅			竹崎
19	火	前田純	河野		辻		河野			河野
20	水	岸	多田羅	佐尾山	濱田	岸				多田羅
21	木	佐尾山	多田羅		辻	佐尾山		隈元		山田
22	金	前田隆	多田羅		辻	佐尾山				藤原
23	土	休診(日直 堀尾)								堀尾
24	日	休診(日直 堀尾)								堀尾
25	月	前田純	前田隆	吉田	濱田	前田純	多田羅			竹崎
26	火	前田純	河野		辻		河野			河野
27	水	岸	多田羅	佐尾山	濱田	岸				多田羅
28	木	佐尾山	多田羅		辻	佐尾山		隈元		山田
29	金	前田隆	多田羅		辻	佐尾山			鈴木一	藤原
30	土	前田純	鈴木康		濱田	前田純				穴田

善通寺 前田病院

広報 純心便り

2019年
11月
第141号

トピックス

- 今月の一言.....理事長
- 運動会.....きらめき郡家
- 腱鞘炎について
- 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

早いもので十一月に入り、今年もあと二ヶ月となりました。十一月に入った途端に沖繩の首里城の火事が報せられました。相当の被害額で再建にはそれこそ相当の年月がかかることになるでしょう。

話しは変わりますが、2020年度の大学入試に導入予定の民間試験が延期されることになりました。今の大学入試はセンター試験という文科省が管轄する制度で行われております。いろいろな人が希望する仕事を目指すための試験なのに、一律にするのはおかしいと当時は感じました。当時、大学の先生に先生の大学には試験問題を作る先生がないということですか」と尋ねたことがあります。答案問題を作る

先生は沢山おりますよとのことでした。どうして名大学がそのことを主張しないのかと思ったりしたことがありました。お国のすることなので仕方がないと思っていたのでしょうか。当時、確かに受験地獄という言葉が流行ったりし、大学受験競争は大変でした。競争率も四十〜五十倍というところもあり、当時の試験会場は普段の教室で、一教室四十人程度で教室に入るなり、この教室で一人か二人しか合格しないと話し合ったりしたことを覚えております。それでも受験生は懸命に勉強していました。大学自体が自分の学校がどうであるべきか、ということが薄れてしまったと思われまます。今の英語の試験の話しでも、民間の力を借りるといふ文科省の考えの甘さや大学の向上心のなさを露呈した結果だと思えます。政府は、得意の見切り発車で混乱を拡大した訳ですが、大学入試を考え直し、素敵な人材を世に送り出し、日本を立派な国にして欲しいものです。



十月になりやと朝晩が涼しくなってきました。野にはピンクや白の秋桜が咲いています。秋といえば食欲の秋、読書の秋、そして運動の秋ですね。きらめき郡家では十月十六日、運動会が行われ、多くの利用者様が職員といっしょに笑顔で楽しい時間を過ごしました。

きらめき郡家運動会!



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。

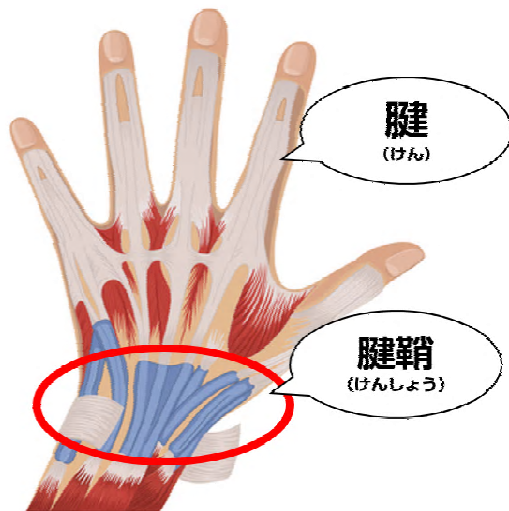
専門外来	担当医師	担当医師	担当医師
消化器内科	前田純 河野寿明	糖尿病外来	鈴木一永 谷口洋
消化器外科	鈴木康之 隈元謙介	泌尿器科	多田羅潔
呼吸器外科	吉田千尋	小児科	濱田嘉徳 辻正子



腱鞘炎とは

腱鞘炎について

腱鞘とは、骨と筋肉をつないでいる腱を包み、腱が滑らかに動くよう支える滑車のような働きをする組織です。腱鞘炎とは、この腱鞘と腱がこすれ合っただけで炎症を起こす病気です。



腱鞘炎になると、指の付け根などに痛みや腫れが起こります。近年スマートフォンやタブレットの長時間利用など指の使い過ぎにより「ドケルバン病」といった腱鞘炎や、指の曲げ伸ばしの際に引っ掛かる「ばね指」といった症状が増えています。手首に負担がかかりやすい子育て中の人や、スポーツやキーボード操作などで指をよく使う職業の人などもなりやすいといわれます。

治療と予防

治療

まず腫れや痛みを抑える治療が行われます。軟膏や湿布などの外用剤や、ステロイド注射などが使用されます。

また、症状が重い場合や症状を繰り返す場合には、手術が行われることもあります。手術では、手首を1〜2センチ切開し、腱鞘を一部切開することによってトンネルを広げ、腱の通りを良くします。通常、日帰りから1泊程度で手術ができ、手術の当日から指の運動は可能とされます。

予防

腱鞘炎は手指を動かす腱と腱鞘に過度な負担をかけることが原因で起こります。使い過ぎないことが予防の第一歩です。

○パソコン、スマホ

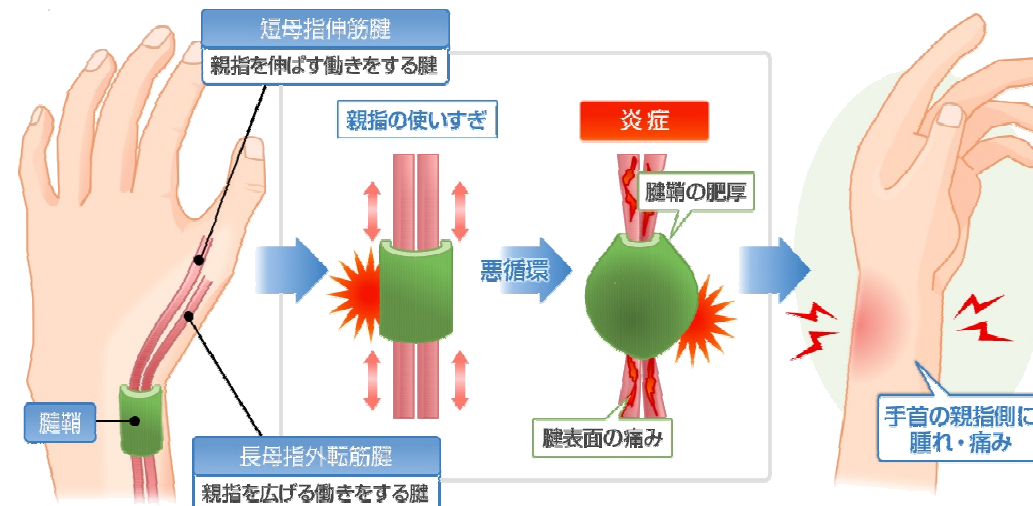
ときどき休憩をはさんでストレッチをするなど、長時間の継続的な作業はなるべく避けましょう。

○産後の子育て

産後の女性は、腱鞘炎になりやすいことが知られています。抱っこやおむつ替えなど赤ちゃんのお世話で休まず手指を使いがちになるので、家族と分担したり、手首に負担のかかりにくい抱っこの姿勢などを工夫してみましょう。

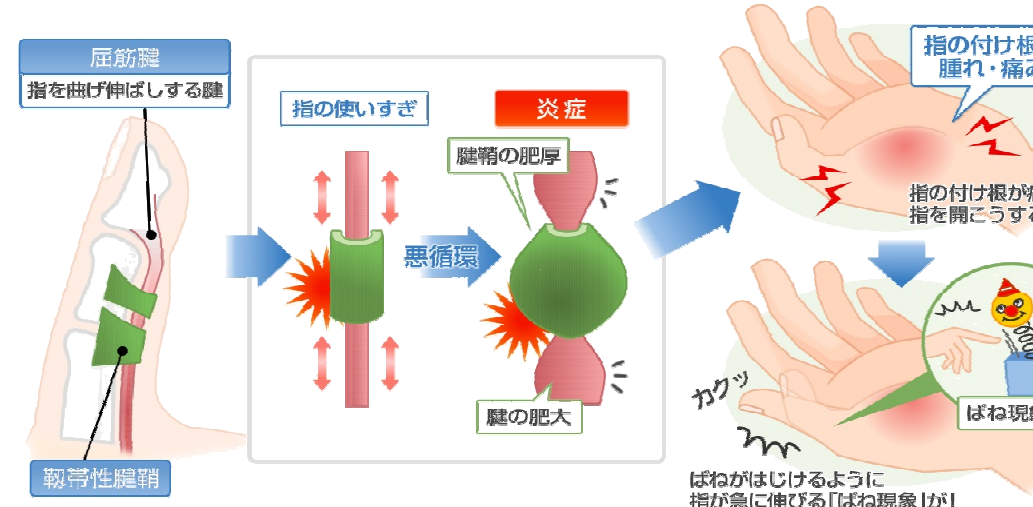
腱鞘炎の種類

「ドケルバン病 狭窄性腱鞘炎」
ドケルバン病は、親指を伸ばしたり広げたりする働きをする腱が、それらを包んでいる腱鞘との間に炎症を起こして発症する腱鞘炎です。



ばね指 (弾発指)

ばね指は、指の曲げ伸ばしの際にばねのような引っ掛かりが生じる「ばね現象」と呼ばれる症状で、手のひら側の親指や人差し指、中指の付け根などが痛むことがあります。



原因

腱鞘炎は指の使い過ぎで起こることから、パソコンのキーボードやマウスなどで反復的な操作をしたり、スマホを長時間操作する人、ピアノなど指を多く使う楽器を演奏する人、グリップやボールなどを握るようなスポーツをする人などに多くみられます。

また、更年期の女性や妊産婦に多いことが知られており、女性ホルモンの分泌に関連すると考えられています。

片手の親指ばかりを使うスマホの操作を、つい夢中になって長時間続けてしまうと、親指が酷使され、腱鞘炎の原因になりがちです。無理な姿勢で操作を続けられれば、手首を伸ばす筋肉に負担がかかって肘が痛んだり、手指がしびれたりすることもあります。また、前かがみや猫背の姿勢で小さなスマホ画面を長時間のぞきこんでいると、肩甲骨の間にある筋肉が収縮状態を続けて肩こりや首こりになる原因にもなります。さらに画面を見続けていると、眼精疲労やドライアイにもなりやすくなります。

New Face



ながお あすか
長尾 明日香 (病棟)

今年の9月から病棟で勤務させて頂いております長尾明日香です。子育て中で午前中だけの勤務となります。明るい笑顔で患者様と関わり、常に丁寧な看護を心がけていきます。今後とも宜しくお願いします。

肌荒れ・胃もたれ・胸やけ解消！冬の風邪予防に『かぶ』



- 【材料】**
- かぶ(小)・・・3〜4個
 - だし汁・・・2.5カップ
 - 鳥ひき肉・・・100g
 - 水溶性片栗粉・・・大さじ1
 - さとう・・・小さじ2
 - しょうゆ・・・大さじ1

- 【作り方】**
- かぶは茎を2〜3cm残して切り、茎の付け根をきれいに洗って皮を厚めにむき、縦半分に割る。
 - 鍋にだし汁、砂糖、かぶを入れて火にかけ、煮立ったら弱めの中火にして6〜7分煮る。
 - ひき肉をほぐしながら加えて落とし蓋をし、さらに5分くらい煮る。かぶが透き通って火が通ったらしょうゆで調味し、水溶性片栗粉でとろみをつけたら完成♪

◆春の七草に「すすな」がありますが、これは「かぶ」のことです。しかし、かぶには春ものと秋ものがあり、一番おいしいのは10〜11月に採れる秋ものです。

◇大きなかぶ◇ (ロシア民話)

子供の頃に一度は読んだことがあると思いますが、おじいさんが植えたかぶがものすごく大きくなり、それを孫や動物といっしょに引っ張って抜くという物語です。こんな大きなかぶがあるはずがないと子供ながらに思っていました。すごく短く単純な物語ですがなぜか記憶に残る民話ですね。



●●●かぶのそぼろあんかけ●●●