

令和1年12月 診療予定表

(午前:9:00~12:00 午後:3:00~6:00)

※年末年始は12月30日午後~1月3日まで休診致します。

| 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 | 日 | 休診(日直 穴田) | | | | | | | | 穴田 |
| 2 | 月 | 前田純 | 前田隆 | 吉田 | 濱田 | 前田純 | 多田羅 | | | 竹崎 |
| 3 | 火 | 前田純 | 河野 | 佐尾山 | 辻 | 佐尾山 | 河野 | | | 河野 |
| 4 | 水 | 岸 | 多田羅 | 佐尾山 | 濱田 | 岸 | | | | 多田羅 |
| 5 | 木 | 佐尾山 | 多田羅 | | 辻 | 佐尾山 | | 隈元 | | 山田 |
| 6 | 金 | 前田隆 | 多田羅 | | 辻 | 佐尾山 | | | 鈴木- | 藤原 |
| 7 | 土 | 前田純 | 鈴木康 | | 濱田 | 前田純 | | | 谷口 | 穴田 |
| 8 | 日 | 休診(日直 穴田) | | | | | | | | 穴田 |
| 9 | 月 | 前田純 | 前田隆 | 吉田 | 濱田 | 前田純 | 多田羅 | | | 竹崎 |
| 10 | 火 | 前田純 | 河野 | 佐尾山 | 辻 | 佐尾山 | 河野 | | | 河野 |
| 11 | 水 | 岸 | 多田羅 | 佐尾山 | 濱田 | 岸 | | | | 多田羅 |
| 12 | 木 | 佐尾山 | 多田羅 | | 辻 | 佐尾山 | | 隈元 | | 山田 |
| 13 | 金 | 前田隆 | 多田羅 | | 辻 | 佐尾山 | | | 鈴木- | |
| 14 | 土 | 前田純 | 鈴木康 | | 濱田 | 前田純 | | | | 桑原 |
| 15 | 日 | 休診(日直 桑原) | | | | | | | | 高橋邦 |
| 16 | 月 | 前田純 | 前田隆 | 吉田 | 濱田 | 前田純 | 多田羅 | | | 竹崎 |
| 17 | 火 | 前田純 | 河野 | 佐尾山 | 辻 | 佐尾山 | 河野 | | | 河野 |
| 18 | 水 | 岸 | 多田羅 | 佐尾山 | 濱田 | 岸 | | | | 多田羅 |
| 19 | 木 | 佐尾山 | 多田羅 | | 辻 | 佐尾山 | | 隈元 | | 山田 |
| 20 | 金 | 前田隆 | 多田羅 | | 辻 | 佐尾山 | | | 鈴木- | 藤原 |
| 21 | 土 | 前田純 | 鈴木康 | | 濱田 | 前田純 | | | | 桑原 |
| 22 | 日 | 休診(日直 桑原) | | | | | | | | 山本 |
| 23 | 月 | 前田純 | 前田隆 | 吉田 | 濱田 | 前田純 | 多田羅 | | | 竹崎 |
| 24 | 火 | 前田純 | 河野 | 佐尾山 | 辻 | 佐尾山 | 河野 | | | 河野 |
| 25 | 水 | 岸 | 多田羅 | 佐尾山 | 濱田 | 岸 | | | | 多田羅 |
| 26 | 木 | 佐尾山 | 多田羅 | | 辻 | 佐尾山 | | 隈元 | | 坂本 |
| 27 | 金 | 前田隆 | 多田羅 | 佐尾山 | 辻 | 佐尾山 | | | | 藤原 |
| 28 | 土 | 前田隆 | 鈴木康 | | 濱田 | 前田隆 | | | 谷口 | 堀尾 |
| 29 | 日 | 当番医(内科:堀尾・小児科:辻) | | | | 当番医(内科:堀尾・小児科:濱田) | | | | 宮地 |
| 30 | 月 | 前田純 | 前田隆 | 吉田 | 濱田 | 休診(日直 前田純) | | | | 廣野 |
| 31 | 火 | 休診(日直 廣野) | | | | | | | | 廣野 |

| | | | | |
|------|-------|-----------|-------|----------|
| 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 | 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
 ご覧いただきありがとうございます。
 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
12月
 第142号

トピックス

- 今月の一言・・・理事長
- インフルエンザ予防接種のご案内
- 過活動膀胱について
- 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

で、読み書きなどが、短文中心になつて、読んでいることや、中高生の多くが、教科書を正確に読めていない「実態が浮き彫りになっている」といわれています。

師走に入り何かと気ぜわしい日々になってまいりました。本日の新聞によりますと、全世界79ヶ国地域の15歳を対象に2018年実施の学習到達度調査 PISAの結果を公表しました。日本の高校一年生の読解力は15位で、8位だった15年の前回調査から低下しており、点数も12点下がり、上位国との差が広がっております。低下は2回連続だそうです。文部科学省の担当者はその結果にショックを受けており、原因としてスマートフォンや会員制交流サイト(SNS)の普及

さて、来年の東京五輪・パラリンピックの開閉式や陸上競技などの会場となる国立競技場が12月3日完成しました。木材をふんだんに使った「和」の趣向が巡らされた建物だそうです。整備費は1569億円で年間維持費は24億円かかるそうです。天井は開閉式でないため、雨天での利用が制限されるため、利用回数がフル使用とならず、維持費の問題があるようです。オリンピックの後の利用率が心配されているようです。ただ周囲の再開設計画があるようで、にぎわいのある空間になるといいですね。

自己負担金 1,000円 対象者(1人1回のみ)

- 善通寺市に住民登録のある
- ・65歳以上の者
- ・60歳以上65歳未満の者であつて、身体障害者手帳1級に該当する者(同市以外の方は住民登録のある保健課で予診票を取得し健康保険証と合わせてご持参ください)

自己負担金 無料 対象者

- ・生活保護世帯
- ・市民税非課税世帯

その他の者

- ・成人 4,200円(1回のみ)
- ・同市内の子供——1回目 2,700円
(※生後6ヶ月~15歳まで) 2回目 2,700円
- ・同市以外の子供——1回目 4,200円
 2回目 3,200円

▶実施期間(休診日は除きます)
 R1年10月1日~H2年3月31日
 インフルエンザがピークを迎える前に
 早めに予防接種をしましょう。

予防疫の
 お知らせ

インフルエンザ予防接種

今期のインフルエンザは、例年より約1ヶ月早く11月中旬から各地で流行しております。2009年に流行した新型ウイルスのA型が主流です。なぜインフルエンザがこんなにも重要視されているのかご存知ですか?インフルエンザは重症化しやすく、呼吸器・循環器・腎臓などに慢性疾患を持つ方は肺炎等の重篤な状態につながります。特に小児では、中耳炎や熱性けいれん、さらにはインフルエンザ脳症になる

う心がけましょう。

ると、知能障害やてんかん等の重大な神経症状の後遺症が残ることもあります。手洗い、うがい、マスクの着用はもちろんです。予防接種を早めに受けインフルエンザに罹らないよう心がけましょう。

手洗いうがいが基本です

インフルエンザは予防から





過活動膀胱とは

過活動膀胱は「急に我慢できないような尿意が起こる」「トイレが近い」「急にトイレに行きたくなり、我慢ができません尿が漏れてしまうことがある」などの症状を示す病気で、男性では前立腺肥大症のある人の50〜75%には過活動膀胱の症状があるとされます。

症状

○急に尿意をもよおし、もれそうでも我慢できない（尿意切迫感）
○トイレが近い（頻尿）、夜中に何度もトイレに起きる（夜間頻尿）
人がトイレへ行く回数は、日中で5〜7回、寝ている間は0回が正常とされています。日中8回以上トイレに行き、夜間も1回以上おしっこのため起きるようなら、それは頻尿（夜間頻尿）と言えます。

○急に尿をしたくなり、トイレまでがまんでぎずもれてしまうことがある（切迫性尿失禁 尿もれ）
尿意切迫感だけでなく、場合によってはトイレまで我慢できずに尿が漏れてしまうこともあります。



治療

薬物療法

膀胱の収縮を抑えて、尿意切迫感も改善する薬です。膀胱の筋肉をゆるめ、膀胱が勝手に収縮してしまうのを抑えて、尿を溜められるようにします。

行動療法

①生活指導

1日の尿量に合わせて過剰な水分摂取を控えたり、カフェインの摂取を控えるなど、日常生活を見直すことは頻尿、切迫性尿失禁の改善する上で大切です。

②膀胱訓練 尿を溜める練習

膀胱訓練は少しずつ排尿間隔を延長することにより膀胱容量を増加させる訓練法です。尿が溜まっていけない状態でトイレを気にするようになると膀胱が尿を溜めれない状態になってしまいます。尿を膀胱に溜める練習も必要です。

③骨盤底筋体操

骨盤の底にある筋肉を鍛える体操で、腹圧性尿失禁だけでなく、切迫性尿失禁にも効果があると言われています。

方法は、おしっこをしていて、途中でおしっこを止める時のように8秒間力を入れます。

最低3ヶ月は継続する必要がありますが、1日に何度もやりすぎると膀胱が正常に働かなくなることがあるため注意が必要です。

原因

脳と膀胱（尿道）を結ぶ神経のトラブルで起こる「神経因性」のもと、それ以外の原因で起こる「非神経因性」のものがあります。

【**神経因性過活動膀胱 神経のトラブルが原因**】

脳卒中や脳梗塞などの脳血管障害、パーキンソン病などの脳の障害、脊髄損傷や多発性硬化症などの脊髄の障害の後遺症により、脳と膀胱（尿道）の筋肉を結ぶ神経の回路に障害が起けると、信号のやりとりが正常に働かなくなります。その結果、膀胱に尿が少ししか溜まっていなくても尿を出そうとしたり、締め「緩める」の連携がうまく働かなかったりして、過活動膀胱の症状が出るのです。

【**非神経因性過活動膀胱 神経トラブルとは関係ない原因**】

○前立腺肥大症が関連したもの
前立腺肥大症などで尿が出にくい状態（下部尿路閉塞）が続くと、排尿のたびに、出にくい尿をなんとか出そうとがんばる膀胱に負担がかかることとなります。これが繰り返された結果、膀胱の筋肉が異常をきたし、少しの刺激にも過敏な反応をするようになり、過活動膀胱

New Face

かわた そういちろう
河田 宗一郎（総務）



今年の10月よりこくぶんじ荘から前田病院総務に異動になりました河田宗一郎と申します。

入社してはや2年が経ちますがまだまだ知識、経験共に乏しく至らない点多々あるかと存じますが皆様の業務が円滑に進むよう精一杯頑張ります。

どうぞよろしくお願い致します。

が起きます。

○骨盤底筋のトラブル（女性に多い）
女性の場合、加齢や出産によって、膀胱・子宮・尿道などを支えている骨盤底筋が弱くなったり傷んだりすることがあります。そのために排尿のメカニズムがうまく働かなくなり、過活動膀胱が起きます。

検査と診断

問診や簡単な質問用紙を使って症状を把握します。尿検査や超音波検査などの検査によって、感染症（膀胱炎など）や

| 質問 | 症状 | 点数 | 頻度 |
|----|--------------------------------|----|-----------|
| 1 | 朝起きた時から寝る時まで何回くらい尿をしましたか | 0 | 7回以下 |
| | | 1 | 8〜14回 |
| | | 2 | 15回以上 |
| 2 | 夜寝てから朝起きるまでに何回くらい尿をするために起きましたか | 0 | 0回 |
| | | 1 | 1回 |
| | | 2 | 2回 |
| 3 | 急に尿がしたくなり我慢が難しいことがありましたか | 0 | なし |
| | | 1 | 週に1回より少ない |
| | | 2 | 週に1回以上 |
| 4 | 急に尿がしたくなり我慢できずに尿をもらすことがありましたか | 3 | 1日1回くらい |
| | | 4 | 1日2〜4回 |
| | | 5 | 1日5回以上 |
| | | 0 | なし |
| | | 1 | 週に1回より少ない |
| 5 | 1日1回くらい | 2 | 週に1回以上 |
| | | 3 | 1日1回くらい |
| | | 4 | 1日2〜4回 |
| | | 5 | 1日5回以上 |

尿路結石、前立腺肥大症、癌などの膀胱の特殊な病気の存在が除外されれば、過活動膀胱と診断して治療を始めます。過活動膀胱の診断や重症度を評価するには「過活動膀胱症状質問票」を使用します。

【**質問3の点数が2点以上で、全質問の総合点数が3点以上であれば過活動膀胱と診断されます。**】
総合点数が、5点以下は軽症、6〜11点は中等症、12点以上は重症と判定されます。

ビタミンC豊富で消化を助け胃もたれや殺菌作用がある『大根』



豚バラと大根のオイマヨ炒め

【材料】

大根(上部)・・・大1/3本、長ネギ(白い部分)・・・1/2本、豚バラ薄切り肉・・・200g、マヨネーズ・・・大さじ2、塩コショウ・・・適宜、小ネギ適宜、◎オイスターソース・・・大さじ2〜3、◎砂糖・・・大さじ1、◎お湯・・・大さじ2、◎酒・・・小さじ1

【作り方】

①大根は食べやすい大きさに切る。②耐熱ボウルに入れて、水(分量外)を少量加え、ふんわりとラップをし、レンジ500Wで約10分加熱し、軽く火を通しておく。③レンジで加熱している間に◎を混ぜ合わせておく。④長ネギをみじん切りにする。⑤豚肉を食べやすい大きさに切って、塩コショウをふる。⑥フライパンに、弱めの中火くらいでマヨネーズを熱し、長ネギを加えて炒め、さらに豚肉を加えて中火で炒める。⑦肉の色が変わったら、水気をしっかり切った②の大根を加えて炒め、混ぜ合わせておいた◎を加えてまんべんなく炒め合わせ、少し煮絡めるくらいにフツフツさせる。仕上げに小ネギを散らして出来上がり♪

【豆知識】

芝居の下手な役者を「大根役者」と言いますが、これは、大根を食べても決して食あたりしないことに「当たらない」をかけたものです。