善通寺 前田病院

広報 純心便り

2019年 8月 第138号

今月の一言

理事長　前田隆史

七月が過ぎ八月に入ってからも暑い毎日が続いております。例年以上の暑さで熱中症が多発し、救急車の出動回数が例年の数倍になっているそうです。熱中症での死亡も例年以上報道されております。

暑さだけでなく嫌な人災も起こりました。京アニの放火事件です。容疑者も重体で解明は先になりそうです。やるせなく気が滅入る事件です。しかし、嬉しいニュースもありました。ゴルフのメジャー大会の全英女子オープンで優勝した「スマイリング・シンデレラ」こと渋野日向子さんのことです。四日間のプレー中笑顔を絶やさず周囲の観客に接していました。今までの日本トッププレーヤーはミスショットをすれば、ふてくされてクラブをたたきつけたりしてうさばらしをしていました。今まではそれでファンも許していた感がありました。彼女は父から「ふてくされてはダメ、お客さんが嫌な気持ちになるから」とよく云われていたそうで、そのためいつもスマイルを心がけていたそうです。自分が笑顔になると心が穏やかになりプレーにも好影響するのでしょうか。スポーツだけでなく日常生活でも常に笑顔を絶やさずにしたいものです。

今、甲子園では高校野球全国大会の真最中です。この暑さの中どこが頂点に立つのでしょうか。勝ち負けは当然話題になりますがそれ以上に、真摯に野球に取り組む姿は我々に教えてくれるものがあります。

何はともあれ、この暑い夏を皆様無事に乗り切って下さい。

トピックス

○今月の一言・・・・・・・・・理事長
○どうすれば痩せるのか？　第一回
○体臭について
○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

ダイエットのための知識と方法！

七月二十四日、四国地方で梅雨明けが発表されると、セミが一斉に鳴き始めうだるような暑さが続いております。

さて、痩せたいと思ってダイエットを実行し、志半ばであきらめた方も多いのでは。今回はどうすればダイエットが成功するのかを2回に分けてお届けします。

Q なぜ太るのか

A 摂取カロリーが消費カロリーを上回ることで、それが内臓脂肪や皮下脂肪になり体内に蓄積されるためです。

Q 太っているかの指標は

A

BMIという世界共通の算出方法があります。

$$BMI = \frac{体重(kg)}{身長(m) \times 身長(m)}$$

例えば、体重が64kg、身長170cmの人のBMIは

$$BMI = \frac{64(kg)}{1.7(m) \times 1.7(m)} = 22.1$$

やせ	ふつう	肥満
18.5未満	18.5～25未満	25以上

BMIが22のときが適正体重と呼ばれ、病気にもっともかかりにくい状態とされています。

Q 汗をかいたら痩せるのか

A サウナなどでいっぱい汗をかくと痩せたと勘違いしている人がいます。一時的に体内の水分量が減少するだけで痩せたわけではありません。失われた水分はまた元に戻ります。

Q 部分痩せはできるのか

A お腹だけとか足だけとかの部分痩せはできません。足にラップを巻いて寝ても細くなった気がするだけです。※病的な足のむくみの方は圧迫すると細くなることがあります。

Q ウォーキングすれば痩せるのか

A ウォーキングのやり方次第です。痩せるためにはカロリーを消費し体内の脂肪を燃焼させなければなりません。そのためには筋肉量を増やし基礎代謝量を上げることで痩せやすく太りにくい体質へと変化させる必要があります。ウォーキングのやり方次第ではあまりダイエット効果がない場合もあります。

令和１年８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	木	佐尾山	多田羅		辻	佐尾山		隈元		山田
2	金	前田隆	多田羅		辻	佐尾山			鈴木–	福家
3	土	前田隆	鈴木康		濱田	前田隆			谷口	穴田
4	日	休　診（日直　穴田）								三谷
5	月	前田純	前田隆	吉田	濱田	前田純	多田羅			竹﨑
6	火	前田純	河野	佐尾山	辻	佐尾山	河野			河野
7	水		多田羅	佐尾山	濱田		多田羅			多田羅
8	木	佐尾山	多田羅		辻	佐尾山		隈元		山田
9	金	前田隆	多田羅	佐尾山	濱田	佐尾山				福家
10	土	前田純	鈴木康		濱田	前田純			谷口	桑原
11	日	休　診（日直　桑原）								経堂
12	月	休　診（日直　穴田）								穴田
13	火	前田純	河野	佐尾山	辻	佐尾山	河野			河野
14	水	岸		佐尾山	濱田	岸				経堂
15	木	佐尾山			辻	佐尾山				
16	金	前田隆	多田羅	佐尾山	辻	佐尾山				福家
17	土	前田隆	鈴木康		濱田	前田隆				桑原
18	日	休　診（日直　桑原）								六浦
19	月	前田純	前田隆	吉田	濱田	前田純	多田羅			竹﨑
20	火	前田純	河野	佐尾山	辻	佐尾山	河野			河野
21	水	岸	多田羅	佐尾山	濱田	岸				多田羅
22	木	佐尾山	多田羅		辻	佐尾山		隈元		山田
23	金	前田隆	多田羅	佐尾山	辻	佐尾山				福家
24	土	前田純	鈴木康		濱田	前田純				山中
25	日	休　診（日直　山中）								
26	月	前田純	前田隆	吉田	濱田	前田純	多田羅			竹﨑
27	火	前田純	河野		辻		河野			河野
28	水	岸	多田羅	佐尾山	濱田	岸				多田羅
29	木	佐尾山	多田羅		辻	佐尾山		隈元	鈴木–	山田
30	金	前田隆	多田羅	佐尾山	辻	佐尾山			鈴木–	福家
31	土	前田純	鈴木康		辻	前田純			谷口	横井

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

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。

New Face

西原（にしはら）　加奈（かな）（外来）

今年の５月から外来で勤務させて頂いております西原加奈です。

知識・技術共に未熟で迷惑をかける事もあると思いますが、元気に明るい笑顔で患者様を迎え、信頼される医療を提供できるよう努めていきたいと思います。

今後ともどうぞよろしくお願い致します。

下西（しもにし）　さくら（病棟）

今年の５月から病棟で勤務させていただいております下西さくらです。

介護の仕事は未経験で分からないことも多いですが、患者様一人一人により添い、常に笑顔を忘れず、より良い介護を提供していきたいと思います。

今後ともどうぞよろしくお願い致します。

給食

食欲がおちるこの時期に最適！胃腸から元気に『オクラ』

●●● オクラの肉巻き ●●●

【材料】（2～3人分）

豚バラ薄切り･･･10 枚、オクラ 10 本、小麦粉･･･適量、塩コショウ･･･少々

☆しょうゆ、酒、さとう、みりん･･･各大さじ1

【作り方】

①.豚バラを広げオクラを巻き、塩コショウをし、小麦粉を軽くふる

②.☆の調味料を合わせる

③.①を焼き（肉の巻き終わりが下になるように並べる）、全体に焼き色がつき始めたら②をからめ完成♪

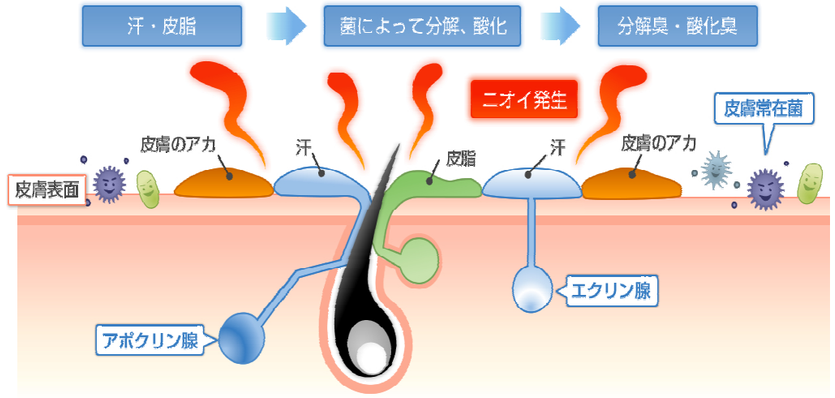
【豆知識】

オクラはハイビスカスに似た美しい花を咲かせます。葉の根元に果実（オクラ）をつけます。成長しきっていないオクラが食用になり、成長し過ぎると固くなってしまいます。オクラはあまり日持ちしませんので、すぐに食べない場合は板ずりをして細かいうぶ毛を取り除きます。次にオクラをさっと茹で水気を切り冷ましてからラップで包んで冷凍しましょう。

体臭について

ニオイのもと

汗ばむ季節になると、体のニオイが気になる人も多いのではないでしょうか。体臭は、主に皮膚の雑菌によって汗や皮脂、垢に含まれる成分が分解され、発生したガスが臭うものです。汗をかくと皮膚の上で菌が繁殖しやすくなります。



原因

皮膚には皮脂を分泌する「皮脂腺」と、汗を分泌する「汗腺」があります。皮脂は皮膚に潤いを与え保護する役割があり、汗には主に体温を調節する役割があります。汗腺は熱に反応して汗を出し、皮膚から汗が蒸発することによって、上昇した体温を下げています。緊張やストレスを感じたとき、辛い物を食べたときなどにも汗が出ます。

また、皮膚にはさまざまな種類の雑菌（皮膚常在菌）が付着しています。皮膚常在菌は、分泌した皮脂と水分がバランスよく混ざりあってできた皮脂膜に存在しています。

皮脂や汗は、分泌されたばかりではほぼ無臭ですが、時間が経って皮膚常在菌が作用することにより、これらに含まれる脂質やタンパク質、アミノ酸などの成分が酸化、分解されて、不快なニオイのするガスを発するようになるのです。

○エクリン線

ほぼ全身に分布しており、サラサラとした汗を分泌します。

○アポクリン腺

脇や性器周辺などにあり、独特の臭いの元になりやすい成分を多く含んでいます。

【加齢臭】

40歳を過ぎた頃から増える「ノネナール」というニオイ物質が原因です。男女問わず、油臭くて青臭いようなニオイを発生します。

加齢臭は主に上半身から臭いやすいので、加齢臭対策の製品で体を洗ったり、皮脂や汗をこまめにケアするとよいでしょう。

【疲労臭】

体に疲労が蓄積したときに出る体臭です。体内から発生するアンモニアが原因となってツンとしたニオイを発生します。

疲労臭を防ぐには、とにかく疲れやストレスをためないことが大切で、夜はシャワーだけでなく、ゆっくり湯船に浸かると、リラックス効果が高まり疲労臭を防ぐことができます。

【ダイエット臭】

食事制限だけで痩せようとすると、体内にケトン体というニオイ物質が発生し、体臭や口臭が独特な甘酸っぱいようなニオイになることがあります。

ケトン体は運動によって消費することができるので、ダイエット中は適度な運動をとり入れましょう。

ニオイを一日徹底予防

朝　1分間シャワーを浴びる

朝、たった1分間シャワーを浴びるだけで、皮脂量が約3分の1まで減少するといわれています。石けんでゴシゴシ洗わなくても、寝汗を洗い流す程度でいいので、体臭が気になる方は朝のシャワーを習慣にしてみましょう。

昼　汗をかいたら拭き取る

分泌されたばかりの汗はほぼ無臭ですが、汗をかいたまま放っておくと、皮脂や雑菌と混ざり合い汗臭いニオイを発します。汗をかいてから ニオイ始めるまではおよそ1時間かかるといわれているので、こまめに汗を拭き取ってニオイの発生を防ぎましょう。

夜　お風呂で汗かきトレーニング

日頃からあまり汗をかかない人は、ニオイの強い汗をかきやすくなります。夜はシャワーだけでなく、湯船に10分程度浸かって汗をかきまし