

# 令和1年9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  | 日  | 休診(日直 横井)        |       |       |     |                  |       |       |     | 河野  |
| 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   | 佐尾山   | 辻   | 佐尾山              |       |       |     | 福家  |
| 7  | 土  | 前田純              | 鈴木康   |       | 濱田  | 前田純              |       |       |     | 穴田  |
| 8  | 日  | 休診(日直 穴田)        |       |       |     |                  |       |       |     | 竹内  |
| 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  |                  | 多田羅   | 佐尾山   | 濱田  |                  | 多田羅   |       |     | 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   | 佐尾山   | 辻   | 佐尾山              |       |       |     | 福家  |
| 14 | 土  | 前田隆              | 鈴木康   |       | 濱田  | 前田隆              |       |       | 谷口  | 穴田  |
| 15 | 日  | 当番医(内科:穴田・小児科:辻) |       |       |     | 当番医(内科:穴田・小児科:辻) |       |       |     | 穴田  |
| 16 | 月  | 休診(日直 竹崎)        |       |       |     |                  |       |       |     | 竹崎  |
| 17 | 火  | 前田純              | 河野    | 佐尾山   | 辻   | 佐尾山              | 河野    |       |     | 河野  |
| 18 | 水  |                  | 多田羅   | 佐尾山   | 濱田  |                  | 多田羅   |       |     | 多田羅 |
| 19 | 木  | 佐尾山              | 多田羅   |       | 辻   | 佐尾山              |       | 隈元    | 鈴木- | 山田  |
| 20 | 金  | 前田隆              | 多田羅   |       | 辻   | 佐尾山              |       |       | 鈴木- | 福家  |
| 21 | 土  | 前田純              | 鈴木康   |       | 濱田  | 前田純              |       |       |     | 桑原  |
| 22 | 日  | 休診(日直 桑原)        |       |       |     |                  |       |       |     | 横井  |
| 23 | 月  | 休診(日直 横井)        |       |       |     |                  |       |       |     |     |
| 24 | 火  | 前田純              | 河野    |       | 辻   |                  | 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    |     | 山田  |
| 27 | 金  | 前田隆              | 多田羅   |       | 辻   | 佐尾山              |       |       | 鈴木- | 福家  |
| 28 | 土  | 前田隆              | 鈴木康   |       | 濱田  | 前田隆              |       |       | 谷口  | 穴田  |
| 29 | 日  | 休診(日直 穴田)        |       |       |     |                  |       |       |     | 三谷  |
| 30 | 月  | 前田純              | 前田隆   | 吉田    | 濱田  | 前田純              | 多田羅   |       |     | 竹崎  |

|      |       |           |       |          |
|------|-------|-----------|-------|----------|
| 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」  
 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。

普通寺 前田病院  
**広報 純心便り**

2019年  
**9月**  
 第139号

**トピックス**

- 今月の一言……理事長
- どうすれば痩せるのか? 第二回
- 口臭について
- 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



理事長 前田隆史

**今月の一言**

九月に入りりましたが、まだ暑い日が続いております。唯台風のためか、異常気象のためか、各地から大雨や暴風雨のニュースが伝えられております。防災対策の必要性が叫ばれている昨今です。災害にあわれた方々に心から御見舞い申し上げる次第です。

さて、話しは変わりますが、安倍内閣の組閣再変がありまして。新規入閣者は十三名だそうです。でも何か新鮮味に欠けた感じがしております。新入閣の人達の顔ぶれは首相、菅官房長官の側近やお友達の方々ではないですか。

首相の力のポイントは  
 一、憲法改正  
 二、社会保障  
 の二つに絞られるようです。新内閣の「スローガン」を「安定と挑戦の内閣」と掲げ、令和の新しい時代の国造りと意気込んでいるようです。

憲法改正は、衆参憲法審査会で自民党がリーダーシップを發揮する。社会保障は、関係閣僚が総力を上げて全世代が安心できる社会保障制度を構築する。と会見で述べられました。問題はその他、迷路に入った日韓関係等の外交問題、米中の貿易戦争の余波を受けている日本の貿易等々、難問が多々あり、頑張りを期待するところでは。来年の東京オリンピック開催をすっきりとした気分を迎えたものです。



**ダイエットのために筋肉を落とさない**

ダイエットは食事制限などで体重を減らすことよりも、太りにくい身体を作るために筋肉をつけることが最も重要です。  
**有酸素運動と無酸素運動**

有酸素運動とは息があがらない程度の持続的に行える運動で、ウォーキングやジョギングなどがあります。体脂肪を燃焼させる効果はありますが、有酸素運動だけでは燃焼効率が悪く、痩せるためには相当な時間を要します。  
 無酸素運動とは筋トレやダッシュなど短時間で強度の高い運動のことです。無酸素運動をすることで成長ホルモンが分泌されます。その成長ホルモンは、体脂肪を分解し燃えやすい状態にしてくれます。

**痩せるためには順序厳守**  
 体脂肪を減らすには、**体脂肪の分解↓燃焼**が必要になります。そのため**体脂肪を分解する無酸素運動**をしてから、**燃焼させる有酸素運動**をすることで効率よく痩せることができます。

**おすすめの有酸素運動**

右記の筋トレをしてウォーキングやジョギングなどの有酸素運動をして下さい。

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

**おすすめの有酸素運動**

**＜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



# 口臭に ついて



## 様々な口臭

口臭は、本人や周りの人が不快に感じる呼気のニオイで、口臭があると自覚がある人は80%を超えるといわれます。一時的に強くなる生理的なものもあれば、舌苔、舌にたまった食べカスや粘膜、細菌のカスや歯周病などトラブルに原因があるものもあります。本当はそれほど臭わないのに本人が強く気にしている心理的な口臭もあります。

## 原因

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

**唾液が減ると臭いやすい！**

誰でも、ある程度の生理的な口臭はあります。

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

## 対策

口臭を防ぐには口の中の環境を整えておくことが大切です。

強い口臭の原因となる歯周病を起こさないためにも、毎日の歯みがきをしっかり行い、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除くというお手入れ方法もありますが、自分で行うと舌を傷つけてしまうこともあるので注意しましょう。

## 予防

### ○唾液の分泌を増やす

唾液は、嘔んだり、話したりすることで、唾液腺から分泌されます。長時間にわたり口を動かさないでいると唾液が減ってしまいます。また唾液の分泌は自律神経の影響も受けるため、ストレスがあると減少します。

### ○胃腸の調子を整える

暴饮暴食は控え、毎日3食規則正しく食べる、消化の良いものをよくかんで食べる、刺激物は控える、ストレスをためないなど、胃腸によい生活を心がけましょう。腸内環境を整えるヨーグルトなどの乳酸菌や、メカブなどの海藻類を積極的に摂って、体調を整えておきましょう。



# New Face



はやしだ よしき  
林田 良樹 (愛の手)

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、ご家族様のお力になれるよう頑張っております。どうぞよろしくお願ひ致します。

くなります。

睡眠中は、唾液腺が刺激されず唾液の分泌や流れる量が減ってしまふのに加え、口呼吸や水分不足などで口の中が乾燥しやすいため、朝起きたときの口臭は一日の中でもっとも強くなります。



## 緊張した時、ストレスがあるとき

唾液の分泌は自律神経 交感神経と副交感神経が調節しています。分泌が促進されるのは、リラックスして副交感神経が優位になっているときです。緊張したり、ストレスがあるときには交感神経が優位になり副交感神経の働きが低下するので、唾液の分泌が減り、口臭が強くなります。

### 【ホルモン変動時】

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

### 【舌苔・歯周病】

強い口臭を起こす原因としてもっとも多いといわれているのが舌苔です。舌苔とは舌に付着した白っぽい汚れで、口臭を引き起こす細菌やタンパク質を多量に含んでいます。



多少の舌苔は健康な人にもありますが、口の中が乾いているとき、体調がよくないとき、胃腸の病気や脱水を伴う病気があるときなどに厚くなることで口臭の原因となります。

### ○歯周病

舌苔の次に多い原因が歯周病です。歯周病によって口の中にたまっている歯垢 プラークも、舌苔と同じく多量の細菌とタンパク質の集まりです。炎症が起こっており、多量のタンパク質が細菌に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】

ニンニクやニラなどを食べた後やお酒を飲んだ後の口臭は、消化吸収された後、血液中に移行したニオイの素となる成分が、肺を通して口や鼻から出てくるものです。

また、空腹や疲労があると、肝臓がからだにエネルギーを供給しようとしてケトン体という物質を作り血液中に放出します。ケトン体が増えすぎると甘酸っぱいニオイのするガスとなって肺から出てくるので口臭が強くなります。



## 疲れやストレスの原因はビタミンD不足かも？『きのこ』



### 【材料】(2~3人分)

- しめじ・・・180g、えのき・・・200g、エリンギ・・・100g、サラダ油・・・小さじ1、
- ☆ しょうが(チューブでも可)・・・小さじ1、さとう・・・小さじ1、
- 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♪



きのこの佃煮

【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。