


令和2年3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 穴田)								穴田
2	月	前田純	前田隆	大久保	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				藤原
7	土	前田純	鈴木康		濱田	前田純				高橋重
8	日	休診(日直 高橋重)								三谷
9	月	前田隆		大久保	濱田		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	鈴木一	山田
13	金	前田隆	多田羅		辻	佐尾山			鈴木一	藤原
14	土	前田隆	鈴木康		濱田	前田隆		谷口		桑原
15	日	休診(日直 桑原)								阪梨
16	月	前田純	前田隆	大久保	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	休診(日直 横井)								横井
21	土	前田純	鈴木康		濱田	前田純		谷口		桑原
22	日	休診(日直 桑原)								阪梨
23	月	前田純	前田隆	大久保	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		山田
27	金	前田隆	多田羅		辻	佐尾山			鈴木一	藤原
28	土	前田隆	鈴木康		濱田	前田隆				穴田
29	日	休診(日直 穴田)								穴田
30	月	前田純	前田隆	大久保	濱田	前田純	多田羅			竹崎
31	火	前田純	河野		辻		河野			河野

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	大久保友人	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。



普通寺 前田病院

広報 純心便り

2020年
3月
第145号

トピックス

- 今月の一言………理事長
- 今、世界で起きていること
- 口内炎について
- 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



理事長 前田隆史

今月の一言

三月に入り寒暖の差が大きくなっています。春日和のようだと思えば朝夕は冷え込むなどあり、体調を崩さぬよう気を付けてください。

さて、全国的に新型コロナウイルスの感染が広がっています。幸い香川県にはまだ入ってきていないようですが、早晚感染者が出ると思われます。唯外出時は手洗い、マスク程度の予防をしておきましょう。行政もPCR検査をもっと早くから徹底してやるべきだったでしょうし、これからの検査を広げていくようにしないと、今後の予防方法もしっかりとしたものが出来ないのではないでしょうか。後手ばかり踏んでいると云われて、それではと全国の公立学校の休校の要請をするという強い態度に打って出しました。

中国は当初に大きな失敗をしています。昨年12月武漢で患者発生の時、勇気ある

医師が告発したのに当局が隠蔽。それで人から人へと感染し、そのことを認めたのが1月20日でした。その間ウイルスは国境を越えて世界中に広がったのです。ただその後の対応は強権国家そのもので、湖北省を封鎖、団体の海外旅行禁止や工場の稼働停止等の他、大きな仮設病院を数日間建設。個人の人権や企業活動の自由よりも感染拡大を力で押さえ込むのを優先する姿勢を示しました。マスク使用の有無をドローンで監視したり、麻雀卓をぶち壊してまで集会を禁止しました。

一方、日本は濃厚感染がないとPCR検査をしなかったのです。隣りの韓国では何千件という検査をしているのに、日本は一日千件にも満たない検査数でした。これでは不評を買うというので全国公立の学校の休校を要請するという切り札をきったのです。専制国家の方が人権を重視する民主主義国より感染症には強いということになるやもしれません。現在中国では感染発生数が大幅に減少してきているとのことですが、疫病を完全に制御するのは難しく、疫病が政治の強度を試しているように感じます。



世界の災害について

◆オーストラリア大規模森林火災

今、世界中を大混乱させている新型コロナウイルスですが、日に日に感染者が増加しおさまる気配がありません。一日も早い終息を願うばかりです。しかし、世界では他にもさまざまな問題が起きています。

◆アフリカで大量バッタ発生

オーストラリアでは昨年9月から森林火災が多発しております。特に南東部で被害が大きく、今年になっても乾燥・強風などの影響で火災範囲を広げています。焼失面積は四国と九州を合わせた面積に匹敵します。また、コアラやカンガルーを含めた動物約10億匹が火事の犠牲になったとされています。現在の火事の様子は、2月に入り30年振りの大雨が降り続いた影響もあり終息傾向にあります。しかし、大雨の被害が出ているようです。

アフリカのケニア、ソマリア、エチオピアでは、サバクトビバッタが大量発生(約4000億匹)し、豆やトウモロコシなど

◆南海トラフ

の農作物を食い荒らしております。特にソマリアでは、過去70年で最悪の事態となっており、飛行機から殺虫剤を散布し駆除を行っても、バッタの繁殖スピードに追いつかない状況です。そのため1300万人もの人が食料危機に直面しております。しかも今後さらにバッタの数が500倍に増えると予想され、他の国にも飛来し被害がさらに拡大すると予想されております。

大量発生したバッタがインドや中国へ飛来し農作物を食い荒らした場合、新型コロナウイルス以上の深刻な問題となると思われます。

いつ起こるか不安はあるものの、心のどこかで香川県はそんなに心配することはないだろうと思っはいませんか。政府の地震発生予想は今後30年で80%の確率だと言われています。いつ地震がきても大丈夫なように一人ひとりが危機感をもって自分ができる準備をしましょう。



口内炎について



口内炎とは

口内炎とは、口の中や周辺の粘膜に起こる炎症の総称です。

いくつか種類がありますが、もっとも多いのがアフタ性口内炎といわれるものです。はっきりとした原因がわかっているませんが、体調が悪いときにできやすいことが知られています。

口内炎は多くの人が経験しています。口内炎がひどくなると痛みが強くなり、食事を摂るのも困難になることがあります。適切な対処によって、効果的に改善させることが大切です。

原因

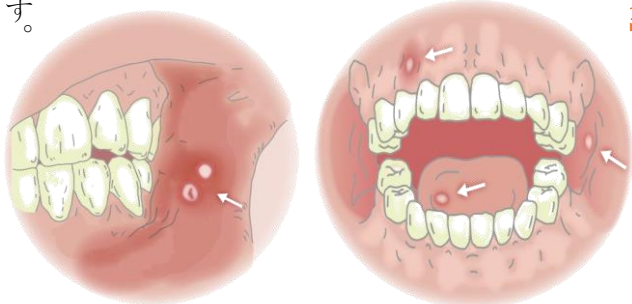
口内炎の原因はさまざまです。ストレスや栄養不足などによる免疫力低下や、口の中を噛んでしまうなどの物理的刺戟、ウイルスなどによる感染が考えられるほか、原因不明な場合もあります。他の病気の一症状として、口内炎が起こる場合もあるので、注意が必要です。



口内炎の種類

【アフタ性口内炎】

一般的にもっとも多くみられるのがアフタ性口内炎です。原因ははっきりわかっていませんが、ストレスや疲れによる免疫力の低下、睡眠不足、栄養不足（ビタミンB2の欠乏）などが考えられています。



アフタ性口内炎にかかると、赤く縁取られた2〜10mm程度の丸くて白い潰瘍が、ほお・唇の内側・舌・歯ぐきなどに発生します。小さなものが2〜3個群がって発生することもあります。普通は10日〜2週間ほどで自然に消滅してあとは残りません。なかなか治らないとき、範囲が広いとき、何度も再発するときは、ベーチェット病など、他の病気の一症状であったり、くすりが原因の場合もあるので、病院で診てもらおうと安心です。

【カタル性口内炎】

カタル性口内炎は、入れ歯や矯正器具が接触したり、ほおの内側を噛んでしまったりしたときの細菌の繁殖、熱湯や薬品の刺戟などが原因で起こる口内炎です。

口の粘膜が赤く腫れたり水疱ができたりしますが、アフタ性とは異なり境界が不明瞭で、唾液の量が増えて口臭が発生したり、口の中が熱く感じたりすることもあります。また、味覚がわかりにくくなることもあります。

【ウイルス性口内炎】

ウイルスが原因で口内炎ができることもあります。

単純ヘルペスウイルスの感染が原因の「ヘルペス性口内炎（口唇ヘルペス）」は、主に唾液などの接触感染や飛沫感染によって感染します。ほかにも梅毒・淋病・クラミジアなど、性感染症（STD）による口内炎が知られています。



またカビ（真菌）の一種であるカンジダ菌は、もともと口の中に存在する常在菌のひとつですが、免疫力が低下したりすると増殖し、「カンジダ性口内炎」を発生させることがあります。

ウイルス性口内炎に多くみられる多発性の口内炎は、口の粘膜に多くの小水疱が形成され、破れると潰瘍ができます。他の口内炎に比べて痛みが強く、発熱や倦怠感を伴う場合があります。

ウイルス性口内炎ができると、食事を摂取することが困難になりますので、水分摂取をしっかりと行うことが必要となります。

【その他の口内炎】

特定の食べ物や薬物、金属が刺戟となってアレルギー反応を起こす「アレルギー性口内炎」、喫煙の習慣により口の中が長期間熱にさらされることにより起こる「ニコチン性口内炎」などもあります。ニコチン性口内炎の場合は、口の中の粘膜や舌に白斑ができ、がんに変化するおそれもあります。

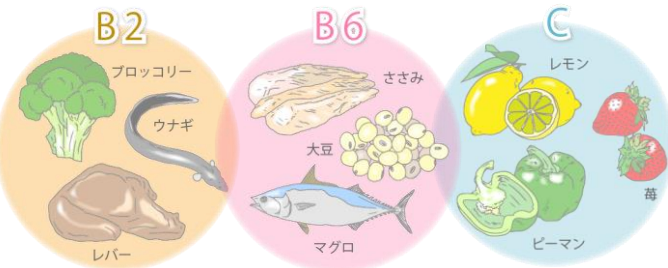


対策

- 口内炎ができているときは、刺激の強い香辛料や熱いもの、濃い味つけのものなど、刺激物を避けましょう。傷口を刺激し、痛みが増してしまいます。
- アルコールやたばこ、甘いお菓子も、ビタミンを破壊してしまうため控えましょう。同時に、食事やビタミン剤でビタミンを積極的にとるようにします。
- ストレスや疲れなどで免疫力が低下している場合は、睡眠をしっかりととり、体を休める時間をとるなど、生活習慣の改善を心がけましょう。
- 入れ歯の不具合などで口の中を傷つけた場合は、不具合を直しておきましょう。
- 口の中が不衛生だと、感染を引き起こしやすくなります。歯みがきをしつかり行い清潔にしておきましょう。

※偏った食生活によるビタミン不足で、口内炎が発生することがあります。特に、皮膚や粘膜の健康維持を助ける**ビタミンB2・B6・C**が不足すると、口内炎になりやすくなります。

緑黄色野菜をたくさんとり、バランスのよい食生活を心がけましょう。



予防

口の中の常在菌が増殖することによって、口内炎ができる場合もあります。口内炎を予防するには、口の中を清潔に保つことも重要です。食後は歯みがきや、うがいをして、できるだけ口内を清潔に保ちましょう。歯みがきの際は、口の中の粘膜を傷つけないように気をつけましょう。



また、口の中が乾いていると粘膜の免疫力が低下し、口内炎になりやすいといわれています。水やお茶で口の中を潤わせたり、飴やガムなどで唾液を分泌させましょう。

口呼吸をしたり、無意識に口を開けている癖のある人は、口の中が乾燥して雑菌が繁殖しやすくなってしまいますので、日頃の習慣を見直し、改善していきましょう。通常、口内炎は長くても2週間ほどで治まります。症状が長期間続く場合は、他の病気の一症状として口内炎が起こっているのかもしれない。

口の中にできる『がん』である口腔がんでは、初期症状として口内炎のような症状が出る場合があります。また口腔内に膿が出るなどの症状は扁桃炎などの病気が疑われます。口内炎に似た症状はさまざまな病気と関連して起こるので、様子をみても治らない場合や何度も繰り返す場合、腫れて膿がたまるような症状がある場合は早めに病院を受診しましょう。

ビタミン豊富！栄養を残さず摂取し風邪予防『春キャベツ』



【材料】(2人分)

春キャベツ・・・3〜4枚、玉ねぎ・・・1/4個、ベーコン・・・2枚、バター・・・大さじ1、小麦粉・・・大さじ1、牛乳・・・1カップ、顆粒コンソメ・・・小さじ1/2、塩・コショウ・・・少々

【作り方】

- キャベツはざく切りにする。白く硬い部分は薄切りにする。たまねぎは薄切りに、ベーコンは1cm幅に切る。
- フライパンを熱し、バターと玉ねぎ、ベーコンを入れて炒める。
- 玉ねぎが透き通るまで炒めたらキャベツを入れて炒め合わせる。
- キャベツがしんなりしてきたら小麦粉を振り入れて混ぜる。
- 小麦粉の粉っぽさがなくなったら、牛乳とコンソメを入れてよく混ぜる。
- 混ぜながら2〜3分煮立て、キャベツが煮えたら、塩・こしょうで味をととのえ完成♪

春キャベツとベーコンの牛乳煮