

令和2年5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	佐尾山	辻	佐尾山				清水	
2	土	前田純	鈴木康		濱田	岸野			谷口	阪梨	
3	日	休診(日直 安原)									安原
4	月	休診(日直 吉永)									吉永
5	火	休診(日直 藤井)									藤井
6	水	休診(日直 堀尾)									堀尾
7	木	佐尾山	多田羅		辻	佐尾山		隈元		山田	
8	金	前田隆	多田羅	佐尾山	辻	佐尾山				清水	
9	土	前田隆	鈴木康		濱田	須藤				桑原	
10	日	休診(日直 桑原)									藤井
11	月	前田純	吉田		濱田	前田純	多田羅			竹崎	
12	火	前田純	末次	佐尾山	辻	佐尾山	末次			末次	
13	水	古市	多田羅	佐尾山	濱田	前田隆				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	佐尾山			鈴木-	清水	
16	土	前田純	鈴木康		濱田	須藤			谷口	桑原	
17	日	休診(日直 桑原)									阪梨
18	月	前田純	吉田		濱田	前田純	多田羅			竹崎	
19	火	前田純	末次	佐尾山	辻	佐尾山	末次			末次	
20	水	古市	多田羅	佐尾山	濱田	前田隆				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	佐尾山	辻	佐尾山				清水	
23	土	前田純	鈴木康		濱田	岸野				藤井	
24	日	休診(日直 藤井)									藤井
25	月	前田純	吉田		濱田	前田純	多田羅			竹崎	
26	火	前田純	末次		辻		末次			末次	
27	水	古市	多田羅	佐尾山	濱田	前田隆				多田羅	
28	木	佐尾山	多田羅		辻	佐尾山		隈元	鈴木-	山田	
29	金	前田隆	多田羅		辻	佐尾山			鈴木-	清水	
30	土	前田隆	鈴木康		濱田	岸野			谷口	穴田	
31	日	休診(日直 穴田)									穴田

専門外来	消化器内科	前田純 末次史幸	呼吸器外科	吉田千尋
	消化器外科	鈴木康之 隈元謙介	泌尿器科	多田羅潔
		岸野貴賢 須藤広誠	糖尿病外来	鈴木一永 谷口洋
		古市ゆみ	小児科	濱田嘉徳 辻正子

ふれあいの箱 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

今月の一言



理事長 前田隆史

ゴールデンウィークも過ぎましたが、新型コロナウイルスの感染のため、不要不急の外出は自粛や「密閉・密接・密集」の3密を回避するように求められております。ゴールデンウィーク明けの7日になり、全国の感染者数の増加がやや鈍化しはじめているようです。唯、休業等を緩和する際の指標はどうなのかという問題が出てきます。どうなれば出口とするのか、何を指標にするのかということですが、各自治体の

長は種々と考えられているようで、テレビ等で発言されておられます。しかし、国としての考えはまだはっきりと決めるまでには至っていないようです。その事をはっきりと明言されないと国民も不安でなりません。それと考えると、PCR検査の数が増やさない、PCR検査の数をもっと増やさない、このウイルスの実態をはっきりとつかめないのではないのでしょうか。特に症状がない人での感染者がいるということがある限り、多数の検査数が必要となると思います。韓国はPCR検査数が多く、それをもとにして収束近しと判断したようです。

2020年
5月
第147号

トピックス

- 今月の一言・・・理事長
- 純心会・善心会 入社式
- フレイルについて
- 旬の素材で簡単料理・・・給食



純心会・善心会 入社式!

今年の冬は温暖で過ごしやすかったのですが、スキー場などでは積雪が少なくウィンタースポーツを楽しむことができなかった方も多いのでは。それよりも今は新型コロナウイルスの影響で、外出さえ自粛された状態で、屋外を歩く人や車も減って街は閑散としています。



四月二日、令和初の入社式が行われ、新たに二十二名の仲間が加わりました。大変な時期ですが、いっしょに乗り越えていきたいと思います。



「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

フレイルとは

フレイルとは、健常から要介護へ移行する中間の段階とされています。

具体的には、加齢に伴い筋力が衰え、疲れやすくなり家に閉じこもりがちになるなど、年齢を重ねたことで生じやすい衰え全般を指しています。

脳疾患などの疾病や転倒などの事故により、健常な状態から突然要介護状態に移行することもあります。高齢者の多くの場合、フレイルの時期を経て、徐々に要介護状態に陥ると考えられています。

フレイルは、身体的問題のみならず、認知機能障害やうつなどの精神・心理的問題、独居や経済的困窮などの社会的問題が含まれる、多面的な概念です。

身体的要素のみに着目したサルコペニアやロコモティブシンドローム、精神的な軽度認知障害、社会的問題である孤立など、散在する高齢者の問題に関する概念を一つにまとめ、高齢者の状態を全体的に把握しようとするものです。高齢者は、フレイルの時期に、心身および社会性など広い範囲でダメージを受けたときに回復できる力が弱くなり（生理的予備能の低下）、環境や外敵からのストレスに対しても抵抗力が弱くなる

しかし、適切に支援をうけることで健全な状態に戻ることが出来る時期ともされています。

原因

フレイルは、明確な固有の原因があつて引き起こされるといっても、加齢に伴う以下のさまざまな心身の変化と社会的、環境的な要因が重なりあうことにより起こります。

- 身体機能の低下(歩行スピードの低下)
- 筋力の低下
- 認知機能の低下
- 易疲労性や活力の低下
- 慢性的な管理が必要な疾患(呼吸器病、心血管疾患、抑うつ症状、貧血)にかかっている
- 体重減少
- 低栄養
- 収入・教育歴・家族構成など

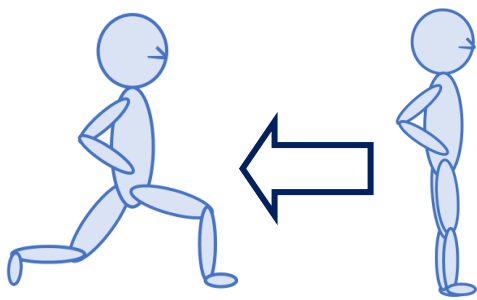
予防

【バランスの良い食事】

- 1日の適切なエネルギー量の食事を1日3回に分けて摂る
- 主食、主菜(肉・魚・卵・大豆製品)、副菜(野菜・キノコ・海藻類)、牛乳・乳製品、果物をバランスよく摂る
- 筋肉の素となるタンパク質(肉・魚・大豆製品)と骨を強くするカルシウム(牛乳・乳製品・小魚)を含む食品を積極的に摂る
- 十分な水分を摂る
- 【社会とのつながり】
- 趣味のサークルなどつながりを作る
- 地域のボランティアなどで貢献する
- 誰かと一緒にご飯を食べる

【レジスタンス運動】

- ★ランジ
- ①片足を前に出し、膝を曲げて体重をかけていきます。
- ②ゆっくり元に戻し、足を入れ替えて交互に10回行います。

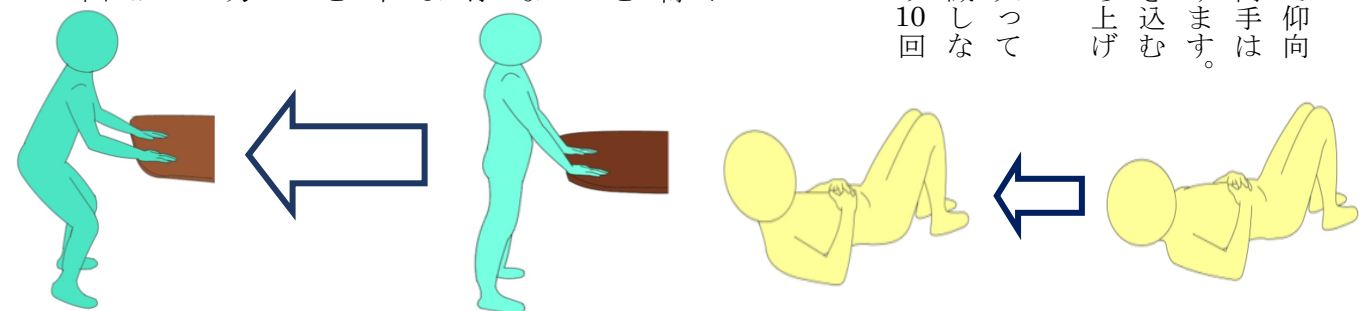


★上体起こし

- ①両膝を立てて仰向けに寝ます。両手は頭の後ろで組みます。
- ②おへそを覗き込むように頭を持ち上げます。
- ③お腹に力が入っていることを意識しながら、ゆっくり10回繰り返します。

★スクワット

- ①両足を肩幅に開いて立ち、椅子の背や机などを持ちます。
- ②背中が丸くなったり、踵が浮いたりしないように、お尻を下にまっすぐ落とします。
- ③太腿の前に力が入っていることを意識しながらゆっくり10回行います。



フレイルチェック

当てはまった回答のうち、点数を数え、照らし合わせてみましょう。

- 【1.~20】日常生活全般 10.点以上
- 【6.~10】運動器の機能 3.点以上
- 【11.~12】栄養状態 11.が「はい」
- 12.のBMIが18.5未満の人
- 【13.~15】口腔機能 2.点以上

- 【16.~17】社会的交流 16.が「いいえ」
- 17.が「はい」の人は要注意
- 【18.~20】認知機能 1.点以上
- 【21.~25】心理(抑うつ)状態 2.点以上

※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)が18.5未満の場合に該当とする

No.	質問項目	回答	
1	バスや電車で1人で外出していますか	0.はい	1.いいえ
2	日用品の買物をしていますか	0.はい	1.いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか	0.はい	1.いいえ
4	友人の家を訪ねていますか	0.はい	1.いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか	0.はい	1.いいえ
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0.はい	1.いいえ
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0.はい	1.いいえ
8	15分位続けて歩いていますか	0.はい	1.いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか	1.はい	0.いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか	1.はい	0.いいえ
11	6か月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	1.はい	0.いいえ
12	身長 cm 体重 kg (BMI=) (注)		
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1.はい	0.いいえ
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1.はい	0.いいえ
15	口の渇きが気になりますか	1.はい	0.いいえ
16	週に1回以上は外出していますか	0.はい	1.いいえ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1.はい	0.いいえ
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあると云われますか	1.はい	0.いいえ
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0.はい	1.いいえ
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1.はい	0.いいえ
21	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	1.はい	0.いいえ
22	(ここ2週間)これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1.はい	0.いいえ
23	(ここ2週間)以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	1.はい	0.いいえ
24	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	1.はい	0.いいえ
25	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	1.はい	0.いいえ

骨がもろくなる更年期、ビタミンKで骨を丈夫に！『豆苗』



【材料】(2人分)

豚こま切れ肉・・・250g、豆苗・・・2パック、長ねぎ・・・1本、塩・粗びきコショウ・・・適量、レモンの絞り汁・・・1個分、サラダ油・・・大さじ2

【作り方】

- ①豆苗は根元を切り落とし食べやすい大きさに切る。長ネギは斜め薄切りにする。
- ②フライパンにサラダ油大さじ1を中火で熱し、豆苗、長ネギをさっと炒めてザルにあげる。
- ③豚肉に塩、コショウを②のフライパンに残りのサラダ油(大さじ1)を中火で熱して炒める。
- ④豚肉に火がとおったら②を戻し入れ、レモンの絞り汁をふり、さっと炒め合わせ完成♪

●豆知識●

豆苗はえんどう豆の若菜。かいわれ大根は大根の発芽直後の胚軸と子葉です。



給食

●●● 豆苗と豚こまの絶品炒め ●●●