

# 令和2年11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	吉田		濱田	前田純	多田羅			竹崎
3	火	休診(日直 末次)								末次
4	水	古市	多田羅	佐尾山	濱田		多田羅			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				清水
7	土	前田純	鈴木康		濱田	香大消化器外科				穴田
8	日	休診(日直 穴田)								津野
9	月	前田純	吉田		濱田	前田純	多田羅			竹崎
10	火	前田純	末次	佐尾山	辻	佐尾山	末次			末次
11	水	古市	多田羅	佐尾山	濱田	前田隆				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-	清水
14	土	前田隆	鈴木康		濱田	香大消化器外科			鈴木-	桑原
15	日	休診(日直 桑原)								穴田
16	月	前田純	吉田		濱田	前田純	多田羅			竹崎
17	火	前田純	末次	佐尾山	辻	佐尾山	末次			末次
18	水	古市	多田羅	佐尾山	濱田	前田隆				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-	清水
21	土	前田純	鈴木康		濱田	香大消化器外科				桑原
22	日	休診(日直 桑原)								清田
23	月	当番医(内科:竹崎・小児科:辻)				当番医(内科:竹崎・小児科:濱田)				竹崎
24	火	前田純	末次		辻		末次			末次
25	水	古市	多田羅		濱田	前田隆				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-	清水
28	土	前田隆	鈴木康		濱田	香大消化器外科				山中
29	日	休診(日直 山中)								津野
30	月	前田純	吉田		濱田	前田純	多田羅			竹崎

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
		古市ゆみ 松川浩之	糖尿病外来	鈴木一永
			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  
 ございましたらお聞かせ  
 下さい  
 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



理事長 前田隆史

### 今月の一言

早いもので十一月も三分の一が過ぎました。

アメリカでは、大統領選挙がありバイデン氏がトランプ氏をリードしていますが、トランプ氏は敗北宣言をしておられません。来年一月二十日のトランプ氏の任期切れまでこの状態が続くようです。

日本の国会も日本学術会議の任命拒否問題もはつきりせず、うやむやのまま過ぎてしまいました。すっきりした正月を迎えられるのでしょうか。また、新型コロナウイルスのワクチンがアメリカで開発され、来年には日本でも使用でき

2020年  
**11月**  
 第153号

### トピックス

- 今月の一言………理事長
- 空腹は最強のクスリ?
- 坐骨神経痛について
- 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

るようです。一日も早く全体に出回ることを願っているところです。

ところで最近、福島原子力発電所の再稼働が了承され、自治体もそれを認めたとの報告がありました。自治体自体はそれに付随した補償金等が入り財政上楽になるでしょうが、遠い将来、南海トラフとか、いつも想定外の出来事が起こり人々が苦しい思いをしております。ヨーロッパでは、岩盤強固のドイツでも原発を使用しないと決めており、本国の政治家の皆様も、もっと遠い将来(いや近い将来かも)を見つめた行いをして欲しいと思います。



### はじめに

飽食の世の中、食べ物が不自由ない日本に私たちは任んでいます。最近は大食いやテカ盛りを売りにするTV番組も増え、飽食日本をより強調しております。しかし、年間六二万トンという食品ロスがあり、これは日本人一人当たりが毎日お茶碗一杯分のご飯を捨てているのと同じ量になります。

◆オートファジーとは

体の細胞は、食べ物からエネルギーを作って活動しています。しかし、食べ物がない状況では、細胞が自らエネルギーを作り出します。細胞内には古いタンパク質やミトコンドリアがあり、それをエネルギーに利用します。このように細胞が飢餓状態になってから細胞が自ら動き新しく生まれ変わることをオートファジーと言います。オートファジーが働くことで、不調や病気を防止でき、健康になれるとされています。

### 空腹は最強のクスリ?

◆一日三食は食べ過ぎ?

日本では、江戸時代中期頃までは一日二食でした。灯りが定着してくると、次第に夜遅くまで起きていたことが多くなり一日三食になったとされています。しかし、一日三食では、常時胃や腸に食物がある状態で内臓が十分に休めず、先ほどのオートファジーを働かせるためには、一日二食にし、食間を十六時間以上空けるのが理想と言われています。

◆空腹のメリット

- ☆内臓の働きを復活させ活性酸素の害から身体を守る
- ☆脂肪の分解・血液改善で生活習慣病をまとめて遠ざける
- ☆オートファジーで若々しく健康な身体を手に入れられる

◆最後に

食間を十六時間以上は難しいと思いますが、まずは十二時間から始めてみましょう。ダイエット効果も期待できるので気になった方は実践してみてください。



## 坐骨神経痛とは

坐骨神経痛とは、腰から足にかけて伸びている「坐骨神経」がさまざまな原因によって圧迫・刺激されることであらわれる、痛みやしびれるような痛みなどの症状のことを指します。

多くの場合、腰痛に引き続いて発症し、次にお尻や太ももの後ろ、すね、足先などに痛みやしびれるような痛みがあらわれます。

## 原因

年齢が若い場合は、腰椎椎間板ヘルニアが多く、高齢になると、腰部脊柱管狭窄が増えてきます。

腰部脊柱管狭窄、腰椎椎間板ヘルニアとも腰椎（背骨の腰の部分）に起こる異常によって神経根が圧迫され、下半身に痛みやしびれるような痛みを引き起こします。

また、お尻の奥にお尻を横切るようについている筋肉（梨状筋）の中を走っている坐骨神経が、外傷やスポーツ活動などで圧迫されて起こる痛みを梨状筋症候群といいます。他にも、脊椎・脊髄のがんや、骨盤内のがんにも坐骨神経痛を起すことがあります。

## 予防・改善

### 【正しい姿勢を保つ】

畳や床に座るときは、正座を崩す横座りや、足を両側に崩す座り方、両膝を立てて座る体育座りも避けましょう。

イスに腰掛けるときは、足を組まずに、体重が左右のお尻に均等にかかるように座りましょう。

### 【冷えを防ぐ】

坐骨神経痛を発症する要因のひとつとして腰・下肢の冷えがあります。保温を心がけ、日常的に下半身を冷やさないようにしましょう。

### 【肥満に注意】

体重の増加は腰に負担がかかります。食事に気をつけ、適度に運動するよう心がけましょう。肥満気味の方や、明らかに肥満の方は、ダイエットに取り組みみましょう。

### 【ストレッチを行う】

坐骨神経痛では、筋肉がこわばっていることが多く、無理のない程度のストレッチが効果的です。しかし、急性期の痛みが激しいときや、患部が熱を持っているような場合は、安静が基本です。

お風呂上がりなど血行がよくなり、身体がほぐれているときにストレッチをすると効果的です。

## 症状

坐骨神経痛は中高年の方に多く見られ、お尻や太もも、すね、ふくらはぎ、脚にかけて、鋭い痛みやしびれるような痛み、ふくらはぎの張り、冷感や灼熱感、締めつけ感などの症状があらわれます。こうした症状は、脚の一部分だけに強く感じることもあれば、脚全体に強く感じる場合もあります。



## 治療法

治療の基本は保存療法で、薬物療法や理学療法などが行われます。痛みがコントロールできない場合や膀胱や直腸などに別の障害があらわれた場合には、外科的療法が検討されます。

多くの場合、痛み止めとしてまず非ステロイド性消炎鎮痛薬が主に用いられます。

また、しびれるような痛みや発作的に生じる鋭い痛みなどの神経の痛みに対しては「神経障害性疼痛治療薬」、筋肉の緊張をやわらげ症状を軽くする目的で「筋緊張弛緩剤」、血流を改善して症状をやわらげる目的で「血管拡張薬」なども用いられます。

### 【神経ブロック療法】

局所麻酔薬により、痛みが神経を伝わるのをブロックする治療法です。

主に整形外科、麻酔科やペインクリニックなどで実施されています。

### 【理学療法】

運動やマッサージなど、代謝機能や身体機能などの改善を目的に行う治療法です。



### 【認知行動療法】

痛みについての認識を修正する「認知療法」と、日常生活でできることを増やしていく「行動療法」を組み合わせた治療法です。

### ○認知療法

「友達と話している間は痛みを忘れていた」など、痛みによって隠され、認識できなかったプラスの面に注目し、痛みのせいで何もできないという認識を、「痛みがあってもやれることはいくらもある」という方向に変えていきます。

### ○行動療法

ストレッチやウォーキングなど、現在行える運動から始め、少しずつ活動量を増やしていきます。行動の種類や量が必ずしも痛みを悪化させているわけではないことを理解し、痛みの軽減や活動量の増加へとつなげていきます。

### 【脊髄(脳)刺激療法】

電極を埋め込み、電気信号で脳を刺激して痛みを取り除く治療法です。

### 【外科的療法】

坐骨神経痛の治療では最初から手術が行われることはほとんどありませんが、その他の治療であまり効果が見られない場合や、膀胱や直腸に障害が見られる場合は手術も検討されます。

# New Face

もり 森 加代子 (愛の手)



居宅介護支援事業所、愛の手の森加代子です。

早いもので入社して半年が経ちました。

不慣れな事は多々ありご迷惑をおかけする事もありますが、医療、福祉の様々なサービスを理解しながら、介護を必要とされる方が喜んでもらえるよう努力をし、信頼関係を築けていけるよう頑張りたいと思います。

どうぞ宜しくお願い致します。

## ビタミンCとβ-カロテンで身体の酸化を予防『かぶ』



### かぶの葉とウインナーの生姜スープ

- 【材料】 かぶの葉・・・100g(中サイズ2株分)、  
ウインナー・・・4本、玉子・・・1個、  
塩・こしょう・・・少々、サラダ油・・・適量、  
A { 水・・・300ml、生姜のしぼり汁・・・小さじ1  
コンソメスープの素(顆粒)・・・小さじ1

### 【作り方】

- ①かぶの葉を4cmの長さに切る。
- ②ウインナーを半分の長さに切り、サラダ油を熱した鍋で炒める
- ③②にAと①を入れ、2分ほど煮る。塩、こしょうで味をととのえ、溶いた玉子を回し入れてさっと火を通したら完成♪

### 【雑学】

白かぶと赤かぶの違い

白かぶは、きめが細かく、生だとサクサクとやわらかい歯ざわりの食感です。煮るとやわらかくて、生食・焼く・蒸すなど色々な料理で楽しめます。

赤かぶは、果肉は白かぶに比べると硬くコリコリとした食感です。加熱すると白かぶと同じでやわらかくなりますが、色が活かされないため、加熱するよりも漬物やサラダに使われることが多いです。