

# 令和2年7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	水	古市	多田羅	佐尾山	濱田	前田隆				多田羅
2	木	佐尾山	多田羅		辻	佐尾山		隈元		山田
3	金	前田隆	多田羅		辻	佐尾山			鈴木-	清水
4	土	前田純	鈴木康		濱田	隈元				高橋
5	日	休診(日直 高橋)								阪梨
6	月	前田純	吉田		濱田	前田純	多田羅			竹崎
7	火	前田純	末次	佐尾山	辻	佐尾山	末次			末次
8	水	古市	多田羅	佐尾山	濱田	前田隆				多田羅
9	木	佐尾山	多田羅		辻	佐尾山		隈元		山田
10	金	前田隆	多田羅	佐尾山	辻	佐尾山				清水
11	土	前田隆	鈴木康		濱田	岸野				桑原
12	日	休診(日直 桑原)								三谷
13	月	前田純	吉田		濱田	前田純	多田羅			竹崎
14	火	前田純	末次	佐尾山	辻	佐尾山	末次			末次
15	水	野毛	多田羅	佐尾山	濱田	前田隆				藤井
16	木	佐尾山			辻	佐尾山		隈元		山田
17	金	前田隆	佐尾山		辻	佐尾山			鈴木-	清水
18	土	前田純	鈴木康		濱田	松川			鈴木-	桑原
19	日	休診(日直 桑原)								津野
20	月	前田純	吉田		濱田	前田純	多田羅			竹崎
21	火	前田純	末次	佐尾山	辻	佐尾山	末次			末次
22	水	古市	多田羅	佐尾山	濱田	前田隆				多田羅
23	木	休診(日直 山中)								山中
24	金	休診(日直 山中)								山中
25	土	前田隆	鈴木康		濱田	須藤				堀尾
26	日	当番医(内科:堀尾・小児科:辻)				当番医(内科:堀尾・小児科:濱田)				藤井
27	月	前田純	吉田		濱田	前田純	多田羅			竹崎
28	火	前田純	末次		辻		末次			末次
29	水	古市	多田羅	佐尾山	濱田	前田隆				多田羅
30	木	佐尾山	多田羅		辻	佐尾山		隈元		山田
31	金	前田隆	多田羅		辻	佐尾山			鈴木-	清水

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 須藤広誠	糖尿病外来	鈴木一永
		松川浩之 岸野貴賢	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。



理事長 前田隆史

## 今月の一言

善通寺 前田病院

# 広報 純心便り



## トピックス

- 今月の一言・・・理事長
- サプリメントについて
- 気胸について
- 旬の素材で簡単料理・・・給食

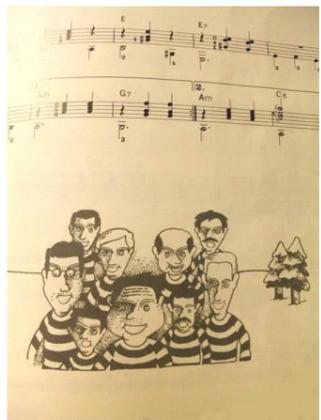
## 「純心会理念」

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

今年もはや六ヶ月が過ぎました。七月に入り新型「コロナウイルス」は収束をみせず、その上に異常気象により各地で大雨の被害が出ております。

「コロナ」と言えば東京では七月七日現在、毎日百人超の新しい感染者が出ております。その多くは夜の街での感染、特に若い人の感染が多いようです。その事を聞く

と、昔カラオケ喫茶でよく唱われていた「囚人の歌」が憶い出されます。『街や酒場に幸せはない、楽しみばかり求めるではない』と云う歌詞だったと思います。今の若い人たちに常日頃から口ずさんで欲しいと思います。



「囚人の歌」より

大雨は、はつきりと天災そのもので、その被害は想定外の出来事と云われます。想定外のことを想定して対策を立てているのですが、それを上回る想定外以上の出来事が起きてきます。天災は本当に人の力をもつてしても防ぎきれないこともあります。それに比べて「コロナ」という感染性疾患は、人類が防ぎえるものだと思えます。やはり若い人も一人ひとり楽しみばかり求めず、苦あれば楽ありと肝に命ずべきではないでしょうか。



# サプリメントについて

### ◆はつらつ

みなさんはサプリメントを飲んでいますか？その効果は実感されていますか？おそらくサプリメントについて知らないことの方が多いと思います。そこで、サプリメントの情報を数回に渡りお届けしたいと思います。多少なりとも今後のみなさんの健康にお役に立てればと思います。

### ◆サプリメントとは

明確な定義はありませんが、健康食品の一種で、足りない栄養を補う目的で作られています。

サプリメントは「医薬品」ではなく「食品」であり、国は健康効果や保険効果などを認めていません。そのため病気の予防や治療すること、また、痛みを軽減することを目的として作られています。



### ◆サプリメントの正体

足りない栄養を摂取しようとして飲んでいるそのサプリメントですが、**安価なものの場合**ほとんどが甘味料や保存料、増量剤などの添加物が必要としている栄養はごくわずかです。糖分や不純物も多く、血糖値の上昇や肝臓へダメージを与えるため、摂取しない方が身体にいいことの方が多いのです。

### 例えば、お肌ブルブル

効果の「コラーゲンやヒアルロン酸」ですが、胃液で分解されブドウ糖とアミノ酸になってほとんどが尿から排泄されてしまいます。また、栄養ドリンクは糖分とカフェインが多いだけ、美肌によいとされるアミノ酸も原材料が人毛の場合もあり、水銀や元素などの有害重金属が含まれている可能性もあります。

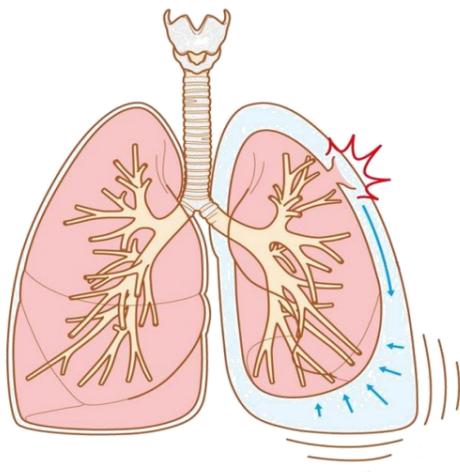


# 気胸について

## 気胸とは

気胸とは、2層の胸膜（肺の外側と胸壁の内側を覆っている薄くて透明な膜）の間に空気が入り込むことによって、肺が部分的または完全につぶれてしまう病気です。

正常な状態では、胸腔内の圧力は、肺の内部や胸の外側より低くなっています。胸腔と肺の内部、または胸腔と胸の外側がつながってしまいうような穿孔が生じると、胸腔内に空気が入り込み、圧力が等しくなるか空気の通路がふさがれるまで空気が入り続けます。胸腔に空気が入り込むと、肺が部分的につぶれます（肺の虚脱）。場合によっては、肺のほとんどまたは全部がつぶれて、激しい息切れを起こすことがあります。



## 気胸の種類

### 【原発性気胸】

肺疾患のない人に明らか原因なく起こる気胸です。原発性自然気胸は通常、肺のややもろくなった部分（**ブラ**）が破裂した際に発生します。この病気は、40歳未満で背が高い男性の喫煙者に最もよくみられます。ほとんどの人が完全に回復しますが、最大で50%の人に再発がみられます。



### 【続発性自然気胸】

基礎に肺疾患がある人に発生する場合があります。このタイプの気胸は、慢性閉塞性肺疾患（COPD）のある高齢者において、**ブラ**が破裂したときに発生することが最も多いものの、喘息や肺炎など、その他の肺疾患の患者でもみられます。続発性自然気胸では、基礎に肺疾患があるため、原発性自然気胸に比べて症状や治療成績は一般に悪くなります。再発率は、原発性自然気胸と同程度です。



## 症状

胸腔内に入った空気の量、つぶれた肺の範囲、気胸が生じる前の肺機能などによって、症状は大きく異なります。症状はまったくないこともあれば、わずかな息切れや胸痛がみられる程度であったり、激しい息切れ、ショック、生命を脅かす心停止が生じたりと様々です。

ほとんどの場合、鋭い胸痛や息切れが突然始まり、ときに発作的な空せきがみられることもあります。肩、首、または腹部に痛みを感じることもあります。ゆっくり進行する気胸は、急速に進行する気胸よりも症状が軽い傾向にあります。

## 検査

### ○身体診察

気胸が大きい場合は、医師が聴診器を胸に当てると、胸の一部で正常な呼吸音が聞こえないことがあり、胸部をたたくと、中が空の太鼓のような音がします。

### ○胸部X線検査

胸部X線検査では、空気のため胸部X線検査では、空気のためたまった部分や、内側の薄い胸膜に縁どられたつぶれた肺の輪郭がみられます。また、気管が片側に押されていないかどうか胸部X線検査で確認できます。

## 治療

小さな原発性自然気胸では、一般に治療の必要はありません。通常は、重篤な呼吸障害には至らず、空気は数日間で吸収されます。

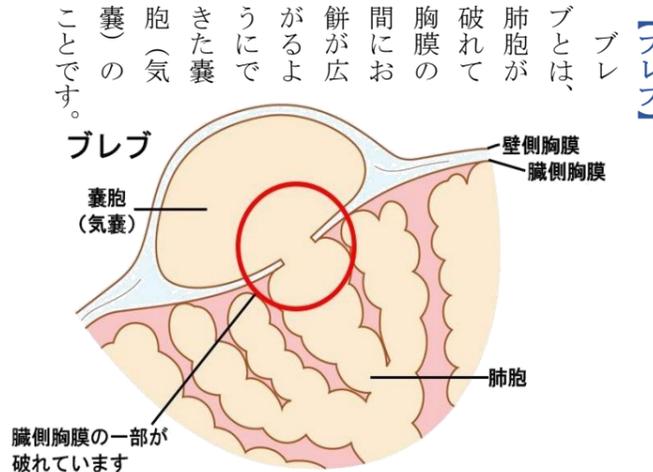
比較的大きな気胸では、空気が完全に吸収されるのに2〜4週間かかることがあります。ただし、カテーテルまたは胸腔ドレーンを気胸のある部位に挿入することで、もっと早く空気を抜くこともできます。

呼吸に支障をきたすほどの大きな原発性自然気胸は、胸部に挿入した合成樹脂製のカテーテルに太い注射器を取り付けて、空気を抜くことも可能です。カテーテルはすぐに抜去することもありますが、再度空気がたまったらその空気を抜くことができるよう、密封してしばらくの間そのまま留置しておくこともあります。

カテーテルによる吸引で効果がない場合や、続発性自然気胸などの別の種類の気胸である場合は、胸腔ドレーンを用いて空気を抜きます。場合によっては、手術が必要です。多くの場合、手術は胸腔鏡を胸壁から胸腔内に挿入して行われます。

## 原因と病態生理

気胸の病因には、**ブラ**の破裂と、**ブレブ**の破裂の2種類があります。  
**【ブラ】**  
 ブラというのは、肺胞が破壊された囊胞（肺実質内の気囊）のことです。  
**【ブレブ】**  
 ブレブとは、肺胞が破れて胸膜の間に広がるようにできた囊胞（気囊）のことです。



# New Face



たなべとうか 田邊 桃李（病棟）

今年の4月より病棟で勤務させて頂いております田邊桃李と申します。高知短期大学を卒業後新卒での採用のため解らないことや不安なことが多々あると思いますが、先輩方に相談し安全・安心な看護を提供していきたいと思っております。至らない点があると思いますが何卒宜しくお願い致します。

## ミネラル豊富低カロリーでダイエットに最適『ズッキーニ』



ズッキーニの肉巻き

- 【作り方】**
- ①ズッキーニを縦に細切りにし、肉を巻く
  - ②フライパンに油を熱し、肉のつなぎ目を下にして並べる
  - ③中火で焼き目が付いたらコロコロと面を変えて焼く。ズッキーニに火が通るよう弱火〜中火でじっくり焼く
  - ④塩・黒こしょうを振りポン酢をかけサッと炒め完成♪
- ※ポン酢をかけない場合は塩・黒こしょうをしっかりめに振る

### ●豆知識●

見た目はキュウリ、食感はナスに似ていますが、実はカボチャの一種です。ズッキーニはイタリア語で「小さなカボチャ」という意味だそうです。油と相性がいいのですが煮込み料理にも最適です。美味しいズッキーニの選び方は、あまり太くなく太さが均一なもので、ハリがあり色つやが美しいものが好ましいです。保存方法は、ラップに包んで野菜室に入れましょう。日持ちしないのでなるべく早めに使い切りましょう。

- 【材料】** ズッキーニ・・・半分、豚肉（ロース、バラ等の薄切り肉）・・・10枚くらい、油・・・適量、塩・黒こしょう・・・適量、ポン酢・・・お好みで