

# 令和2年8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	土	前田純	鈴木康		濱田	隈元			鈴木一	穴田
2	日	休診(日直 穴田)								穴田
3	月	前田隆	吉田		濱田		多田羅			竹崎
4	火	前田純	末次	佐尾山	辻	佐尾山	末次			末次
5	水	古市	多田羅	佐尾山	濱田	前田隆				多田羅
6	木	佐尾山	多田羅		辻	佐尾山		隈元		山田
7	金	前田隆	多田羅		辻	多田羅				清水
8	土	前田隆	鈴木康		濱田	岸野				桑原
9	日	休診(日直 桑原)								外松
10	月	休診(日直 竹崎)								竹崎
11	火	前田純	末次	佐尾山	辻	佐尾山	末次			末次
12	水	古市	多田羅	佐尾山	濱田	前田隆				多田羅
13	木	佐尾山	多田羅		辻	佐尾山		隈元		山田
14	金	前田隆	多田羅	佐尾山	辻	佐尾山				清水
15	土	前田純	鈴木康		濱田	松川				桑原
16	日	休診(日直 桑原)								津野
17	月	前田純	吉田		濱田	前田純	多田羅			竹崎
18	火	前田純	末次	佐尾山	辻	佐尾山	末次			末次
19	水	古市	多田羅	佐尾山	濱田	前田隆				多田羅
20	木	佐尾山	多田羅		辻	佐尾山		隈元		山田
21	金	前田隆	多田羅		辻	佐尾山			鈴木一	清水
22	土	前田隆	鈴木康		濱田	浅野				高橋
23	日	休診(日直 高橋)								津野
24	月	前田純	吉田		濱田	前田純	多田羅			竹崎
25	火	前田純	末次		辻		末次			末次
26	水	古市	多田羅	佐尾山	濱田	前田隆				多田羅
27	木	佐尾山	多田羅		辻	佐尾山		隈元		山田
28	金	前田隆	多田羅		辻	佐尾山			鈴木一	清水
29	土	前田純	鈴木康		濱田	隈元			鈴木一	宮地
30	日	休診(日直 宮地)								品川
31	月	前田純	吉田		濱田	前田純	多田羅			竹崎

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
- ネフローゼ症候群について
- 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

八月に入りましたが、新型コロナウイルスはまだまだ収束の兆しは見えず、新しい感染者の数は増加の一途をたどっております。政府は緊急事態宣言を出す程ではないと云っておりますが、段々と感染者が増加しているのを見て、いつまで放っておくのでしょうか。マスク、手洗い、三密を避けるように指示するだけで終息すると考えているのでしょうか。徐々に増加していることを考えると終息するとは思えないのですが。

さて、私共の法人のことで、八月より丸亀市にある中山病院を傘下に入れました。中山病院は峰原先生が長い間頑張って診療をされていたそうです。御子は東京で医師として働いておられるそうですが、四国へは帰ってこられないそうです。数ヶ月間病院として稼働していなかったため、医療器械から病室のベッドまわり等色々と整備に手間取りましたが、ようやく再開出来るようになりました。

丸亀市で皆様のお知り合いの方がおられましたら、よろしく御紹介頂ければ幸いです。



### 例) カルシウムのサプリメント

品名	吸収型イオン化カルシウム
名称	カルシウム・マグネシウム含有食品
原材料名	貝カルシウム(牡蠣殻)、酸化マグネシウム、卵黄レシチン(卵由来)、ビタミンK、ビタミンD、セルロース、ショ糖エステル
内容量	89.6g(320mg×280粒)
賞味期限	2020.02
保存方法	高温・多湿、直射日光を避け、開封後は早めにお飲みください。
販売者	株式会社 東京都

栄養成分表示 6粒(1日分)当たり	
エネルギー	1.18kcal
たんぱく質	0.08g
脂質	0.02g
炭水化物	0.17g
食塩相当量	0.003g
リン	0.17mg
マンガン	0.03mg
カルシウム	480mg
マグネシウム	240mg
鉄	0.2mg
カリウム	0.2mg
亜鉛	0.02mg
ヨウ素	4μg
銅	0.002mg
セレン	2μg
クロム	2μg
ホウ素	100mg
ビタミンK	10μg
ビタミンD	1.25μg(50IU)

↑ 上記に気を付けてみましょう  
メーカーの情報はホームページなどを参考にしましょう

●輸入物や安価なものは避ける  
輸入サプリメントは原料に何が使われているかわからない怖さがあります。また、何か起こっても責任をとってくれる保証はありません。

●GMP製造工場のものは安心  
製造管理および品質管理ができている医薬品製造所に認められるGMP(適正製造模範)認証という基準があります。数あるサプリメント製造業者の中でも数%しか認められていません。

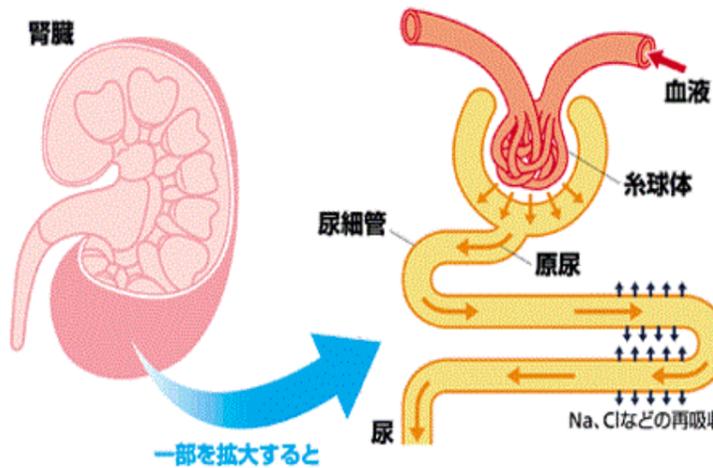
# サプリメントについて

◆サプリメントの選び方  
●原材料名やメーカー名を見る  
パッケージに記載されている内容や容量はウソの場合がありますので、信頼のおけるメーカーを選ぶといでしょう。また、原材料表示は多く含まれる順に記載されていますので、摂取しようとしている栄養素が添加物より後ろに記載されているか、その栄養素はごくわずかしか入っていないかもしれません。



# ネフローゼ症候群とは

腎臓の重要な機能に、血液中の老廃物や塩分をろ過して、尿として体の外に排出する機能があります。このろ過機能でフィルターの役割を果たしているのが、糸球体と呼ばれる毛細血管の塊です。ネフローゼ症候群は、その糸球体に障害が生じることで、腎臓から大量の蛋白が尿に漏れ出る蛋白尿や、血液中の蛋白（主にアルブミン）が減ってしまうことで、全身にむくみなどの症状がみられる状態のことをいいます。



## 原因

ネフローゼ症候群は、糸球体そのものに原因がある一次性（原発性）ネフローゼ症候群と、そのほかの疾患が原因となる二次性（続発性）ネフローゼ症候群とに分けられています。

**【一次性（原発性）ネフローゼ症候群】**  
小児から高齢者までみられますが、いくつかのタイプがあり、40歳くらいまでは微小変化型タイプのネフローゼ症候群をきたすことが多く、高齢者では膜性腎症（糸球体の血管壁に沈着物がついてしまう）をきたすことが多いようです。

**【二次性（続発性）ネフローゼ症候群】**  
体の他の部分にも影響を及ぼし、最も多くみられる病気として糖尿病、全身性エリテマトーデス（自分の免疫システムが誤って自分の正常な細胞を攻撃してしまう自己免疫性疾患のひとつで、全身のさまざまな臓器に炎症や組織障害が生じる病気）、特定のウイルス感染症があります。腎臓に対して毒性を示すいくつかの薬もネフローゼ症候群を引き起こす可能性があり、特に非ステロイド系抗炎症薬が原因になる場合もあります。

## 症状

ネフローゼ症候群では、腎臓の機能障害を生じるだけでなく、浮腫（むくみ）、脂質異常症（LDLコレステロール高値）、血液凝固異常（血液が血管の中で固まってしまう血栓症などのさまざまな異常を伴うことがあります）。

アルブミンは血管の中に水分を引き込む作用があり、血流を維持するのに重要な働きをしています。

血液中のアルブミンが低下すると、血管の中の水分が外に漏れ、皮下や臓器の外に溜まるため、足や顔がむくみ、体の体液量は増えていくのに体を循環する血液量は減少します。

その結果、腎臓に流入流出する血液量が減り、腎前性腎不全の状態になることがあります。これは大量の発汗の後、水分の補給が不十分なときに腎不全をおこすのと同じようなことで、糸球体に流れ込む血液が不足して濾過ができなくなる状態です。

## 検査と診断

一次性ネフローゼ症候群の場合、採取した尿サンプルで検査を行い、老廃物の濃度とタンパク濃度の比を求めることによって、失われたタンパクの量を推定することが可能です。

さらに血液検査によって、ネフローゼ症候群の特徴がないかを調べます。原因は様々であるため、超音波で背中から腎臓を検査し、実際に腎臓の組織を針で取って顕微鏡で調べる腎生検は、病型の確認と治療方針を決めるために有効な要です。

二次性ネフローゼ症候群の場合は、膠原病、血管炎、アレルギー性疾患がきっかけで起こることがあり、また、薬物も含めて原因として考えられるものがないかを調べます。

尿と血液の検査によって、背景にある基礎疾患を特定できる可能性があるため、ネフローゼ症候群の原因となる過去の感染症や、自己免疫疾患を示唆する自己抗体について、血液検査を行います。超音波検査やCT検査などの画像検査、内視鏡検査によって悪性疾患の検査を行うこともあります。

## 治療

二次性（続発性）の場合は、原因となる疾患の治療を優先します。

一次性（原発性）の場合は、原因疾患（微小変化型ネフローゼ症候群、巣状分節性糸球体硬化症、膜性腎症など）によって治療方法が異なりますが、多くの場合は初期治療としてステロイドを投与します。

また、補助的な治療として、高血圧を合併する場合にはレニン・アンジオテンシン系阻害薬という降圧薬を、浮腫が高度の場合には利尿薬を、血栓症を予防するためには抗凝固薬を、脂質異常症に対してはスタチン製剤というコレステロール低下薬を使用することが推奨されています。



治療の効きやすさ、再発のしやすさ、長期的な腎臓の機能低下は、ネフローゼ症候群の原因によって様々です。

原発性ネフローゼ症候群のうち、微小変化型ネフローゼ症候群は90%以上が初期治療のステロイドにより改善し、末期腎不全にはなりにくいと考えられています。巣状分節性硬化症では、治療により改善しないことや再発することがしばしばあります。

# New Face



もり ゆうこ 裕子（病棟）

今年の4月から准看護師として病棟勤務させて頂いています。患者様に寄り添った看護、そして患者様のご家族様にも同時に寄り添える看護師として成長していけたらと思います。今後ともよろしくお願ひします。

## 整腸効果のネバナバ成分で弱った胃腸を元気に『オクラ』



- 【作り方】**
- ①トマトはヘタを取っておきます。大葉は軸を取っておきます。オクラは塩を振り、板ずりをして洗っておきます。
  - ②オクラはガクとヘタを取り、斜めに2等分します。
  - ③えのきは石づきを切り落とし、5cm幅に切り手でほぐします。
  - ④耐熱ボウルにオクラとえのきを入れてふんわりとラップをし、600Wの電子レンジでえのきがしんなりするくらいまで2分程度加熱します。
  - ⑤トマトは一口大に切ります。大葉は千切りにします。
  - ⑥ボウルに調味料を合わせ、上記の食材の水気を切り加えます。
  - ⑦全体に調味料が馴染んだら、器に盛りいりごまを振ったら完成♪

**【材料】** オクラ・・・8本、えのき・・・80g、トマト・・・1/2個、大葉・・・5枚、いりごま・・・適量、めんつゆ（2倍濃縮）・・・おおさじ2、ごま油・・・大さじ1、酢・すりおろし生姜・・・各小さじ1/2

調味料



給食