

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



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
- 食中毒に気を付けよう!
- 旬の素材で簡単料理………給食

# サプリメントについて

### ◆ビタミンは働きもの

私たち人間は、動物と異なり体内でビタミンを作ることができません。食料から摂取するしかありません。そのビタミンですが、身体には非常に多くの量を必要とします。特に大量に必要とされるところが3つあります。

### ●副腎

副腎はコルステロールを原料にしてさまざまなステロイドホルモンを作ります。そのホルモンを作る過程で多くのビタミンCを必要とします。

### ●免疫細胞

体外から侵入してきたウイルスや細菌を除去して病気を防いでくれる免疫細胞ですが、外敵と戦う際に大量の活性酸素が発生します。それゆえ自分の身を守るために抗酸化物質であるビタミンCが必要になります。

### ●眼

眼は体の中で唯一、外からの光に対して皮膚のガードがなく、むき出しになっ

## 「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

### ◆がんになる原因

はつきりと説明されていないのが、がんになる原因は、**血行障害**と**慢性の炎症**です。血行障害により低酸素状態になると、過酷な状態でも生き延びようとしてがん細胞が生まれます。また、慢性炎症によりある部分の細胞が死んでしまつと、まわりの細胞が分裂しその箇所を補おうとしますが、細胞分裂にも限界があり、その最終段階で生まれる細胞ががん細胞です。

がんにならないためには、適度な有酸素運動をして血行をよくし、炎症症状の解消に努めることが必要です。また、抗酸化物質であるビタミンCを摂取し、免疫細胞を元気にしましょう。がん細胞は炭水化物が大好物なので、日頃から糖分の摂り過ぎには注意しましょう。

九月になり朝夕少しは過ぎや  
すく感じ出した今日この頃です。  
安倍首相が退陣し自民党の党首  
を決める党内選挙が十四日に行わ  
れ、菅氏が総裁に選ばれました。  
菅さんは安倍さんの政策の続きを  
主張されておりです。唯それだけ  
に今までの日本の行く道がはつき  
りとしなののが心配です。  
野党はといえば、立憲民主党と  
名前も決まり、枝野さんが党首に  
なられました。若さを発揮して頑  
張って欲しいところです。  
安倍内閣では、解決できていな  
い問題が山積しております。  
新型コロナウイルス問題では、  
ワクチンの副作用が言い出され、

はつきりと方針が決められない状  
態のようです。  
外交問題でも、しっかりと解決で  
きたことはないのではないでしょ  
うか。各国の高官と仲良しになつて  
おられますが、本当の実になつてい  
ないようです。  
また、森友・加計問題(自民党は  
それらはもう説明し解決してい  
ると突っぱねている)などがくすぶつ  
ています。国民が納得のいくような  
説明をして欲しいものです。  
このような問題がこれから菅さ  
んに全部のしかかってくるのでは  
ないでしょうか。いずれにしろ難し  
い舵取りになるでしょう。でも、し  
っかりと頑張って欲しいと思いま  
す。今年中の解  
散選挙の風が吹  
いているような  
世相ですが。



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。

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 浅野栄介	糖尿病外来	鈴木一永
		松川浩之 須藤広誠	小児科	濱田嘉徳 辻正子



## 食中毒を引き起こす原因

食中毒を引き起こす主な原因は、「細菌」と「ウイルス」です。

細菌は温度や湿度などの条件がそろくと食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べることにより食中毒を引き起こします。

細菌が原因となる食中毒は夏場に多く発生しています。その原因となる細菌の代表的なものは、腸管出血性大腸菌（O157、O111など）やカンピロバクター、サルモネラ属菌などです。

一方、ウイルスは、細菌のように食べ物の中では増殖しませんが、食べ物を通じて体内に入ると、人の腸管内で増殖し、食中毒を引き起こします。また、ウイルスは低温や乾燥した環境の中で長く生存します。

ウイルスが原因となる食中毒は冬場に多く発生しており、その代表的なウイルスであるノロウイルスは、調理者から食品を介して感染する機会が多く、ほかに二枚貝に潜んでいることもあります。

このほか、毒キノコやフグなどの「自然毒」、アニサキスなどの「寄生虫」なども、食中毒の原因となっています。



## 食中毒を防ぐポイント

### 1 買い物

- 消費期限を確認する
- 肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品は最後に買う



- 肉や魚などは汁が他の食品に付かないように分けてビニール袋に入れる

### 2 家庭での保存

- 冷蔵や冷凍の必要な食品は、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に保管する
- 肉、魚、卵などを取り扱うときは、取り扱う前後に必ず手指を洗う



- 冷蔵庫や冷凍庫に詰めすぎない



### 3 調理

- 調理の前に石鹸で丁寧に手を洗う
- 野菜などの食材を流水で綺麗に洗う
- 生肉や魚、卵を触ったら手を洗う
- 肉や魚は十分に加熱する



- 食べる前に石鹸で手を洗う

- 清潔な食器を使う

- 作った料理は、長時間、室温に放置しない

### 5 残った食品

- 清潔な容器に保存する
- 温め直すときも十分に加熱する
- ちよつとでもあやしいと思ったら食わずに捨てる



## 主な食中毒

### 【腸管出血性大腸菌】

牛や豚などの家畜の腸の中にいる原大腸菌の一つで、O157やO111などがよく知られています。毒性の強いペロ毒素を出し、腹痛や水のような下痢、出血性の下痢を引き起こします。

食肉などに付着し、肉を生で食べたり、加熱不十分な肉を食べたりすることによって食中毒を発症します。乳幼児や高齢者などは重症化し、死に至る場合もあります。

### 【カンピロバクター】

牛や豚、鶏、猫や犬などの腸の中にいる細菌です。この細菌が付着した肉を生で食べたり、加熱不十分で食べたりによって、食中毒を発症します。

また、吐き気や腹痛、水のような下痢が主な症状で、初期症状では、発熱や頭痛、筋肉痛、倦怠感などがみられます。

### 【サルモネラ属菌】

牛や豚、鶏、猫や犬などの腸の中にいる細菌です。牛・豚・鶏などの食肉、卵などが主な原因食品となるほか、ペットやネズミなどによって、食べ物に菌が付着する場合もあります。激しい胃腸炎、吐き気、おう吐、腹痛、下痢などの症状が現れます。

### 【セレウス菌】

河川や土の中など自然界に広く分布している細菌です。土がつきやすい穀類や豆類、香辛料などが主な感染源となり、チャーハンやスパゲティ、スープなどが原因食品となっています。毒素の違いによって、症状は嘔吐型と下痢型の症状に分けられます。

セレウス菌は熱に強く、加熱による殺菌が難しいのが特徴です。ただし、少量では発症しないため、菌を増やさないと予防のポイントです。

### 【黄色ブドウ球菌】

ブドウ球菌は自然界に広く分布し、人の皮膚や喉にもいます。その中でも食中毒の原因となるのは、黄色ブドウ球菌です。調理する人の手や指に傷があったり、傷口が化膿したりしている場合は、食品を汚染する確率が高くなります。

汚染された食品の中で菌が増殖し、毒素がつくられると食中毒を引き起こします。黄色ブドウ球菌は、酸性やアルカリ性の環境でも増殖し、つくられた毒素は熱にも乾燥にも強いという性質があります。

汚染された食物を食べると、3時間前後で急激に嘔吐や吐き気、下痢などが起こります。

### 【ウェルシュ菌】

人や動物の腸管や土壌などに広く生息する細菌です。酸素のないところで増殖し、芽胞を作るのが特徴です。

食後6〜18時間で発症し、下痢と腹痛が主な症状として現れます。カレー、煮魚、麺のつけ汁、野菜煮付けなどの煮込み料理が原因食品となることが多いようです。

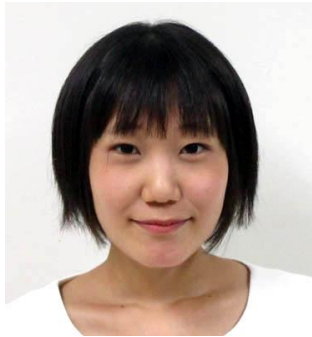
対策としては、加熱調理した食品の冷却は速やかに、室温で長時間放置しないことです。また、食品を再加熱する場合は、十分に加熱して、早めに食べるのがポイントです。

### 【ノロウイルス】

ノロウイルスは手指や食品などを介して、口から体内に入ることによって感染し、腸の中で増殖し、嘔吐、下痢、腹痛などを起こします。

ノロウイルスに汚染された二枚貝などの食品を十分加熱しないまま食べたり、ノロウイルスに汚染された井戸水などを飲んだりして感染するほか、ノロウイルスに感染した人の手やツバ、糞便、嘔吐物などを介して、二次感染するケースもあります。

## New Face



いまいりな 今井 涼水（事務）

6月から事務で勤務させて頂いております今井涼水です。

以前は東京に住んで接骨院で受付をしていました。趣味はキャラクターのグッズが好きなのでグッズを集めています。

「明るく！元気に！優しく！」をモットーに、来院された患者様が少しでも楽になれる様、最善を尽くして頑張りますのでどうぞよろしくお祈りします。



## 食物繊維、カリウム豊富！高血圧の予防改善に『かぼちゃ』



かぼちゃのスープ

【材料】 かぼちゃ・・・200g、長ねぎ・・・20g、牛乳・・・400ml、コンソメ顆粒・・・小さじ1、塩こしょう・・・少々、有塩バター・・・15g、イタリアンパセリ（刻み）・・・適量

### 【作り方】

- ①かぼちゃは種とワタと皮を取っておきます。
- ②かぼちゃは一口大に切ります。耐熱ボウルに入れ、ラップをして600wの電子レンジでやわらかくなるまで5分程度加熱し、マッシャーで熱いうちに潰します。
- ③長ねぎは縦半分に切り込みを入れて斜め薄切りにします。
- ④鍋に有塩バターを入れ弱火で熱し、長ねぎを入れて炒めます。
- ⑤長ねぎがしんなりしたら、かぼちゃと牛乳、コンソメ顆粒、塩こしょうを加え中火で5分程度煮込みます。
- ⑥火を止め⑤をフードプロセッサー（ミキサーでも可）に入れて、なめらかになるまで回します。
- ⑦再度鍋に戻して弱火にかけ、煮立ったら火を止めて器に盛り、イタリアンパセリを散らせば完成です♪