

# 令和2年12月 診療予定表

診察時間(午前:9:00~12:00 午後:3:00~6:00) ※年末年始は12月30日午後~1月3日まで休診致します。

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	佐尾山	辻	佐尾山				清水	
5	土	前田純	鈴木康		濱田	隈元				高橋	
6	日	休診(日直 高橋)									津野
7	月	前田純	吉田		濱田	前田純	多田羅			竹崎	
8	火	前田隆	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-	清水	
12	土	前田隆	鈴木康		濱田	岸野				桑原	
13	日	休診(日直 桑原)									穴田
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-	清水	
19	土	前田純	鈴木康		濱田	松川			鈴木-	桑原	
20	日	休診(日直 桑原)									津野
21	月	前田純	吉田		濱田	前田純	多田羅			竹崎	
22	火	前田純	末次	佐尾山	辻	佐尾山	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		辻	佐尾山			鈴木-	清水	
26	土	前田隆	鈴木康		濱田	浅野				高橋	
27	日	休診(日直 高橋)									竹内
28	月	前田純	吉田		濱田	前田純	多田羅			前田純	
29	火	前田純	末次		辻		末次			末次	
30	水	古市	多田羅		濱田	休診(日直 多田羅)				多田羅	
31	木	休診(日直 古川)									古川

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
		岸野貴賢 浅野栄介	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



### トピックス

- 今月の一言・・・理事長
- ラジオ体操をしましょう
- ヒートショックについて
- 旬の素材で簡単料理

### 「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

あつと云う間に今年も十二月になりました。  
 十二月と云えば十二月八日は、七十九年前のこの日、日本軍によるハワイ真珠湾(パールハーバー)攻撃開始の日でした。それにより太平洋戦争が始まったのです。

当時、真珠湾在泊九十四隻の十八%、戦艦だけなら一〇〇%、さらに航空機は五四四機のうち八十八%にあたる四七九機が破壊され、死者二四〇〇人以上を数えたとのことです。撃沈されたアメリカの戦艦アリゾナはハワイ沖の水深十二メートルの海底に沈んだままであり、千人近くが当時のままの状態であり、千人眠ったままです。船内調査は攻撃を受

けた一ヶ月後に行われたが、それ以来、船内で遺る兵士に敬意を表してダイバーが船内に入ることは許されていないそうです。今でも船体からは毎日6~9リットルの燃料が漏れ、『アリゾナの涙』と云われています。船内に遺る兵士に敬意を表しての米軍の心持を思う時、もし日本がそのような事態になると、日本人は同じように振る舞えるだろうかと考えたりもします。

「ニイタカヤマノボレ」二二〇八の一通の受電から太平洋戦争が始まりました。日本の前首相が、「戦争なんて起こりませんよ」と云っておられたのを見て、その気持ちが危ういのだと思えます。日本は唯一の原爆被爆国なのでから。

さて、国内では新型コロナウイルスが拡大しております。やっとワクチンが実用化してきているようです。それによって収束してくれることを祈るばかりです。

## ラジオ体操で身体冷え対策!

◆はじめに  
 今年は、コロナウイルスの影響でお家時間が長くなり歩く距離も減って、運動不足の方も多いのでは。そこで気軽にお家でできる運動をご紹介します。それはラジオ体操です。

◆ラジオ体操の効果  
 ラジオ体操は「国民保健体操」という名称で昭和三年に制定され、改良を重ね、昭和二十六年に現在のラジオ体操になりました。三十分十数秒の体操の中で全身の筋肉を効率よく動かすように作られているすばらしい体操です。

- ★肩こりの改善・腰痛予防
  - ★関節可動域を広げ筋肉を柔らかくする
  - ★呼吸機能の促進・消化器の働きを改善
  - ★心拍数の上昇・血流促進
- により身体を温める

◆最後に  
 ラジオ体操で意識ポイント  
 一、指先までしっかり伸ばし手足を大きく動かす  
 一、動かしている筋肉を意識する  
 一、呼吸を止めずに大きな呼吸で

ラジオ体操は座位でもできますし、自分の体力に合わせて強度を調整できます。また、ラジオ体操第一と比べ第二は少し強度が高くなり、ジョギング前のウォーミングアップにもなります。毎朝六時三十分のラジオを聴きながら行うのもいいですし、スマホの動画を見ながらでもいいです。また、NHKで放送されているテレビ体操もおすすです。ぜひ毎日の習慣として実践してみてください。





## ヒートショックとは

ヒートショックとは、暖かい室内から寒い廊下やトイレに移動したり、寒い脱衣所で着替えた後、温かい湯船につかったりするなど、急激な温度変化によって血圧が大きく変動することで起きる健康被害です。

入浴中に亡くなる人の中でヒートショックが原因と推測される人の数は増加傾向にあり、現在では交通事故死者数よりも多いと言われています。

入浴中にヒートショックが起ると、意識障害により浴槽内に倒れ、そのまま沈み込んでしまい、最悪の場合には溺死してしまいます。

## 原因

ヒートショックの引き金になるのは、**温度の差**です。

真冬であれば、暖房をつけている暖かい部屋と暖房をつけていない浴室や廊下、トイレの温度差は10度を超えます。

こうした大きな温度差によって、血圧が急上昇、また反対に急下降します。

血圧の急激な変動こそがヒートショックという症状をもたらします。

健康な若い人であっても、温度の急激な変化が起れば血圧が乱れます。

## 予防のために(その他)

- ① **寝室はトイレの近くに作る**  
寝室をトイレの近くにすれば、ヒートショックのリスクを減らすことができます。
- ② **トイレの内部と便座を温めておく**  
トイレの内部と便座を温めておくことも、ヒートショック予防になります。
- ③ **いきみすぎは厳禁**  
いきみすぎてヒートショックの症状を起すケースもあります。

排便後は急激に血圧が下がり、血圧の変動が激しくなるからです。

また、いきむことで心臓への負担が高くなります。

そのため普段から便秘対策をして、スムーズな排便を促しましょう。

それに身体が対応できないと、めまいやふらつきといったヒートショックの症状が起き、そのまま意識を失って転倒や溺死という結果を引き起こすことがあります。

ヒートショックの最も起こりやすい状況としては、冬場に暖房の効いた部屋から冷えた脱衣所に移動し、湯船に入るときが挙げられます。

温かい部屋から脱衣所に移動した際、熱を奪われないようにと、血管が縮むことで血圧が上がります。そこへ衣服を脱いで冷え切った浴室へ入ると、さらに血圧は上昇します。

その後お湯に浸かると、身体が温まり血管が広がることで一気に血圧が下がります。

このように寒暖差が大きい状態に対応すべく血圧が大きく変動することでヒートショックが誘発されます。

また冬場のトイレもヒートショックが起きやすい場所です。

その理由は、排便でいきむと血圧が上がり、排便後急激に血圧が低下するためです。



## 予防のために(入浴)

- ① **入浴前と入浴後に水分を補給する**  
入浴すると発汗し、体内の水分が減り、血液が詰まりやすくなります。水分が減ることで血栓ができやすい状態になり、血圧の上昇が引き金となつて脳梗塞や心筋梗塞を引き起こしかねません。
- ② **食後は30分以上空けてから入浴する**  
食後は消化器官に血液が集まり、血圧が低くなっている状態です。そこで入浴すると、血圧が一気に上がりヒートショックを引き起こしやすくなります。
- ③ **入浴前の飲酒は控える**  
ヒートショックの危険性が高まるため、飲酒直後の入浴は避けましょう。
- ④ **家の中の温度差をなくす**  
暖房器具を設置して、入浴前に脱衣所や浴室を暖めておくことも効果的です。
- ⑤ **浴室内ではゆっくり行動する**  
入浴時にはいきなり浴槽に入らず、心臓に遠い手や足からかけ湯をすることもヒートショック対策になります。
- ⑥ **浴槽の湯温を低めにし、長湯をしない**  
熱いお風呂は心臓に負担がかかるため、湯温は38度から40度のぬるめにし、長湯を避けましょう。



暖房器具がない場合は、シャワーを使って高い位置から浴槽にお湯を張ったり、お湯をためた浴槽のフタを開けておいたりすれば浴室内を温めることができます。

また、持病などでヒートショックの危険性が高い方は、**1番風呂は避ける**のが賢明です。



# New Face

ゆか 法兼 由佳 (病棟)



今年の7月から准看護師として病棟勤務させて頂いております法兼由佳です。

経験は浅いですが、分からない事は積極的に先輩方に質問し、自己の学びに繋がっていきたいと思います。

また、知識や技術を身につけ、常に笑顔を決やせずに患者様に安全で安楽な看護を提供していき、1人の病棟の看護師として責任を持ち、努力してまいります。

今後とも宜しくお願いします。

## 整腸作用・美肌効果・ガン抑制効果が期待の『大根』



**●●● 手羽元大根 ●●●**

**【材料】** 鶏手羽元・・・4本(約200g)、大根・・・1/5(約200g)、針しょうが・・・適量、小ねぎ・・・適量、水・・・2カップ、酒・・・大さじ2、醤油・砂糖・・・各大さじ1+1/2、ほんだし・・・小さじ1、生姜の薄切り・・・適量

**【作り方】**

- ①大根は大きめの半月切りにし、たっぷりの湯でやわらかくなるまで30分ほど茹でる。
- ②鍋にAを入れて火にかけ、煮立ったら鶏手羽、①の大根を加えて弱火で30分ほど煮る
- ③器に②の鶏手羽・大根を盛り、煮汁をかけ、しょうが、小ねぎをのせたら完成♪

**【雑学】**

主に食している部分は**根**になります。

**青首大根**は、地上に出ている根の上部が緑色になるのが特徴です。辛みが弱く甘みが強いのでおでんなどの煮物におすすめです。根の下の方が生食に向いています。

**白首大根**は、根の全面が白いのが特徴です。サラダや漬物など生食用に適しています。特に根の上の方に甘みがあります。

