

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

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	糖尿病外来	鈴木一永
		香川医大消化器外科	小児科	濱田嘉徳 辻正子



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

今月の一言



理事長 前田隆史

2021年
3月
第156号

トピックス

- 今月の一言……理事長
- 硬くなった膀胱は柔らかくなる?
- ウエルニッケ脳症について
- 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

三月になりました。「一月はいく、二月はにげる、三月はさる」と昔から云われ、年新たまの三ヶ月の過ぎるのは特に早く感じます。そう云えば、十年前の三月十一日は東日本大震災が起こり、三万人近い住民が亡くなったたり行方不明になられたりしました。テレビでは当時の様子、そしてその後の人々の生活、心の動き等々が取りざたされております。そんな中、コロナワクチンが話題になっております。

感染症に対してのワクチン投与等の対策が考えられています。病気に對する備えは科学的なワクチンが作られるという人類の知恵が働いてい

ます。科学の世界は科学者が様々な分野で様々な成果を上げています。先日、私の母校の会報誌にその研究成果は多数あるのですが、そのうちの二つばかり紹介してみます。

一つは「カエルに食べられてもお尻から生きて脱出する昆虫の発見」です。農学研究科の教授は、水田などに生息する「マメガムシ」がカエルに捕食されても消化管を生きて通過することを発見し、世界中のメディアに取り上げられ注目されています。

もう一つは「涙による乳がん検診について」です。工学研究科の教授と医学研究科の特命教授が涙を使った乳がん細胞の診断に成功しました。一滴の涙で検査が出来れば受診者の負担は軽減でき、超高度で高速の測定を実現できれば、早期発見率やがん検診率の向上が期待されます。科学は日々進歩していますが、我々は日常において種々対策を建てておく必要があると思います。

◆はじめに
頻尿、残尿感や尿失禁が気になっている方は多いと思います。加齢だからしょうがないと思われてないですか?それらの症状には原因があり、症状が和らぐ可能性があります。

●頻尿や尿もれの原因
主な原因は加齢です。その他、冷えや生活習慣病、前立腺肥大、自律神経失調症、脳血管疾患とさまざまです。

●頻尿のメカニズム
前述したことが原因で膀胱への血流が悪くなります。そうすると膀胱へ栄養や酸素が運ばれる量が少なくなり酸素不足になります。すると膀胱の弾力性が失われ、硬くなってしまいます。硬い膀胱は伸びにくく縮みにくいため、尿をたくさんためられなかったり、勢いよく尿を出せなかったりします。

●骨盤底筋群を鍛えましょう

骨盤の底にある骨盤底筋という筋肉があります。これらの筋肉を鍛えることで膀胱の血流が改善し、硬くなっていた膀胱に弾力性が戻ります。そうすると膀胱に尿を貯めれる量が増加し頻尿などの症状が緩和されます。また、頻尿は尿意が来たら我慢することでも大切です。数分でもいいので我慢しましょう。膀胱の伸びが改善しおしこの回数を減らすことができます。

A 寝ながらお尻を上げて
B 座りながら
C つま先立ちで

①お尻の穴を5秒間締める ②ゆっくりゆるめる

ウエルニツケ脳症について

ウエルニツケ脳症とは

ウエルニツケ脳症は、ビタミンB群の1つであるチアミン(ビタミンB1)の重度の欠乏によって引き起こされる神経系の疾患で、意識障害・眼球運動障害・運動失調などの症状がみられます。



ビタミンB1は、身体のエネルギー源のひとつである糖質の代謝に関わる補酵素で、補酵素は代謝を円滑に行わせる潤滑油のような働きがあります。

脳は全身の臓器のなかでも糖質に依存する割合が大きく、糖質やビタミンB1の摂取量が減少したり、糖質の消費量が増加したりすると、ビタミンB1が容易に欠乏してしまいます。



ビタミンB1が不足すると、糖質をエネルギーに変換されにくくなり、**疲労の原因**になったり、脚気や中枢神経・末梢神経が不調になったりします。治療しなければ、約10〜20%の人が死亡します。生存者の80%にコルサコフ症候群(記憶障害、錯乱、行動変化がみられる病気)と呼ばれる慢性疾患を引き起こします。

原因

主な原因には**アルコールの過剰摂取**があげられます。

また、下痢によるビタミンB1の吸収不良や、胃の全摘手術をしたことによる栄養欠乏などがあり、他にも体内にチアミンが少量しか蓄えられていない場合、炭水化物の摂取が誘因となる場合があります。

アルコールを分解し最終的にエネルギーを作り出す際にビタミンB1が必要になりますが、アルコールを過剰摂取するとアルコールを分解する酵素だけでは追い付かなくなり、違う方法でアルコールが分解されます。この反応で、ビタミンB1が大量に消費されます。

さらに、アルコールはビタミンB1の吸収を悪くしたり、排泄を加速させたりする事が知られています。

また、アルコール中毒の患者は、食事を摂らずにアルコールばかりを摂取しがちです。そのため**栄養失調**気味や消化機能の低下・**肝機能障害**も同時に生じやすくなります。

肝機能が低下すると体内での糖質の貯蓄量も低下し、より一層容易に糖質やビタミンB1欠乏が引き起こされやすくなります。

症状

【意識障害】

時間、人、場所に対する見当識障害(自分がどこにいるのかわからなくなった)り、相手が誰なのかわからなくなった(する)がみられたり、周囲のことに対して無関心になったりします。

軽度では、記憶力や学習能力が少し悪くなったという程度で済む場合もありますが、**症状が増悪すると、最終的には意識レベルも低下し、昏睡から死に至る**こともあります。

【眼球運動障害】

眼球が動かしづらくなったり、眼振(目が小刻みに揺れる)が現れたりします。また、より目になってしまふ(外転障害)ことが多く、稀に全く動かなくなることもあるようです。

【運動失調】

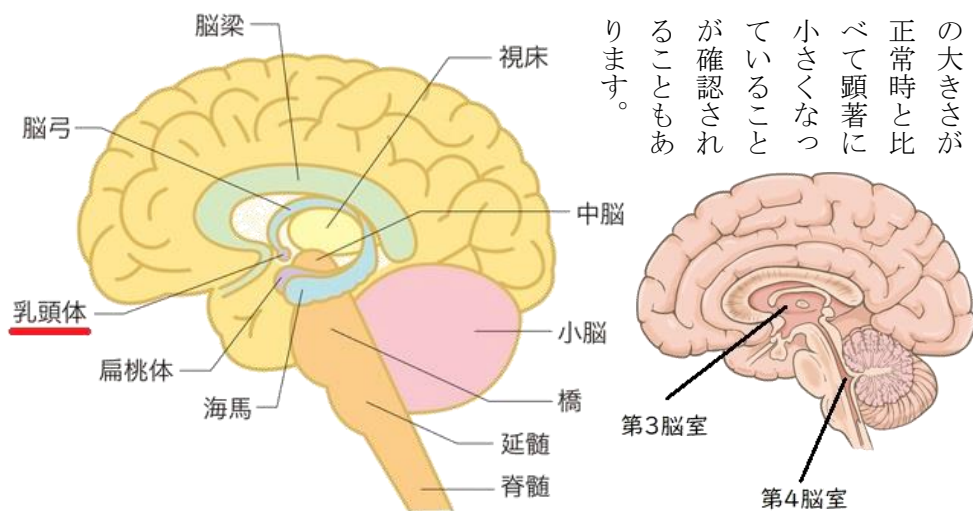
小脳(体のバランスをコントロールする部分)に障害が起こり、**バランスを取って真っすぐ歩くことが難しくなる**ため、足を広げ、ゆっくりと小刻みに歩きます。

他にも、振戦、興奮、低体温、起立性低血圧、失神などを起こします。

検査

頭部CTやMRIといった画像検査が行われ、**ウエルニツケ脳症**で病変を生じやすい部位(第三脳室や第四脳室周囲、乳頭体など)に典型的な変化がみられることがあります。

特に乳頭体の変化はウエルニツケ脳症にとって特徴的な変化のひとつで、その大きさが正常時と比べて顕著に小さくなっていることが確認されます。



治療と予防

ウエルニツケ脳症の原因はビタミンB1の不足であるため、**ビタミンB1の投与が治療方法**です。他にも体内の代謝を助けるマグネシウムも注射か経口で投与します。

ウエルニツケ脳症の診断は容易ではなく、適切な治療を受けなければ不可逆的な神経変化を来す可能性が高まります。そのため、**診断されていない場合でも、治療的な介入が行われる**ことがあります。

予防のためには**断酒が重要**であり、**栄養の偏りを無くすような食生活を心がけ、ビタミンB1が含まれる食事を意識**することも大切です。

また、栄養不足に陥っていることがある場合には、サプリメントなどで補う必要があります。

《ビタミンB1が多く含まれる食品》

ビタミンB1が豊富な食材は**豚肉**です。脂の少ないヒレや、**ももの部位**が特におすすです。

豚肉には劣りますが、植物性食品では玄米、枝豆、豆腐に含まれているので、**脂質の摂取量とのバランスをみながら、取り入れて**いきたい食品です。

New Face

瀬川 香 (総務)



令和3年1月より総務で勤務させて頂いております瀬川香です。

1日も早く皆様のお役にたてるような仕事をしたいのですが、分からないことを覚えなければいけないことばかりで周りの方々に迷惑をかけていると思います。一つ一つ確実に業務を行うよう心掛けていきます。

見た目は声をかけにくい感じをかもし出しているようですが決してそんな事は無いのでどンドン声をかけていただき、またご指導してください。

今後とも宜しくお願い致します。

ビタミンB12で不眠症の症状を和らげる『しらす』



しらすと梅干しの焼き飯

【材料 2人分】

ごはん・・・300g (約お茶碗2膳分)、しらす・・・50g、梅干し・・・2〜3個、ごま油・・・大さじ1、細ねぎ・・・2本、塩・・・少々、しょうゆ・・・小さじ1

【作り方】

- ①梅干しは種を除きほぐしておく
- ②細ねぎは小口切りする
- ③熱したフライパンにごま油を入れる
- ④しらすを入れ半分程度火が通ったら温かいご飯を入れ炒める
- ⑤ある程度ご飯がほぐれたら塩、梅を加えさらに炒める
- ⑥しょうゆを鍋肌に回し入れ、細ねぎを加え軽く炒めたら完成♪

しらすはイワシの稚魚の総称で、カタクチイワシやウルメイワシの稚魚を主な原料としています。塩水で釜揚げした後、乾燥させた製品が、その姿から「ちりめん(縮緬)」または「ちりめんじゃこ」と呼ばれています。

パックで売っているしらすの中にはしらす以外のものが入っていることがあります。小さなタコやエビ、カニなどが混入されていますが、気になさらずそのまま食しても大丈夫です。