

令和3年4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	木	佐尾山	多田羅		辻	佐尾山		隈元		山田
2	金	前田隆	多田羅	佐尾山	辻	佐尾山				藤木
3	土	前田隆	松川/坂本		濱田	隈元				高橋
4	日	休診(日直 高橋)								穴田
5	月	前田純	吉田		濱田	前田純	多田羅			竹崎
6	火	前田純	小松	佐尾山	辻	佐尾山	小松			小松
7	水	馮	多田羅	佐尾山	濱田	前田隆				多田羅
8	木	佐尾山	多田羅		辻	佐尾山		隈元		山田
9	金	前田隆	多田羅		辻	佐尾山			鈴木-	藤木
10	土	前田隆	松川/坂本		濱田	隈元			鈴木-	桑原
11	日	休診(日直 桑原)								津野
12	月	前田純	吉田		濱田	前田純	多田羅			竹崎
13	火	前田純	小松	佐尾山	辻	佐尾山	小松			小松
14	水	馮	多田羅	佐尾山	濱田	前田隆				多田羅
15	木	佐尾山	多田羅		辻	佐尾山		隈元		山田
16	金	前田隆	多田羅		辻	佐尾山			鈴木-	藤木
17	土	前田純	松川/坂本		濱田	隈元				桑原
18	日	休診(日直 桑原)								津野
19	月	前田純	吉田		濱田	前田純	多田羅			竹崎
20	火	前田純	小松	佐尾山	辻	佐尾山	小松			小松
21	水	馮	多田羅	佐尾山	濱田	前田隆				多田羅
22	木	佐尾山	多田羅		辻	佐尾山		隈元		山田
23	金	前田隆	多田羅		辻	佐尾山			鈴木-	藤木
24	土	前田隆	松川/坂本		濱田	隈元				山中
25	日	休診(日直 山中)								三谷
26	月	前田純	吉田		濱田	前田純	多田羅			竹崎
27	火	前田純	小松		辻		小松			小松
28	水	馮	多田羅	佐尾山	濱田	前田隆				多田羅
29	木	休診(日直 藤井)								藤井
30	金	前田隆	多田羅	佐尾山	辻	佐尾山				藤木

専門外来	消化器内科	前田純	呼吸器外科	吉田千尋
	消化器外科	隈元謙介 馮東萍	泌尿器科	多田羅潔
		小松暁 松川浩之	糖尿病外来	鈴木一永
		坂本あすな	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
4月
第157号

トピックス

- 今月の一言・・・理事長
- 野菜を食べないといけない理由
- ヘバーデン結節について
- 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

四月に入り、コロナの拡大は世界的に深刻になり、日本でもワクチン接種が始まりました。病院へも「私はワクチン接種をした方がよいのでしょうか?」しない方がよいのでしょうか?」との相談が相次いでいます。マスコミの副作用の報道による本人様の心配のようです。唯、副作用もさまざまな症状があり、副作用が出る確率はほんのわずかであると言っています。この人に副作用が出るか出ないかは、やってみないと分からないというのが本音です。

開する方針を打ち出しております。在宅での遠隔勤務が定着し、働き方も変わってくると考えられていたのです。しかし、米大手のグーグルは、九月から原則出勤勤務に切り替える。同社はオフィスで重要な技術革新が生まれたとして、従業員の在宅勤務を制限する。更に、コロナワクチン接種を推奨し、本格的再開に先立ち、出勤を希望する従業員は四月中旬に出勤出来るようにする。また、アマゾンでは三月末に従業員に「オフィス中心の文化に戻る」と基本方針を示しました。

米国は今後数ヶ月でワクチンが普及するとして、初秋までに出勤勤務になると見込んでいます。フェイスブックとマイクロソフトは、各々独自の方法で段階的に対面方法を増やしていくそうです。

日本では、特に学校等でリモートが出来ればそれでよいという風潮になるのかどうかと感ぜますが、いかがでしょうか?



どうして野菜を食べないのかな?!

◆はじめに
ほとんどの人が子供の頃、両親から「野菜を食べなさい」と言われたと思います。大人になっても言われている人もいます。大人になっても言われている人もいます。どうしてそんなに必要なのか詳しく分かりますか?

●野菜に含まれる栄養素

人が生きていくために必要な栄養素は主に、たんぱく質・脂質・炭水化物・ビタミン・ミネラルの五種類です。その中で身体を正常に保つために必要な**ビタミン**と**ミネラル**は野菜に多く含まれており、体の中では作ることができない栄養素です。



●ビタミン・ミネラルが不足すると

野菜をほとんど食べない人は、風邪をひきやすい、疲れやすい、足をつりやすい、便秘になりやすいといった症状がみ

●その他の野菜の栄養素

野菜にはビタミン・ミネラル以外にもポリフェノールやカルテノイドといったファイトケミカルなどの**抗酸化物質**が含まれております。抗酸化物質は、細胞を傷つける物質や老化を進行させる物質(活性酸素)を相殺する作用があります。また、**食物繊維**も豊富なため、腸の働きを促し便秘改善にも効果があります。



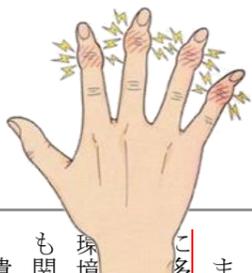
●野菜をしっかりと摂取するメリット

野菜を食べることにより、風邪予防・疲労回復促進・腸内環境改善・弾力のある肌を維持することにつながります。



ヘバーデン結節とは

ヘバーデン結節は指の第一関節(DIP関節)に変形や痛みが生じる病気で、「DIP関節変形性関節症」と呼ばれることもあります。



人さし指から小指にかけての第一関節に腫れや変形が起こり、それに伴い痛みを感じることもあります。

発症すると指の第一関節が動かしにくくなったり、痛みによって物が強く握りにくくなったりします。これらの症状が1本の指に起きるのではなく、複数の指に起きるのが特徴です。

症状の進行には個人差がありますが、比較的ゆっくり進行していく傾向にあるため、早期の段階で痛みを訴えて治療を始める人は極めて少ないのが現状です。また、第一関節の近くに水ぶくれのようなもの(粘液嚢腫)ができることがあります。

治療と予防



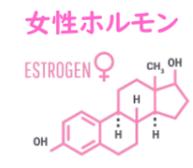
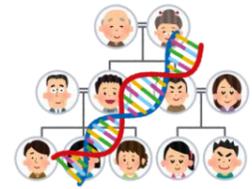
基本的には保存的に治療が行われます。保存療法は、局所の安静や外用薬などの投薬、テーピングなどです。痛みが強いときは関節内ステロイド注射を行う場合もあります。

保存療法で効果が見られない、第一関節に生じる骨の変形や痛みで日常生活に強い支障を来している場合には、積極的に強い支障を来している場合には、積極的に手術を行うこともあります。

ヘバーデン結節について

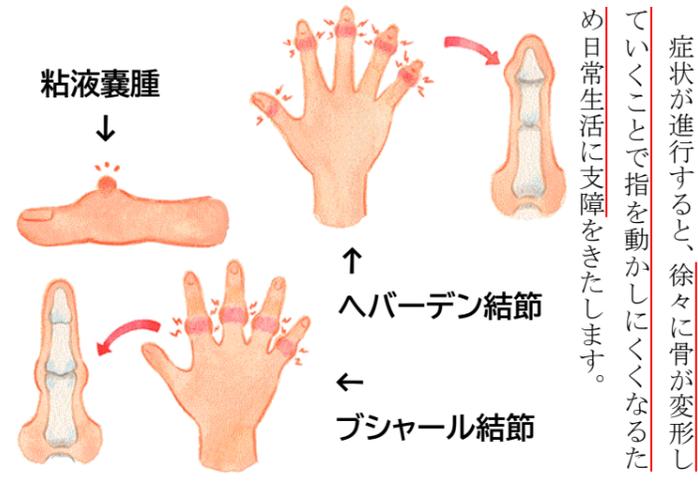
原因

正確な原因は不明ですが、一般的に40歳以上の女性に多く発症し、加齢や指先の過度の使用などで起こるのではないかとわれています。



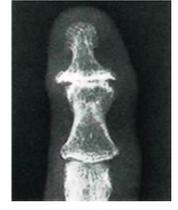
症状

指の第一関節に腫れや痛み、主に屈曲変形(手のひら側への曲がり)などが生じます。また、同様の症状が指の第二関節(PPIP関節)に起きている場合は、「ブシャール結節」と呼ばれます。



検査と診断

ヘバーデン結節の診断は、視診、触診などの診察とX線による画像診断が行われます。



DIP関節(1番指先の関節)の腫れや熱感、変形、動きの悪さ、痛みの有無を診察するほか、X線では、関節の間隙(骨と骨の間)が狭くなったり、関節が壊れたり、骨のとげ(骨棘)が突出するなどの、変形性関節症の所見があれば、ヘバーデン結節と診断されます。

New Face

たけだ はやみ
武田 早美 (病棟)



はじめまして、令和3年3月より病棟勤務をさせて頂いております。待望の宝を授かり子育てと両立できる環境のもとで働ける魅力を感じました。久しぶりの仕事で不安でしたが、スタッフ皆様が優しく明るい雰囲気気持ちに救われています。「堂々」とした姿勢で立ち振る舞っていますが、早合点で気の抜けたところもあります。一呼吸をおきながら丁寧に業務を遂行する意識を忘れない様にしていきます。皆様、ご指導よろしくお願いします。



豊富なビタミンB12で貧血、慢性疲労予防に『あさり』



【作り方】

- ①春キャベツは芯を除き一口大に切ります。
 - ②にんにくは薄切りにします。
 - ③フライパンにキャベツ、にんにく、料理酒を入れ中火で熱めます。沸いたら弱火にし、蓋をして15分ほど蒸します。
 - ④あさりの殻が開いたら、オリーブオイル、塩をふってサッと混ぜます。器に盛りつけ黒こしょうをふったら完成♪
- ※春キャベツがなくても通常のキャベツでOKです。

【保存方法】

あさりは保存期間が短いため、すぐに食べないと死んでしまうと思いがちですが、殻のままの長期保存も可能です。あさり塩を塩抜きし、殻をしっかりと洗って容器にあさりを入れ、あさりの隙間が埋まるくらい水を入れます。そのまま蓋をして冷凍します。調理する場合は凍った水分をそのままスープや味噌汁などに活用できます。約3ヶ月の保存が可能です。

【材料 2人分】

- 春キャベツ・・・400g、あさり・・・200g、
- にんにく・・・1片、料理酒・・・60ml、
- オリーブオイル・・・大さじ1/2、
- 塩・・・小さじ1/4、黒こしょう・・・少々