

令和3年5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	松川/坂本		濱田	隈元				津村
2	日	休診(日直 津村)								津村
3	月	休診(日直 小西)								小西
4	火	休診(日直 小西)								小西
5	水	休診(日直 藤井)								藤井
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	佐尾山			鈴木-	藤木
8	土	前田隆	松川/坂本		濱田	浅野				桑原
9	日	休診(日直 桑原)								梶原
10	月	前田純	吉田		濱田	前田純	多田羅			竹崎
11	火	前田純	小松	佐尾山	辻	佐尾山	小松			小松
12	水	馮	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		辻	佐尾山			鈴木-	藤木
15	土	前田純	松川/坂本		濱田	岸野			鈴木-	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	小松	佐尾山	辻	佐尾山	小松			小松
19	水	馮	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	佐尾山	辻	佐尾山				藤木
22	土	前田純	松川/坂本		濱田	浅野				桑原
23	日	休診(日直 高橋)								三谷
24	月	前田純	吉田		濱田	前田純	多田羅			竹崎
25	火	前田純	小松		辻	佐尾山	小松			小松
26	水	馮	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-	藤木
29	土	前田隆	松川/坂本		濱田	隈元				穴田
30	日	休診(日直 穴田)								穴田
31	月	前田純	吉田		濱田	前田純	多田羅			竹崎

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
		岸野貴賢 浅野栄介 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

2021年

5月

第158号

トピックス

- 今月の一言・・・理事長
- 純心会・善心会 入社式
- ウォーキングについて
- 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

今月の一言

五月に入りましたが、相変わらずコロナウイルスの拡大が続いております。このような時に内閣官房参与を務める高橋洋一氏が、日本の感染状況をインドや欧米諸国と比較した上で、「日本の状況は『さざ波程度』これでオリンピック中止とかいうと笑笑」とツイッターで発信しました。これをうけて野党やインターネット上では、「亡くなった人への配慮を欠く」との批判が強まりました。首相は「高橋氏個人の主張」などとしてコメントを避けております。高橋氏と首相は直前まで余談をしていたそうです。同氏は、経済・財政政策を担当する参与として、菅首相に助言する立場の人です。首相は発言への見解を聞かれ「個人の主張なので答

弁は控える」と述べ、さらに五輪に關しては「全く相談していない」と強調したそうです。そのようなことに関して思い出すのは、今回出てきた赤木ファイルのことです。加計学園の敷地問題で、首相(当時安倍氏)夫人の昭恵さんが森友夫妻とその敷地の前で写真を撮ったりしているのは、安倍首相は「自分も妻も一切関係ない」と云い「もし関係しているのであれば首相も議員も辞める」と見栄を切っていました。その後の経緯をみると、どう考えても多数派がもみ消してしまっただけです。それらのことはなんとも思っていない自民党の議員さん達はどう考えていらっしゃるのでしょうか。日本の行く先はどうなるのでしょうか。そして、最近日本医師会役員の先生達が自民党議員の政治資金パーティーに出席したとのこと。コロナ拡大の時、判断できない人達が多くなっていくようです。お偉い方々、しっかりと日本の未来の舵取りをお願いします。

新型コロナウイルスが流行して一年が経過しました。しかし、今なお感染者は増加傾向にあります。収束の兆しはいつになるのでしょうか。晴天に恵まれた四月一日、ケアハウスかがや木にて入社式が行われ二十八人の仲間が加わりました。

純心会・善心会 入社式

四月は雨が多いと言われますが、五月の花を連れてくるための大切な雨と言われております。「人間万事塞翁が馬」今のコロナ生活が今後の人生において大きな糧になると信じて、全員で乗り切っていきましょう。





ウォーキングとは

日常生活の歩きや散歩とは異なり、健康のためという目的をもって行う歩きをウォーキングといいます。

ウォーキングは必要な道具や環境を必要とせず、「いつでも」「どこでも」「誰でも」行うことができる最も手軽な運動です。

ウォーキングの目的

人によってウォーキングを行う目的は様々です。多くは健康のためという目的で行われます。

ウォーキングは有酸素運動の代表的な運動として挙げられ、主に体脂肪燃焼や体質改善、生活習慣病予防に効果的な運動です。

効果

【高血圧の改善】

ウォーキングにより、血中の血圧を下げるタウリンやプロスタグランジンEという物質が増加します。

【心肺機能の強化】

ウォーキング習慣のある人ほど心血管疾患のリスクが低下することが明らかになっています。

高齢者のウォーキング

加齢によって筋肉量の減少・筋力低下・身体機能低下が起こるサルコペニアはフレイル（加齢により心身が老い衰えた状態）の大きな要因となります。

また、サルコペニアは活動量や歩数が少ない人で発症が多く、サルコペニア予防には**1日女性は7,000歩**（速歩き15分）、**男性8,000歩**（速歩き20分）以上が必要といわれています。

1日の歩数や活動量が少ないと下肢の筋肉を使う機会が減り、筋力が低下すると、すり足歩行になりがちで、下肢の筋肉にかかる負荷は少なくなり、せつかく歩いても筋肉を鍛える効果は乏しくなります。そのため、ウォーキングだけでなく、中強度である早歩きが15〜20分以上必要になります。

【ウォーキングを始める前に！】

ウォーキングは誰でも手軽に始めることのできる運動ではありますが、無理をすると体調の崩れや怪我の発生につながります。

体がダルい、足や腰に強い痛みがある、熱があるなど体調が悪い時はその日の運動は中止しましょう。

また、怪我や痛みの発生、心血管事故を防ぐために準備体操やストレッチを行いましょう。

ウォーキングについて

正しいウォーキング方法

健康のためのウォーキングは、普段の歩きや散歩とは異なり、フォームを意識しながら歩くことが大切です。

視線は自然に前を向き、頭を天からつり上げられているような気持ちで高くして背筋を伸ばします。

肘を曲げて腕を振り、足は後ろ足のつま先で地面を踏み込むようにして重心を前に移動させます。

一歩一歩進むときの足裏の働きもとても重要です。自然に足を踏み出すと踵から着地します。意識的に踵から地面につけるのではなく、自然に足を出せば踵からつくはずで。

着地した踵から重心をつま先へ移動させ、最後につま先で地面を踏み込みます。つま先で地面を踏み込むときは、足の親指から小指まですべての指が動くようにします。

- 視線はまっすぐ！
- 背筋を伸ばして！



ウォーキングの注意点

ウォーキングは危険性の低い有酸素運動といわれていますが、普段から運動習慣が無い人は運動禁忌がないことを確認することをおすすめします。

また体力測定や運動負荷試験で運動中の血圧や心拍数、心電図の変化を把握し、今の自分にとって適切な運動強度の設定ができるようにしておくこと安全かつ運動の効果が得られやすくなります。

【注意点】

○自分の体調や体力に合わせてマイペースで行いましょう。
○体調がすぐれないとき、天候の悪いときは無理に行わず中止しましょう。
○あまり距離や時間にこだわりすぎずに行いましょう。

○ウォーキングの前後にウォーミングアップとストレッチを行いましょう。

○屋外を歩くときは、思わぬ事故やけがが起こらないよう注意しましょう。

○適度な水分補給を心がけましょう。
○医学検査や体力測定を受けて、運動に耐えられるかを確認しましょう。



New Face

岸本 ひとし 岸本 きしもと (事務)

今年の4月1日より、「善通寺前田病院・医事課」に異動になりました岸本斉です。

3月まで岡山にあります同じ法人グループの“岡山純心会”で主に「きらめきクリニック」(有床診療所19床)と「介護老人福祉施設 ハートフルかがやき荘」(入所定員80名、通所リハビリ、定期巡回併設)で事務を務めていました。

医事課には私の他にもフレッシュな新人が加わり、今まで以上に“笑顔で誠実に”皆様をお迎えいたします。どうぞ、よろしくお願いたします。



貧血防止、眼精疲労予防に効果UP『ホタルイカ』



●●●● ホタルイカの甘辛煮 ●●●●

【材料 2人分】
ホタルイカ・・・100g、3%食塩水・・・500ccの水に対し大さじ1の塩を入れる 生姜・・・薄切り1片、カイワレ・・・1/4パック、日本酒・・・1/2カップ、みりん・・・大さじ2、水・・・1/2カップ、しょうゆ・・・大さじ2、砂糖・・・大さじ1、豆板醤・・・1/2

【作り方】

- ①ホタルイカを食塩水に15分ほど漬けます。
- ②鍋に酒とみりんを入れて火にかけ、沸騰させて煮きったら、水、しょうゆ、砂糖、豆板醤を加えひと煮立ちさせます。
- ③食塩水からホタルイカを取り出し、水気をきり生姜といっしょに鍋に入れます。
- ④煮たったら中火で1分煮てから火を止めそのまま冷めます。
- ⑤根元を切ったカイワレを器に敷き、ホタルイカを盛りつけたら完成♪



【豆知識】

主な産地は日本海側で、普段は200m〜600mの深海に生息しているホタルイカですが、3〜5月の産卵期になると海岸近くまで上がってきます。