

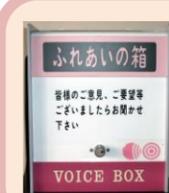
令和4年3月診療予定表

診療時間(午前:9:00~12:00 午後:3:00~6:00) ※予告な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	小松	佐尾山	辻	佐尾山	小松			小松	
2	水	馮	多田羅	佐尾山	濱田	前田隆	多田羅			多田羅	
3	木	佐尾山	多田羅		辻	佐尾山		隈元		山田節	
4	金	前田隆	多田羅	佐尾山	辻	佐尾山				藤木	
5	土	前田隆	松川/坂本		濱田	隈元				山田圭	
6	日	休診(日直 山田桂)									阪梨
7	月	前田純	藤本		濱田	前田純	多田羅			竹崎	
8	火	前田純	小松	佐尾山	辻	佐尾山	小松			小松	
9	水	馮	多田羅	佐尾山	濱田	前田隆	多田羅			多田羅	
10	木	佐尾山	多田羅		辻	佐尾山		隈元		山田節	
11	金	前田隆	多田羅		辻	佐尾山			鈴木-	藤木	
12	土	前田純	松川/坂本		濱田	浅野			鈴木-	桑原	
13	日	休診(日直 桑原)									末田
14	月	前田純	藤本		濱田	前田純	多田羅			竹崎	
15	火	前田純	小松	佐尾山	辻	佐尾山	小松			小松	
16	水	馮	多田羅	佐尾山	濱田	前田隆	多田羅			多田羅	
17	木	佐尾山	多田羅		辻	佐尾山		隈元		山田節	
18	金	前田隆	多田羅	佐尾山	辻	佐尾山				藤木	
19	土	前田純	岸野		濱田	坂本				桑原	
20	日	休診(日直 桑原)									高松
21	月	休診(日直 津村)									津村
22	火	前田純	小松	佐尾山	辻	佐尾山	小松			小松	
23	水	馮	多田羅	佐尾山	濱田	前田隆	多田羅			多田羅	
24	木	佐尾山	多田羅		辻	佐尾山		隈元	鈴木-	山田節	
25	金	前田隆	多田羅		辻	佐尾山			鈴木-	藤木	
26	土	前田隆	松川/坂本		濱田	浅野				高橋	
27	日	休診(日直 高橋)									阪梨
28	月	前田純	藤本		濱田	前田純	多田羅			竹崎	
29	火	前田純	小松		辻		小松			小松	
30	水	馮	多田羅	佐尾山	濱田	前田隆	多田羅			多田羅	
31	木	佐尾山	多田羅		辻	佐尾山		隈元		山田節	

※多田羅 Dr. 2・9・16・23・30日は16:00~ 7・14・28日は~17:00

専門外来	消化器内科	前田隆史 前田純	呼吸器内科	前田隆史
		小松暁	呼吸器外科	藤本周祐 佐尾山信夫
	消化器外科	隈元謙介 馮東萍	泌尿器科	多田羅潔
		松川浩之 坂本あすな	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



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

三月になり、やっと暖かい日が出てきました。しかし、世界中は、ロシアのウクライナ侵攻の話で大変なことです。ロシアはウクライナ攻撃を止める気は全然なく、ウクライナの大統領も最期まで戦うとの声明を出しています。二月二十四日の侵攻後、州全域の制圧声明は初めてです。両国高官は停戦交渉をオンライン形式で再開したようですが、すぐ合意しあえるかどうかは無理のようです。ロシアの内部でも戦争反対の人が沢山いるようですが、言論統制下でのロシアでは、大きな声にはなっていないようです。この数日双方の停戦交渉もはっきりせず、プーチンの思惑に振り回

2022年
3月
第168号

トピックス

- 今月の一言・・・理事長
- 筋肉痛Q&A
- しもやけについて
- 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

されているようです。唯よく考えていくと、日本でも津軽海峡を他国の戦艦が行き来している状態なども日本という国を笑っていると思わざるをえません。日本国の舵取りをしつかりとやって頂きたく思います。

話しは変わりますが、あまり嫌な話題ばかりなので、先日気晴らしに三豊市吉津の彼岸桜を観に行ってきました。根元は大人二人でかかえきれるかと思う程で、根元から五十センチのところ、二本にも株分かれをしており、高さ二十メートル程、直径二十〜三十メートル位でしょうか、半球状のドームに彼岸桜が満開でした。それにメジロが数十羽飛び交っており、気持ち良かったです。一本の木でこれほどの桜は滅多に見られないのではと思いましたが、次の日曜で見頃は終わりとのことでした。

筋肉痛の知識を深めましょう

日中、温かくなってきました。外へ出てはりきって運動した方がいいが、次に待っているのは筋肉痛です。そこで筋肉痛について多少なりとも知っておきたい知識をまとめてみました。

◆歳をとると筋肉痛が遅くなる??

よく言われることですが、日頃から運動しない人や高齢になると、筋肉内の毛細血管の量が減るため筋肉痛が遅く出ることにより、多少関係はありますが、実はあまり相関はありません。高齢になって運動をする場合、運動強度があまり高くないことが多いと思います。そのため筋肉の損傷が少なく修復過程での炎症速度が遅くなり、同時に筋肉痛も遅く出るといふことになります。

◆筋肉痛でも運動していいの??

これは運動の強度によります。例えばウォーキングや軽いジョギングで筋肉痛になった場合、それ程強い負荷ではないので筋繊維の損傷も少ないため運動を行っても問題ないです。しかし、身体

中痛くて動けない、歩くとすごく辛いなどの症状がある場合、筋繊維のダメージが深いと思われるので、痛みがある程度治まってから運動しましょう。

◆筋肉痛の箇所をストレッチしても大丈夫?

筋肉痛の箇所は筋肉が硬くなっています。そうすると筋肉が血管を圧迫し血流が悪くなるため、酸素や栄養の供給がスムーズに行われず損傷箇所を修復するのに時間がかかります。伸ばしすぎて損傷箇所を悪化させない程度の強さでストレッチするとよいでしょう。目安は伸ばして心地よいくらいです。

◆筋肉痛を早く治す方法は?

入浴、マッサージ、ストレッチ、栄養・睡眠をしっかりすることが重要です。前書したように筋肉痛時は筋肉が硬くなるので、入浴やマッサージなどで筋肉に柔軟性を持たせ、栄養と睡眠で損傷部分の修復を促すことが筋肉痛を早く治すポイントです。



しもやけとは

しもやけとは、くりかえす寒冷刺激により発生する皮膚障害です。

主に指先、つま先といった四肢の先端や、耳、頬、鼻などに、鮮紅色〜紫藍色の腫れぼったい発疹がみられ、痛みやかゆみを伴います。

しもやけは、寒冷刺激によって末梢の血管が収縮し、うっ血することで炎症が起り発症します。

1日中気温の低い厳冬よりも、1日のうちの温度差の大きい初冬や初春に起りやすく、通常は1〜3週間程で治ります。

原因

しもやけは、寒冷刺激が繰り返され、血液の循環が悪くなるのが原因です。私たちの体には、寒い環境にいるときは手足など体の先端の血管を収縮させ、体温を保持する仕組みがあり、逆に暖かい環境下では、末梢の血管を拡張させて、熱を逃がして体温が上がりすぎのを防ぐ仕組みがあります。

この「寒さ」と「暖かさ」の刺激を繰り返し受けることで、末梢の血管の収縮・拡張が何度も起り、血液が正常に流れなくなること、手足の指先などの

しもやけについて

皮膚に炎症が引き起こされ、しもやけを発症します。

しもやけが、初冬や初春に多いのはこのためです。一日をとおして気温がずっと低い冬の真ただ中よりも、冬のはじめや春先など、寒暖差の激しい季節に起りやすく、特に気温が4〜5℃で、日中の気温差が10℃以上になる時期にみられます。

しもやけは、**体質的に末梢の循環が悪くなりやすい人**や、**汗をかきやすい人**、また、**仕事をよくする主婦の方**にもみられます。
手や指がぬれたまま過ごしていると、水分の蒸発に伴い皮膚が急に冷やされ、しもやけを誘発すると考えられています。同じ理由で、濡れた靴下や手袋などをそのままにしていると、しもやけが起りやすくなります。



症状

しもやけは、繰り返し寒冷刺激をうけた部位が赤色〜赤紫色になって腫れます。かゆみやジンジンとする痛みを伴い、温まると症状が強くなることもあります。

症状が重い場合は、水疱ができたり、潰瘍といった傷になったりし、治ったあとも黒いしもやけ跡が残ることがあります。

しもやけになりやすいのは、末梢部位と言って、具体的には手指やつま先、頬や耳、などの毛細血管が多く、外気にさらされて冷えやすい部分です。

しもやけの症状の出方には主に2つのタイプがありますが、この中間型もあります。

①梅柿型

指や手全体が熟した柿のように赤く腫れ、子供のしもやけに多いとされています。

②多型滲出性紅斑型
指や手が部分的に赤くピンク色に丸く腫れ、水ぶくれなどができることもあり、大人のしもやけに多いとされています。



ケアと予防

【保温する】

しもやけは、寒くなって血流が悪くなると起きやすくなります。また、温かくなったり、寒くなったりといった寒暖差があると発症しやすいので、寒さを感じ始めたから早めに保温することが大切です。

特に手足や耳たぶはしもやけが発症しやすいため、外出の際は手袋や厚手の靴下、耳当てなどを使って防寒対策を行いましょう。

しっかりと保温は、すでに発症したしもやけの改善だけでなく、予防にも役立ちます。しもやけになりやすいと感じている方は、症状が出る前から防寒対策をすることをすすめます。

しかし、手袋や靴下が汗で蒸れたり、雪などで濡れたりした場合は早めに取り替えましょう。濡れた状態のままの手袋や靴下を着用し続けると手足が冷えてしまい、しもやけを発症しやすくなるためです。

また、靴も同様です。湿ってしまった靴を履く場合は、よく乾燥させてから履いてください。



【血行を良くする】

体の末端部分の血流が悪いことがしもやけを引き起こす要因となるので、**血行を良くする**ことが大切です。

○湯船に浸かる

お風呂をシャワーだけで済ませているのであれば、湯船にゆつくり浸かるようにしましょう。そうすることで、**体全体を温める**ことができます。

○マッサージする

また、マッサージも効果的です。例えば、入浴時にしもやけができていない部位をやさしく揉みほぐして、**血行を促進**すると良いでしょう。もちろん、お風呂上がりなど入浴時以外に患部をマッサージするのもおすすめです。この場合は、クリームなどを塗って肌のすべりを良くして行うことをおすすめします。クリームは、炎症を鎮める成分や、**血行を促進するビタミンE**が入っているものを選ぶと良いでしょう。

ただし、しもやけが悪化していて、水ぶくれやただれなどの症状がある場合は、**マッサージは控えて**ください。

○きつい靴を履かない

さらに、**血行不良を防ぐ**ために避けたいのが、きつい靴を履くことです。つま先が細い靴やヒールの高い靴などのきつい靴を履くと、**足が圧迫**されて血流が悪くなります。しもやけの症状改善のためには控えましょう。



※かゆみが出た場合の注意点

温めたり、マッサージを行うと、**血行が良くなる**ためかゆくなる場合があります。しかし、かきむしると皮膚を痛めるので、かかないように注意してください。

【**症状がひどい場合は皮膚科を受診する**】
しもやけが重症化して水疱やただれが現れた場合、かゆくてガマンができない場合、セルフケアで症状が改善しない場合は、**皮膚科を受診**しましょう。

症状や重症度に応じた適切な薬を処方してもらえます。つらい症状を放置してさらに悪化しないように、**早めに受診**しましょう。

皮膚科では、例えば、しもやけによるかゆみや炎症を抑えるためにステロイドなどの外用薬が処方されるほか、**血行を良く**するためにビタミンEなどの内服薬が処方されることもあります。

【**体を温める食物を摂取する**】

体を温める効果があるとされる黒い食材。黒豆や玄米、ひじき、くるみ、黒ゴマなどが冷えを改善し、**血流を促進**してくれます。また、ニラやシナモン、玉ねぎ、サバ、イワシなどにも**血流をよく**する成分が含まれており、**寒い時期には積極的に**摂取することをお勧めです。



血液サラサラ、免疫力UP、疲労回復に『新たまねぎ』



【作り方】

- ①新たまねぎを薄切りにして水にさっとさらし水気を切る。
- ②ボウルにAを入れ混ぜる(ドレッシング)
- ③器に新たまねぎを盛り、ドレッシングをかけ細ねぎ、かつお節をちらせば完成♪

【豆知識】

新たまねぎと普通のだまねぎは何が違うのでしょうか？
普通のだまねぎは保存性を高めるため、収穫してから1ヶ月程乾燥させてから出荷しています。そのため水分は少なく、辛みがあり、薄皮は茶色くなります。
一方、新たまねぎは収穫してからすぐに出荷されるので、皮は薄く白のが特徴です。乾燥させていないので、柔らかくてみずみずしく辛みが少ないです。そのため生で食べることができるため、硫化アリルという栄養素を摂取できます。血液サラサラや新陳代謝UPの効果が期待できます。



●●●新たまねぎのシンプルサラダ●●●

【材料 2人分】

- 新たまねぎ・・・1個(150g)、細ねぎ・・・大さじ1、かつお節・・・4g
- A { ごま油・・・大さじ2、しょうゆ・・・大さじ1、酢・・・大さじ1、塩こしょう・・・少々、白いりごま・・・大さじ1/2

