

令和4年6月診療予定表

診療時間(午前:9:00~12:00 午後:15:00~18:00) ※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	水	鈴木啓	多田羅	佐尾山	岩井	前田隆	多田羅			多田羅	
2	木	佐尾山	多田羅		辻	佐尾山		隈元		山田	
3	金	前田隆	多田羅	佐尾山	辻	佐尾山				鈴木啓	
4	土	前田純	坂本/藤木		岩井	隈元				高橋	
5	日	休診(日直 高橋)									阪梨
6	月	前田純	藤本		辻	前田純	多田羅			竹崎	
7	火	前田純	佐々木	佐尾山	辻	佐尾山	佐藤			佐藤	
8	水	鈴木啓	多田羅	佐尾山	岩井	前田隆	多田羅			多田羅	
9	木	佐尾山	多田羅		辻	佐尾山		隈元		山田	
10	金	前田隆	多田羅		辻	佐尾山			鈴木一	鈴木啓	
11	土	前田純	坂本/藤木		岩井	浅野			鈴木一	桑原	
12	日	休診(日直 桑原)									阪梨
13	月	前田純	藤本		辻	前田純	多田羅			竹崎	
14	火	前田純	佐々木	佐尾山	辻	佐尾山	佐藤			佐藤	
15	水	鈴木啓	多田羅	佐尾山	岩井	前田隆	多田羅			多田羅	
16	木	佐尾山	多田羅		辻	佐尾山		隈元		山田	
17	金	前田隆	多田羅		辻	佐尾山				鈴木啓	
18	土	前田純	坂本/藤木		岩井	岸野				桑原	
19	日	休診(日直 桑原)									穴田
20	月	前田純	藤本		辻	前田純	多田羅			竹崎	
21	火	前田純	佐々木	佐尾山	辻	佐尾山	佐藤			佐藤	
22	水	鈴木啓	多田羅	佐尾山	岩井	前田隆	多田羅			阪梨	
23	木	佐尾山			辻	佐尾山		隈元		山田	
24	金	前田隆	佐尾山		辻	佐尾山			鈴木一	鈴木啓	
25	土	前田純	坂本/藤木		岩井	浅野			鈴木一	穴田	
26	日	休診(日直 穴田)									穴田
27	月	前田純	藤本		辻	前田純				竹崎	
28	火	前田純	佐々木		辻		佐藤			佐藤	
29	水	鈴木啓	多田羅	佐尾山	岩井	前田隆	多田羅			多田羅	
30	木	佐尾山	多田羅		辻	佐尾山		隈元		山田	

※多田羅Dr. 1・8・15・22・29日の午後診は 16:00~18:00 6・13・20日の午後診は 15:00~17:00

※糖尿外来 10・24日は 15:00~18:00 11・25日は 9:00~12:00

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
		佐藤雄大 佐々木洸太	呼吸器外科	藤本周祐 佐尾山信夫
	消化器外科	隈元謙介 鈴木啓文	泌尿器科	多田羅潔
		坂本あすな 藤木友花	糖尿病外来	鈴木一永
		岸野貴賢 浅野栄介	小児科	辻正子 岩井艶子

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

2022年  
**6月**  
第171号

トピックス

- 今月の一言・・・理事長
- 消防訓練を実施しました
- ビタミン欠乏症について
- 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

六月に入り昼夜の気温差の大きい時間が続いておりますが、皆様御元気ですか。これからは熱中症に気をつけてお過ごし下さい。

さて、五月二十九日久し振りに上京しました。東京での二つの福祉施設の落成式をいたしました。その時間の合間に赤坂離宮迎賓館を見学してきました。大変立派な建物で、建築物だけでなく、天井画から調度品等すべてが豪華であり、掃除等も行き届いており、創建から100年を迎えた平成21(2009)年には本館、正門噴水などが明治以降の建築物で初めて国宝に指定されました。館内を見てまわるうちに一

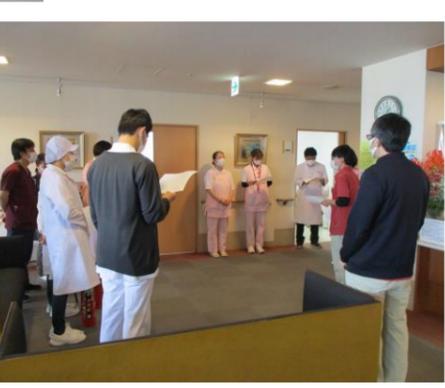


つだけ少し嫌味なことを感じたことがあります。それは、各廊下のコーナーにA3大の説明用の写真を細い一本足で立てていました。殆どが安倍前首相と各国の来賓との写真でした。何か桜を見る会のことを考えてしまいました。唯帰ってからこの赤坂離宮のパンフレットを見ると、迎賓客をお迎えしているのは皇室の方々との写真ばかりで、少しほっとしました。こんなところまで安倍さんへの付度があるのかと考えるのはうがち過ぎでしょうか・・・。

# 消防訓練を実施しました

軒先や田んぼにツバメが飛び交い、初夏の到来を感じる時季になってきました。

さて、純心会・善心会では、五月十九日に消防訓練を実施しました。本日に火災が発生した場合、どのような行動をとったらいいかわからず慌ててしまつと、患者様を危険な目にあわせたり、二次災害を招く恐れがあります。一人ひとりがすべきことを理解しお互いに連携を取り合つて素早い行動をとることが大事だということとを学びました。





# ビタミン欠乏症について

## ビタミン欠乏症

ビタミン欠乏症とは、その名のとおりに必要なビタミンが不足する病気のことで、

主な原因は食生活の乱れなどによるビタミンの摂取量が不足することです。体内に取り入れたビタミンを吸収する消化管の病気、妊娠などによってビタミンの必要量が増加することもビタミン欠乏症の原因となります。

ビタミンには、**ビタミンB群**や**ビタミンC**などの**水溶性ビタミン**9種類と**ビタミンA、D、E、K**の**脂溶性ビタミン**4種類があります。

ビタミン欠乏症によって現れる症状はどの種類のビタミンが不足するかによって大きく異なりますが、中には著しい欠乏が生じることで脳や神経などを障害する場合もあり、注意しなければならぬ欠乏症の1つです。

### 脂溶性ビタミン ＝油に溶けやすい

- ・ビタミンA
- ・ビタミンD
- ・ビタミンE
- ・ビタミンK

### 水溶性ビタミン ＝水に溶けやすい

- ・ビタミンB1
- ・ビタミンB2
- ・ビタミンB6
- ・ビタミンB12
- ・ビタミンC
- ・ビオチン
- ・葉酸
- ・パントテン酸
- ・ナイアシン

## 症状

ビタミン欠乏症の症状は、不足するビタミンの種類によって様々です。具体的には、脂溶性ビタミンである**ビタミンA**が欠乏すると**夜盲症**(暗い所で目が見えにくくなる)や**皮膚・粘膜の乾燥**などの症状が現れ、**ビタミンD**が欠乏すると**カルシウム**の吸収量が低下することによって**骨が脆弱化する**、くる病が引き起こされます。また、**ビタミンE**の欠乏では**貧血**や**脱毛**、**ビタミンK**の欠乏では**出血性**が現れます。

一方、**水溶性ビタミン**である**ビタミンB1**が欠乏すると**脳や神経に異常が生じる**ことで**ウェルニッケ脳症**や**脚気**が**つげ**などが引き起こされ、**ビタミンB2**の欠乏では**口角炎**や**口内炎**などが起こりやすくなるとされています。

そのほか、欠乏すると**貧血**や**下痢**、**皮膚炎**などの症状を引き起こす**ビタミン**もあります。

また、**水溶性ビタミン**の一種である**葉酸**は**胎児の神経の発達に必要な栄養素**であり、**妊娠初期に母体が葉酸欠乏状態**に陥ると**神経の発達に異常が生じ**、**二分脊椎**や**無脳症**などの**神経管閉鎖障害**の発症リスクが高くなります。

## 検査

ビタミン欠乏症の確定診断には、**血中のビタミン濃度を測定する血液検査**が必要となります。また、**ビタミン欠乏症の原因**を探るため、**全身の栄養状態を評価する目的**で**血中のたんぱく質や脂質量を調べる血液検査**や、**消化管の異常の有無を調べるため**の**画像検査**などが行われることもあります。

## 治療

ビタミン欠乏症の治療は、**欠乏したビタミンを多く摂取するよう食生活の改善を行うことが大切**です。軽度な欠乏であれば**食生活の改善のみで症状が軽快**する場合も多いですが、**重症の欠乏症には欠乏したビタミン製剤**や**サプリメントの内服治療**、**点滴治療**などが行われます。

	名称	欠乏症	多く含む食品
脂溶性	ビタミンA	夜盲症	卵黄、バター、うなぎ、レバー、牛乳など
	ビタミンD	くる病 骨軟化症	レバー、魚など(イワシ、カツオ、サンマ)
	ビタミンE	溶血性貧血	小麦胚芽、玄米、緑黄色野菜など
	ビタミンK	出血傾向	納豆、緑黄色野菜、海藻など
水溶性	ビタミンB1	脚気、ウェルニッケ脳症	豚肉、豆類、胚芽米、玄米、ゴマなど
	ビタミンB2	口角炎 口内炎	牛乳、レバー、卵黄、ほうれん草など
	ビタミンB6	口角炎 皮膚炎	赤身の魚、レバー、にんにくなど
	ビタミンB12	悪性貧血	シジミ、アサリ、レバー、のりなど
	ナイアシン (ニコチン酸)	ペラグラ(皮膚炎、認知障害)	カツオ、マグロ、ピーナッツ、レバーなど
	ビタミンC	壊血病	柑橘類、イチゴ、緑黄色野菜など

# New Face



いしとこ りえ  
石床 梨江 (事務)

4月に入社し医療事務課で勤務させて頂いております石床梨江と申します。医療事務はブランクがあり至らない点もあると存じますが、1日も早くお役に立てよう頑張ります。今後ともどうぞよろしくお願い致します。



かわきた こうき  
川北 晃希 (事務)

今年の1月4日から入職し、医事課で勤務させて頂いております川北晃希です。初めての医事課なので分からない事もたくさんあり、ご迷惑をおかけすると思いますが何卒、ご指導、ご鞭撻のほどよろしくお願い致します。



給食

## ビタミンC豊富『ピーマン』、切り方次第で苦味を軽減



### 【作り方】

- ①ピーマンは縦半分に切って種とへたを取り除く。
- ②鍋にお湯を沸かし春雨を入れてさっとゆでて水を切る。包丁等で食べやすい長さに切る。
- ③フライパンにごま油を入れて熱し、豚肉、おろししょうがを入れてほぐすように肉に火が通るまで中火で炒める。
- ④春雨、ピーマンを入れて炒め合わせ、☆を加えて炒め合わせる。
- ⑤器に盛り、白いりごまを振ったら完成♪



ヨコ切りと比べてタテ切りは苦みや青臭さをおさえられる

### ●●● やみつきピーマン春雨 ●●●

### 【材料 2人分】

- ピーマン・・・3個、春雨・・・30g、豚ひき肉・・・60g、おろし生姜・・・小さじ1、ごま油・・・大さじ1、白いりごま・・・小さじ1、☆酒・・・大さじ2、砂糖・・・さじ1、しょうゆ・・・大さじ1