

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

※多田羅 Dr. 6・13・20・27日の午後診は 16:00~18:00 4・11・25日の午後診は 15:00~17:00
 ※糖尿外来 15・29日は 15:00~18:00 16・30日は 9:00~12:00 の診療になります。

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 佐々木洗太	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	糖尿科外来	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

今月の一言



理事長 前田隆史

七月八日、安倍元首相が銃撃されたと全国に報道されました。41歳の青年が手製の銃で発砲とこのことでした。悲報は直ちに全世界に拡がり世界の要人より哀悼の言葉が寄せられ、米国ではホワイトハウスに半旗が掲げられました。安倍氏は全世界的な視野での外交手腕を発揮して世界の平和を願っておられたと思います。国内では森友問題で犠牲者が一人、森友氏を長期間の拘留、その他加計問題、桜を見る会等の問題がありました。しかし、八年八ヶ月という日本史上最長の総理を努められた御苦労は大変なものであったと思います。今となっては唯々、御苦労様、ゆっくりとお

2022年
7月
第172号

トピックス

- 今月の一言・・・理事長
- 浅い呼吸の原因について
- メニエール病について
- 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

休み下さいと思うばかりです。さて、今後最大派閥の安倍派はどうなるのでしょうか。自民党は、日本は、と心配ばかりです。我々一人ひとりがしっかりと国を思う心を持ち続けることが大事なのではないでしょうか。参議院議員選挙中の出来事だっただけに強く感じました。



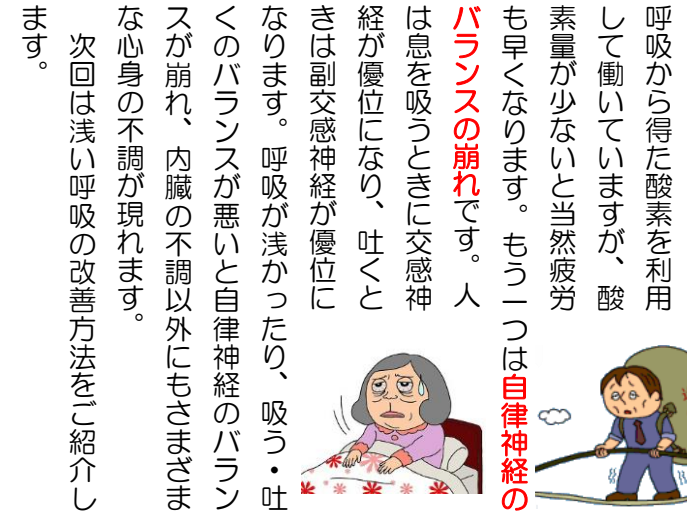
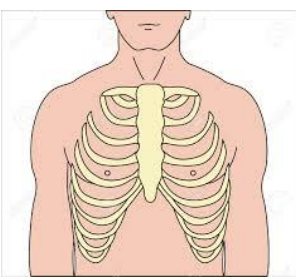
毎日あたり前のように行っている呼吸ですが、ご自身の呼吸は正常にできていますか？実は年齢を重ねることに呼吸が浅くなっていることをご存知でしょうか。



あなたの呼吸、浅くなつてませんか？

胸郭が硬くなる原因は、加齢以外にも運動不足、猫背など姿勢の悪さ、呼吸に必要な呼吸筋の衰えなども関係してきます。さて、呼吸が浅くなると何がいけないのでしょうか。一つは**疲労感の増大**です。筋肉や内臓などの臓器は呼吸から得た酸素を利用して働いていますが、酸素量が少ないと当然疲労も早くなります。もう一つは**自律神経のバランスの崩れ**です。人は息を吸うときに交感神経が優位になり、吐くときは副交感神経が優位になります。呼吸が浅かったり、吸う・吐くのバランスが悪いと自律神経のバランスが崩れ、内臓の不調以外にもさまざまな心身の不調が現れます。次回はい呼吸の改善方法をご紹介します。

呼吸とは、息を「吐く」と「吸う」の繰り返しですが、加齢により吐く量が減ってきます。吐く量が減ると肺に空気が残るため自然と吸う量も減ります。なぜ吐く量が減るのでしょうか。もちろん肺などの病気が原因の場合もありますが、通常の原因は**胸郭が硬くなる**ためです。胸郭とは心臓や肺などの臓器をぐるりと囲んでいる肋骨、胸椎、胸骨のことを言います。この胸郭の可動性が低下し広がり難くなると、呼吸に必要な横隔膜や肺の機能も低下し呼吸に悪影響を及ぼします。



メニエール病について

メニエール病とは

メニエール病とは、体の平衡感覚を司る耳の奥の内耳にリンパ液が溜まることよって生じる病気のことです。30〜50歳代で発症することが多く、発症すると耳が詰まったような違和感や軽度の聴力低下が引き起こされます。そして、体の平衡感覚に異常が起きて回るようなめまいが生じ、耳鳴りやさらなる聴力の低下が起こるようになります。このような症状は通常片方の耳にのみ生じますが、もう片方の耳に発症することも多く、一度症状が治まっても再発を繰り返していく過程で聴力が徐々に低下することが特徴です。

基本的な治療は薬物療法ですが、メニエール病は治療が難しいことも少なくありません。

また、メニエール病はストレスや疲れによって発症や再発の引き金になることもあります。

メニエール病を予防するには、ストレスを解消する方法を見つけて十分な休養を取るなど、日頃からストレスや疲れがたまりにくい生活を送ることが大切です。

原因

メニエール病は、体の平衡感覚を司る内耳にリンパ液が過剰に溜まる内リンパ水腫によって引き起こされます。しかし、どのようなメカニズムで内リンパ水腫が生じるのか明確には解明されていません。

現在のところ、内耳構造の生まれつきの異常やアレルギー、免疫の異常、内耳への血流不足などが要因として挙げられており、単独ではなくいくつかの要因が重なって発症するとも考えられています。

症状

メニエール病の特徴的な症状は、ぐるぐる目が回るような回転性のめまい、耳鳴り・難聴、吐き気などです。

一般的には耳が詰まったような違和感や耳鳴り、聴力の低下などが突然現れ、その後めまいの発作が生じます。

めまいの発作は30分から数時間続くことが多く、吐き気や嘔吐を伴うことも少なくありません。

そして、メニエール病は再発を繰り返していくうちに悪化していき、特に聴力の低下は進行すると高い音までも聞き取りにくくなります。

検査と診断

【聴力検査】
音の聞こえを調べる検査です。メニエール病は低い音が聞こえにくくなることが特徴です。

また、再発を繰り返す場合には聴力の状態を調べるため定期的な検査が必要になることもあります。

【眼振検査】
特殊な検査用眼鏡を装着して眼振（目の揺れ）の有無を調べる検査です。メニエール病のめまい発作が生じているときは、眼振が見られます。

【グリセロールテスト】
リンパ液の排出を促すとされるグリセロールと呼ばれる利尿剤を服用し、服用前と服用後の聴力の違いを調べる検査です。

治療

【薬物療法】
薬物療法では、めまい発作を抑える薬と内リンパ水腫自体を改善する薬が使用されます。

めまいを抑える薬として、抗めまい薬が代表的ですが、そのほかにも吐き気止め、自律神経調節薬などめまいに伴う症状を改善するための薬が用いられます。

一方、内リンパ水腫を改善するためには利尿剤やステロイド薬が有効とされています。

【鼓室内注入術】
鼓膜に穴をあけ、鼓膜の内部に薬剤を直接注入する治療法です。

【手術】
薬物療法や鼓室内注入術を行っても症状が改善せず進行していく場合には、手術を行うこともあります。

さまざまな手術方法がありますが、聴力がある場合は内耳のリンパが溜まる部位を切開する内リンパ嚢開放術などが行われます。

一方、すでに聴力が著しく低下し今後も回復が望めない場合には、症状の原因となる内耳の構造を破壊する内耳破壊術が行われることがあります。

New Face



きんじょう さや
金城 沙弥 (事務)

今年の4月に入社しました金城沙弥と申します。
来院された患者様が少しでも元気になれるように思いやりを持って精一杯頑張りますのでご指導宜しくお願ひ致します。
今後ともどうぞよろしくお願ひ致します。



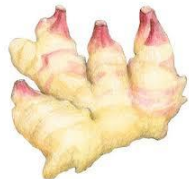
はまもと ななみ
濱本 七海 (事務)

今年の4月から事務で勤務させていただいております濱本七海です。
社会人1年目で分からない事ばかりですが、患者様のことを第一に考え、一所懸命頑張りたいと思いますのでご指導宜しくお願ひ致します。
今後ともどうぞよろしくお願ひ致します。



給食

梅雨時期に必要な殺菌・食欲増進効果UP『新しょうが』



●●● 豚肉と新しょうがの梅ポン酢炒め ●●●

【作り方】

- ①豚肉は食べやすく切る。新しょうがは皮に汚れた部分があれば包丁の背でこそぎ落とし干切りにする。キャベツは太めの干切りにする。
 - ②梅干しは種をのけて梅肉を包丁で叩き☆と混ぜておく。
 - ③フライパンに油を熱して強火で豚肉を炒める。
 - ④豚肉の色が変わったら新しょうがを入れて炒める。
 - ⑤火を止めて②を加え、全体にからめたら再び火をつけてキャベツを加えて炒め合わせ完成♪
- ※新しょうがとキャベツは火が通りやすいので、ざっと炒め合わせる感じでOKです。

【材料 2人分】

- 豚肉（切り落とし）・・・220g、新しょうが・・・100g、キャベツ・・・2枚（約100g）、梅干し・・・大2個（梅肉にして大さじ2）、油・・・大さじ1
- ☆ポン酢・・・大さじ1と1/2、酒・・・大さじ1、砂糖・・・小さじ1/2