

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

※多田羅Dr. 7・14・21・28日の午後診は 16:00~18:00 5・12・26日の午後診は 15:00~17:00
 ※糖尿外来 9・30日は 15:00~18:00 10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
9月
 第174号

トピックス

- 今月の一言・・・理事長
- 夏太りの原因について
- ネフローゼ症候群について
- 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

今月の一言



理事長 前田隆史

暑さも少しは和らいできてくるようです。皆様はいかがですか。しかし、まだコロナは手ごわいようです。

さて、皆様は『サンタロウ』を御存知ですか。岡山の池田動物園のキリンの名前です。あるタクシー会社がタクシー三台に「黄ニラタクシー」「岡山カラータクシー」に続いて三台目の黄色のタクシーを「サンタロウタクシー」と命名しました。車体全体にイラストをあしらひ、上部にサンタロウのオブジェを置いていきます。

池田動物園は1953年に開園した岡山県唯一の動物園です。私がサンタロウのことを知



ったのは数日前、中津万象園に自閉症で発達障害児である画家「石村嘉成」(イシムラヨシナリ)展を見に行った時に「サンタロウと池田動物園の動物たち」という題の一枚の絵が目にとまりました。それでサンタロウという名前を覚えたのです。唯そんなタクシーが町の中を走っていると思ったらだけで、何か気持ちいが和らいでくるのを覚えます。一度乗ってみたいとも思っています。

『夏太り』の原因について!

朝晩は虫の声が聞こえてきて秋の気配を感じられる季節になりましたが、日中はまだまだ暑いですね。この夏は汗をいっぱいかいたし、食事量も減ったから少しやせたんじゃないかな、と思っていたら実は太っています。たということがあります。これが「夏太り」です。



【原因】
 その① 夏は冬より代謝が低下する

代謝とは、摂取した食物などのカロリーを、体内でエネルギーに変えて消費する活動のことです。暑い時期にかく汗は体温調節のためであり、ほとんどカロリーを消費しません。逆に冬は体温を上げようと体内で熱を産生するためカロリーを消費します。

その② 活動量の低下

暑い屋外での行動を避けるため、運動不足になります。活動量が減ると当然消

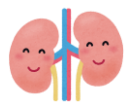
その③ 偏った食事

暑い時期は身体が疲れて食欲が低下する傾向にあります。そのため、食べやすいものをと、麺類・パン類や冷たいジュースやアイスクリームなど高カロリーな食事を摂取してしまいがちです。代謝が落ちてカロリーを消費する力が低下している状態なので、当然夏太りの原因になります。

その④ 自律神経の乱れ

睡眠不足や屋内外の温度差などが原因で自律神経のバランスが乱れます。その影響でホルモンの働きがアンバランスになり、代謝も低下してしまいます。





ネフローゼ症候群について

ネフローゼ症候群とは

ネフローゼ症候群とは、尿の中にタンパク質が多量に出てしまい、血液中のタンパク質が減ってしまう状態を示す症候群です。

尿の泡立ちやむくみ

などが主な症状ですが、重症な場合は肺や心臓などに水がたまりやすくなるほか、腎不全になったり、血栓症などの合併症が現れたりすることもあります。



ネフローゼ症候群には、腎臓疾患が原因となる一次性的ネフローゼ症候群と、その他の全身性の病気が原因となる二次性的ネフローゼ症候群があります。

一次性的ネフローゼ症候群は指定難病であり、若年層に多い微小変化型ネフローゼ症候群や高齢者に多い膜性腎症などがあります。

また、二次性的ネフローゼ症候群の原因疾患には糖尿病などがあります。

原因

ネフローゼ症候群は、腎臓疾患が原因となる一次性的ネフローゼ症候群と、その他の全身性の病気が原因となる二次性的ネフローゼ症候群に大別されます。

【一次性的ネフローゼ症候群】

◎微小変化型ネフローゼ症候群
腎臓においてフィルターの役割を果たしている糸球体に機能障害が起こり、タンパク質が尿中に漏れ出る病気です。糸球体の変化は微細で普通の顕微鏡レベルでは分かりませんが、子どもから若年層に多くみられますが、中高年～高齢者にも発症します。

発症は急性的が多く、数日のうちにむくみが進行します。ステロイドがよく効く場合が多いですが、減量あるいは中止すると再発も多くみられます。

◎巣状分節性糸球体硬化症

一部の糸球体に部分的な硬化がみられ、そこからタンパク質が漏れ出る病気です。

発症は急性で、しばしば微小変化型ネフローゼ症候群との見極めが問題になります。

ステロイド治療に反応しにくいことが比較的多く、透析が必要な末期腎不全に至ることもあります。

◎膜性腎症

糸球体のろ過面に抗体の沈着が起こり、タンパク質が尿中へと漏れ出る病気です。中高年層によくみられます。

タンパク尿が軽症の場合には予後がよいとされており、症状を抑える対症療法で自然に改善することもあります。

しかし、治療に反応しないステロイド抵抗性の場合には末期腎不全に至ることもあります。

◎膜性増殖性糸球体腎炎

糸球体のろ過面だけでなく、血管と血管を保持しているメサンギウムにも炎症が起こる病気です。

他の病気に続発することも多くあり、原因は1つだけではなく、さまざまな病気が含まれるとも考えられています。

ステロイドが効きにくいことが多く、10年の経過で約50%の人が末期腎不全に至ります。

【二次性的ネフローゼ症候群】

二次性的ネフローゼ症候群は糖尿病、膠原病(全身性エリテマトーデスや関節リウマチ)、ウイルス性慢性肝炎、悪性腫瘍などが原因となって起こります。

また抗リウマチ薬や、非ステロイド性消炎鎮痛剤などの薬剤が原因となることもあります。

症状

主な症状は体のむくみ、尿の泡立ち、体重の増加などです。そのほか、体のだるさや疲れやすさを感じる人もいます。

【尿の泡立ち】

尿中にタンパク質が漏れ出ると尿の泡立ちがみられます。

【むくみ・体重増加】

手足や目の周りなどにむくみが生じ、体重の増加がみられることがあります。むくみはまぶたや両側下肢から始まり、全身性のむくみに進行します。

血液のタンパク質が減ると、血管内に水分を保持できなくなり、血管外に漏れ出てむくみが現れます。

また、ネフローゼ症候群では腎臓から塩分が排出されにくくなるともいわれています。これらにより、体内に塩分・水分がたまり、むくみなどの症状が現れます。

【肺やお腹などに水がたまる】

進行すると肺やお腹に水がたまることにより、息苦しさや食欲の低下、腹痛がみられることもあります。

このほか、男性では陰嚢に水がたまることもあります。

検査

【尿検査】

症状や身体所見、臨床検査の結果に基づいて診断されます。

高齢者のネフローゼ症候群は、心不全と間違われることがありますが、これは、どちらの状態でもむくみが認められることと、高齢者では心不全がよくみられるためです。

タンパク質の量を測定するには、採取した尿サンプルで検査をおこない、クレアチニン(老廃物)の濃度に対するタンパク質の濃度の比を求め、タンパク質の量を推定することができます。

【血液検査】

血液検査によって、さらにネフローゼ症候群の特徴がないかを調べます。

重要なタンパク質であるアルブミンは、尿中に排泄されると同時に生産も損なわれるため、血中濃度が低下します。

血液細胞にタンパク質や脂質も加わって凝集したかたまりが尿中に確認されることも多くあります。尿中のナトリウム濃度は低く、カリウム濃度は高い値となります。

血液中の脂質濃度は高い値になり、ときに正常値の10倍以上になる場合もあります。

尿中の脂質濃度も高値となり、貧血がみられることもあります。血液の凝固を担うタンパク質の濃度は高いこともあれば、低いこともあります。

治療

原因となる病気が明らか場合には、その治療を行い、その他それぞれの症状については次のような治療方法が検討されます。

【タンパク尿に対する治療】

副腎皮質ステロイド薬の内服、あるいは点滴によってタンパク尿を減らすことを目指します。点滴の場合は高用量のステロイド薬を3日間点滴するステロイドパルス療法を行う場合もあります。

副腎皮質ステロイド薬で改善がみられない場合には、免疫抑制薬の使用が検討されます。

【むくみに対する治療】

むくみの症状が現れた際は、食事内容に留意し塩分を制限します。また、安静によってもタンパク尿は減少しますが、血栓の合併症を防ぐため適度な運動は必要です。

むくみが悪化し、体重増加がみられる場合には利尿薬の使用が検討されます。

【そのほかの症状に対する治療】

ネフローゼ症候群では血栓が生じやすくなることがあるため、軽い運動や足のマッサージで血行を促すほか、必要に応じて抗血小板薬や凝固剤といった血液をサラサラにする薬が処方されることもあります。

高コレステロール血症は、治療によってタンパク尿が減少すれば改善が期待できますが、コレステロールを下げる薬を使用する場合もあります。



豊富なビタミンでウイルスから身体を守る『かぼちゃ』



●●● かぼちゃのチーズコロケ ●●●

【材料 2人分】

かぼちゃ・・・1/4 (300g)、チーズ・・・30g (プロセスチーズなど)、牛乳・・・少量、小麦粉・・・適量、溶き卵・・・1個、パン粉・・・適量、塩・・・2つまみ、コショウ・・・少々

【作り方】

- ①かぼちゃは種とワタを除き、皮は切り落とす。3cm角に切って耐熱皿に並べ入れ、ふんわりとラップをして電子レンジ(600w)に約5分間かける。
- ②チーズは1cm角に切り、8個用意する。
- ③かぼちゃは水気をきってボウルに移し、木べらなどでつぶす。塩・コショウを加えて混ぜ、堅ければ牛乳を少量加えて混ぜる。
- ④できたタネを8等分にして丸く成形し、切ったチーズを1個ずつ入れて包む。
- ⑤球型に整え、完全に冷めたら小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
- ⑥フライパンに揚げ油を2cm深さまで注ぎ、中火で170℃に熱して⑤を入れ、表面が固まったら時々返し、きつね色になったら取り出して皿に盛ったら完成♪