

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

※多田羅Dr.5・12・19・26日の午後診は16:00~18:00 3・17・24・31日の午後診は15:00~17:00
 ※糖尿外来 1・22・29日は15:00~18:00 21・28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	消化器一般	西脇聖剛
		佐藤雄大 佐々木洗太	呼吸器内科	前田隆史
		中林良太	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	糖尿外来	鈴木一永
		岸野貴賢 浅野栄介	小児科	辻正子 岩井艶子

「ふれあいの箱」
 皆様のご意見、ご要望等
 ごございましたらお聞かせ下さい
 VOICE BOX

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
10月
 第175号

トピックス

- 今月の一言・・・理事長
- 持久力がUPする歩き方について
- 脊柱管狭窄症について
- 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

10月に入りましたが、相変わらずロシアとウクライナの戦争はドロ沼の様相を呈してきております。

ロシアでは、予備役30万人の動員が発表されました。プーチンの演説では、動員の対象を軍の予備役、軍隊に勤務した経験があり、特定の軍事分野での専門性とそれに相当する経験を持つ者に限るとしていましたが、実際には戦闘経験のない者や、健康に問題がある者までが次々と動員されていると伝えられています。

ロシア国民の大半はウクライナ侵攻を対岸の火事として捉えてきた感があったようです。大規模な動員令を受けて国民は大騒ぎとなり、

男性の国外脱出が加速した他、腕を折るなど徴兵逃れの方策がネットに出回るなどしております。しかし、いったんロシア側の兵力増強が実現する可能性が高くなるでしょう。徴兵者らの犠牲が積み重なり、それが可視化されるまでは、ロシアの政策には変化はないでしょう。

一方、ウクライナも欧米各国の武器支援を受けていますが、マンパワーは自力で調達せねばなりません。ロシアを諦めさせるには、ここからが正念場でしょう。

歴史を振り返って見れば、戦争はどちらかが圧倒的勝利を収めるか、双方が戦い疲れるしかないと終わります。今回のウクライナ侵攻が私たちにもたらした教訓は、人間は自ら痛手を負ってはじめ、妥協に基づき平和を望むようになるのでしょうか。(三浦瑠麗 国際政治学者、四国新聞特別コラムニスト)



持久力がUPする歩き方について

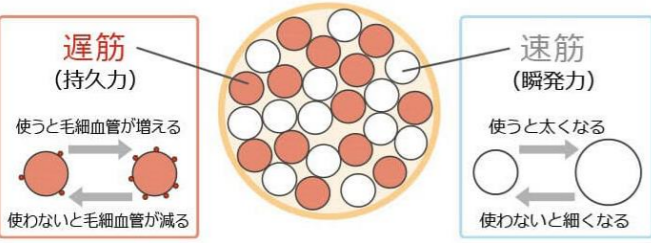
山の木々が冬仕様に着替え始め、秋の深まりを虫たちが知らせてくれます。朝ただけでなく、日中も過ごしやすくなってきたので、屋外を散歩してみたいか、持久力を高める歩き方があります。

【ポイント】

知っておきたい筋肉の性質

筋肉には、速筋(白筋)と遅筋(赤筋)があります。速筋は主に瞬発力に特化した筋肉で、短距離選手や重量挙げ選手に多く存在すると言われています。

一方、遅筋は持久力に特化した筋肉で、マラソン選手に多く存在すると言われています。



乳酸と筋肉の関係

運動して疲れてくると足が動かなくなったり、誰もが経験したことがあると思います。この状態を乳酸が溜まったと表現されています。しかし、この乳酸は持久力UPにとっても重要なものなのです。

乳酸は速筋から排出されますが、乳酸を工にできる物質が体内には存在します。それはミトコンドリアです。そのミトコンドリアは遅筋に多く含まれており、乳酸を食べることでエネルギーを産生し運動能力を高めます。そして持久力を向上させます。

では、走らずにミトコンドリアを増やすには、どのようなしたらいいのでしょうか? 次号へ続く

乳酸 × ミトコンドリア = エネルギー



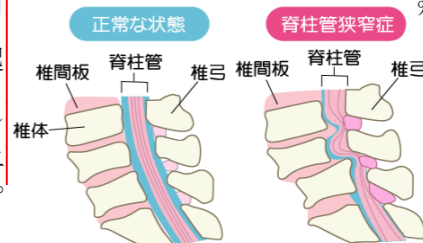
脊柱管狭窄症とは

脊柱管狭窄症について



背骨には、脊柱管と呼ばれるトンネル状の構造があり、その中を脳から続く神経の束が通っています。

この脊柱管がさまざまな原因によって狭くなることを脊柱管狭窄症と呼び、脊柱管の中を通る脊髄や神経が圧迫されると手や脚の痛み、しびれ、歩行障害、排尿障害などの症状を引き起こします。



部位によって、頸部脊柱管狭窄症、胸部脊柱管狭窄症、腰部脊柱管狭窄症、広範囲脊柱管狭窄症に分けられます。

頸部の脊柱管狭窄が原因となつて脊髄が圧迫される場合は頸椎症（頸椎症性脊髄症や頸椎症性神経根症）と呼ばれる場合もあります。

もつとも多い狭窄部位は腰部で、坐骨神経痛の一般的な原因としても知られています。

腰部脊柱管狭窄症では歩き続けると症状が強くなり、休むとまた歩けるようになる間欠性跛行が特徴的な症状として現れます。

治療

脊柱管狭窄症の治療には、大きく分けて保存療法と手術療法の2つがあります。

日常生活に問題があまりない場合には、慎重に経過観察をしながら保存療法が行われます。日常生活への支障が大きい場合には手術が検討されます。

また、頻尿や尿失禁、尿閉などの排尿障害がある場合には、手術が選択されます。

【保存療法】リハビリテーションやコルセットなどを用いる方法のほか、薬物療法や神経根ブロック療法などがあります。

薬物療法では外用薬として消炎鎮痛剤を用いるほか、内服薬として鎮痛薬や抗炎症薬、神経の血流をよくするための血管拡張剤などが用いられます。

神経根ブロックとは、神経が脊髄から出てくる根本の部分に局所麻酔薬を注射することで痛みを軽減する方法ですが、効果は一時的なことが多く、手術前の確定診断として施行されることもあります。

【手術療法】狭窄の原因となつている骨や靭帯を一部取り除きます。手術によって神経の圧迫を軽減することができ、症状が改善します。

また、背骨が変形していたり関節が不安定になつたりしている場合には、固定させるための手術を行うこともあります。

脊柱管狭窄症の主要な原因の1つとして加齢による骨や靭帯の変性があり、70歳以上では50%以上が腰部脊柱管狭窄症であるという報告もあります。

悪化すると日常生活に支障が出てくるため、高齢者の生活の質に大きく影響する病気であると考えられています。

原因

脊柱管狭窄症のもつとも重要な原因は加齢です。

加齢によって骨が変形したり、背骨の周りの靭帯が厚くなつたりすると、脊柱管が狭くなり神経を圧迫することがあります。

また、生まれつき脊柱管が狭かつたり、成長する過程で脊柱管が狭くなるような変化が起こつたりする場合もあります。

椎間板ヘルニア、脊椎すべり症、脊椎側弯症などの背骨が変形する病気が原因となり、脊柱管が押しつぶされて症状が現れることもあります。

また、事故や激しいスポーツなどによる衝撃が原因となつて脊柱管狭窄症を発症することもあります。



症状

代表的な症状は手や足のしびれや痛み、つっぱり感、指の細かな動作のやりづらさ、歩行の不自由さなどです。

進行すると、運動障害が悪化するとともに排尿障害などを引き起こし、日常生活に支障をきたすことがあります。

症状は左右両側に出ることもあれば、片側だけの場合もあります。

また、首より下の高さで狭窄が起こっている場合は、通常手の症状はありませんが、頸部で狭窄が起こると手の症状と歩きにくさなど両方の症状が出る場合があります。

【間欠性跛行】

間欠性跛行は、腰部脊柱管狭窄症で特徴的な症状です。

これは、歩き続けていると症状が悪化して歩けなくなり、前かがみになつてしばらく休むと症状が和らいでまた歩けるようになる状態を指します。

腰部の脊柱管狭窄症では、**背骨を伸ばすと脊柱管がより狭くなつて神経の圧迫が強くなる**ために、このような症状が現れます。

病気が進行すると、連続して歩ける距離や時間が次第に短くなつていきます。

検査

脊柱管狭窄症は、病歴の問診や身体診察と合わせて画像による診断が用いられます。

画像検査には主にMRIという磁気を用いた撮像装置が用いられます。

MRI検査によって、背骨の変形、骨折、椎間板ヘルニアなど骨の異常の有無や、神経が圧迫されている様子、圧迫の重症度などを評価することができます。

心臓ペースメーカーを埋め込んでいるなどMRI検査に適さない場合や、さらに詳細な情報が必要な場合には、脊髄造影（ミエログラフィー）という検査を行います。

これは、脊髄にヨード造影剤とよばれる薬剤を注射したうえでCTを撮るものです。

造影によって骨の状態や神経の圧迫の程度をより詳しく調べることで、治療方針の決定に役立ちます。



ストレッチ

保存療法として行うリハビリは、今後症状を悪化させないように、なるべくストレスの少ない姿勢を保持することや動作を獲得することが目的となります。

また電気治療・温熱治療を併用するなどして、痛みやしびれの改善を目指します。

【腰部の筋のストレッチ】

①両脚を抱えて体を丸め、両膝を胸の方にひきつけるようにします。

②反動をつけずにゆっくりと行います。

③呼吸を止めずに20〜30秒間同じ姿勢を保持します。これを3回繰り返します。

注意点として、腰をよりまるめるようにお尻をしっかりと持ち上げることに気をつけて行いましょう。

【股関節前面の筋肉のストレッチ】

①伸ばす方の脚を後ろにして立て膝をします。手を前の方につき、前になつている足を曲げていきます。

②後ろに立てている膝の位置をかえないように、股関節の前を伸ばします。

③呼吸を止めずに20〜30秒間同じ姿勢を保持します。これを3回繰り返します。

注意点として、腰をそらさないように股関節の前面を伸ばすことが大切なので、骨盤を起こしたまま前方へ移動させるようにしましょう。



紫色の色素「ナスニン」で抗酸化作用UP「秋ナス」



【材料 2人分】

ナス・・・160g（2本）、豚バラ肉・・・150g、スライスチーズ（溶けるタイプ）・・・2枚、酒・・・大さじ2、ポン酢・・・大さじ2、サラダ油・・・大さじ1、細ねぎ・・・適量

【作り方】

- ①ナスはヘタを切り落として縦に5mm幅に切り、チーズは1枚を3等分します。
- ②切ったナスに1のチーズを挟み、豚バラ肉で巻きます。
- ③フライパンにサラダ油を入れ中火で熱し、②の豚バラ肉の閉じ目を下にして焼きます。
- ④焼き色がついたら中火のまま裏返して酒を入れ、フタをして中までしっかり火を通します。
- ⑤ポン酢を入れて中火で加熱し、ひと煮立ちしたら火から下ろし、お皿に盛り細ねぎを散らしたら完成♪



●●●ナスとチーズの豚バラ巻き●●●
※塩味が足りない場合は豚肉に塩・コショウで下味を付けてください。