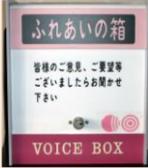


日	曜日	午前診				午後診			糖尿病	当直
		内科・一診	内科・二診	内科・三診	小児科	内科・一診	内科・二診	内科・三診		
1	木		多田羅	佐尾山	辻	佐尾山	隈元		山田	
2	金	前田隆	多田羅	佐尾山	辻	佐尾山			鈴木啓	
3	土	前田純	坂本/藤木		岩井		隈元		穴田	
4	日	休診(日直 阪梨)								穴田
5	月	前田純	藤本		辻	前田純	多田羅		竹崎	
6	火	前田純	佐々木	佐尾山	辻	佐尾山	佐藤		佐藤	
7	水	鈴木啓	多田羅	佐尾山	岩井	前田隆	多田羅	前田純	多田羅	
8	木		多田羅	佐尾山	辻	佐尾山	隈元		山田	
9	金	前田隆	多田羅	佐尾山	辻	佐尾山			鈴木一	
10	土	前田純	坂本/藤木		岩井	浅野			鈴木一	
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	前田純	多田羅	
15	木		多田羅	佐尾山	辻	佐尾山	隈元		山田	
16	金	前田隆	多田羅	佐尾山	辻	佐尾山			鈴木啓	
17	土	前田純	坂本/藤木		岩井	岸野			桑原	
18	日	休診(日直 高橋重)								阪梨
19	月	前田純	藤本		辻	前田純	多田羅		竹崎	
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	前田純	多田羅	
22	木		多田羅	佐尾山	辻	佐尾山	隈元		山田	
23	金	前田隆	多田羅	佐尾山	辻	佐尾山			鈴木一	
24	土	前田純	坂本/藤木		岩井	浅野			鈴木一	
25	日	休診(日直 高橋重)								栗生
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	前田純	多田羅	
29	木		多田羅	佐尾山	辻	佐尾山	隈元		山田	
30	金	前田隆	多田羅	佐尾山	辻	休診(日直 多田羅)			鈴木啓	
31	土	休診(日直 穴田)								穴田

※多田羅Dr.7・14・21・28日の午後診は16:00~18:00、5・12・19・26日の午後診は15:00~17:00  
 ※糖尿外来は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  
**12月**  
 第177号

## トピックス

- 今月の一言・・・理事長
- インフルエンザ予防接種
- 胃もたれについて
- 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

十二月に入り寒さも厳しさを増してきましたが、皆様は如何お過ごしですか？コロナもまだまだ収束の兆しはみえないようです。

さて、紙上ではサッカーのワールドカップ(W杯)カタール大会が話題になっております。特に日本チームがドイツに一点ビハインドから逆転勝利をおさめ、二戦目はコスタリカに敗れるも、続くスペインに逆転勝利をおさめ、決勝トーナメント進出を決めました。

決勝トーナメントでは、クロアチアと対戦し、延長戦でも決着がつかず、PK戦にもつれ

込むも敗退し、目標の「ベスト8」入りはできませんでした。あと少しというところまで日本のサッカーは強くなってきました。しかし、チームの強さも称賛されますが、それ以上に日本チームの振る舞いが注目されております。

試合後のロッカールームをピカピカに片付け、折り鶴とお礼のメッセージを残したサムライブルーの行いに、インターネット上で「素晴らしい」「尊敬する」等の称賛の声があふれていたようです。勝負の勝ち負け以上にチームの品行、また、日本人の素

晴らしき世界に示してくれたものと考えます。ありがとうございます。どうサムライブルー。



寒くなり空気の乾燥した日が続いています。その影響なのか、コロナウイルス感染者が増え、第8波だと言う声も聞かれます。さて、近年はインフルエンザ罹患者も少なかったのですが、今夏の南半球(特にオーストラリア)では、インフルエンザが猛威を振るいました。そのため北半球でも今後インフルエンザの感染者が増える予想されています。早めにインフルエンザ予防接種を受けましょう。



# インフルエンザ予防接種



インフルエンザと新型コロナウイルスの症状はよく似ています。

自己負担金**無料**対象者

- 善通寺市に住民登録のある
- ・60歳以上65歳未満の者であって、身体障害者手帳1級に該当する者(同市以外の方は住民登録のある保健課で予診票を取得し健康保険証と合わせてご持参ください)
- ・生活保護世帯
- ・市民税非課税世帯



新型コロナウイルス

その他の者

- ・同市65歳以上の者----- **1,000円**
- ・同市成人(19歳~64歳まで) **4,200円**
- ・同市内の子供-----1回目 **2,200円(助成額2,000円)**  
 (※生後6ヶ月~13歳未満) 2回目 **2,200円(助成額2,000円)**
- ・同市内の子供-----1回のみ **2,200円(助成額2,000円)**  
 (※13歳~年度末年齢18歳まで)
- ・同市外の子供-----1回目 **4,200円**  
 2回目 **4,200円**

▶実施期間(休診日は除く)R4年10月1日~R5年3月31日

※インフルエンザとコロナウイルスワクチン接種が同時にできます。



## 胃もたれとは

# 胃もたれについて



## 食べ物の消化時間

胃もたれとは、胃の活動が低下し、食物がいつまでも胃に残ることによって生じる症状です。

胃に飲食物が停滞することで、胃の不快感や吐き気などを引き起こすだけでなく、胃酸が過剰に分泌されることで胃の粘膜を荒らし、痛みを引き起こすこともあります。

### ○消化の仕組み

胃の主な働きは、食べ物が小腸で本格的に消化・吸収される前に、消化の準備を行うことです。

胃の入り口には「噴門」、出口には「幽門」という2つの門があり、噴門は、飲食時以外は閉じており、胃の内容物が食道側に逆流しないようになっています。

胃に入った食べ物は、胃の蠕動運動によって胃液と混ざり、小腸での消化がしやすいように粥状にされます。

ドロドロになった食べ物は、蠕動運動で胃がくびれることによって、幽門から少しずつ小腸に運ばれていきます。

しかし、食べ過ぎや飲み過ぎ、加齢やストレスなど胃の働きを低下させる要因があると、蠕動運動が妨げられることで食べ物が長く胃の中に留まり胃もたれが生じます。

## 対策

胃もたれを解消するには、第一に胃内に停滞している飲食物の消化を促して、胃の十二指腸へ送り込むことが大切です。そのためには胃の活動を活発にする必要があります。

胃もたれの原因によっても解消法は異なりますが、最も速効性があるのは胃の活動や消化を促す効果のある**胃薬の服用**です。

市販薬でも十分効果のあるものがありますので、薬剤師などに相談の上で購入してみるのがよいでしょう。

### 【胃もたれに効果のあるツボ】

効果には個人差がありますが、胃もたれの速効性ある解消法としてツボがあります。

### ○代表的なツボ「合谷」

親指と人差し指の付け根を結ぶ線のちょうど真ん中あたりにあるツボです。

胃腸の調子を整える効果があるとされています。食前・食後などに座りながらも気軽に押すことができます。

### ○中かん

みぞおちとおへそを結んだ線のちょうど真ん中あたりにあるツボです。単に指で押すだけでなく、ホットタオルやカイロなどで温めても効果がるとされています。

### 【横になって休むときには体勢にも注意】

消化した飲食物をスムーズに十二指腸に送り込むには、右側を下に向けて横になることがポイントです。

## 原因

### 【食べすぎ】

食べ過ぎると胃に留まる時間が長くなりもたれの症状が起こりやすくなります。

食べ物には、消化しやすいものと消化しにくいものがあります。焼肉、揚げ物、天ぷらなどの脂っこい食事は、ご飯やパンなどの炭水化物に比べると消化に時間がかかりやすく、胃にかかる負担も大きくなるため、胃もたれが起こりやすくなります。

### 【飲みすぎ】

アルコールの約20%は胃で吸収され、残りの80%は小腸から体内に入ります。アルコールを飲み過ぎると、胃酸から胃壁を守っている粘膜の働きが壊れたり、粘膜の血流障害が起きて、腹痛や嘔吐、吐血などの症状を起こすことがあります。

また小腸での消化・吸収する能力が低下して、下痢を起こしやすくなります。体内に入ったアルコールは肝臓で代謝されますが、代謝しきれずにアセトアルデヒドという物質が残ると、その毒性によって二日酔いや胃もたれの症状が現れます。

## 予防

### 【暴飲暴食を避ける】

食べ過ぎ、飲み過ぎは胃に大きな負担をかけます。1日3食、規則正しい食事を心がけましょう。苦しくなるほど食べず、腹八分目の「ほどほど」に留めましょう。

### 【消化の良いものをよく噛みゆっくり食べる】

脂っこい食べ物は消化に時間がかかり、長く胃に留まるため胃もたれの原因になります。

肉類・脂っこい食事を控えてなるべく消化の良いものを摂るようにし、柔らかく煮込むなど、食べ方も工夫しましょう。急いで食べると満腹感を得る前に食べ過ぎてしまうため、ゆっくり食べることも大切です。よく噛むことは消化の助けにもなります。

### 【お酒の飲み過ぎを避け、禁煙を心がける】

アルコールの飲み過ぎやタバコは、胃粘膜血流を低下させて胃粘膜を荒らしたり、胃の運動機能を低下させたりする原因になります。アルコールの飲み過ぎに注意し、禁煙をしましょう。

### 【刺激物は控えめに】

香辛料を多く使った辛い料理、味の濃すぎる料理、炭酸飲料などの刺激物、極端に熱いもの、冷たいものは胃に負担をかけるため、なるべく控えましょう。

### 【ストレスをためないようにしましょう】

ストレスは胃の働きを低下させます。趣味や適度な運動など、日々の生活で無理なくできることで、自分なりにストレスへの対処方法を見つけましょう。

### 【加齢による胃の機能低下】

高齢になって胃の蠕動運動の働きが衰えると、食べ物の消化に時間がかかり長く胃に留まることになり、胃もたれが起こりやすくなります。

加齢にともない胃の粘膜を守る血流が弱くなることも、胃の不調を招く原因になります。

### 【過度のストレス】

胃の蠕動運動は、自律神経によってコントロールされています。

しかし、ストレスによって自律神経のバランスが乱れると、食べ物を消化したり、小腸に送り出す働きが弱まり、胃もたれの原因になります。

### 【妊娠など】

妊娠初期に、急激なホルモンや代謝の変化、またストレスなどにより、胃もたれや吐き気などの「つわり」を感じる人が多くいます。

また、子宮が大きくなってくると、胃が圧迫されたり蠕動運動が低下したりして、胃もたれを感じやすくなることもあります。



全体的に、油脂分が多い食べ物は、特に消化に時間がかかります。夕食時間が遅い日には、消化が早いお粥・うどん・くだくだに煮込んだ野菜やイモ類など和食がおすすめです。

停滞時間	食品 (100g)
2時間以内	食パン、麦飯、お粥、半熟卵、かぶ、生野菜、りんご、バナナ
2.5時間以内	ご飯、そば、餅、じゃが芋、人参、生卵、牛乳
3時間以内	うどん、味噌汁、かぼちゃ、卵焼き、さつま芋、煮魚
3.5時間以内	焼き魚、ゆで卵、貝類、牛肉、かまぼこ、えび
4-5時間	豚肉、ベーコン、ロースハム、天ぷら、うなぎ、かずのこ
12時間	バター (50g)

## ほうれん草の3倍のカルシウム量で骨を強化「小松菜」



### 【材料 2人分】

小松菜・・・1/2 (150g)、油揚げ・・・1枚、水・・・1カップ、  
ほんだし・・・小さじ1/3、みりん・・・大さじ1、薄口しょうゆ・・・大さじ1

### 【作り方】

- 鍋に湯を沸かし、油揚げを入れてサッと茹でザルにあげます。
- 粗熱が取れたら縦半分に切り、横 1.5cm に切ります。
- 小松菜は 4cm 長さに切ります。
- 鍋に水、ほんだしを入れ中火にかける。煮立ったらみりん、薄口しょうゆを加えて混ぜ、油揚げを加えてフタをし弱火で3分程煮ます。
- 小松菜の茎の部分を加え、1～2分煮ます。葉の部分を加えてひと煮立ちしたら煮汁ごと器に盛り完成♪

疲労回復や免疫力を高めるカロテンやビタミンCが多く、味もアクやくセが少なく、下処理なしで調理時間も短縮できます。

### ●●●小松菜と油揚げの煮びたし●●●

※冷めると味がなじみます。