

令和5年2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			
1	水	馮	多田羅	佐尾山	岩井	前田隆/前田純	多田羅		多田羅	
2	木		多田羅	佐尾山	辻	佐尾山	隈元		山田	
3	金	前田隆/前田純	多田羅		辻	佐尾山		鈴木一	馮	
4	土	前田純	坂本/藤木		岩井		隈元	鈴木一	高橋重	
5	日	休診(日直 高橋重)								末田
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	馮	多田羅	佐尾山	岩井	前田隆/前田純	多田羅		多田羅	
9	木		多田羅	佐尾山	辻	佐尾山	隈元		山田	
10	金	前田隆/前田純	多田羅	佐尾山	辻	佐尾山			安藤	
11	土	当番医(内科:竹野内・小児科:辻)				当番医(内科:竹野内・小児科:岩井)				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	馮	多田羅	佐尾山	岩井	前田隆/前田純	多田羅		多田羅	
16	木		多田羅	佐尾山	辻	佐尾山	隈元		山田	
17	金	前田隆/前田純	多田羅		辻	佐尾山		鈴木一	安藤	
18	土	前田純	坂本/藤木		岩井	岸野		鈴木一	桑原	
19	日	休診(日直 高橋重)								阪梨
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	馮	多田羅	佐尾山	岩井	前田隆/前田純	多田羅		多田羅	
23	木	休診(日直 阪梨)								江藤
24	金	前田隆/前田純	多田羅	佐尾山	辻	佐尾山			馮	
25	土	前田純	坂本/藤木		岩井	浅野			津村	
26	日	休診(日直 津村)								高橋央
27	月	前田純	藤本		辻	前田純	多田羅		竹崎	
28	火	前田純	佐々木	佐尾山	辻	佐尾山	佐藤		佐藤	

※多田羅Dr.1・8・15・22日の午後診は 16:00~18:00 6・13・20・27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	糖尿外来	鈴木一永
		岸野貴賢 浅野栄介	小児科	辻正子 岩井艶子
		馮東萍		



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

2023年
2月
第179号

トピックス

- 今月の一言・・・理事長
- 冬を乗り越える寒さ対策について
- 胸郭出口症候群について
- 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



理事長 前田隆史

今月の一言

2月に入り、朝夕は寒さがきびしく体調を崩しやすい日々です。充分注意してこの寒さを乗り切ってください。コロナも少しは収束気味ですが、まだまだ油断が出来ないようです。

外国ではウクライナでの戦闘が続いています。国際オリンピック委員会(IOC)が25日に、戦禍が収まらない状況でも「中立」の立場などの条件付きでロシア勢らの国際大会復帰を検討する方針を発表。これを受けIOCは早急に対応を取り、書簡では「ロシアとベラルーシの国内オリンピック委員会(NOC)は政府の完全な支配下にあることは明白。さらに五輪チームの多くの人々が軍隊に入っている」と指摘。多数のロシアの五輪経験者や現役選手が侵攻に関するロシア政府の行動を奨励していると「中立を含め、どのような立場で

国際大会から除外すべきだ」と断じ、理解を求めた。IOCは中立の立場、戦争を積極的に支持しないことなどをあげているが、線引きが曖昧と指摘されている。ウクライナのゼレンスキー大統領はIOCが条件付きで復帰を検討する方針を示したことを受け「ロシア選手の中立旗は血で汚れているのは明らかだ。バッハ会長の声明に失望している」と非難している。また、3日の新聞では、ウクライナ訪問から帰ってきたタレントのデヴィ夫人が東京都内で取材に応じ「ウクライナを負けさせるようなことは絶対にあつてはいけない。そうしなければ民主主義の墓場となってしまう」と強調。ウクライナへの継続的な支援の重要性を訴えた。現地で非常事態庁の関係者と会い、不足物資の説明を受け「次はコマやカレーなどの食料を届けたい」と話したそうだ。また、ロシアとの友好を重視する鈴木宗男参議院議員や森喜朗元首相を「老害」とツイッターに投稿している。御両人は老害になっていることを自覚していないのではないだろうか。



冬を乗り越える寒さ対策について

大寒を過ぎてても寒い日が続いています。しかし、ひとことで寒さと言っても感じ方には個人差があります。一般的に言われているのは下図になります。

7℃以下	→ 冷える
8~14℃	→ 寒い
15~22℃	→ 肌寒い
23~27℃	→ ちょうどいい
28℃以上	→ 暑い

【寒さに対する個人差の原因】

①加齢による基礎代謝の低下

「子供は風の子」と言われるように、子供は大人より基礎代謝が高いため熱を産生する能力が高いです。少し動き回るとすぐに体が温まり寒さに慣れる機能も高いですが、それらの機能は加齢に伴って低下していきます。



②筋肉量の減少

筋肉は熱を産生する重要な組織です。運動不足や加齢により筋肉量が減少すると、熱を作り出す機能も低下します。また、末梢血管量も減少するため、寒さを

③血行不良

コレステロール値や血糖値が高いと血管内の血液がスムーズに流れないため、皮膚を温める血液が隅々まで流れにくくなります。

【寒さ対策】

①有酸素運動をする
ウォーキングや自転車などの有酸素運動を1回あたり30分以上、週3回程度行うと、筋肉量が増加し末梢血管も増えます。そのため自然と寒さに強くなります。

②手指・足先の交代浴と貧乏ゆすり
手指や足先に少し熱めのお湯と冷たい水を交互にかけることで血管の収縮反応が高まり、結果として血流がよくなり末梢部分が温まります。また、貧乏ゆすりをする事で、第二の心臓と言われているふくらはぎが温まり冷えの対策にもなります。





胸郭出口症候群について



胸郭出口症候群とは

原因

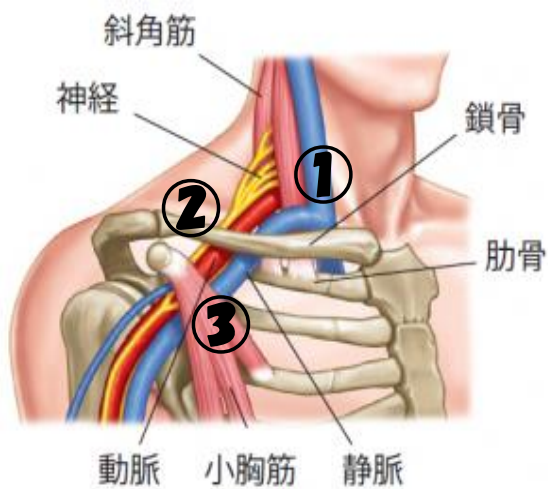
症状

胸郭出口症候群とは、上肢や肩の運動および感覚に深くかかわる神経や血管が障害を受け、肩、腕、手のしびれや痛み、手の動かしにくさなどを自覚するようになる状態です。肩こりとして自覚されることもあります。

胸郭出口症候群は、なで肩の女性に多くみられますが、筋肉を鍛えた男性に発症するタイプもあります。

発症には日常生活に関連した動作にも関与していることから、規則正しい健康的な生活スタイルを確立することが重要といわれています。

自覚症状が強いにもかかわらず、周囲に理解されにくく、当事者が困惑することもある病気の1つです。



首には食道や気管、神経や血管、筋肉など多くの組織が密集しています。腕を司る神経や血管は、胸郭出口と呼ばれる部分を通って、首から目的地である腕に向かって走行しています。

胸郭出口を通過する重要な神経として腕神経叢があります。また、主要血管として鎖骨下動脈や鎖骨下静脈があります。

【神経や動脈の圧迫】

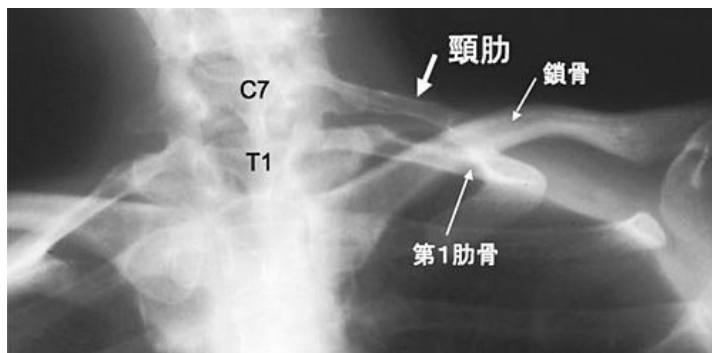
胸郭出口には物理的に狭い空間がいくつか存在しており、こうした場所で神経や動脈が圧迫されることがあります。神経や動脈が胸郭出口で圧迫されることで、胸郭出口症候群が発症します。胸郭出口の狭窄部位としては、3か所知られています。

- ① 斜角筋(首の筋肉)で構成される部分
- ② 鎖骨と肋骨の間
- ③ 小胸筋と肩甲骨との間

こうした狭窄部位で神経や動脈が圧迫を受ける可能性が高く、それぞれ斜角筋症候群、肋鎖症候群、小胸筋症候群といった名称がつけられており、これらを総称して胸郭出口症候群といえます。

【頸肋】
神経や血管が物理的な圧迫を受けて生じる胸郭出口症候群ですが、なかには、頸肋と呼ばれる先天的な肋骨の遺残物が残っていることが原因で発症することもあります。

頸肋が存在すると、腕神経叢や鎖骨下動脈がよりいっそう圧迫を受けやすい状況になるため、胸郭出口症候群が発症します。



【その他】
胸郭出口症候群は長時間、悪い姿勢で座っていたりすると発症しやすくなると考えられています。また、なで肩であることや、重いものを持つ習慣も発症に関連します。

検査と診断

胸郭出口症候群では、身体診察における検査が重要です。具体的には、次の3つが代表です。

○アドソンテスト

アドソンテストでは、鎖骨下動脈の圧迫を誘発されるように首を動かした状態で深呼吸を行い、手首の橈骨動脈の脈が弱くなるかどうかを確認します。

○ライトテスト

ライトテストでは腕を横、頭へと上げていき手首の脈が弱くなるかどうかを確認します。

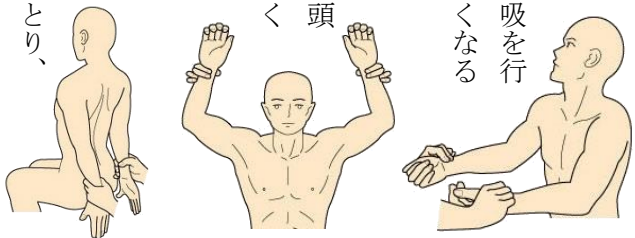
○エデンテスト

エデンテストは、腕の力を抜いて下に垂らし、その腕を後ろへ引いて胸を張る姿勢をとり、同じく脈が弱くなるかどうかを確認します。

いずれのテストも、神経や血管が圧迫されやすい体勢をとることから、圧迫に關係した症状の誘発を確認します。

また、胸郭出口症候群では、胎生期の異残物である頸肋に関連して病気が発症していることもあります。

頸肋の有無を確認するために、頸部のX線検査を行うこともあります。また、頸椎疾患との鑑別のために頸椎のMRI撮影を行うことがあります。



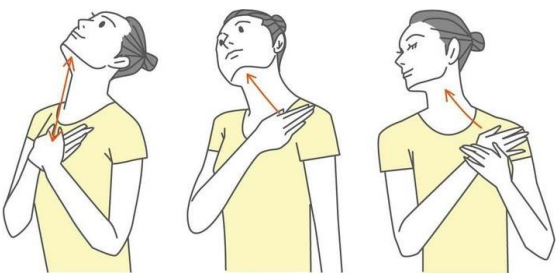
治療

治療では、発症予防と保存療法が中心となります。姿勢の悪さが胸郭出口症候群を誘発することがあるため、良好な姿勢を保ちます(なるべく猫背を避けます。ときに装具を使用することもあります)。

また、重いものを持ち上げることも要因であるため、可能な限り重いものを持たないようにします。さらに、睡眠不足やストレスとの関連性も指摘されており、規則正しい生活スタイルを確立することが重要です。

以上のような予防策に加えて、症状が現れているときには消炎鎮痛剤などの対症療法薬を使用することもあります。肩周辺の筋肉のストレッチやトレーニングも有効です。

胸郭出口における神経や血管に対しての物理的な圧迫が強い場合には、手術療法を選択することもあります。



葉物野菜トップクラスのビタミンC含有量「高菜」



●●● 高菜チャーハン ●●●

【豆知識】

高菜は皮膚や骨の健康を維持する、β-カロテンやビタミンKの脂溶性栄養素を多く含んでいるため、炒め物など油といっしょに摂取すると効果的です。

【材料】

ご飯・・・お茶碗2杯、高菜漬け・・・80g、卵・・・2個、鶏ガラスープの素(顆粒)・・・小さじ1、塩こしょう・・・少々、ごま油・・・大さじ1

【作り方】

- ①高菜を食べやすい大きさに切ります。
- ②フライパンに油を入れ、溶いた卵を入れ半熟になったらいったん器に取り出します。
- ③熱したフライパンにごま油を入れ高菜を炒めます。
- ④ご飯を加えさらに炒めます。
- ⑤ご飯がほぐれてきたら器にとっておいた卵を入れ、ご飯からめるように炒めます。
- ⑥鶏ガラスープの素と塩こしょうで味付けし皿に盛ったら完成♪

胸郭出口症候群は、いわゆる肩こりとして自覚されることがあります。腕や手に分布する神経や血管が圧迫されることで発症するため、神経症状として首や肩、腕にしびれやチクチクする感覚、刺すような痛みを覚えることがあります。



神経症状はさらに手先や体幹にもみられることがあります。神経障害が持続すると、筋力の低下も現れ、それに伴って運動機能にも影響が生じます。具体的には、手の握力の低下、巧緻性の低下(指先が不器用になる)などです。

血管の症状としては、静脈が圧迫されると、患側の手、腕、肩がむくんだり、血流が遮断されて酸素が不足するため、にその上の皮膚が青白く変色したりします(チアノーゼ)。

まれに、動脈が強く圧迫されるとレイノー症候群が起ります。この症候群では、冷気にさらされたときに指が青白い色や青みがかかった色になり、しばしばしびれを伴います。