

令和5年3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	佐尾山	辻	佐尾山			安藤	
4	土	前田純	坂本/藤本		岩井		隈元		山中	
5	日	休診(日直 山中)								上原
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	村上	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		辻	佐尾山		鈴木-	鈴木啓	
11	土	前田純			岩井	前田純		鈴木-	桑原	
12	日	休診(日直 桑原)								阪梨
13	月	前田純	藤本		辻	前田純			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	佐尾山	辻	佐尾山			馮	
18	土	前田純	坂本/藤本		岩井	岸野			桑原	
19	日	休診(日直 桑原)								阪梨
20	月	前田純	藤本		辻	前田純				
21	火	休診(日直 高橋雄)								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		多田羅	佐尾山	辻	佐尾山	隈元		山田	
24	金	前田隆/前田純	多田羅		辻	佐尾山		鈴木-	馮	
25	土	前田純	坂本/藤本		岩井	浅野		鈴木-	高橋	
26	日	休診(日直 高橋)								栗生
27	月	前田純	藤本		辻	前田純	多田羅		竹崎	
28	火	前田純	佐々木		辻		佐藤		佐藤	
29	水	村上	多田羅	佐尾山	岩井	前田隆/前田純	多田羅		多田羅	
30	木		多田羅	佐尾山	辻	佐尾山	隈元		山田	
31	金	前田隆/前田純	多田羅	佐尾山	辻	佐尾山			安藤	

※多田羅Dr.1・8・15・22・29日の午後診は16:00~18:00、6・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 佐々木洸太	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 藤本友花	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
		馮東洋 村上友将		

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  
**3月**  
 第180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
- 統合失調症について
- 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

三月になり少しは厳しい寒さも和らぎ春の気配が感じられる時候となりましたが、皆様いかがですか。

さて、今日は不眠症の治療の話ですが、不眠症「治療用アプリ」のことです。医療用アプリ開発のサスメドが、不眠症を治療するスマートフォンアプリについて、厚生労働省から製造販売の承認を取得しました。医師が患者に処方する「治療用アプリ」としての承認取得は国内3例目となり、不眠症向けでは初めてです。

治療用アプリは歩数管理などのヘルスケアアプリと異なり、実用化には臨床試験で有効性を確認し当局からの承認が必要です。

サスメドは昨年2月に承認を申請していました。アプリは医師が処方し、患者は医療機関が発行するパスワードを自分のスマホに入力して使用します。患者は9週間、日々の睡眠の記録などをアプリに入力します。アプリ内のアルゴリズム(計算手法)が睡眠や起床時間を助言します。医師が不眠症患者に対面で実施する「認知行動療法」を支援できるという。

保険への適応と価格が決まった後、年内にも提供されます。国内での治療用アプリの承認はCureAPP(東京中央)が手掛ける禁煙用、高血圧向けに続く3例目です。前2例のアプリよりは不眠を苦にする患者さんは相当おられ、また、内服薬を頼っている方も相当数おられるので副作用のないアプリでの治療が期待される次第です。

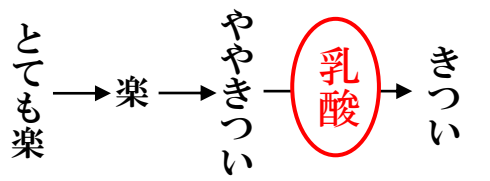
持久力をUPさせるには、乳酸を出す必要があります。走らずに乳酸を出すにはどのようにすればよいのでしょうか。

**乳酸性作業閾値(LT)について**

乳酸性作業閾値とは、乳酸が始める境界値のことで、閾値を超えると筋肉から乳酸が始めます。実際に乳酸が出たかどうかを調べるには、血液を採取しなければなりません。アスリートでない限りそのようなことは非合理的です。そこで乳酸が出ているかどうか分かる簡単な指標があります。

それは体がきついたり感じていたりかどうかです。下図をご覧ください。

「ややきつい」と「きつい」の間で乳酸が始めます。どのくらいの運動強度かというところ、運動習慣がない方では、**早歩き(速歩)**を数分間したくらいです。



### インターバル速歩

速歩も長時間だと「きつい」を超えるかもしれません。そこで速歩とゆっくり歩きを交互に繰り返す「**インターバル速歩**」を実践してみましょう。

やり方は、速歩を3分したら3分ゆっくり歩きをします。それを繰り返し速歩の合計時間が15分になるようにします。速歩は息が上がる程度(最大速歩の約7割)の強度が必要です。3分間速歩をしても息が上がりない場合は速度を早めてください。週に5日程行うことで持久力や運動能力向上が期待できます。

※歩く姿勢も大事です。



# 統合失調症について



## 統合失調症とは

統合失調症は、幻覚や妄想といった精神症状や意欲が低下し、感情が出にくくなるなどの機能低下、認知機能の低下などを主症状とする精神疾患です。

日本の統合失調症の患者数は約80万人程度といわれており、世界各国の報告によると100人に1人弱がかかるという比較的頻度の高い病気であると考えられています。

多くは10歳代後半から30歳代頃に発症するといわれています。

統合失調症の原因は明らかになっていません。

脳に情報を伝える機能の変化や遺伝、環境などが複雑に関係しているといわれています。

あくまで仮説ですが、もともと統合失調症になりやすい要因を持った人に進学や就職、結婚など環境の変化や人間関係の大きなストレスや緊張が発症のきっかけになるのではないかと考えられています。

治療は、薬物療法やリハビリテーションなどの心理社会療法が行われます。



## 原因

統合失調症の原因は明らかになっていませんが、脳に情報を伝える神経伝達物質(ドパミンやグルタミン酸など)の機能障害や統合失調症になりやすい体質、環境などさまざまな要因が複合的に関わっているといわれています。

ドパミンとは快感を得たり、意欲を感じたり、作ったりする役割を持ちます。

脳内のある部位(中脳辺縁系)でドパミンが多く分泌されてしまうと幻覚・妄想を引き起こし、別の部位(中脳皮質系)でドパミンが減少するとうつ病のような症状を引き起こすこともあります。

このように統合失調症は、ドパミンをはじめとした神経伝達物質のコントロール不良によって症状があらわれると考えられています。

しかし、なぜ神経伝達物質の分泌がうまくコントロールできなくなってしまうのかはまだわかっていません。

また、統合失調症の発症には、複数の因子が関与し、もともと生まれる前から統合失調症になりやすい体質に加えて、環境要因やストレスなどをきっかけとして発症すると考えられています。

## 症状

統合失調症の症状には陽性症状、陰性症状、認知機能障害があります。症状はさまざまで、実際に現れる症状や時期は一人ひとり異なります。

### 【陽性症状】

陽性症状とは、実際に起こっていないものを患者本人のみが体験する幻覚、妄想、思考の障害などの症状のことをいいます。

幻覚の症状としては、周囲に誰もいないのに患者を批判したり脅したりするような声が聞こえていたり、頭の中で複数の人が会話したりするような幻聴や存在しないものが見える幻視などがあります。

妄想とは、現実には起こりえないことを信じ込んでしまう状態のことです。

妄想の症状としては、誰かに監視されている、誰かに悪口を言われている、いやがらせを受けているというような被害妄想や、テレビやインターネットに自分のことが流されているなどの関係妄想があります。

そのほかの症状として、思考の障害や自我の障害があります。思考の障害とは、考えや行動にまとまりがなくなることで、考えをまとめることができません。

めちやくちやな会話をしてしまったり、状況に合わないちぐはぐな行動を起したりします。

自我の障害では、自分と外の世界との境界線が曖昧になり、自分の考えがほかの人に支配されていると感じるようになります。

【陰性症状】  
陰性症状とは、意欲が落ちて、思うように動くことができません、仕事や家事、学問などで、自分本来の能力を十分に発揮できなくなる状態です。周囲からみても「ぼーっ」としている「元気がない」と思われることがあります。



【認知機能障害】  
認知機能障害とは集中力や記憶力が低下し、物事をうまく処理できなくなることをいいます。

たとえば、目の前の仕事や勉強に集中できなくなったり、他人の指示どおりに物事をこなせなくなったりします。

統合失調症ではこのような障害が現れ、学業や仕事、人間関係など生活全般に影響が及びます。

## 検査・診断

統合失調症を正確に診断するような、単一の検査は存在しません。患者が訴える妄想や幻覚などの陽性症状や陰性症状を詳細に評価しつつ診断を行います。

また、統合失調症に似た症状が出る他の病気を除外することも大切です。これには、気分障害やてんかん、甲状腺機能障害などが挙げられます。

これらほかの病気との鑑別を目的として、血液検査、頭部CTや頭部MRI、脳波検査、髄液検査などが必要に応じて行われることとなります。

## 治療

統合失調症の治療では、薬物療法や心理社会療法などが行われます。これらの治療により症状緩和を図り、通常の社会生活を送ることを目標とします。

### 【薬物療法】

抗精神病薬を中心に治療を行い、抗不安薬、睡眠薬などを症状に合わせて使用します。

### ○抗精神病薬

抗精神病薬とは統合失調症の治療薬で、幻覚、妄想などの陽性症状や不安・不眠・興奮、あるいは感情表現の低下などの陰性症状を改善する目的で処方されます。

## 【心理社会療法】

病気の対処方法を身につけ、安定した社会生活を送れるようにすることを目標に専門家と話をしたり、リハビリテーションを行ったりする心理社会療法が行われます。

心理社会療法には、心理教育、社会生活技能訓練(SST)、作業療法などがあり、患者の自己理解や他者との関わり方、生活に必要な技能の習得などをめざします。

### ○心理教育

病気や治療について正しい知識を身につけ、難しい状況を乗り切るための対処法などを学ぶ治療法です。

対象となるのは本人、もしくは家族です。病気や治療に対して前向きに考えられるようにすることをめざします。

### ○作業療法

料理やスポーツ、音楽など軽い作業を通じて他者と交流し楽しみや達成感など感情を出しやすくする方法です。コミュニケーションを取る力を身につけることをめざします。

### ○社会生活技能訓練(SST)

ほかの人との関わり方、病気や治療への向き合い方、ストレスに対する対処法などを学ぶ方法です。これによって自信が付き、自分らしい生活を送れるようになることをめざします。統合失調症は慢性的に経過し、症状が再燃することもあります。そのため、状況に応じた治療を継続的に行っていくことが重要です。

## 大根の使い道に迷ってしまった時にこの料理がおすすめ



### 【材料】

- 鶏胸肉・・・1枚(約300g)、大根・・・5cmくらい、
- 片栗粉・・・大さじ1、サラダ油・・・小さじ1、水・・・40ml、
- ポン酢しょうゆ・・・40ml、砂糖・・・小さじ2、ねぎ・・・お好みで

### 【作り方】

- ①鶏胸肉は一口大のそぎ切りにし、ビニール袋に入れ、片栗粉を加えて全体にまぶす。
- ②大根の皮をむき、おろし金ですりおろす。(水分も使用するのでそのまま残しておく)
- ③フライパンにサラダ油を入れて熱し、鶏胸肉を入れて焼く。
- ④全体的にうっすらと焼き目がついたら、ポン酢しょうゆ、水、砂糖を加えてひと煮立ちさせる。
- ⑤大根おろしを水分ごと加え、弱火で5分ほど煮込む。
- ⑥器に盛り付け、お好みでねぎを散らしたら完成♪

### ●●● 鶏胸肉と大根のポン酢煮 ●●●

※栄養のある大根の水分を余すところなく摂取するのがポイント。