

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

※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 です。
 ※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 今戸涼資	呼吸器内科	前田隆史
			呼吸器外科	佐尾山信夫
	消化器外科	隈元謙介 鈴木啓文 藤木友花 浅野栄介	泌尿器科	多田羅潔
			糖尿病外来	鈴木一永
		岸野貴賢	小児科	岩井朝幸

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
6月
 第183号

トピックス

- 今月の一言・・・理事長
- 木瀬部屋力士ケアハウスかがや木訪問
- くる病について
- 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 前田純

皆さんこんにちは。
 蒸し暑い日が続いておりますが、体調は大丈夫でしょうか？ニュースでもこのところ度々熱中症の報道がされていまして、今月は熱中症についてひと言書かせて頂こうと思います。

熱中症の原因として、暑さと脱水と
 いうのは皆さんすぐに考えつくかと思
 います。しかし、実はもうひとつ重要な
 素として湿度があります。なぜ湿度が
 重要なのか、という事ですが、熱中症は
 文字通り体の中に熱が溜まり、体温の
 コントロールが出来なくなる状態です。暑
 い時に人間が体温を下げるための重要
 なシステムとして発汗があります。汗を
 かき、その汗が蒸発することで気化熱に
 よって体温を下げているのですが、湿度
 が高いと汗が蒸散しにくいいため体温が
 下がりにくくなります。そのため湿度が

高いと気温がそれほど高く無くても熱
 中症になりやすくなります。
 まだまだ蒸し暑い日が続くでしょう
 が、除湿機、扇風機なども併用して、湿
 度のコントロールにも気をつけて頂けれ
 ばと思います。

もう1点、最近気になっているのは新
 型コロナについてです。5月半ばから5
 類感染症扱いとなり、定点観測だけと
 なっていますので、それ以前と発症数の
 直接比較はできませんが、診療をしてい
 る感覚では明らかに5類になる直前の
 時期よりは増えてきている印象です。今
 後おそらく更に増えていくのでは無い
 かと思います。ただ重症化する方はほとん
 どいない様ですので、今後インフルエン
 ザと同じ様に、そこまで怖がらなくても
 良い病気になっていく可能性が高いの
 な、と個人的には考えています。また
 数が増える何が起るかわかりませ
 んので、注意深く状況をみながら対応
 していかなければ、と考えています。
 早く以前のように、コロナのことを全
 く考えずに生活できる日が来て欲しい
 ですね。

お相撲さんがやってきました!

梅雨入りして間もない6月2日、
 ケアハウスかがや木に、善通寺市出
 身で元十両の希善龍関が在籍してい
 た木瀬部屋の力士3人が慰問に來ら
 れました。

めったに見ることのない力士を
 見たいと約100人の利用者様や
 ボエム園の園児らが集まり、質問
 コーナーや握手会等で会場は盛り
 上がりました。





くる病とは

くる病について



症状

くる病とは、カルシウムやリンなどの電解質が骨に沈着する量が少ないため、骨が脆くなる病気の事です。

子どもが発症する病気であり、骨が柔らかくなることで骨が正常に成長しな長したり、身長が伸びにくくなったりするといった症状が現れます。

くる病の原因はさまざまですが、その1つは食生活の乱れなどによる骨を硬くするリンの吸収を促すビタミンDの不足です。また、**ビタミンDは紫外線を浴びると皮膚で生成される性質があります。**

そのため、極端に紫外線を避けた生活を送るとくる病を発症しやすくなることとが知られています。

そのほか、**遺伝的な原因により体内でビタミンDをうまく利用することができなくなる病気でもくる病を発症することがあります。**

このような病気によって、引き起こされるものを**ビタミンD依存性くる病**と呼び、小児慢性特定疾患、難病の1つに指定されています。

また同じく遺伝性にリンが低下してしまい、**活性型ビタミンD製剤**で治療できないくる病を発症することがあります。この病気は**ビタミンD抵抗性くる病**と呼ばれており、同じく小児慢性特定疾患、難病に指定されています。

日本ではくる病の原因としてこの**ビタミンD抵抗性くる病**がもっとも多いと考えられます。

好ましくない生活

習慣によるくる病の

治療は、**日光浴の推**

奨や**食事療法**が主体

となりますが、**重**

度なくなる病や生まれつ

きの病気によるくる

病の場合には**不足し**

たリンや**ビタミンD**

などを補うための薬

物療法や、リンの低下をもたらすホルモ

ンの働きを抑える**薬物療法**が必要とな

ります。

治療が遅れると脚の変形や低身長な

ど将来的に大きな問題となる症状を引

き起こすことになるため、くる病が疑わ

れる場合は**早めの病院受診**が必要です。



検査

【画像検査】

骨の状態を調べるため、**X線検査**を行います。くる病では、**大腿骨など足を形成する骨の変形**や**骨の密度低下が認められる**ようになります。また、**骨端線（骨の端の軟骨）が大きく**なり**拡大したりして見える**、**骨の端がへこむ**など、くる病に特徴的な所見が見られることも少なくありません。

【血液検査】

血液中に含まれる**カルシウム**、**リン**、**骨の生成を促す酵素**、**カルシウムの代謝に関わるホルモン**などの量を測定するために**血液検査**が行われることが一般的です。

また血液中のリン濃度が継続して低ければ、**ビタミンD欠乏症性くる病**、**ビタミンD依存性くる病**、**ビタミンD抵抗性くる病**、**ファンコーニ症候群**などの病気を区別するために**ビタミンの数値を測定**します。

これらの検査は病状を評価するためだけでなく、くる病のように骨の脆弱性に異常をきたすほかの病気との鑑別をする際にも役立つ検査となります。

【遺伝子検査】

ビタミンD依存性くる病や**ビタミンD抵抗性くる病**が疑われるときは、**原因となる遺伝子変異の有無を調べる検査**が行われます。

くる病は、骨を硬くするリンや食事から摂取したリンが腸で体内に吸収されるのを促す**ビタミンD**が不足することによって引き起こされます。

リンや**ビタミンD**の多くは食事から体内に取り入れられるため、特に**ビタミンD**が含まれている食品の摂取量が少ない状態が続くとくる病を発症しやすくなります。

一方、私たちの皮膚は紫外線の刺激を受けると**ビタミンD**を生成する働きがあります。つまり、体内で利用される**ビタミンD**は食事から摂取するものと体内で生成されるものがあり、**紫外線を極端に避けるような生活を送っていると** **ビタミンD**が不足し、くる病を発症するケースも少なくありません。

また、**遺伝子の異常**で体内の**ビタミンD**がうまく利用できなくなる病気によってくる病を引き起こすものも知られています。

治療と予防

【治療】

ビタミンD欠乏症性くる病は不適切な生活習慣が原因で引き起こされています。そのため、**食生活と日光浴習慣の見直しを行うことが大切**です。軽度な場合は、これら生活習慣の改善のみを行います。

一方、**足が大きく変形しているような重度な** **ビタミンD欠乏症性くる病**では、**天然型ビタミンD**や**活性型ビタミンD**による治療を行います。また**遺伝性のビタミンD依存性くる病**の場合では、生活習慣の改善や**天然型ビタミンD**では効果が見込めず、**活性型のビタミンD**をさまざまな量で治療に用います。

一方で**もっとも多いとされているビタミンD抵抗性くる病**ではその名のとおり、**活性型ビタミンD**を用いても改善が見込めません。しかし**血液中のリン濃度を低下させているホルモンの作用を抑える薬**が使えるようになり、より効果的な治療ができるようになっていきます。

【予防】

くる病を予防するには**カルシウム**や**リン**、**ビタミンD**が含まれた食品をしっかり取り、**適度な日光浴**をすることが大切です。

特に母乳のみで養育される乳幼児は**ビタミンD不足**になりやすいため、**母親は妊娠時期から多くのビタミンD**を摂取する必要があります。



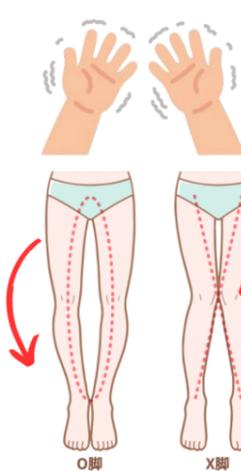
症状

くる病を発症すると**骨が柔らかくなる**ため、**骨が正常に成長しなくなり**ます。具体的には、**脚がいわゆるO脚やX脚のように曲がって生育**したり、**身長の伸びが遅くなったり**するといった**症状**が現れます。

そのため、**転びやすい**、**歩行開始が遅**れるなど**運動発達**の面でもさまざまな**影響**を及ぼすことが特徴です。

そのほかにも、**頭蓋骨が柔らかくな**っているため事故などで**頭に衝撃**を受けたときに**重度な頭部外傷**を引き起こしやすいとされていることや、**歯の成長**にも異常が生じるため**虫歯**になりやすくなるなど**症状は多岐にわたります**。

さらに、**ビタミンD**の欠乏によるくる病や、**ビタミンD**依存性くる病の場合には、これらの**症状に加えて**血中の**カルシウム濃度が極端に低下**するため、**手足がこわばったり**、**けいれん**を起こしたりするなどの**神経症状**を引き起こすことがあります。



たんぱく質豊富でダイエット効果も期待できる『そら豆』



【材料】（2人分）

- そら豆・・・約200g、ウインナー・・・5本、新じゃがいも・・・2個、玉ねぎ・・・1/4個、チーズ・・・適量、牛乳・・・大さじ3、塩・・・適量、こしょう・・・適量、油・・・大さじ1

【作り方】

- ①そら豆はさやから出し、塩少々を加えた湯でゆでて薄皮をむく。
- ②じゃがいもは1個ずつラップで包み、電子レンジで3分半(500wの場合)加熱し、ひと口大に切る。
- ③ウインナーは斜め半分に切る。
- ④フライパンに油を熱し、じゃがいも、玉ねぎ、ウインナー、そら豆を炒め、塩・こしょうで味付けする。
- ⑤耐熱容器に上記の具材を入れて牛乳をまわしかけ、チーズをちらしオーブントースターで約12～13分(1000wの場合)色よく焼けば完成♪

そら豆とじゃがいものチーズ焼き

