

# 令和5年9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	金	前田隆/前田純	多田羅	佐尾山	岩井	佐尾山		岩井		鈴木啓
2	土	前田純	鈴木啓		岩井艶	隈元				高橋重
3	日	休診(日直 高橋重)								松久
4	月	前田純			岩井	前田純	多田羅	岩井		竹崎
5	火	前田純	今戸	佐尾山	岩井	佐尾山	今戸	岩井		今戸
6	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
7	木	佐尾山	多田羅			佐尾山	隈元	岩井	鈴木-	原
8	金	前田隆/前田純	多田羅		岩井	佐尾山		岩井	鈴木-	鈴木啓
9	土	前田純	馮		岩井	浅野			鈴木-	桑原
10	日	休診(日直 桑原)								阪梨
11	月	前田純			岩井	前田純	多田羅	岩井		竹崎
12	火	前田純	今戸	佐尾山	岩井	佐尾山	今戸	岩井		今戸
13	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
14	木	佐尾山	多田羅		岩井	佐尾山	隈元	岩井		
15	金	前田隆/前田純	多田羅	佐尾山	岩井	佐尾山		岩井		鈴木啓
16	土	前田純	馮		岩井	岸野				桑原
17	日	休診(日直 桑原)								高橋重
18	月	当番医(日直 竹野内)								村田
19	火	前田純	今戸	佐尾山	岩井	佐尾山	今戸	岩井		今戸
20	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
21	木	佐尾山	多田羅		岩井	佐尾山	隈元	岩井		末田
22	金	前田隆/前田純	多田羅	佐尾山	岩井	佐尾山		岩井		鈴木啓
23	土	休診(日直 福井)								福井
24	日	休診(日直 穴田)								穴田
25	月	前田純			岩井	前田純	多田羅	岩井		竹崎
26	火	前田純	今戸		岩井		今戸	岩井		今戸
27	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
28	木	佐尾山	多田羅		岩井	佐尾山	隈元	岩井	鈴木-	
29	金	前田隆/前田純	多田羅		岩井	佐尾山		岩井	鈴木-	鈴木啓
30	土	前田純	鈴木啓		岩井	隈元			鈴木-	

※多田羅Dr.6・13・20・27日の午後診は16:00~18:00 4・11・25日の午後診は15:00~17:00  
 ※小児科午後の診療始めました。※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
		今戸涼資	呼吸器外科	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
		浅野栄介 岸野貴賢	糖尿病外来	鈴木一永
	馮東洋	小児科	岩井朝幸 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。



普通寺 前田病院

## 広報 純心便り

### 今月の一言



理事長 前田純

皆さんこんにちは。  
 少し暑さも和らいでいきましたが、まだまだ残暑が続いております。

先日、9月10日に、当法人の四十周年と理事長交代の式典をホテルクレメント高松にて行わせて頂きました。大勢の方にご出席頂き、盛会のうちに終えることができました。ご出席頂いた皆さま、誠にありがとうございました。

さて、話は変わりますが、僕は2年ほど前から普通寺中央小学校の学校医をさせて頂いており、時々健康診断などをさせて頂いてまいりました。僕が子供の頃の中央小学校といえば1学年が6クラスも7クラスもあるマンモス小学校のイメージがあったのですが、現在は2クラスできかねており、学年によっては1クラスの学年もあるとのこと。普通寺市の年代別

## 2023年 9月 第186号

### トピックス

- 今月の一言………理事長
- 仁尾竜まつり
- ストレートネットについて
- 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

人口を見ると現在10歳の子供の人口は220名とのことです。私と同世代の49歳の人口が446名となっておりますので我々の子供の頃の約半分になっていることかと思えます。ちなみに新型コロナウイルスの影響もあるかと思えますが、0歳の子供の数は173名とのことで、なかなか少子化は加速する一方の印象です。

少子化そのものは全国的なものなので、なかなか如何ともし難いとは思っております。政府や行政の施策に頼るしかないところですが、今のところ政府は子育て支援にはばかりお金を使っていますので、全国的な少子化が改善する期待は薄そうだな、と思っております。(子育て支援はもちろん必要だとは思いますが、少子化の改善策としての効果は薄く、コストパフォーマンスが悪すぎると個人的には考えています。)

少し話がずれましたが、僕が何とかしてあげて欲しいなあ、と思うのは小学校の校舎です。僕が通っていた筆岡小学校もそうですが、いわゆる昔のままの、僕たちが通っていた時のままの校舎で、僕たちからすると懐かしさはありませんが、あまりに校舎が古いと、若い親御さんたちからすると、そこで子育てをするのを躊躇う原因にもなりかねないのでは、と思います。せっかく子育て世代を呼び込もうとしても小学校の建物が古いとそれだけで移住の候補から外れてしまうような気がします。

予算の問題もあるでしょうし、そもそも子供が減っているので、校区の再編も問題にはなってくると思いますが、子供達に良い環境で良い教育を受けさせる、というのは大人たちの責任でしょうし、それができない地域には未来が無い様に思いますので、何とか普通寺市も頑張ってもらいたいな、と思っております。



8月5日、仁尾町では、毎年夏の風物詩として有名な「仁尾竜まつり」に、純心会・善心会から参加しました。

4年振りの開催となり、竜おどりや仁尾おどりでまつりを盛り上げました。また、麦わらで作った巨大な雨乞い竜もリニューアルされ約180人もの担ぎ手が沿道から水を浴びせられながら練り歩き、まつりのクライマックスに花を添えました



## 仁尾竜まつり



## ストレートネックとは

人間の首の骨は、7つの骨で構成され、横から見ると、頸椎は体の前方に向かって緩やかにカーブした後、後方に向かってカーブしており、生理的曲線を形成しています。

人間の頭は、約4〜6kgと言われますが、頸椎がカーブしているおかげで、頭が体の真上に位置することができ、首や肩の筋力は必要最小限の力で、この重たい頭を支えることができているのです。

つまり、ストレートネックとは、その首のカーブがなくなってしまう、首の骨がまっすぐの状態に固定化していることを言います。

こうなると骨格の構造上、頭が前に出た形となりボーリングの玉ほどある頭の重さを支える首には大きな負担をかけることになってしまいます。



## 改善と予防

### 【改善】

●スマホの使用時間を決め、姿勢を改善する  
あらかじめスマホを使用する時間を決め、頭を大きく下げないように、スマホは目の高さに合わせてるようにしましょう。  
また、片手持ちではなく、反対の手で肘を支えるなど意識して両手を使う工夫をしてみましょう。

●デスクワーク時の姿勢を改善する  
自分に合った机と椅子を選び、正しい姿勢でパソコンに向かうことが重要です。また、合間に簡単なストレッチを行います。

●睡眠時の枕の高さに気を付ける  
高すぎる枕を使って寝ている場合、首は常に下を向いているような姿勢となり、ストレートネックの状態を作り出すため、避けましょう。柔らかすぎる枕を使用していると、頭部を安定させようと、常に首が緊張した状態が続くため、負担がかかります。

枕は高すぎず、柔らかすぎないもので、自分のサイズに合ったものを選びましょう。また、枕が合わない場合はタオルなどで調節しましょう。



## 種類

首のカーブがなくなり、まっすぐな状態で固定化してしまったストレートネックは、大きく2つのタイプに分けられます。

### 【筋性のストレートネック】

これはパソコンやスマートフォンを見続けるなど、猫背で首を突き出した悪い姿勢を続けるなどしているうちに、筋肉がこわばり、それによってストレートネックになる場合です。

### 【骨性のストレートネック】

首の骨、つまり頸椎そのものが変形して起こるものです。頸椎が押しつぶされて変形したり、頸椎どうしの隙間が狭くなったりして、頸椎全体がまっすぐになっってしまった状態です。

この「骨性のストレートネック」は、筋性のストレートネックが長く続いた末に、椎骨や椎間板に影響が出ることで生じます。

《ストレートネックのセルフチェック》  
壁に背を向けて立ち、かかと、お尻、肩甲骨、後頭部の4点を壁につけます。もし、後頭部が壁につかない、あるいは、つけられても胸のあたりが息苦しい、姿勢の維持が難しいなどがあれば、ストレートネックの可能性がります。

## 原因

ストレートネックの原因は、首がまっすぐになってしまいう悪い姿勢を毎日あつては長期間続けることです。

背骨は、首から背中、腰と骨盤につながっており、全体として緩やかなS字のカーブを描いています。

このS字カーブは、身体を上下に動かすときに背骨にかかる負担を和らげる働きを担っています。さらには、このS字カーブの真上に頭を置くことで、背骨にかかる負担も軽減される仕組みになっています。

しかし、デスクワークなどの座ったままの姿勢や、生活に欠かせないパソコンやスマホを見続ける姿勢が続くと、腰や背中が丸まり、自然と首が前方に移動、頭を前に突き出した姿勢になります。

このときの背中から首にかけての背骨のカーブはまっすぐな状態になりますが、これは一時的なもので、正しい姿勢に戻せば元の緩やかなカーブに戻り、ストレートネックにはなりません。しかし、首がまっすぐになってしまいう悪い姿勢を日々続けていくと、関節や筋肉がそのままの状態でも固まっていき、真っ直ぐのまま戻らなくなってしまいます。これがストレートネックの大きな原因です。

## 脊髄症の要因にも！

首は、背中上部の僧帽筋や、首から肩にかけての肩甲挙筋、斜角筋などによつても支えられています。

これらの筋肉は、毎日同じ姿勢や悪い姿勢を長く続けたり、ストレスの多い生活を続けたりしていると、縮んで固くなつてしまいます。そうなつてしまつると、首のカーブがなくなり、首の骨がまっすぐな状態で固定化してしまつてストレートネックをさらに悪化させることにもつながります。

また、ストレートネックは、首の骨の中を通る神経とも関わりがあります。首から背中、腰と骨盤につながる背骨の中には、脊髄が通っています。

脊髄は脳と並ぶ中枢神経であり、背骨の中から枝分かれして体のさまざまな部位に到達しています。

このように頸椎を含む背骨全体は神経と深く結びついているため、ストレートネックを放置したまま椎骨の関節や椎間板に加齢変化が生じ、さらにはそれが悪化していくと、神経を圧迫し頸椎症性神経根症などへと症状が進んでいきます。また、これが重症化した場合は、手足の麻痺などが生じる脊髄症へと進む恐れもあります。

## 皮ごと摂取でがん予防・抑制、老化防止に「なす」



●●● なすピザ ●●●

### 【材料2人分】

なす・・・2本、たまねぎ・・・30g、ハーフベーコン・・・3枚、ピザ用チーズ・・・40g、オリーブオイル・・・大さじ1、白コショウ・・・少々、☆ケチャップ・・・1+1/2、☆味噌・・・1+1/2

### 【作り方】

- ①なすのヘタを取り、ふんわりラップをし電子レンジで4分程度(600w)加熱する。なすが柔らかくなっているのを確認し、縦に切り目を入れ開く。
- ②たまねぎを薄切りにし、ベーコンを2cm間隔で切る。
- ③ケチャップと味噌を混ぜておく。
- ④フライパンにオリーブオイル入れ熱し、なすの内側を下にして焼く。空いたスペースにベーコンを並べ、その上にたまねぎを入れ焼く。
- ⑤中火で2〜3分焼いてなすに焦げ目をつける。同時にベーコンとたまねぎを混ぜながら焼いていく。
- ⑥なすに焦げ目がついたら、いったん火を止めてひっくり返す。
- ⑦なすに混ぜておいた☆(ピザ用ソース)を塗り、たまねぎ・ベーコン・チーズを乗せる。
- ⑧再び中火にし蓋をして2分熱し、白コショウをふったら完成♪