

令和7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			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	土	穴田	福家		岩井	竹谷/馮			津村
2	日	休 診(日直 津村)							光井
3	月	前田純	多田羅	西脇	岩井	前田純	西脇	岩井	竹崎
4	火	前田純	田代		岩井	田代		岩井	田代
5	水	隈元	多田羅	佐尾山	岩井	前田純	多田羅	岩井	多田羅
6	木	佐尾山	多田羅		岩井	佐尾山	藤原	岩井	次田
7	金	前田純	多田羅	佐尾山	岩井	佐尾山		岩井	福家
8	土	前田純	福家		岩井	竹谷/馮			桑原
9	日	休 診(日直 桑原)							脇
10	月	前田純	多田羅	西脇	岩井	前田純	西脇	岩井	竹崎
11	火	前田純	田井		岩井	田井		岩井	田井
12	水	隈元	多田羅	佐尾山	岩井	前田純	多田羅	岩井	多田羅
13	木	佐尾山	多田羅		岩井	佐尾山	藤原	岩井	次田
14	金	前田純	多田羅	佐尾山	岩井	佐尾山		岩井	松川
15	土	前田純	福家		岩井	竹谷/馮			桑原
16	日	休 診(日直 桑原)							阪梨
17	月	前田純	多田羅	西脇	岩井	前田純	西脇	岩井	竹崎
18	火	前田純	田代		岩井	田代		岩井	田代
19	水	隈元	多田羅	佐尾山	岩井	前田純	多田羅	岩井	多田羅
20	木	休 診(日直 次田)							次田
21	金	前田純	多田羅	佐尾山	岩井	佐尾山		岩井	安藤
22	土	前田純	福家		岩井	竹谷/馮			高橋重
23	日	休 診(日直 高橋重)							阪梨
24	月	前田純	多田羅	西脇	岩井	前田純	西脇	岩井	竹崎
25	火	前田純	田井		岩井	田井		岩井	田井
26	水	隈元	多田羅	佐尾山	岩井		多田羅	岩井	多田羅
27	木	佐尾山	多田羅		岩井	佐尾山	藤原	岩井	
28	金	前田純	多田羅	佐尾山	岩井	佐尾山		岩井	福家
29	土	前田純	福家		岩井	竹谷/馮			穴田
30	日	休 診(日直 穴田)							脇
31	月	前田純	多田羅	西脇	岩井	前田純	西脇	岩井	竹崎

※多田羅Dr. 月曜日は午前診のみ、水曜日の午後診は 16:00～17:00 となります。
※皮膚科・形成外科は予約診療・訪問診療を行っています。

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 西脇聖剛
		田井裕樹 田代康平	呼吸器外科	佐尾山信夫
	消化器外科	隈元謙介 馮東淳	泌尿器科	多田羅潔
		藤原潤一 竹谷洋	小児科	岩井朝幸 岩井艶子
		福家拓郎		



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

2025年
3月
第202号

トピックス

- 今月の一言・・・・・・・・・・理事長
- フルマラソンに挑戦しよう
- 脂質異常症について
- 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

今月の一言



理事長 前田純

皆さんこんにちは。三月になりました。だんだんと暖かくなつては来ましたが、その分花粉の飛散も増えているようです。僕自身も花粉症持ちですので、ここ最近は薬を飲み忘れると鼻水が止まらず大変です。

さて、今月の話題は最近コースなどで話題になっている「高額医療費の負担限度額引き上げ」についてです。実施されると高額な医療を受けられている患者さんは自己負担が大きくなってしまう、ということ、医療界の人間としてはとても心配していたのですが、どうやら二転三転した結果、今回の実施は見送りとなった、ということ、とりあえずほっとしているところです。そもそもこの引き上げ案そのものが昨年末ぐらいに急に顕在化してきて、みんながよく分からないうちに政府が強引に実施しようとして

いた印象で、こういうやり方にストップをかけることが出来た、というのは大きな意味があったのではないかな?と思っています。(これまでの様に与党が過半数をとっている状態なら、少々の反対があったところで強引に実施されていたかもしれません。)

今後この国では高齢化が進み、このままでは医療費が増大していくのは間違いないところですので、なんとかそれを抑制するか、そのための財源を確保する必要があるのは確かなのですが、高校の授業料を私立まで含めて(しかも所得制限も無しに)無償にする、とか言っている、生命に関わる医療費を削りにかかる、というのはなかなか納得し難いですよ。

日本の医療制度はみんなが平等に医療を受けることが出来る素晴らしい制度だと思えますので、なんとかしっかりと、これを持続させて行つて欲しいなと思います。



フルマラソンに挑戦しよう

三寒四温を感じる季節になりました。日々の温度差で体調を崩してないですか?

二月二日、香川丸亀国際ハーフマラソン大会が開催され、日本人初の一時間切りで日本記録が生まれました。純心会・善心会からも健脚自慢が参加され心地よい汗を流しました。

さて、来年三月十五日(予定)には、香川初の公認フルマラソン大会として「かがわマラソン」が開催予定になっております。先月開館したあなぶきアリーナ香川がスタート地点となっております。

来年のかがわマラソンまで約一年あります。そこで皆さんフルマラソンに挑戦してみたいかがでしようか。マラソン初心者が一年でフルマラソンを完走するための方法を計画してみました。



- フルマラソンの制限時間は6時間を設定している大会が多いので、5時間くらいで完走できるよう計画しております。
- ステップ① 30分のウォーキング**
休日に30分のウォーキングを行い、運動できる身体をつくりましょう。
- ステップ② 30分のジョギング**
10分ウォーキングして20分ジョギングし、そして10分ウォーキングします。慣れてきたら30分のジョギングをしましょう。
- ステップ③ 60分のジョギング**
30分から60分のジョギングへとレベルアップしますが、まだまだこれからです。
- ステップ④ 9kmを60分でジョギング**
まずはこのスピードで走れる走力を身につけましょう。
- ステップ⑤ 30kmのジョギング**
フルマラソンには30kmの壁というのがあります。30kmを超えた辺りから急に心身ともにしんどくなる地点です。フルマラソンを完走するには避けられない練習になります。



脂質異常症について



脂質異常症とは

脂質異常症とは、血液中の脂肪分（コレステロールや中性脂肪）が多すぎる、あるいは少なすぎる状態をいいます。従来は高脂血症と呼ばれていた病態も脂質異常症の一部に含まれます（高脂血症という用語は病態を正しく表していないとして、脂質異常症に改訂されました）。

脂質の異常には、LDLコレステロール（悪玉コレステロール）、HDLコレステロール（善玉コレステロール）、トリグリセライド（中性脂肪）の血中濃度の異常があり、これらはいずれも動脈硬化を引き起こすリスク因子になります。このため、脂質異常症は、心筋梗塞や脳梗塞など、動脈硬化によって発症する可能性のある血管系の病気の引きがねになると考えられています。

HDLは組織内の余分なコレステロールを肝臓に戻す役割があるため、血液中にHDLコレステロールが多いと、血管壁のコレステロールを取り除いて動脈硬化を防ぐ方向に働いていると考えられます。

HDLコレステロールの値が低すぎるとよくないとされるのはこのためです。

原因

【生活習慣】脂質異常症の多くは生活習慣によって起こります。多くは運動不足や偏った食事、肥満などが原因で成人以降に発症します。

【体質的な要因】生まれながらの体質的な要因が関係することもあり、他の病気と関係なく発症するものを原発性脂質異常症といいます。

遺伝子の異常が原因で血液中にコレステロールや中性脂肪が異常に増えてしまう病気に家族性高コレステロール血症などがあります。

【他の病気や薬の影響】他の病気や服用している薬の影響で、血液中の脂質のバランスが悪くなることによって脂質異常症を発症することがあります。

他の病気や服用している薬など、なんらかの原因があるものを二次性（続发性）脂質異常症といいます。

脂質異常症と関係がある病気には、糖尿病やその他の内分泌疾患（クッシング症候群・先端巨大症など）のほか、甲状腺機能低下症・肝胆道系疾患・腎臓病（ネフローゼ症候群）などがあります。

治療

脂質異常症の治療は、生活習慣が原因である場合には生活習慣の改善が基本となります。それだけでは十分な改善がみられない場合は薬物治療が考慮されます。

【生活習慣の改善】

生活習慣の改善には、禁煙、ウォーキングや水泳、ラジオ体操などの有酸素運動が有効です。他にも、食生活の内容を見直し、食べ過ぎをやめること、お酒の飲み過ぎを控えることです。

お酒に含まれている糖分によっても中性脂肪は増えますが、アルコールは肝臓で水と二酸化炭素に分解され、その分解過程で中性脂肪の合成を促す酵素が発生し、そのため中性脂肪が増えます。

また、お酒と一緒に揚げ物など高エネルギーのおつまみを食べすぎってしまうという問題もあるため注意しましょう。

【薬物治療】

薬物治療には大きく2種類の薬があります。1つは、コレステロールの値を下げる薬で、代表例はスタチン系薬とよばれるものです。もう1つは中性脂肪の値を下げる薬で、代表例はフィブラート系薬やエICOSAペンタエン酸とよばれるものです。

コレステロール値が高くなる要因となる糖尿病や腎臓の病気がある場合には、原因となる病気の治療も併せて行われます。

予防

脂質異常症を予防するためには食生活などの生活習慣に配慮することが大切です。

肉や卵などの動物性脂肪、お菓子やアルコールなどの摂りすぎを控えるようにしましょう。

食事では、野菜などの食物繊維や大豆製品を摂取するようにしましょう。

また、中性脂肪を下げるために積極的に食べたいのが、アジ・イワシ・サバ・サンマ・マグロなどの青魚です。これら青魚の脂には、EPA（エイコサペンタエン酸）とDHA（ドコサヘキサエン酸）と呼ばれる不飽和脂肪酸が豊富に含まれています。

このEPAとDHAには、肝臓での中性脂肪の合成を抑えて、血中の中性脂肪を減らす作用があります。そのうえ、血液を固める働きのある血小板が凝集するのを防ぐため、心筋梗塞や脳梗塞の引き金となる血栓ができるのを予防してくれます。

食生活以外の点では適度な運動が効果的です。体を動かすことにより体重管理に効果が期待できるほか、HDLコレステロールの増加にも役立ちます。

症状

また、原因となる薬剤として、ステロイドホルモン、β遮断薬、経口避妊薬などが知られています。

脂質異常症は基本的に症状が現れないことが多いです。

原発性高脂血症や高コレステロール血症では皮膚に特徴的な黄色腫を生じることがあります。

レオナルド・ダ・ヴィンチが描いた名画「モナ・リザ」の目元には黄色腫らしきものがみられることから、モデルの女性が高コレステロール血症だったのではないかという説もあります。

また、眼球に角膜輪と呼ばれる白い輪がみられたり、高カイルミクロン血症による肝腫大がみられたりすることもあります。

脂質異常症をそのまま放置していると、動脈硬化が進み、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞などの病気を起こしやすくなります。

また、中性脂肪の値が高いと、冠動脈疾患・脳梗塞・脂肪肝・急性膵炎などのリスクが高まります。

検査と診断

脂質異常症の診断では、空腹時の血液中に含まれる脂質の値が重要になります。そのため、血液検査を行いLDLとHDLの2つのコレステロールの値と中性脂肪の値を測定します。

また、脂質異常症の方には他の疾患が隠れている可能性があるため、二次性脂質異常症の原因となる糖尿病や甲状腺機能亢進症などについて、問診でチェックすることも重要です。

LDL コレステロール	140mg/dL 以上	高 LDL コレステロール血症
	120～139mg/dL	境界域高 LDL コレステロール血症
HDL コレステロール	40mg/dL 未満	低 HDL コレステロール血症
トリグリセライド	150 mg/dL 以上	高トリグリセライド血症
Non-HDL コレステロール	170 mg/dL 以上	高 non-HDL コレステロール血症
	150～169 mg/dL	境界域高 non-HDL コレステロール血症



野菜の中でもトップクラスのビタミンC「菜花」



●●● 菜花のおひたし ●●●

【材料 2人分】

菜花・・・1束（200g）

漬け込み液 { 水・・・180cc、みりん・・・20cc、濃い口しょうゆ・・・20cc、かつおだしの素・・・小さじ1/2、昆布だしの素・・・小さじ1/4

【作り方】

- ①鍋に漬け込み液を入れ、沸騰させアルコールをとばし冷ましておく。
- ②別の鍋に水と塩（分量外）を入れお湯を沸かす。
- ③菜花の茎の部分を30秒茹で、その後に全体を入れ30秒茹でる。
- ④すぐに鍋から取り出し冷水に入れ冷まし、軽くしぼり水気を切る。
- ⑤冷めた漬け込み液に菜花を入れ冷蔵庫で2時間以上置いたら完成♪

<豆知識>

「菜の花」と「菜花」は似ているようで別物です。菜の花はアブラナ科の植物に咲くすべての花のことで、菜花は食用に品種改良された品種のことです。

