

白 い ま ど

MARCH

3

特集 P-2

ご存じですか？
子どもの食物アレルギー



- 栄養カード P-6 かぶ
- 情報カード P-8 病院での支払い…
4月から何か変わるの？
- 外来紹介 P-9 不妊内分泌科 (H・ART外来)

病院理念

私たちは利用して下さる方ひとりひとりのために最善を尽くすことに誇りをもつ



社会福祉法人聖隷福祉事業団

総合病院 聖隷浜松病院

ご存じですか？

子どもの 食物 アレルギー

入園・入学・進学など生活の環境が変わる春。

お子さんが園や学校で安心して過ごせるよう、

今回は、子どもの食物アレルギーの

基礎知識をご紹介します。

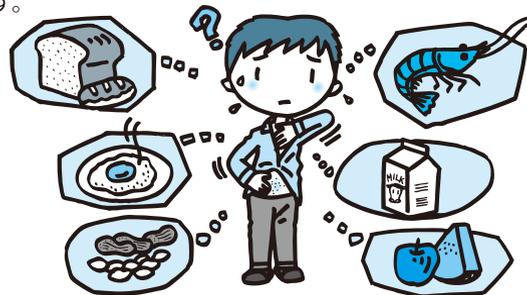
食物アレルギーってなあに？

私たちの体にはウイルスや細菌などの異物が侵入してきたときに、これらを攻撃して体を守ろうとする「免疫」というしくみが備わっています。このしくみが食べ物に対して過剰に反応して、さまざまな不利益な症状を引き起こすことを食物アレルギーと言います。

食物アレルギーを持つ子どもの割合は、乳児が5～10%、幼児が約5%、学童期以降が1.5～3%と考えられています。

食物アレルギーの原因にはなにが多いの？

食物アレルギーの原因は年齢によって異なります。乳幼児期は「卵・牛乳・小麦」が多く、学童期以降は「こ甲殻類（カニ、エビなど）・果物類・ソバ」の頻度が多くなります。



食物アレルギーの症状にはどんなものがあるの？

もっとも多い症状は皮膚の赤み・かゆみ・じんましん・むくみなどの「皮膚症状」です。その他には、目の充血・かゆみ、くしゃみ・鼻水、口の中の違和感などの「粘膜症状」や、せき・喘鳴（呼吸の音がゼーゼーすること）などの「呼吸器症状」、腹痛・嘔吐・下痢などの「腹部症状」があります。症状がひどいときには、血圧が下がったり意識を失ったりする「アナフィラキシーショック」という状態になってしまい、緊急の対応が必要になることもあります。

食物アレルギーが出てしまったら どうすればいいの？

食物アレルギーが疑われる症状が出た場合は、すぐに食べるのをやめ病院を受診してください。その時に食べたものの原材料名が分かるものを持ってきていただくと診断の助けになります。病院では症状に応じて、内服薬や吸入薬、注射薬で治療を行います。



食物アレルギーの検査には どんなものがあるの？

食物アレルギーが疑われた場合は、「血液検査」や「皮膚プリックテスト」、「食物負荷試験」を行います。

▶血液検査

血液の中にアレルギー反応を起こすIgEというものがどのくらいあるかを調べます。この検査はアレルギーの起こりやすさの目安にはなりませんが、この検査だけで診断することはできません。



▶皮膚プリックテスト

食物から抽出した検査液を皮膚に垂らし、専用の針で皮膚に小さな傷をつけ、皮膚で起こる反応（赤みやはれの程度）を確認する検査です。

▶食物負荷試験

原因と考えられている食べ物を実際に食べてみる検査です。実際に食べてみて、症状が出た場合は診断が確定できます。また、少しの量から始め、徐々に量を増やして検査をすることで、どのくらいの量なら食べられるのかを確認することもできます。



食物アレルギーと診断されたら？

原因の食べ物を食べないようにする「食物除去療法」を行う必要があります。しかし、成長のためには栄養がととても大切であるため、必要以上の除去にならないよう医師と相談し行うことが望ましいです。

食物アレルギーのことでお困りの際は、
小児科医師にご相談ください。

文責：小児科 村上知隆

時間がない朝でも 簡単に作れる 朝食レシピはいかが？

11月～3月が旬の「かぶ」。別名「すずな」とも言われ、春の七草のひとつです。通年出荷されていますが、寒い時期が旬です。今回は、「根」・「葉」それぞれを使ったお手軽レシピをご紹介します。春から新生活をスタートさせるという方も、ぜひ朝食に取り入れてみてはいかがでしょうか。



栄養

根には消化酵素のアミラーゼを含んでおり、胃もたれや胸やけを解消する働きや整腸効果があります。葉にはβカロテン、ビタミンCを多く含んでおり、皮膚の健康維持や風邪予防、疲労回復、肌荒れなどに効果があります。

選び方

葉がきれいな緑色でシャキっとしているもの、根の色が真っ白か、赤カブ等の場合は鮮やかな紅色をしてツヤのあるものが新鮮です。持ったときにずっしりと重みを感じるものだと水分がしっかりと詰まり、美味しいでしょう。

保存方法

葉に水分や養分を吸い取られないために、葉を根元から切り落としましょう。その後、乾燥しないように密封して冷蔵庫で保存すれば根は4～5日位、葉は2日位持ちます。

「根」を使ったレシピ

かぶとツナの温サラダ (2人前)

*1人前 250kcal *所要時間5分



- かぶ 2個
- ツナ水煮缶 1/2缶
- 粒マスタード 大さじ1
- マヨネーズ 大さじ1
- オリーブオイル 大さじ2
- パセリ(みじん切り) 大さじ1
- 塩こしょう お好みで

- 1 かぶをくし形切りに8等分して、柔らかくなるまで電子レンジで加熱する。
- 2 ボールにツナとAを入れてよく混ぜる。
- 3 2のボールに1のかぶを入れて混ぜ、お好みで塩こしょうを加えて出来上がり。

「葉」を使ったレシピ

かぶの葉とベーコンのんにく炒め (2人前)

*1人前 140kcal *所要時間8分

- かぶの葉 かぶ2個分
- ベーコン 1枚
- オリーブオイル 大さじ1
- すりおろしにんにく チューブ1cm
- 塩こしょう 少々



- 1 かぶの葉は茹でて水気をしぼり、一口大に切る。ベーコンも同じ大きさに切る。
- 2 フライパンにオリーブオイルとすりおろしにんにくを入れて弱火にかけ、香りが出たら1を加えて炒め、塩こしょうで味を整えたら出来上がり。

文責：栄養課 天野 由梨(管理栄養士)

情報カード

病院での支払い… 4月から何か変わるの？

平成26年4月から、診療報酬の改定と消費税率の改定に伴い、会計時にお支払いいただく金額が変わる場合があります。

診療報酬の改定

平成26年4月に、厚生労働省からの通知により診療報酬の改定が行われます。

それに伴い医療費の一部が変更となる予定です。

消費税率の改定

平成26年4月より、消費税法の改正に伴い消費税率が5%から8%に改定されます。

下記のような項目は、消費税8%の課税でのご請求となります。

- 初診時選定療養費
- 室料差額
- 文書料(各種診断書・証明書等)
- 自由診療 など

入院医事課・外来医事課



担当 部長 **しぶや しんいち**
渋谷 伸一

- ▶ 出身地 / 新潟県
- ▶ 出身校 / 新潟大学(1992年卒)
- ▶ 趣味 / ドライブ

妊娠前から将来を見据えた トータルケアを目指します

従来不妊症は10組に1組くらいといわれていますが、最近では増加傾向にあります。不妊治療の目的は妊娠することにあるわけですが、当科ではその先を考え、当院の産科・周産期科と連携し、妊娠の先にある妊娠期間から出産までも考慮した治療を心掛けています。将来妊娠される女性が妊娠期間から出産後も健やかに過ごせて、子育てが出来るよう、妊娠前からのケアを大切に考えています。そのため、不妊治療を始める前に、改善すべきところは改善するよう指導しています。

不妊治療は夫婦そろっての治療になります。出来る限りご夫婦のご期待に添えるよう治療方法をスタッフの間で検討・実践しています。なかなか妊娠しなくてご心配な方は、一度H・ART外来にご相談ください。

※初診の方は、紹介状をご用意のうえ予約をお取りください。





聖隷浜松病院からのお知らせ

■ 紹介状をお持ちください

紹介状及び**予約が必要な診療科(紹介・予約制)**がありますので、事前にご確認ください。なお、当院を受診される際に、他の医療機関からの紹介状をお持ちでない場合は、初診時**選定療養費**として**3,150円**を別途ご負担いただいております。

当院では、基幹病院と地域の「かかりつけ医」(医院、診療所等)が役割を分担し、連携しながら適切な医療を提供する「地域医療連携」を推進しています。皆さんのご理解と協力をお願いいたします。

■ 初診時は医療機関からの事前予約にご協力をお願いいたします

予約時には、症状や診療科の確認等が必要となることがあります。原則として医療機関からご予約をお取りいただくようお願いいたします。

やむを得ず患者さんから予約する場合は診療科・担当医をご確認のうえ、下記までご連絡ください。患者さんの待ち時間軽減のためにもご協力をお願いいたします。

地域医療連絡室 (JUNC) ☎ 053-474-8801

(月～金曜 9:00～17:00・土曜 9:00～12:00／祝祭日を除く)

■ 再診 (診察・検査等) 予約変更のご案内

予約変更は、適切な診療提供に支障をきたすおそれがありますのでお控えください。やむを得ず予約変更を希望する場合のみ下記までご連絡をお願いいたします。変更の際は医師等に確認が必要なため、お時間や日数がかかりますことをご了承ください。

外来受付センター ☎ 053-474-0100 (月～金曜14:00～16:45)

- お手元に診察券・予約券等をご準備のうえ、お電話いただきますようお願いいたします。
- 時間帯によってはお電話が繋がりにくい場合がございますのでご了承ください。

■ 面会について

- 面会時間… (月～土曜) 14:00～20:00、(日曜・祝日) 10:00～20:00
- 産科・小児科病棟の面会者は1階総合受付で手続きのうえ、面会者札の着用をお願いいたします。



社会福祉法人聖隷福祉事業団

総合病院 聖隷浜松病院

ジョイント・コミッション・インターナショナル認定
日本医療機能評価機構認定
地域医療支援病院

〒430-8558 浜松市中区住吉2-12-12 ☎ 053-474-2222
発行責任者 病院長 鳥居 裕一