

## アレルギー対策 ~原因を知ることが体調管理の第一歩~

健診センター 保健師 山脇

3月は花粉の飛散が本格化し、くしゃみや鼻水、目のかゆみに悩まされる方が増える季節ですが、アレルギーは花粉症に限ったものではありません。ダニ、ハウスダスト、食物、動物、金属、薬など私たちの身の回りにはさまざまなアレルゲンが存在します。アレルゲンに対して免疫系が過剰に反応することでさまざまなアレルギー症状が現れます。症状はアレルギーの種類や程度によって異なりますが、重篤な場合はアナフィラキシーショックという命にかかわる状態になることもあります。また、症状が軽くても慢性的なアレルギー症状は睡眠の質や集中力の低下につながることもありますので、症状が辛い場合や長引く場合は、医療機関での相談が大切です。

### ■有効とされるアレルギー対策

#### ① アレルゲン回避(環境整備)

ガイドラインでは、アレルゲン曝露量を減らすことが症状の軽減に有効とされています。

- ・室内の定期的な清掃(特に床・寝具)
- ・寝具や衣類の洗濯・乾燥によるダニ対策
- ・花粉飛散時のマスク・眼鏡の使用
- ・帰宅後の洗顔・うがいの実施

#### ② 生活習慣の改善

- ・睡眠不足・慢性的ストレスを避ける
- ・腸内環境を整える
- ・適度な運動
- ・禁煙または受動喫煙を避ける



### ■アレルギー検査で原因アレルゲンの把握

ここで伝えたいのが、「何に対してアレルギー反応が起きているのか」を知ることの重要性です。花粉症と聞いていても、原因がスギ以外の花粉やダニ、ハウスダスト等であることも少なくありません。血液検査によるアレルギー検査では、複数のアレルゲンに対する反応を一度に調べることができ、症状の原因を整理する手がかりとなります。例えば毎年症状が強くなる方、薬が効きにくいと感じている方、原因がはっきりしない不調が続いている方にとって、有用な情報となる可能性があります。原因を正しく把握することで、生活環境の見直しや治療方針の選択がより適切になります。健康で快適な生活を送るために、ご自身の状態を知ることから始めてみてはいかがでしょうか。

参考文献:日本アレルギー学会「アレルギー総合ガイドライン」  
2.日本鼻科学会「アレルギー性鼻炎診療ガイドライン」/3.厚生労働省「アレルギー疾患対策基本指針」

## 栄養科通信

### ひじきにも旬はある!旬を迎えるひじきの栄養

ひじきと言えば、乾物のイメージがあると思います。ひじきは3月~5月に旬を迎え「春ひじき」とも呼ばれます。この時期に収穫されたひじきは蒸す・ゆでるなどの下処理を経て乾燥され流通しています。スーパーで生ひじきとして販売されている物は、実は生ではなく、あく抜きや一度乾燥したものを水で戻すなど下処理をされた状態で販売されています。

ひじきは「芽ひじき」と「長ひじき」の2種類あります。芽ひじきは柔らかく、長ひじきは長さや歯ごたえがあるのが特徴です。

ひじきには水溶性食物繊維が含まれており、便を柔らかくし排便をスムーズにする効果や、腸内の善玉菌を増やして腸内環境を整える働きがあります。

また、骨や歯を形成するカルシウムが豊富に含まれており、海藻類の中では最も多く、骨を作るのを助ける働きをもつマグネシウムも含まれています。

今回は生ひじきを用いた栄養たっぷりの病院食のレシピをご紹介します。(乾燥ひじきでも作れます!)

市販のドレッシングを使って手軽においしく作れます。お好みで胡瓜やレタスを加えてもおいしいので、ぜひアレンジして食べてみてください。

### 旬の生ひじきを味わう「ひじきサラダ」(4人分)

- 材料**
- ・生ひじき.....100g (乾燥ひじきの場合:10g)
  - ・大根.....80g(約2cm輪切り)
  - ・人参.....40g(1/4本)
  - ・ロースハム.....40g(3~4枚)
  - ・青じそドレッシング.....40ml

#### 作り方

- ①生ひじきをボウルに入れて水を張り、かき混ぜながら汚れを落とす。ざるに移して水気を切る。  
(乾燥ひじきの場合:ボウルにたっぷりの常温水を入れて乾燥ひじきを加えて20~30分浸して戻す。戻ったらざるに上げて、流水で軽く洗ったあと、水気を切る。)
- ②大根・人参は皮を剥いて、3cmほどの千切りにし、ロースハムは半分に切ってから千切りにする。
- ③ボウルに①と②と青じそドレッシングを加えて混ぜ合わせ、器に盛り付ける。

#### 【栄養成分(1人分あたり)】

- ◎エネルギー: 36kcal ◎たんぱく質: 2.2g ◎脂質: 1.5g
- ◎炭水化物: 4.0g ◎塩分: 0.7g

管理栄養士 秦野

聖隷

## さくら通信

3月号

vol. 260

Seirei Sakura Tsushin  
March.1.2026  
発行者/小谷 俊明



その足の症状、血管からのサインかもしれません。  
1月31日(土)、血管外科による「市民公開講座」を開催しました。

### INDEX

- \*診療コラム【からだのトリセツ】  
~糖尿病ってどうして起こるの?~  
人間ドックの受診は4.5月がおすすめ!
- \*せいいい訪問看護ステーション佐倉のご紹介!
- \*腎臓病・糖尿病教室を開催します!
- \*各外来担当および診療内容
- \*花粉症(季節性アレルギー性鼻炎)
- \*アレルギー対策  
~原因を知ることが体調管理の第一歩~
- \*ひじきにも旬はある!旬を迎えるひじきの栄養

DIGITAL  
ST&D



当院からの  
健康に関するお役立ち  
情報を掲載中!

社会福祉法人 聖隷福祉事業団  
聖隷佐倉市民病院



Tel.043-486-1151  
Fax.043-486-8696  
https://www.seirei.or.jp/sakura/

〒285-8765 佐倉市江原台2-36-2

### 診療コラム【からだのトリセツ】~糖尿病ってどうして起こるの?~

#### 「最近ちょっと気になる体のこと、ありませんか?」

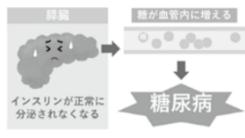
当院では、診療コラム「からだのトリセツ」を月3~4本、病院ホームページにて掲載しています。医師、看護師、医療技術職、事務など多職種が診療・健康・医療制度についてわかりやすく解説!

今回は、糖尿病看護認定看護師による「糖尿病ってどうして起こるの?」をご紹介します。

皆さんの健康づくりに、ぜひお役立てください。

#### ■糖尿病ってどんな仕組みなの?

糖尿病は、**血糖値が慢性的に正常範囲を超えて高くなる状態**を言い、血糖値とは、血液中のブドウ糖の濃度のことを言います。ブドウ糖は、体の中でエネルギー源として使われるもので、主に炭水化物から作られます。



血糖値は、膵臓から分泌される**血糖を下げる唯一のホルモン⇒インスリン**によって、調整されます。インスリンの分泌が減少すると、肥満などからインスリンの効きが悪くなり、血糖値が高くなることで糖尿病を発症します。

#### ■高血糖はどうして悪いの?

高血糖の状態が続くと体中の血管が傷つき、**神経、目、腎臓、心臓に深刻な合併症**をもたらします。血糖値が改善しないと、以下の合併症を引き起こします。

詳しくは下記コードより  
ご覧ください!



### 人間ドックの受診は4.5月がおすすめ!

4月以降の人間ドックの予約を開始しています。6月以降は毎年混雑する傾向にありますので、4.5月の早めの受診をおすすめします。また、胃カメラ、乳がん検査などのオプション検査も追加可能です。

あなたとあなたの大切な方の笑顔のために、1年に1回は人間ドックの受診をおすすめします。ドック・健診は完全予約制の為、事前の予約が必要となります。詳細は下記までお問い合わせください。  
※オプション検査は別途料金が発生します。詳細はホームページをご確認ください。

#### ●人間ドック・健康診断お問い合わせ

聖隷佐倉市民病院 健診センター

☎043-486-0006

(平日9:00~16:30/土曜9:00~12:00)



### せいいい訪問看護ステーション佐倉のご紹介!

#### 訪問看護とは?

病気や障害を持った人が住み慣れた地域で、その人らしく療養生活を送れるように、看護師等が自宅へ訪問し、医師の指示書のもとに、看護ケアを提供し、自立した生活を送れるよう支援するサービスです。

#### 訪問看護では何ができるの?

- 健康状態の観察
- 病状悪化の防止・回復
- 療養生活の相談とアドバイス
- リハビリテーション
- 点滴、注射などの医療処置
- 痛みの軽減や服薬管理
- 緊急時の対応
- 主治医、ケアマネジャー、薬剤師等との連携 等



#### せいいい訪問看護ステーション佐倉の特徴は?

病院に併設されており、医師や病院スタッフとの連携が密にされるため、医療・介護の両面から療養生活のサポートが可能です。

#### 訪問看護を受けるには?

受診している医療機関、お近くの訪問看護ステーション、地域包括支援センター、ケアマネジャーなどにご相談ください。

#### お問い合わせ

☎043-486-0022

せいいい訪問看護ステーション佐倉 直通

平日8:30~17:00(土日祝お休み)



### 腎臓病・糖尿病教室を開催します!

毎年ご好評いただいている腎臓病・糖尿病教室を2026年度も開催いたします。

医師、看護師、管理栄養士、薬剤師、臨床検査技師、理学療法士、社会福祉士といった、多職種によるそれぞれの専門をもとにした腎臓病・糖尿病の療養に関する講演です。昨年から内容を少しずつリニューアルいたしました。以前に参加したことがある方、初めての方などでもご参加いただけます。皆さまのご参加をお待ちしております。

#### ■スケジュール

時間:14:30~15:30

場所:聖隷佐倉市民病院 6階ホール

参加無料・申込不要

参加無料・  
申込不要



開催日	テーマ
5月7日(木)	・5人に1人が慢性腎臓病? 早期診断・早期治療で3つのリスクを回避(医師)
5月28日(木)	・腎臓を守る秘訣を教えます(看護師) ・腎臓病の薬ってなんだろう(薬剤師) ・腎臓病患者のための運動療法(理学療法士)
6月4日(木)	・糖尿病と糖尿病の腎障害について(医師)
6月18日(木)	・糖尿病とうまく付き合うために(看護師) ・糖尿病との食事について(管理栄養士) ・糖尿病予防のための運動療法(理学療法士)
7月9日(木)	・検査で知るCKD(臨床検査技師) ・腎臓を守るための食事(管理栄養士)
7月23日(木)	・透析ってなんだろう?血液透析、腹膜透析(看護師) ・腎移植について(腎臓病療養指導士) ・医療費軽減制度について(社会福祉士)

# 各科外来担当および診療内容

- 診療に関するお問い合わせ……〈直通〉 **043-486-8111**  
平日8:30～16:30
  - 予約受付・変更……〈直通〉 **043-486-1155**  
平日8:30～17:00
  - 夜間受付……〈代表〉 **043-486-1151**
  - 健診のお問い合わせ……〈健診センター〉 **043-486-0006**
- ホームページ <http://www.seirei.or.jp/sakura/>

総合内科	月	火	水	木	金	土
初診	森本 鈴木(裕)	越坂 石川	木村 川瀬・茅原 (交替制)	手塚 山田(善)	山内【第1・3・5】 松永【第2・4】 石橋	—

◎必要に応じて専門外来へ紹介いたします。

腎臓内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	鈴木(理) 山内	鈴木(理) 藤井(隆) 田中(宏) 寺崎	藤井(隆) 寺崎	田中(宏) 越坂 松永(件制)	鈴木(理)	—

膵臓透視外来	午後【予約】	—	藤井/寺崎 森本/松永	—	藤井/寺崎 森本/松永	—
のう胞腎外来	午後【予約】	—	—	—	寺崎【第2・4】	—

消化器内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	坂本(大)	吉川	住吉	矢挽	齊藤	—
再診	矢挽	糸川	佐藤(順) 齊藤	佐藤(順) 坂本(大)	住吉	—

内分泌代謝科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前	—	安永	関根	大沼 佐々木(憲) 藤原	—
	午後	—	安永	関根 片平	大沼 交替制 佐々木(憲)	—

循環器科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前	徳山 嶋原	長谷川(裕) 二川	徳山 藤井(正)	戸谷 川瀬	徳山・田中(-) 大坪
	午後【予約】	徳山	—	川瀬・茅原 (交替制)	仁科	—
動脈硬化外来	徳山	—	徳山	—	徳山	—
ペースメーカー外来【予約】	—	二川【第1】	—	川瀬	—	—
不整脈外来【予約】	—	二川	—	—	—	—
虚血性心疾患大動脈弁狭窄症外来	徳山/嶋原	—	徳山	—	徳山/大坪	—

- 各科の担当は医師などの都合により変更させて頂くことがあります。詳しくは外来の掲示案内、またはホームページをご覧ください。
- 月に1度、保険証の提示をお願いいたします。
- 受付時間 8:00～11:00  
(但し、午後診療の診療科につきましては15:30まで受付いたします)

健診後外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前	—	—	—	久保田	—
	午後	—	—	—	鈴木(友)	—

専門外来	月	火	水	木	金	土
再診	—	—	手塚 【午前のみ】	手塚	—	—

神経内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診【予約】	午前	青山	田村	—	—	—

和漢診療科	月	火	水	木	金	土
初診・再診【予約】	—	—	永嶺	—	—	—

緩和医療科	月	火	水	木	金	土
初診・再診【予約】	午前	村上 【診療時間11:00～】	—	—	—	—
	午後	村上	—	村上	—	村上 【再診のみ】

リウマチ膠原病外来	月	火	水	木	金	土
再診【予約】	午後	—	—	—	縄田	—

小児科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前	川村 鈴木(繁)	川村	川村 鈴木(繁)	鈴木(繁)	川村 鈴木(繁)
	午後【予約】	—	川村 鈴木(繁)	川村	鈴木(繁)	川村 鈴木(繁)
腎臓外来	—	川村	—	—	—	—
低身長外来	—	—	—	—	川村	—
アレルギー外来	午後【予約】	—	—	鈴木(繁)	—	—
夜尿症外来	—	—	—	—	鈴木(繁)	—
その他	—	—	—	—	—	乳児健診 予防接種

【予約】：完全予約制

呼吸器内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診【予約】	午前	山岸 【診療時間10:00～】	—	—	山岸 【診療時間10:00～】	—
	午後	山岸	—	—	山岸	石橋
禁煙外来【予約】	午後	山岸	—	—	—	—

外科	月	火	水	木	金	土
初診	鈴木(貴)	佐々木(拓)	武内 大島	山本	小池(直)	—
再診	有田 小池(直)	武内	鈴木(貴) 大島	有田 佐々木(拓)	武内	—
胆石外来	—	—	—	—	小池(直)	—
ヘルニア外来	—	—	武内	—	—	—
化学療法外来	—	—	—	—	篠崎	—
腎移植外来	有田	—	—	有田	—	—

呼吸器外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	園川	眞崎	廣橋	眞崎(件制)	廣橋(件制)	—
説明外来【予約】	—	眞崎	—	—	—	—

整形外科	月	火	水	木	金	土
初診【予約】 (専門分野)	南 【診療時間10:30～】 紹介状持参のみ対応 小谷(眞鳥) 小谷(眞鳥) 脊椎	伊勢 (肩・肘) 上野 (手・肘)	佐久間 南 【紹介状持参のみ対応】 (脊椎)	岸田 (関節・ 股関節)	—	—
初診・再診【予約】 (整形一般)	志賀 井上	鹿間	清水	田中(遼) 横山	瀬戸嶋	—
再診【予約】	佐久間	岸田	飯島(靖)	伊勢	小谷 佐久間	—
側弯症外来 <sup>※1</sup>	—	—	南/小谷 佐久間(眞鳥)	—	—	—
上肢外来 <sup>※2</sup>	午後	伊勢 (肩・肘)	—	—	—	—
膝外来	午後【予約】	—	—	—	中川(晃) 【不定期・月1】	—

※1 側弯症外来は当日受付可。 ※2 上肢外来は紹介状をお持ちでない方のみ当日受付・事前予約可。(紹介状をお持ちの方はお電話にてお問い合わせください。)

【予約】：完全予約制

血管外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前	—	金岡【予約】	—	金岡【予約】	—
	午後	—	—	木原	—	木原
硬化療法外来	午後【予約】	—	金岡	—	—	—
血管健康外来	午前【予約】	—	—	—	—	金岡

乳腺外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診【予約】	午前	木谷 佐塚	川島・宮内 【再診のみ】	木谷 宮内	川島・宮内 【再診のみ】	木谷 佐塚
	午後	川島 木谷	川島	—	川島 【再診のみ】	—
緩和説明外来【予約】	午後	佐塚	川島	木谷	—	佐塚
窪田吉孝外来【予約】	—	—	窪田 【不定期・月1】	—	—	—
辻直子外来【予約】	—	—	辻 【不定期】	—	—	—

リハビリテーション科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前	—	高橋 【診療時間10:00～】	—	高橋	—
リハビリ前 診察【予約】	午前	南	高橋	高橋	—	—
	午後	—	白銀	—	交替制	浅野【第2・4】

脳神経外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前	瀧野	白銀	土屋(雅)	山崎	國保 【夜10:30まで】
	午後	瀧野	—	—	—	—
物忘れ外来【予約】	午後	—	持田(英) 【第2・4】	—	—	—

泌尿器科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前	稲原 遠藤	石塚 五十嵐	稲原 杉崎	福元 杉本	五十嵐
	午後	稲原 遠藤	石塚 五十嵐【予約】	稲原 杉崎	福元 杉本	五十嵐

眼科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前	坂本(理) 吉田 佐藤	坂本(理) 吉田・阿部 【不定期】	佐藤(宏)	吉田	坂本(理) 吉田
	午後【予約】	—	坂本(理) 吉田・阿部 【不定期】	佐藤(宏)	—	坂本(理) 吉田

皮膚科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前	—	秋本三津山 (交替制)	—	—	—
	午後	—	—	三津山	小西	—

形成外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前	宇井	—	宇井	—	宇井
	午後	—	宇井	—	宇井	—

耳鼻咽喉科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前	竹内	竹内	牛尾	竹内	—
	午後	竹内	交替制	牛尾	福井	望月

※予約・緊急患者を優先する場合があります。

放射線治療科	月	火	水	木	金	土
初診【予約】	川上	—	—	川上	川上	—
照射中診察 フォローアップ診察	川上	川上	—	川上	川上	—

看護外来	月	火	水	木	金	土
ストーマ・スキンケア 外来	初診【予約】	—	—	皮膚・排泄 ケア認定 看護師	—	—
	再診【予約】	皮膚・排泄ケア認定看護師				—
生活習慣病センター (療養支援・フットケア・透析予防)	初診・ 再診【予約】	糖尿病看護認定看護師 糖尿病療養指導士				—
CKD看護外来 (透析予防)	初診・ 再診【予約】	CKDコーディネーター 透析療法指導看護師 / 糖尿病看護認定看護師				—
禁煙看護外来	初診・ 再診【予約】	禁煙 認定専門 指導者	—	—	—	—
心不全看護外来	初診・ 再診【予約】	慢性心不全 認定 看護師	—	—	—	—

## 花粉症(季節性アレルギー性鼻炎)

和漢診療科 永嶺 宏一

アレルギー性鼻炎は、アレルゲン(ダニ・花粉など)が鼻粘膜に侵入し、I型(即時型)アレルギーの免疫反応によって起きる鼻粘膜の炎症性疾患で、**通年性と季節性(花粉症)**に分けられます。**通年性**は、ダニ、ハウスダスト、ペットの毛など、年間を通して症状が持続するもので、鼻閉が主体になることが多く、慢性化しやすく、慢性鼻炎や中耳炎の合併症が起きます。**花粉症**は、スギやヒノキ(2～5月)、カモガヤ(5～9月)、ブタクサやヨモギ(8～10月)などと年間を通して起こり、くしゃみ・鼻水・眼症状が強く、副鼻腔炎、アレルギー性結膜炎などの合併症が起きます。

◆花粉症の治療では、西洋薬と漢方薬の併用が可能です。西洋薬では、眠気が少ない第2世代抗ヒスタミン薬(オパタジンなど)を飛散開始1～2週間前から投与します。ステロイド点鼻薬は、効果発現に数日かかりますが、安全性が高く、鼻粘膜の刺激感、鼻血、痛みなどの副作用は1～2%です。抗コリン点鼻薬は鼻水を抑えます。血管収縮性点鼻薬は使いすぎで鼻詰まりが強くなります。鼻閉にロイコトリエン受容体拮抗薬LTRA(眠気が少なく高齢者向き:モンテルカストなど)、必要に応じ抗菌薬も使います。

### ◆花粉症で使う漢方薬

- 水様性鼻汁、目のかゆみ、流涙(水毒)  
・(寒証)透明鼻汁・くしゃみ連発、冷えて悪化、咳・喘鳴を伴うことあり → **小青竜湯**  
喉の痛み・痒み強い時は**桔梗石膏**を、慢性化し胸の詰まり感には**小柴胡湯**を併用します。
- ・(寒証)虚弱・高齢者、冷えると悪化、手足の冷え、鼻水少ない → **麻黄附子細辛湯**  
・(熱証)目の腫れ、目の周囲の赤み、顔面の浮腫み、痒み、鼻閉 → **越婢加朮湯**  
・麻黄を含む漢方薬が胃に障る時は、**苓甘姜味辛夏仁湯**を使います。
- 鼻閉の強い時  
・鼻閉が主体、頭痛(前頭部・後頭部)、肩こり、副鼻腔炎初期 → **葛根湯加川芎辛夷**  
○黄色緑色鼻汁(風熱・熱毒)  
・(中等度)鼻閉、前頭部痛、頭重感。慢性副鼻腔炎反復・中耳炎併発にも → **荊芥連翹湯**  
・(重症)強い鼻閉、膿性鼻汁、嗅覚障害、顔面熱感。副鼻腔炎重症に → **辛夷清肺湯**
- 眼の周りや顔が赤く発赤して乾燥し痒くなる時 → **白虎加人参湯**  
○眼球結膜の充血 → **大青竜湯**(麻黄湯+越婢加朮湯か、桂枝湯+麻杏甘石湯)