

～早めの対策! 花粉症～

耳鼻咽喉科 久満 美奈子

現在、日本人の約20%が花粉症だといわれています。

花粉症とは、スギやヒノキなどの植物の花粉が原因となって、くしゃみ・鼻みず・鼻づまりなどのアレルギー症状を起こす病気です。季節性アレルギー性鼻炎とも呼ばれています。原因となる花粉の飛び季節にだけ症状があります。日本では、スギ、ヒノキ、カモガヤ、オオアワガエリ、ブタクサ、シラカバなど約60種類の植物により花粉症を引き起こすと報告されています。鼻の症状だけでなく、目の症状(かゆみ、なみだ、充血など)を伴う場合が多く、その他にのどのかゆみ、皮膚のかゆみ、下痢、熱っぽい感じなどの症状が現れることがあります。



＜風邪と花粉症の違い＞

くしゃみや鼻水、鼻づまりといった症状は風邪にとってもよく似ているため、区別がつきにくいことがあります。花粉症はアレルギーが引き金となりますが、風邪はウィルスや細菌が原因です。花粉症の特徴としては、熱やのどの痛みが少なく、鼻や目を中心に症状が現れ、長引きます。鼻や目だけの症状が2週間以上続く、ほぼ花粉症だといえるでしょう。また、風邪と花粉症を合併することも多いので、この場合は診断も治療も難しくなります。

花粉症の治療では、初期療法といって花粉の飛び始める2週間くらい前から症状を抑える薬(抗アレルギー薬)の服用を始め、シーズン中も継続するのがよいでしょう。花粉症などのアレルギーは、症状が悪化する薬が効きづらくなります。しかし、軽いうちに薬を使い始めると、花粉の飛散量が多くなった時期でも症状をコントロールしやすく、そのシーズンの症状を軽くすることができます。とく

に、毎年の症状が中等症以上になる方で、楽にシーズンを乗り切りたいと考えている方にお勧めです。毎年服用している薬があれば、その薬の名前を控えてください。抗アレルギー薬には眠くなりやすいものもあるので、車の運転をする人や風邪薬で眠くなる人は病院で薬を処方してもらう時に「眠くなりたくない薬にしてください」と一言添えるとういでしょう。

＜花粉症対策基礎アイテム＞

●**マスク**
マスクで花粉の侵入を約半分に抑えられるといえます。できるだけ顔にフィットするものを選びましょう。水に浸して固く絞ったガーゼをマスクの内側に入れたり、特殊フィルター付きの花粉症用マスクを使えばより効果的です。また、使い捨てタイプは衛生的です。

●**メガネ・サングラス**
目に入る花粉を半分以下に防ぐことができます。ゴーグル型のように顔にフィットするタイプが、より効果的に花粉をカットできます。

●**帽子**
全体にツバのあるタイプがよいでしょう。髪の毛の長い人は小さく束ねて帽子の中に入れるなどして、髪が直接外気に触れないようにしましょう。

●**上着**
花粉が付着しにくく落としやすい素材を選びます。ナイロンなどの表面に凹凸のないツルツルした素材や、静電気の起きにくい素材、静電気防止加工をしてあるものが多いでしょう。家に帰った時は玄関で花粉をはたき落としてから中に入りましょう。

◆換気は早朝に

日中は花粉が多く飛ぶので、なるべく窓を開けないようにしましょう。空気の入れ換えは早朝がおすすめです。

◆洗濯物を外に干さない

洗濯に最適な日ほど、花粉がよく飛びます。濡れた洗濯物を外に干せば、あっという間に花粉にコーティングされてしまいます。洗濯乾燥機や、浴室乾燥機などで内干するようにしましょう。

栄養科通信

今が旬! 京野菜「水菜」

水菜は、京都原産で江戸時代頃から栽培され始めました。肥料は使わず水と土だけで作られたことから、水菜と呼ばれるようになりました。地方によっては京菜ともいいます。

灰汁が少ないのが特徴で、どんな料理に添えても合うので、ビタミン、ミネラルの補給にぴったりの食材です。葉の部分に含まれるβ-カロテンは癌や動脈硬化の予防、皮膚、粘膜の健康を維持させます。カルシウムはなんとホウレン草の約3倍も含まれているので、骨粗鬆症の気になる方や成長期のお子さんにたくさん食べて頂きたいです。またビタミンCも多く、肌の潤いを保ち、冬場に起こりがちな、あかぎれや霜焼けを予防します。空気の乾燥等によって風邪が流行りやすくなるこの時期、水菜はお勧めです。

料理のコツとしてはシャキシャキとした食感が特徴ですので、加熱を過ぎない事、漬物、お浸し、サラダ、お鍋に最適です!肉の臭みを消す効果もありますので、幅広く利用して頂けると幸いです。

水菜と牛蒡のサラダ レシピ(1人前)

材料

- 水菜……………30g
- 牛蒡……………30g
- 鶏胸肉(皮なし)……20g
- マヨネーズ……………10g
- ヨーグルト(無糖)……10g
- ブラックペッパー……少々
- パプリカ(粉末)……少々



＜栄養成分＞
◎エネルギー:124kcal ◎タンパク質:6g ◎脂質:8.4g ◎塩分:0.3g

＜作り方＞
①牛蒡を良く洗い、皮をこそげとる。長さ5cmの千切りにし茹でる。
②水菜を5cm幅に切る。
③鶏胸肉を一口大に切り、ボイルまたは、グリル。
④マヨネーズ、ヨーグルト、ブラックペッパーを混ぜる。
⑤ボールに材料を入れ和える。
⑥お皿に盛り、最後にパプリカで飾り、完成。

管理栄養士 今井 祐介

聖隷

さくら通信

Seirei Sakura Tsushin vol. 31
Feb. 10, 2007
発行者/南 昌平



ローランド芸術文化振興財団のご協力により、熊鷹御堂可奈子さんをお招きし、ロビーコンサートが行われました。ローランド・オルガンの音色にうっとり♡



- * ロビーコンサートのお知らせ/コミュニティケアセンターのご紹介/市民公開講座を行いました
- * 腎臓病教室/糖尿病教室/人間ドック
- * ～早めの対策! 花粉症～
- * 各科外来担当および診療内容
- * 健康診断センターによくある質問
- * 栄養科通信「今が旬!京野菜「水菜」」

聖隷佐倉市民病院

〒285-8765 佐倉市江原台2-36-2
Tel.043-486-1151 Fax.043-486-8696 http://www.seirei.or.jp/sakura/

ロビーコンサートのお知らせ

下記の日程にて佐倉楽友協会によるロビーコンサートを開催いたします。お時間のある方はぜひご鑑賞ください。
●日時: 2月17日(土) 14:00~
●場所: 1階ロビー 入場無料

コミュニティケアセンターのご紹介

介護用品や福祉用具などは身体の一部であり、身体が不自由になったときには欠かすことのできない生活のパートナーです。最適なパートナーとめぐり合うためには、さまざまな介護用品や福祉用具を実際に見て、触れて、確かめることが大切です。聖隷コミュニティケアセンターでは、各種の介護用品や福祉用具を取り揃えて、専門の知識と経験豊富なスタッフがご相談に応じます。どうぞ、よろしくお願いたします。

- ◆お取扱い商品
介護用品などの販売
◎介護用品全般(ベッド用品、入浴用品、トイレ用品、歩行補助用品、靴、おむつなど)
◎栄養補助食品や高齢者・療養者向けの特製栄養食品(嚥下食、腎食、減塩食など)
- お問合せ先 担当 資料課 鈴木まで

市民公開講座を行いました

1月27日、当院6階ホールで、日赤医療センター脳神経外科部長の鈴木一郎先生による市民公開講座が行われました。「脳卒中予防と睡眠時無呼吸症候群」というテーマで、脳血管疾患の種類や睡眠時無呼吸症候群の諸症状、予防法など分かりやすく講演いただき、ご聴講の皆様との質疑応答も多数行われ、大盛況に終わりました。多くのご来場ありがとうございました。



各科外来担当および診療内容

- 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)

●診療に関するお問い合わせ(直通) **043-486-8111**

●予約受付・変更……………(直通) **043-486-1155**
8:30~17:00

●夜間受付……………(代表) **043-486-1151**

■ホームページ <http://www.seirei.or.jp/sakura/>

総合内科	月	火	水	木	金	土
初診	櫻庭 交替制	中神 交替制	櫻田 関谷雄	今澤 櫻田	上田 岩田 藤井	交替制

◎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	鈴木 萩原	藤井	紹介患者様のみの対応	鈴木	—

消化器内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	藤井	佐藤	佐藤 齋藤	関谷武	—

内分泌代謝科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	佐々木	—	佐々木 小出	佐々木 藤原	—	—

循環器科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	山本	石尾 横山	鳴海	横山	横山	—

呼吸器内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診 [午後]	—	—	—	中村	—	—

神経内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	島田	澤井	—	—	早川	—

メンタルヘルス科	月	火	水	木	金	土
完全予約制	—	—	—	佐竹	—	—

和漢診療科	月	火	水	木	金	土
完全予約制 [午後]	笠原	—	—	—	—	—

緩和医療科	月	火	水	木	金	土
完全予約制 [午後]	関谷雄	田口	—	—	関谷雄	—

小児科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	森	川村	川村	森	川村	交替制

外科	月	火	水	木	金	土
初診	田代	有田	小池	柏原	井坂	交替制

再診	月	火	水	木	金	土
	有田 小池 柏原	—	井坂	有田	篠崎	—

乳腺外科	—	—	—	木下	—	—
血管外科	—	田代	—	—	田代	—
大腸肛門病 [午後]	井坂	—	—	—	—	—

呼吸器外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	眞崎	深井	眞崎	眞崎 受付 10:00まで	—

◎第2・5金曜日は通常通り11:00まで受付いたします。

整形外科	月	火	水	木	金	土
初診・予約外来	小谷	根本	茂手木	岸田	永原	交替制

初診・再診	月	火	水	木	金	土
	南	—	南	—	—	—

再診	月	火	水	木	金	土
	茂手木	永原 岸田	根本	永原 茂手木	根本 小谷	—

側弯症 [午後]	月	火	水	木	金	土
	—	—	南 小谷	—	—	—

透析脊椎 完全予約制 [午後]	月	火	水	木	金	土
	—	根本	—	—	—	—

骨粗鬆症 第2・第4火曜 [午後]	月	火	水	木	金	土
	—	吉村	—	—	—	—

脳神経外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	—	角南	—	—

泌尿器科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	大西	神谷	大西	五十嵐	大西	—

眼科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	渡辺	渡辺 受付 10:30まで	渡辺	村本	渡辺 小片	—

耳鼻咽喉科	月	火	水	木	金	土
初診・再診 [午後]	—	山本	—	—	久満	—

健康診断センターによくある質問

前回は【人間ドックとは?】というタイトルでお話させていただきましたが、今回は受診者さまからのお問い合わせが多い質問を順にご紹介させていただきます。



Q1「胃が痛いので人間ドックを受診したいのですが。」
「最近お酒を飲みすぎて体調が優れないので健診したいのですが。」
A 自覚症状がある受診者さまには聖隷佐倉市民病院での受診をお勧めしています。人間ドックとはあくまでも自覚症状のない健康な方を対象とした検査です。

自分では健康だと思っても、病気が潜んでいることもあります。高血圧や糖尿病などの生活習慣病、あるいは、がん、心臓病、脳卒中などの病気をいち早く発見し、早期治療に役立てるのが人間ドックの目的です。また、病気を引き起こす可能性のある危険因子を早い段階で見つけ、病気の予防につなげることも、人間ドックの大きな狙いです。

Q2「健康診断と人間ドックってどう違うのですか?」

A 健康診断とは職場や自治体で受ける、無料か小額負担のもので、検査項目も限られていて検査結果については通知のみ行う場合がほとんどです。人間ドックの費用は自己負担ですが、検査項目が多いため(基準検査 52項目)体の状態を詳しく調べることができます。また、検査結果をもとに面接が行われ、医師をはじめ必要ならば栄養士、保健師などによる生活改善の指導が行われるのも、人間ドックの重要な役割で、健康診断とは異なる点です。

Q3「オプション検査って何ですか?」

A 人間ドックとは別料金で、受診者さまが選択し受診することができる、追加検査の事です。ある特定の病気を示す異状があるかどうかを詳しく調べるために行います。

例えば、たばこを吸う方や、家族にがんや脳卒中、心臓病の方がいる場合などは、病気を発症する危険性が高いといえます。そういったことがありましたらオプション検査を受診されたほうがよいと思われます。尚、オプション検査には大きく分けてがんに関する検査と、それ以外の生活習慣病に関する検査がありますので、ご相談ください。

◎お問合せ先
聖隷佐倉市民病院
健診センター ☎043-486-0006 運営管理課

Seirei Sakura Tsushin Feb. 10, 2007 vol.31

腎臓病教室

- 日 時: 毎週木曜日 15:00~16:00
- 場 所: 6階ホール
- 「透析ってなあに」
腎臓病教室は毎月4回のシリーズで様々な職種のスタッフが専門分野について分かりやすく講義を行っております。28号の聖隷さくら通信では第2週目の講義内容を紹介しましたが、今回は第3週目「透析ってなあに」のプログラムを紹介します。

- 透析ってなあに……………透析看護師
- 透析を支える薬たち……………薬剤師
- どう食事が変わったのだろう……………栄養士
- 福祉サービスはどんなものがあるの……………ソーシャルワーカー

腎臓病の患者さまやご家族だけでなく、腎臓病に興味のある方はどなたでも参加できます。皆さまの参加をお待ちしています。

糖尿病教室

糖尿病と診断された時、これからの生活に大きな不安を抱かれると思います。大切なことは病気を知り、うまく付き合っていくことです。この教室はそんな不安や悩みを解決し、日常生活が快適に過ごせるよう支援していく場です。メタボリック症候群が気になる方など、どなたでも参加できます。皆さまの参加をお待ちしています。

●場所 6階ホール ●時間 ○…15時~16時 ◆…13時半~14時半

- [2月の予定]
- ◆2月 2日 糖尿病の検査について ○2月16日 食事療法について
 - ◆2月 6日 理学療法について ○2月20日 糖尿病の薬について
 - 2月 9日 足の手入れについて ◆2月23日 糖尿病の検査について
 - 2月13日 糖尿病について ◆2月27日 理学療法について

人間ドック

健診専用フロアにて1日人間ドック、各種オプション検査、健康診断を受診していただけます。人間ドックの受診から、あなたの健康づくりがスタートします!! 皆さまのご利用をお待ちしております。
聖隷佐倉市民病院 健診センター
◎お申し込み・お問合せ ☎043-486-0006 (直通)