

病院だより

2024/2
vol. 369



アレルギー性鼻炎とその治療について



耳鼻咽喉科部長
増満 洋一

そろそろ山口県ではスギ花粉飛散のピークの時期に入ります。スギ花粉はアレルギー性鼻炎の原因の一つで、花粉症を発症すると鼻水、くしゃみ、鼻づまり、目のかゆみなどの症状が出ます。

花粉症と言えばスギ花粉によるものがよく知られていますが、アレルゲン(アレルギーの原因となる物質)は、スギ花粉だけでなく、ヒノキやイネ科、ブタクサ科、キク科の花粉など様々なものがあり、春先以外にアレルギー症状が出ている場合はスギ花粉以外のアレルゲンが原因で症状が出ている可能性があります。また、ダニ・ほこりが原因の場合を「通年性アレルギー性鼻炎」と言います。

当院での治療方法は以下の4つがあります。



01 アレルゲン回避

花粉類の除去・回避

晴れた、風の強い日の外出には要注意です。外出時、マスクや眼鏡を着用し、ウールや手編みの服装は避け、衣服に付着した花粉を家の中に持ち込まないようにして、帰宅時には衣服や頭髮についた花粉を十分に払いのけ、手洗いや洗顔など露出した部分を洗ってください。洗濯物や布団は、花粉がつかないような場所や屋内で干し、取り込むときには花粉を十分に払いのけてください。

ダニ・ほこりの除去・回避

室内や寝具などを清潔に保つようにしてください。防ダニスプレーなどの薬品で死滅させるだけでなく、死骸やフンもアレルゲンになるため、こまめに除去することが大切です。

02 薬物療法

症状を起こすヒスタミンなどの物質の働きや、鼻の中の炎症を抑えて症状を和らげる薬を処方します。症状に合わせて、経口薬だけでなく、鼻の粘膜に直接噴霧する点鼻薬や目の症状を和らげる点眼薬なども併用します。

03 舌下免疫療法 *New*

当院で新しく取り入れた治療法です。アレルゲンを原料とした薬を3年～5年服用します。スギ花粉がアレルゲンの場合は5月の中旬から12月中旬の間に治療を開始します。小児から対象ですが、まずは専門医による診察を受けてアレルゲンを特定し、症状にあった治療を開始することが大切です。正しく治療が行われると、スギ花粉症は治療開始後初めてのシーズンから、ダニによるアレルギー性鼻炎は数か月後から効果が期待できます。アレルゲンを投与するため、服用後にアレルギー反応が起こる恐れがあるため慎重に治療を進めます。

04 手術療法

鼻の粘膜を固くしたり、神経を遮断したりして症状を和らげます。

一見風邪の症状と勘違いすることがありますが、熱もないのに鼻水や鼻づまりなどが長引くときは、花粉症などのアレルギー性鼻炎の可能性がありますので一度専門の医療機関を受診されると良いでしょう。

健康のための 栄養学いろは

食から始める「フレイル」予防

皆さん、普段から健康を意識した食事をしていませんか？健康な体は食事から作られます。今一度、食事の目を向けてみましょう。

「フレイル」とは？

フレイルとは、年をとって体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。

大事なことは、早めに気づいて、栄養・身体活動・社会参加の側面から適切な取組を行うことです。そうすれば、フレイルの進行を防ぎ、健康に戻ることができます。

フレイルを予防しましょう！

しっかり食べる

- 必要なエネルギー、たんぱく質などの栄養素が十分に摂取できる
- 筋肉や内臓を作っているたんぱく質を維持することができる

丈夫な体になる

- 転倒しにくい体になる
- 筋肉や皮膚が強くなる
- 感染症にかかりにくくなる
- 病気やケガからの回復が早くなる

元気で意欲的に毎日を過ごすことが出来る

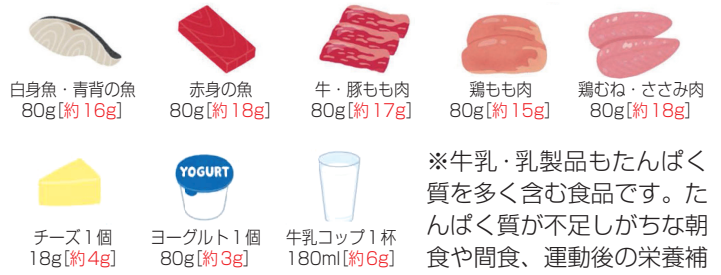
食事は活力の源です。3食バランスの良い食事をしっかりとりましょう。高齢期のやせは肥満よりも死亡率が高くなります。65歳を過ぎて病気でもないのに痩せてきたら、メタボ予防からフレイル予防に切り替えましょう。

主菜・副菜の目安

●主菜

たんぱく質を多く含む肉・魚・卵・大豆を使ったおかずとして、毎食1品摂りましょう。たんぱく質の必要量は、1日に体重1kgあたり1g以上です

※含まれるたんぱく質の量…[g]で表示



※牛乳・乳製品もたんぱく質を多く含む食品です。たんぱく質が不足しがちな朝食や間食、運動後の栄養補給にオススメです。

●副菜

野菜・きのこ・海藻を使ったおかずとして、毎食2品摂りましょう。1日の目安量は、両手に3杯分(350g)です。緑黄色野菜：淡色野菜＝1：2の割合が理想的です。



自分の状態を確認してみましょう！

全てが理想の回答になるよう、定期的にチェックをして健康な体を目指しましょう。

項目	質問	理想の回答	
健康状態	あなたの健康状態は？	よい まあよい 普通	
	心の健康状態	毎日の生活に満足ですか？	満足 やや満足
	食習慣	1日3食食べていますか？	はい
口腔機能	半年前に比べて固いものが食べにくいですか？	いいえ	
	お茶や汁物等でむせることがありますか？	いいえ	
体重変化	6ヶ月で2～3kgの体重減少がありますか？	いいえ	
運動・転倒	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか？	いいえ	
	この1年間に転んだことがありますか？	いいえ	
	ウォーキング等の運動を週1回以上していますか？	はい	
認知機能	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされていますか？	いいえ	
	今日が何月何日か分からない時がありますか？	いいえ	
喫煙	あなたは煙草を吸いますか？	いいえ やめた	
社会参加	週に1回以上は外出していますか？	はい	
	普段から家族や友人と付き合いがありますか？	はい	
ソーシャルサポート	体調が悪い時に、身近に相談できる人がいますか？	はい	



冬もしっかり水分補給！



私たちの体の中でいちばん多く存在しているものが「水分」です。水分は体内でさまざまな役割をしていて、体温調節したり筋肉を動かす働きをしたりするほか、血液として栄養素を全身に運んだり、汗や尿として老廃物を体外に出すなど重要な役割を担っています。

しかし、一般的に人は1日に、体内から約2.5リットルの水分を失います（尿：約1,500ml、便：100ml、不感排泄＝呼吸や皮膚から失われる生理的な水分：900ml）。汗や尿で失われていく水分をしっかり補給することが重要になります。水分は不足しすぎても大量にとりすぎても体の負担となるので、失った水分量と補給する水分量のバランスが大切です。水分は食事からもとれることから、1日に約1.5リットルの水分を「**こまめに**」、「**意識的に**」補給するようにしましょう。

上手に水分を補給するには？

「のどが渴いた」というタイミングでの水分補給では体内水分量が不足する可能性が高くなります。また、一度にたくさんの水分を摂取してもうまく吸収することができません。**「こまめに」**少量の水分を摂取し、運動時、運動した後は**「意識的に」**水分摂取を行うようにしましょう。



がんと診断されると皆さん不安になると思います。

『今後の治療や療養場所や医療費など、聞きたいことはあるけど誰に聞いたら良いか分からない』『受診の際に聞きそびれてしまう』という方もいらっしゃるのではないのでしょうか。また、『がん治療を終えたが、今後の再発などが心配…』という方もいらっしゃると思います。

そのような方々のための相談窓口を設置しています。当院の患者さんやご家族だけでなく、一般市民の方など、どなたでもがんの治療や療養、不安なことなど様々な相談に応じます。地域医療福祉連携室の窓口お気軽にお声掛けください。皆さまのご相談をお待ちしています。

相談内容

例えば、このような内容をご相談下さい。

- * これからの生活や仕事、人間関係などが漠然と不安
- * 病気についての不安がある
- * 病気について詳しく知りたい
- * セカンドオピニオンについて知りたい
- * 在宅など療養場所に関する選択肢などについて知りたい
- * これから必要となってくる医療費について不安がある

相談方法・時間

- * 予約は不要
- * 平日8:00～17:00
- * 無料

担当者

緩和ケア認定看護師
中嶋 真美子
がん化学療法看護認定看護師
宇山 郁代



長野県 『五平餅』

江戸時代中期ごろに木曾・伊那地方の山に暮らす人々によって作られたのが起源で、神道において神に捧げる「御幣」の形をしていることからこの名前が付いたとされています。

米粒を半分つぶして、半分はそのまま粒が残る状態のことを地元では「半ごろし」と呼ぶため他の方には驚かれることがあります。



エネルギー	タンパク質	塩分
261kcal	5.0g	0.7g

*1人分

材料 (4人分)

米	2合
(米飯なら1人180g)	
味噌	24g
砂糖	16g
水	20cc
白ごま	2g
鬼くるみ	2g
さんしょう	少々

- 作り方
- 普通に炊き上げたご飯をボールに移しすりこぎで半分米粒が残る程度までつぶす。(半ごろしの状態)
 - 丸型に形を整え串に刺していく。(少し冷めた方が安定して串が刺せる。また串に刺さずに団子でもOK)
炭やバーナーで焼く。
 - 味噌、砂糖、水と、すりつぶした白ごま、鬼くるみ、さんしょうを混ぜて火にかけたらちょうど良い柔らかさまで煮て団子に塗って完成。(表面をもう一度焼くと香ばしくなる)

☆ 血糖値や塩分が気になる方は体に合った米の量に調整し、調味料は半量を目安に減量しましょう。

☆ くるみについて

- ・「植物性の卵」といわれるほどタンパク質が豊富でストレスの軽減や肥満予防などに役立つとされるαリノレン酸も多く含まれています。酸化しやすいため殻をなるべくはずさずに保存し、食べるごとに割るにします。
- ・鬼くるみ(鬼ぐるみ)はその名の通り鬼のように硬いゴツゴツとした殻をしており、可食部は少ないものの渋みが少なくクリーミーな味が特徴で料理や菓子など幅広く用いられています。

(管理栄養士 栗林陽子)



マスク着用して参加して下さい

生活習慣病教室のご案内

○予約不要でどなたでも無料で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。

(腎臓病教室)

15:00~16:00(毎週木曜日)

開催日	内容	担当
2/1 (木)	糖尿病の検査と腎機能について	臨床検査技師
	腎臓病の運動療法	理学療法士
2/8 (木)	治療と合併症	酒井 医師
	安全にお薬を内服するために	薬剤師
2/15 (木)	腎臓にやさしい食事	管理栄養士
2/22 (木)	腎臓病について	赤尾 医師
	腎臓についての看護 人工透析のビデオ鑑賞	看護師

※いずれも5階会議室にて開催いたします。

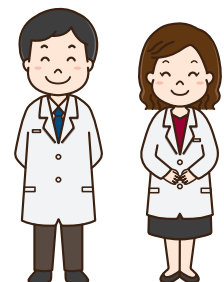
職員募集のお知らせ

当院では下記職種を募集しています。

- 薬剤師
- 看護師
- 看護補助者
- 医事課事務員
- 施設課事務員



詳しくはホームページをご覧ください。



<http://www.ogoridaiichi.jp/information/recruit/>

専門外来・健診・予防接種のご案内

診療科	内 容	開催日	受付時間帯	予約	場 所	費 用	担 当
内 科	フットケア外来 (糖尿病足病変予防)	毎木曜日	13:00~16:00	要	内 科 横 外 来	保険診療	看護師
	糖尿病相談窓口	第2・4木曜日	10:00~11:00		内 科 横 外 来	無 料	看護師
	禁煙外来	毎月曜日	9:00~11:00	要	内科外来	保険診療	中坪医師
小児科	乳児健診・予防接種	月~金曜日	9:00~16:30	要	小 児 科 来 外 来	公 費 (実費)	関野医師
	神経発達外来	第1・3木曜日	14:00~16:00	要	小 児 科 来 外 来	保険診療	松重医師
	ダウン症・染色体外来	第1・3金曜日	14:00~16:00	要	小 児 科 来 外 来	保険診療	杉尾医師
外 科	乳腺外来	毎月曜日 毎水曜日	14:00~15:00 10:00~11:00	要	外科外来	保険診療	外科医師
	ストーマ外来	2月・5月・8月・11月 第3水曜日	14:00~15:00	要	外科外来	保険診療	外科医師
整形外科	スポーツ外来	毎火曜日	15:00~17:00	要	整形外科外 来	保険診療	末富医師
	骨粗鬆症外来	毎水曜日	14:30~	要	整形外科外 来	保険診療	藤井医師
	再生医療外来	毎水曜日	14:00~	要	再生医療外 来	自由診療	整形外科医師
	リウマチ外来	毎水曜日	14:30~	要	整形外科外 来	保険診療	徳重医師
	リンパ浮腫外来	第2・4木曜日	10:00~	要	整形外科外 来	保険診療	服部医師
	リハビリ外来	毎木曜日 第1・3・5金曜日	9:00~11:00	要	リハビリ診 療 室	保険診療	土井医師 坂本医師
産婦人科	ひまわり外来(更年期外来)	毎月曜日	13:30~15:00	要	産婦人科	保険診療	成松医師
眼 科	ロービジョン外来	毎水曜日 毎金曜日	15:30~ 14:30~15:30	要	眼科外来	保険診療	吉村医師 視能訓練士

●専門外来の予約票をお持ちの方は自動再来受付機で受付を済ませた後、各科外来窓口にお越しください。
受付できない方は、総合受付(31番窓口)へお申し出ください。

●外来全科休診日

土曜日、日曜日、祝日、8月15日(創立記念日)、年末年始(12月30日~1月3日)
※各科外来休診のお知らせを当院ホームページに掲載しておりますのでご活用ください。



一般外来診療担当医表（2月分）

診療科名		受付時間	月	火	水	木	金	
内科	糖尿病・血液	8:30 ∪ 11:00	野見山 淳	松村 卓郎	野見山 淳	野見山 淳	松村 卓郎	
	循環器		循環器 医師 (再来予約のみ)	杉 直樹	杉 直樹	循環器 医師 (再来予約のみ)	杉 直樹	
	消化器		北瀬 彰	田中 裕子	田中 裕子	田中 裕子	北瀬 彰	
	呼吸器		大石 俊之			大石 俊之		
	*専門外来あり	糖尿病・血液	13:00 ∪ 16:00	野見山 淳 (再来予約のみ)	松村 卓郎 (再来予約のみ)	野見山 淳 (再来予約のみ)	松村 卓郎 (第1・3・5週)(予約のみ)	松村 卓郎 (再来予約のみ)
		循環器		田部 勝也 (再来予約のみ)			山本 薫 (第2・4週)(予約のみ)	
		消化器			杉 直樹 (再来予約のみ)	杉 直樹 (再来予約のみ)		杉 直樹 (再来予約のみ)
		呼吸器					田中 裕子 (再来予約のみ)	村川 慶多 (15:30まで)
脳神経内科	8:30~ 11:00			松尾 欣哉				
小児科	8:30~ 11:30	関野 貴臣	関野 貴臣	関野 貴臣	関野 貴臣	関野 貴臣		
*専門外来あり	13:00~ 16:30	関野 貴臣	関野 貴臣	関野 貴臣	関野 貴臣	関野 貴臣		
外科	8:30 ∪ 11:30	小佐々 博明	多田 耕輔	多田 耕輔	小佐々 博明 (再来予約のみ)	小佐々 博明		
*専門外来あり		竹本 紀一		竹本 紀一		多田 耕輔		
整形外科	8:30 ∪ 11:30	米村 浩	徳重 厚典	米村 浩	土井 一輝	藤井 裕之		
完全予約制		坂本 相哲	服部 泰典	徳重 厚典	服部 泰典 (第1・3・5週)	米村 浩		
*専門外来あり		林 洸太	佐々木 淳	末富 裕	佐々木 淳	末富 裕		
				油形 公則		坂本 相哲 (第2・4週)(新患のみ)		
脳神経外科	8:30~ 11:00		桂 建輔 【11:00~】	土師 康平 【10:00~】		森 尚昌 【10:00~】		
*[]内は診療開始時間								
泌尿器科	8:30 ∪ 11:30	時高 智志 (11:00まで)	三角 拓 【10:30~】	三角 拓	三角 拓	松山 豪泰 (第1・3・5週)(新患のみ)		
*[]内は診療開始時間						小林 圭太		
産婦人科	8:30~ 11:30	成松 昭夫 (11:00まで)	成松 昭夫	成松 昭夫	三原 由美子 (11:00まで)	成松 昭夫		
*専門外来あり	13:30~ 15:00	成松 昭夫						
眼科	8:30 ∪ 11:30		榎 美穂		榎 美穂	榎 美穂		
		和才 友紀		和才 友紀 (予約のみ)	和才 友紀	和才 友紀		
		吉村 佳子	吉村 佳子	吉村 佳子	吉村 佳子			
	13:00 ∪ 16:00	吉村 佳子		小林 由佳	榎 美穂			
*専門外来あり					和才 友紀 (第1・3・5週は予約のみ)			
耳鼻咽喉科	8:30~ 11:00	増満 洋一 (10:30まで)	増満 洋一	増満 洋一	増満 洋一	増満 洋一		
	13:00~ 16:00	山下 裕司 (15:40まで)		岩本 文 (15:40まで)				

※午後の診療の受付開始は13時からですが、診療開始は14時からとなります。

紹介状をお持ちでない方の予約受付 〔整形外科・耳鼻咽喉科・泌尿器科〕 〔のみ対応しています〕	TEL 083-976-0212	平日9:00~16:00(対応時間) (予約受付係にて)
再診予約変更・お問合わせ	TEL 083-976-0212	平日9:00~16:00(対応時間) (予約受付係にて)
紹介患者さんの予約受付 (紹介状をお持ちの方)	TEL 083-976-0201 FAX 083-976-0203	平日8:30~17:00(対応時間) (地域医療福祉連携室にて)