

かすみがうら

第129号
 <毎月1日発行>
 ■発行所■
 霞ヶ浦医療センター
 かすみがうら編集局
 〒300-8585
 土浦市下高津2-7-14
 Tel 029-822-5050
 Fax 029-824-0494
 E-mail & Web Site
 kasumi@kasumi.hosp.go.jp
 http://kasumi-hosp.jp/

花粉症について

耳鼻咽喉科医長 星野 朝文

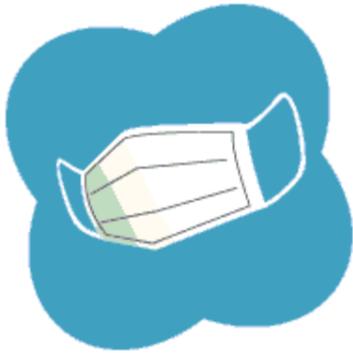
「四季の中で、どの季節が過ごしやすいか？」という質問があれば、昔は多くの人が口をそろえて「春」と答えたのではないのでしょうか。少なくとも、私は「春」と答えていました。しかし、自分自身が花粉症を発症して以来、単純にその質問に答えられなくなってしまいました。「桜前線」とともに北上する「花粉前線」に恐れおののき、ポカポカ陽気に「花」見の散策をしようにも、マスクなしでは自分の「鼻」ばかり気になってしまいます。そんな季節になってしまったからです。こんな経験は、私だけでしょうか。



花粉症とは、花粉が原因となったアレルギー性鼻炎、アレルギー性結膜炎を代表としたアレルギー疾患です。一般的にはスギ花粉が有名です。ヒノキやブタクサなどの花粉も原因とされていますが、やはりその大多数はスギ花粉による花粉症(原因が重複することもあります)

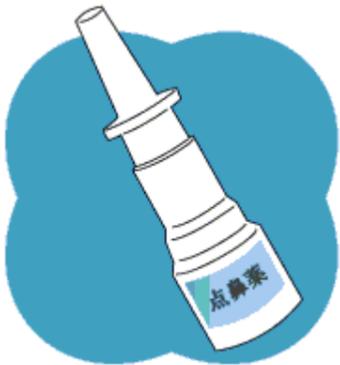
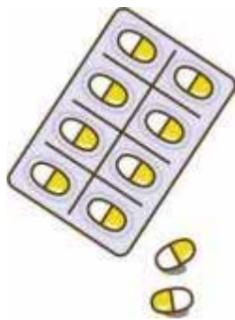


花粉症とは、花粉が原因となったアレルギー性鼻炎、アレルギー性結膜炎を代表としたアレルギー疾患です。一般的にはスギ花粉が有名です。ヒノキやブタクサなどの花粉も原因とされていますが、やはりその大多数はスギ花粉による花粉症(原因が重複することもあります)



の有病率が25%を超え、国民の4人に1人が花粉症といわれる国民病になってしまいました。治療は「抗原除去」「薬物療法」「手術療法」「減感作療法」などが挙げられます。「抗原除去」は、花粉症治療の基本です。一般的によく知られるマスク着用や、家庭内に花粉を持ち込まないような工夫、布団の干し方の工夫といった、生活上の注意です。医学的な治療

生活上の注意を守るのには「簡単かもしれないが、面倒だな」となんとなく敬遠されてしまうこともあるようですが、以下の治療を行う場合でも同時に実践していただくことが重要です。「薬物療法」は、花粉症治療の(医学的治療の)中心となるものです。抗ヒスタミン剤を中心に多数の薬物が用いられています。抗ヒスタミン剤も、第一世代と呼ばれるものは眠気が強く、最近あまり使いません。第二世代の抗ヒスタミン薬は、この眠気をできるだけ起こさないよう工夫された薬剤ですが、やはりどの薬剤でも一定の眠気を訴える方はおられます。また、抗ヒスタミン剤以外の内服薬もあり、これらは眠気を起こさず、かつ鼻閉に効果が高いとされ、症状に応じて処方していきます。また、内服薬以外にも点鼻薬といって鼻腔内に直接薬



剤を噴霧するタイプの薬剤があります。漢方薬も一定の効果があるとされますので、次項で少し述べていきます。漢方薬は、通常のお薬(漢方医は西洋薬と呼びます)と異なり、その人の状態に合わせて薬剤を選んでいくので、基本的に「花粉症には〇〇が良い」というものはありません。ただ、西洋薬の臨床試験と同じ方法を用いて、花粉症に効果があるとわかった薬剤があります。西洋薬で眠気などの副作用が出てしまう方にはお勧めです。ただし、漢方薬とはいってもお薬であるので、決して副作用がないわけではありません。眠気といった副作用はありませんが、主成分にあたる麻黄(まおう)と読みます。麻の文字が入っています。麻薬ではありません。という成分が含まれており、心臓に病気をもちの方や、胃腸が弱い方には注意が必要とされています。そのほか、麻黄を含まない漢方薬や、麻黄の量を若干増減させた漢方薬を組み合わせることで、治療を行っていくことも可能ですので、ご興味のある方は、ご相談ください。



手術療法と減感作療法は当院では行っていないため、ここでは割愛します。ただ、最近のトピックスとして、舌下減感作療法という方法が開発途中にありますので、少し述べます。従来の減感作療法は注射で行っていたのですが、これを舌下投与と行って舌の下に薬液を垂らして行う方法です。注射法での問題を克服した方法であり、最近行われた臨床試験でも良好な結果が得られているようです。しかし、まだ開発途中の治療法のため、一般の病院では行われていないのが実情です。最後に、花粉症治療の基本はあくまでマスク着用といった生活上の注意が重要です。それに薬物療法を組み合わせることで、最大限の効果が発揮されます。単に薬だけに頼るのではなく、身近なところで花粉をシャットアウトすることが大事です。最近、マスクもすっかり春の風物詩となってきました。できるだけ「鼻」を気にせずに、「花」をめたいものですが、そのためにもマスクなどの生活上の注意もしっかりと守っていくことが大切です。



『たんぽぽの会』 霞ヶ浦医療センター ボランティアのご紹介

事務局長 小嶋 美之

霞ヶ浦医療センターには、来院された方々を正面玄関で優しい笑顔で迎えてくれる方がいらっしゃると思います。ピンクのエプロンが爽やかなこちらの皆様は「たんぽぽの会」という、霞ヶ浦医療センターの院内ボランティアの皆様です。

主な活動としては、各種受付に関するご案内(インフォメーション)や、車椅子を利用する方へのお手伝い、かすみ文庫と呼ばれる院内図書の整理、さらには専用電話によるタクシーの呼び出しも行って頂いております。また、その活動は昭和56年(1981年)に始まり、既に30年余に及んでおります。

これらたんぽぽの会の皆様の活動に対して、病院職員は大変感謝しており、日頃の活動を労うことを目的として平成24年12月12日に病院幹部との昼食会を開催いたしました。約1年前の平成24年1月にも懇談会を実施し、様々なご意見を頂戴したところですが、その後の1年間の活動へのお礼と一言することでささやかながら昼食を共にする機会を設けたところです。

30年余りに及ぶ活動でも、このような催しは始めてということであり、さらに、西田院長をはじめとする幹部職員と直にお話しする機会があまり無いということ、ボランティアの皆様も当初は緊張気味でした。しかし、院長の気さくな人柄とユーモアを交えた話しにすぐに

打ち解けて頂き、ざつくばらんに様々なお話しをすることができました。

今後も皆様から忌憚のないご意見を頂戴し、病院からも色々な情報発信を行えるよう、定期的なこのような会を催したいと考えております。

さて、たんぽぽの会では現在会員を募集しているということですが、皆様の皆様も広く声掛けされているようですが、病院内の活動ということでは敬遠されるのか、反応は厳しいとのことでした。しかし、来院された方へのご案内等には当院職員が必ず一緒にいたしますし、活動後に当院外来を受診することも可能です。また、活動内容は前述のとおりです。また、活動内容が前述のとおりです。また、活動内容を抱かれましたら、次の連絡先まで是非ご連絡を頂きますようお願いいたします。

◆連絡先

たんぽぽの会会長 関様

029(832) 3141

又は

霞ヶ浦医療センター

庶務班長 山野

029(826) 7550

◆活動内容

インフォメーション

平日9時~11時

(毎週水曜日を除く)

※第1火曜日は例会のため活動無し

かすみ文庫の整理

毎月2~3回程度

(火曜日又は木曜日)

今月の一品料理

【長ねぎの豚肉巻き】



< 1人前 180kcal >

材料(4人分)	
豚ロース薄切り	200g
長ねぎ(太め)	2~3本
塩・こしょう	適量
油	小さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1

作り方

- ①長ねぎを4cm程度に切る。
- ②豚肉を広げ、長ねぎに巻きつけ、軽く塩こしょうする。
- ③フライパンに油を引き、肉の巻終わりを下に置いて並べ、中火で焼く。
- ④底面に焦げ目が付いたら、回しながら全体に焼き色を付けていく。
- ⑤ほどよく焼き色が付いたところで酒を入れ、蓋をして1~2分蒸し焼きにしてよく火を通す。
- ⑥⑤にみりん、しょうゆを加え、煮詰めながら全体に絡めると、出来上がり。包丁で半分にします。

長ねぎの旬は、12~2月です。市場には通年出回っていますが、もつとも甘くておいしくなるのは、やはり旬のこの時期です。茨城県の長ねぎの出荷は、全国3位となっており、全体の約10%を占めています。(平成23年 農林水産省統計より)

長ねぎの独特の匂い成分は、硫化アリルという物質です。玉ねぎにも多く含むことが知られています。硫化アリルには、殺菌作用、消化促進作用、血行改善、疲労回復といった働きがあると言われています。また、ビタミンB1の吸収を高め、新陳代謝を盛んにする効果も期待されています。こうした働きが風邪の予防にも効果があると言われています。

是非お試しください。栄養管理室では、患者さまの個人栄養相談を行っております。個々の病状にあったお食事のアドバイスもさせていただきます。ご希望のある方は主治医にご相談ください。

栄養管理室

<インフォメーション>

○電話予約の受付時間(診療予約センターより)

電話番号 029-826-6471(直通)
受付時間 平日 12時30分~16時まで

○MRI検査予約について(放射線科より)

当院では、MRI検査を休日に実施することができます。ご希望の方は、主治医にご相談ください。

○脳ドックのご案内(放射線科より)

【土曜日・日曜日のみ実施しております!】

電話番号 029-822-5050(代表)
(内線 3360)
料金 19,000円(自費診療)

○禁煙外来のご案内(呼吸器科より)

受付時間 水曜日:13:30~(完全予約制)
担当 呼吸器科医師 菊池 教大
費用 1クール通院5回 保険適応(要件有り)
3割負担で合計6,500円程度
※初診の場合(紹介状がない場合)は、別に3,150円掛かります。

「公開市民講座のお知らせ」
会場/地域医療研修センター講堂
日時/1月29日 午後3時
「筋肉について」
理学療法士 大山 晃康

「公開看護講座のお知らせ」
会場/地域医療研修センター講堂
日時/1月31日 午前10時30分
「高齢化社会を楽しく生きよう」
摂食・嚥下障害看護
認定看護師 佐川 典子

「1月集団指導のご案内」
☆減塩教室(第3木曜日)
午後2時~ 第4会議室
17日
「工夫しておいしく食べよう!減塩食」
管理栄養士

☆糖尿病教室(第1~4金曜日)
午後3時~ 第4会議室
4日
「食事療法、3日坊主を卒業しよう!」
管理栄養士

11日
「糖尿病と検査値」
臨床検査技師

18日
「糖尿病とは...」
原因・症状・合併症など
内科医師

25日
「糖尿病とくすり」
薬剤師

予約の必要はありません。
お気軽にお越しください。