

# わかば通信第3版春満開号

## 春到来のごあいさつ

いよいよ今年も春がやってきました。皆様いかがお過ごしでしょうか。今年の冬は例年以上にインフルエンザが流行し、大変だったことと思います。しかしながら今度は花粉症の季節。もう街ではマスクをして歩いているかたをよく見かけます。今年は例年以上に花粉の量が多いとの報告があります。対策は万全でしょうか？昔はなかったアレルギー疾患が近年急増しているのは、幼少時の過剰な殺菌による免疫力の低下が原因ではないかという説もあります。あまり雑菌・細菌に気を使いすぎるのも考え物なのかもしれません。何かアレルギー疾患をお持ちの皆様は一度ご両親に幼少の頃のお話を聞いてみてはどうでしょうか？

花粉症がひどい、とはいえやはり春の到来はうれしいものです。この時期寒暖の差があり、体調を崩しやすい時期ですが風邪など引かぬよう健康管理に気を配って楽しい春を迎えましょう。（今ここでこれを読まれているあなたは手遅れかもしれません・・・）

## 人間ドック始めました



当院では「おもてなし(hospitality)」が十分のレベルの高い健診を目指した「若葉会人間ドック」を行っております。

最近、生活習慣病と呼ばれる高血圧症・糖尿病・高脂血症や動脈硬化などの疾患にかかるひが増加しています。多くの知識や情報が次から次へと入ってくる社会になったものの、その知識を十分に活用できずに手遅れになってしまうケースも少なくありません。そのため、若葉会人間ドックでは「正確で適確な知識を与える」を第一目標にしております。人間ドックを受けていただいてそれで終わりではなく、毎月開催しております「健康教室」へも参加していただくことで、よりいっそうの知識を身につけ、自己管理に役立てていただけたらと思っております。

検査料金・検査コースなど、詳しくはパンフレットがございますので受付までお気軽にお申し出下さいませ。

## 各科だより リハビリテーション科

ここ数年、病院の看板にリハビリテーションという言葉がやたらと目に付くようになりました。また健康書や新聞・テレビでもずいぶんと聞かれるようになりましたし、介護保険の導入もずいぶんと皆様とリハビリテーションの距離を短くしたように思います。そういう訳でリハビリという言葉が皆さんの中にも定着しつつあるようです。

リハビリテーションといえば一般に整形外科を想像される方が多いのではないのでしょうか。現在リハビリテーションには様々な分野においてなされています。骨折後や靭帯損傷などの整形外科の分野から、脳卒中・パーキンソン病のような脳神経の分野、肺疾患に関する呼吸理学療法、心臓リハビリテーション、糖尿病などの代謝疾患まで行っています。

当病院にもリハビリテーションを行うものが一名おります。入院の患者様にしかお目にかかれませんが、内科病院にリハビリ？と思われる方も多いかもかもしれません。入院患者様は呼吸器・循環器・脳神経など様々ですが、脳卒中で体が麻痺した患者様のリハビリはもちろん、廃用性症候群といって体を動かさない状態でしばらく放置しておくことでどんどん体が弱ってくるものがあります。筋肉は弱り、関節は固くなっていきます。特に高齢になると肺炎で1週間も寝ていれば足が弱って歩けなくなりそのまま寝たきりという話もよく耳にしますが、そんな2次障害をできるだけ回避すべく頑張っております。また、整形外科にはかかっているものの、内科疾患を優先せざるをえず、入院にいたった患者様のお世話をさせて頂くこともあります。

今後も皆様に安心して頂ける医療を目指してお役に立てればと思っております。よろしく願い致します。廊下で見つけられた際にはぜひお気軽にお声をかけてください。

## Chotto健康教室 花粉症

花粉症の季節がやってきました。花粉症とはアレルギー疾患の一種です。人間は免疫機能といって外的から身を守る働きを本能的に持っています。本来身を守る働きのこの機能が、時として人体に悪影響を及ぼす方向に働くのがアレルギーです。花粉症はこの免疫機能をつかさどるひとつの抗体(IgE抗体)がひとには害のないはずの花粉に対して過敏な反応をすることによります。まず花粉が眼の結膜や鼻の粘膜につくとIgE抗体が作り出されます。これが花粉と反応した際、ヒスタミンという化学物質を放出します。これがくしゃみや鼻水、かゆみなどのアレルギー症状を引き起こしています。ヒスタミンが結膜表面に付着すると神経を刺激し、かゆみを引き起こします。また血管に作用して血管壁を緩め、これが結膜浮腫・充血の原因となります。

治療は症状を押さえる対症療法と長期的治療があります。対症療法には抗アレルギー薬・抗ヒスタミン薬と副腎皮質ステロイド剤があります。前者はアレルギー反応のいろいろなプロセスに働いてヒスタミンが放出されないようにします。後者は強力な症状改善がみられますが、長期投薬は様々な副作用を起こす場合もあります。医師の指導の下適量正しく服薬されることをお勧めします。長期治療としては減感作療法というものがあります。これは自分が過敏に反応する種類の花粉のエキスを注射してその花粉に対するものです。減感作とは体の中の抗体を減らすという意味です。

いずれにしろ医師の診断のもと正しい検査や投薬が必要です。適切な処置をすれば症状はずいぶん楽になると言われています。一度近医の耳鼻咽喉科やアレルギー科を受診されてはいかがでしょうか？

## 灯かりをつけましょぼんぼりに♪



3月3日、緩和ケア病棟・ティールームにおきまして、ボランティアの方々のご尽力・ご協力でお雛祭りが催されました。

美しい雛飾りもさる事ながら巻寿司・ういろ・白酒・ケーキ・桜餅などでお茶のご接待、昔懐かしい音楽、童謡のBGMで、患者様・ご家族・ボランティアの皆様・職員ともども心と春めいたひとときを過ごすことができました。

当院ではボランティアの方々のご協力、ご活躍して下さっております。昨年5月より毎月のお茶会・お誕生会をはじめ、端午の節句・七夕祭り・お月見・クリスマス会・餅つき・豆まきなどの季節の行事に加えて、花壇の整備や庭の手入れ、そして本年2月からは週に2回来て頂けることになり、患者様へのティーサービスなどをしてくださっています。

はじめのうちはボランティア・患者様の双方に戸惑いや遠慮がありましたが、回を重ねる毎に心も開かれ打ち解けているようです。

今後ますます良いものにしていこうと思っております。

## INFOMATION

- 平成15年1月25日栗飯原賢一医師による動脈硬化・高脂血症に関する健康教室、ならびに2月13日近藤院長による高血圧の健康教室におきまして、皆様のご参加に御礼申し上げます。また今後も健康教室を継続して開催する予定ですので振るってのご参加お待ちしております。今後のスケジュールは以下を予定しております。

- ・3月29日 (土) 14:30～ 「様々な腰痛とその対策」 土井大介理学療法士
- ・4月26日 (土) 15:00～ 「心臓外科医からみた高血圧管理」 坂東正章医師(徳島赤十字病院)
- ・5月24日 (土) 14:30～ 「糖尿病の合併症の予防」 加藤修司医師

全ての健康教室について申し込みが必要となっております。先着60名にて締め切らせて頂きますのでご希望の方は受付までお申し出ください。

- おかげさまをもちまして前回わかば通信新春号の発行部数は175部となりました。皆様ご愛読ありがとうございました。今後ともよろしく願い申し上げます。広報委員会より