

News Letter

花粉症について

薬剤科



花粉が飛び季節になると始まる、くしゃみ、鼻水、鼻づまり。スギやヒノキなどの植物の花粉が原因で生じるアレルギー症状を「花粉症」と呼びます。現在、日本人のおよそ4人に1人が花粉症だと言われています。花粉症の症状が現れやすいのが、鼻と目です。

花粉症の診断

「花粉症かな?」と思ったら、自分で判断する前に、近くの医療機関にかかってください。花粉症を起している原因植物も、症状も人によってさまざまです。まずは原因を探り、自分に合った治療方法を見つけることが大切です。

花粉症対策

①医療機関での治療

花粉症の治療には、症状を抑える「対症療法」と、完全に治すための「根治療法」があります。

◎対症療法 ……内服薬、点鼻薬、点眼薬を使った薬物療法、レーザー手術

◎根治療法 ……舌下免疫療法、皮下免疫療法

②セルフケア

花粉症の薬には、薬局などで購入できる市販薬も多くあります。その多くが抗ヒスタミン薬です。ほとんどが第一世代の抗ヒスタミン薬ですが、眠気を起こしにくい第二世代の同薬もあります。

また、点鼻薬、点眼薬、漢方薬も市販されています。

いずれも、薬剤師がいる薬局で、現在の症状や他に飲んでいる薬などの情報を伝えた上で、相談しながら選ぶようにしましょう。このほか、セルフケアで大切なのは、花粉との接触をできるだけ避け、予防するということです。

次のことに気をつけましょう。

- ・花粉飛散情報に注意する。
- ・花粉が多く飛んでいるシーズンは、外出時にはメガネとマスク、帽子を着用する。
- ・上着は、表面がつるつるとした素材のものを選ぶ。
- ・帰宅したら玄関で花粉をよくはらい、洗顔、うがいをして、鼻をかむ。
- ・花粉が多く飛んでいる日は窓を開けない。
- ・掃除をこまめにする。
- ・花粉が多く飛んでいる日は布団を外に干さない。



『a profession』では当院で働く『専門職』スタッフを取り上げ、その人の担当業務や仕事に対する思いを紹介しています。

今回は、新しく赴任して来られた先生を紹介します。

医局

産婦人科

泉谷 知明



Q1あなたの担当業務を教えてください。

生殖内分泌（月経異常・不妊症など）を中心に、産婦人科診療に携わっています。

Q2現在の職業（職種）を選んだ理由を教えてください。

『生命の誕生』に強く惹かれたので。

Q3業務を通じて、今までで最も心に残っている出来事があれば教えてください。

不妊治療を通して妊娠された方が無事出産されたときは、すごくうれしいです。

Q4あなたの好きな言葉、あなたの信念において指標としている言葉を教えてください。

『生』

生命の誕生に始まり、女性の一生に携わる診療科なので。

Q5広報誌の読者（院内スタッフ、患者さん、その他一般の方）へのメッセージをぜひ！

幡多地域での勤務は、20数年前に西南病院に1年弱勤務して以来となります。地域の皆様に寄り添う医療を行いたいと考えております。

3月11日を忘れない

編集室より

東日本大震災をもたらした「平成23年東北地方太平洋沖地震」は、マグニチュード9.0という我が国の観測史上最大の巨大地震でした。

物理学者で随筆家である寺田寅彦

は、昭和8年に発生した昭和三陸地震津波の直後に書いたエッセイ「津波と人間」で、明治29年にも同じ地域に大津波が襲っていたことから、「困ったことには『自然』は過去の

習慣に忠実である。地震や津波は新思想の流行等に委細かまわず、頑固に、保守的に執念深くやって来る」とし、「こんなに度々繰り返される

自然現象ならば、当該地方の住民は、とうの昔に何かしら相当な対策を考えてこれに備え、災害を未然に防ぐことが出来ていてもよさそうに思われる。これは、この際誰しもそう思うことであろうが、それが実際はなかなかそうならないというのがこの

人間界の自然的自然現象であるように見える」と述べています。

そして、災害を防ぐためには、

「人間がもう少し過去の記録を忘れないように努力するより外はない」という言葉とともに、防災教育の有効性を記しています。

東日本大震災直後には避難用の準備をきちんと買い揃え、家族と避難経路について話し合い、シミュレーションをし、備えを万全にしていた方も多いのではないのでしょうか。

震災から7年を経過した今、電池は使える状態でしょうか。

非常食や飲料水の消費期限の確認を最後にしたのはいつでしょうか。

非常持ち出し袋がすぐに取り出せる場所にあるでしょうか。

当院では毎年必ず避難訓練を実施し、東日本大震災以降非常用の食料や電源の確保など災害対策を見直し、強化しています。

被害を最小限に抑えるために、お互いに見直し、話し合うことを続けていければと思います。



栄養科



少しずつ寒さもゆるみ、暖かくなると良いお天気の日ではでかけたくなるものです。春の食材を使っておにぎりを持って春を探しにお散歩へでかけるのはいかがでしょうか。

【しらすとさくらえびのおにぎり】(二人分)

- しらす・・・10g
- さくらえび・・・3g
- ねぎ・・・5g
- ごはん・・・160g

春を感じるしらすや桜エビは風味もよく余分な味付けをしなくても美味しくいただけます。ねぎは好みでしそに変えてもよいです。

【豚肉の花野菜のせおにぎり】(二人分)

- 豚もも肉・・・40g
- 生姜絞り汁・・・小さじ1
- 醤油・・・小さじ1
- サラダ油・・・小さじ1
- ブロッコリーや菜の花・・・飾り用
- ごはん・・・160g
- 白いりごま・・・小さじ1
- 海苔・・・少量

作り方

- ①豚肉は一口分に切り、生姜の絞り汁と醤油につけ込んで味をなじませる。フライパンに油をひき、中火で焦がさないように裏返しながら両面を焼く。
 - ②ブロッコリー(や菜の花など)をゆがく。
 - ③ご飯に白いりごまを混ぜ、俵型に握る。
 - ④③に①と②のせ、長細く切った海苔を巻く。
- 豚肉のバラ肉は軟らかいですが余分な脂も多いのでモモやロースを選びましょう。少したたくと軟らかく食べられます。肉の上のにせる春野菜はクレソンやアスパラガス、スナップエンドウや筍もおすすです。

糖尿病教室のご案内

第1回

- 平成30年6月10日
- 午前9時30分～12時
- ①「糖尿病の基礎知識」

大野内科 副院長
稲田 昌二郎先生

- ②「災害時に備えましょう」

けんみん病院 看護師
東 智恵、濱田 綾

- ③「糖尿病の食事療法と食べ方、選び方のコツ」

けんみん病院 管理栄養士
野村 愛

第2回

- 平成30年6月17日
- 午前9時30分～12時
- ①「糖尿病の薬について」

けんみん病院 薬剤師
尾崎 真利子

- ②「実際に血糖値を測ってみよう」

けんみん病院 臨床検査技師
野町 真由、上岡 千夏

- ③「運動療法について」

けんみん病院 理学療法士
今橋 一幸

- ④「カロリーや糖質制限だけじゃない！合併症予防の食事」

けんみん病院 管理栄養士
井上 那奈

場所：幡多けんみん病院
3階大会議室

問い合わせ先

(08880) 66-2222 (代表)
【担当】内科外来
※参加無料、事前申込不要

幡多がん患者会「よつばの会」

がん患者さんやそのご家族のみなさんとともに語り合い、学びあいを通して親睦を図り、また、安心して納得できる医療を受けられるように、医療従事者との情報や意見交換をします。

日時：平成30年4月15日(日)
午前10時～12時

場所：幡多けんみん病院
3階大会議室

問い合わせ先

幡多けんみん病院
(がん相談支援センター)
電話：(08880) 66-2222 (代表)



病院の理念

1. 幡多けんみん病院は幡多地域における医療の中核となる病院として、地域の他の医療機関や保健・福祉・介護施設などとの連携のもとに、地域で完結できる、良質な医療の提供を目指します。
2. 地方公営企業として、地域医療をととして地域の福祉の増進を目指しながら、企業としての経済性を発揮する運営をおこないます。

医療機関を受診される際は、**お薬の内容が分かるもの(薬剤情報提供書・お薬手帳など)**を持って行くようにしましょう！

私たちの目指す医療（基本方針）

1. 正確で間違いのない医療
2. 十分に説明をする医療
3. 透明性を大切にする医療
4. 患者さんの希望を大切にする医療

参加費：無料

②どんな時に泌尿器科へかかれば良いか？
幡多けんみん病院
泌尿器科 医師
刑部 博人

内容：
①ピロリ菌とがん
「あなたの胃は大丈夫？」
高知大学医学部
内視鏡診療部 助教（医師）
水田 洋

場所：

四万十市立中央公民館

日時：

平成30年4月22日（日）
13時開場 13時半開演



第43回幡多ふれあい
医療公開講座

どなたでも参加できます。

後援：

四万十市・宿毛市・土佐
清水市・黒潮町・大月町・
三原村・幡多福祉保健所・
幡多医師会・高知新聞社・
RKC高知放送

みなさま
お誘いあわせのうえ
奮ってご参加ください。

【問い合わせ先】

幡多けんみん病院
(経営事業課)
(0880)66・2222
*各市町村担当部署



統計	2月
外来患者数	9948人
新外来患者数	1771人
新入院患者数	473人
退院患者数	484人
平均在院日数	14.4日
救急車・時間外患者数	1453人
手術件数	163件

幡多けんみん病院における患者さんの権利

1. 良質な医療を平等に受ける権利
2. 医療を受けるにあたり、十分な説明を受ける権利
3. プライバシーが保護される権利
4. 自分の希望を伝え、自らの意思で選択し、決定する権利
5. 人間としての尊厳が守られる権利
6. 他の医療機関の医師の意見「セカンドオピニオン」を求める権利

