

News Letter

冬のこどもの病気

小児科 前田 明彦

昨年4月から赴任し、お世話になっております。

今回は、冬のこどもの病気についてお話します。

季節外れかといいますが、そうでもなく、最近は春先に流行することが多いのでまさにタイムリーな話題ともいえます。

インフルエンザ

突然の高熱にはじまり、咳・鼻水・嘔吐・下痢など全身症状を伴う病気です。感染力が強く、あっという間に家族や身近にいる者に広がります。学級閉鎖が必要となる病気は最近ではインフルエンザだけといっても過言ではありません。一家全員が熱を出して寝込むのもインフルエンザです。これは強い感染力と、1〜2日という短い潜伏期のなせる技です。

軽くすませるためのワクチンを10月からはじめて12月初旬までに終わらせることが望ましいと思います。ワクチンは、就学前のお子さんは1ヶ月間隔を開けて2回の接種が必要です。



非常にまれですがインフルエンザ脳症を合併することがあります。痙攣が5分を超えて長引く場合、痙攣後に意識がはっきりしない場合は、すぐに受診してください。

発熱してから48時間以内に受診をすれば、タミフルやリレンザといった抗ウイルス薬が熱の期間を短縮し、重症化を防いでくれるでしょう。

RSウイルス感染症

規模の違いはあれ、毎年、冬季に流行する病気です。

咳・鼻水・熱以外に、せーぜー・呼吸困難（喘息）のような状態を起こしやすいもので、

かなり重症となりやすく、一定の確率で入院治療を要します。特効薬はありません。酸素吸入が必要、もしくは、飲水ができず脱水になりそうであれば、入院治療が必要です。

特に生まれたての赤ちゃん（4ヶ月以下）は要注意です。小児科の医師に診せましょう。

悪化を防ぐためには哺乳方法が重要で（これはRSウイルスに限りませんが）

①1回量を減らして、頻回に与えること

②哺乳前に、鼻水を吸って取り除いてあげること

③哺乳後にしっかりゲップさせること（咳き込んで嘔吐することとを最小限にできます）

こうすれば、咳き込んで嘔吐したものを気管に引きこんで肺炎などを併発することを防ぐことができます。



スギ花粉症のあれこれ

薬剤科

毎年、春先から飛び始める花粉。2月から5月にかけてくしゃみや鼻づまりに悩まされる人は多いのではないだろうか。今回は「スギ花粉症」についてご紹介します。

○花粉症ってなに？

花粉症とはアレルギー反応の一つでアレルギー性鼻炎とも呼ばれています。このアレルギー性鼻炎はアレルギーを起こす原因物質の種類によって大きく二つに分けられます。

★通年性アレルギー性鼻炎：ハウスダストやペットの毛などが原因で1年中くしゃみなどの症状があるもの

★季節性アレルギー性鼻炎：症状が季節性で、原因となる物質（スギやひのきなど）がある季節にだけ症状が現れるもの

花粉症は季節性アレルギー性鼻炎に分類されます。そのため、原因物質の飛散する時期に症状が現れるのが特徴です。

○花粉症ってなんで起るの？

人の体には外部から侵入してくる異物に対して、その物質に対抗する働きのある物質を作り出し、体を守ろうとする免疫機能が備わっています。この免疫反応は細菌やウイルスなどの体に良くない異物を倒すことが本来の役割なのですが、スギ花粉のような体に害のない物質にも異常に反応してしまい、不快な症状を引き起こすことをアレルギーといっています。

花粉症の場合は、花粉が鼻や目に入ってきたとき、くしゃみや涙で追い出し、洗い流し、鼻づまりで花粉が入りづらくします。このような反応は目的になった反応なのですが、症状がひどい場合は睡眠不足や仕事・勉強の効率を下げるなど、生活に支障を来すことがあります。

○予防するにはどうしたらいいの？

まず、スギ花粉の多い天候を知っておきましょう。猛暑の翌年は花粉が多くなる傾向があります。よく晴れて湿度の高い日、昼過ぎと日没頃は注意が必要です。また、新聞やテレビの花粉予報を参考にされると良いでしょう。

外出時は帽子やマスク・めがねを着用するようにしましょう。また花粉が付きにくい素材（木綿・化繊などの外側がスベスベしたもの）の服を着用するといいでしょう。

帰宅時は衣服についた花粉を払い落とし、コートや帽子は玄関に掛け花粉を室内に持ち込まないようにしましょう。帰宅したらすぐに、顔・目を洗い、うがいをするようにしましょう。



在宅時はできるだけだけ窓や戸を開けっ放しにせず、まめに掃除を行いましょう。空気清浄機を使用するのも効果的です。布団や洗濯物は、花粉をよく払い落とししてから取り入れましょう。また、花粉が多い日には屋外に干さないほうが安全です。

日常生活では、たばこやお酒は控えるようにしましょう。たばこは鼻やのどの粘膜を傷つけ、お酒は鼻づまりをひどくしてしまいます。睡眠を十分にとり、風邪を引かないように注意しましょう。

○花粉症の治療にはどんな薬が使われるの？

比較的よく処方される薬についてご紹介いたします。

◇症状が強くなってから治療を始める場合

- ①経口ステロイド薬↓症状がひどいときに短期間使用する場合があります
- ②局所ステロイド↓点鼻薬など
- ③抗ヒスタミン薬

②③のどちらか、あるいは両方を継続します。

◇症状が良くなってきたら

- ①抗ヒスタミン薬
- ②局所ステロイド（点鼻薬など）
- ③ケミカルメディエーター遊離抑制薬（アレルギー症状を引き起こす化学物質が出てくるのを抑える薬）

どれか一つまたは複数を花粉飛散終了まで継続します。

主な副作用に眠気が知られていますが、眠気がでる場合は車の運転などは控えてください。ひどい場合は薬の変更なども考慮しますので診察時に相談してください。

◇花粉症に漢方薬

漢方薬というと、どうしても飲み続けなければ効かない・即効性はないというイメージがありますが、実際には即効性のある薬や風邪などの急性疾患にも充分な効果のある薬がたくさんあります。

花粉症に使用される漢方薬の一部をご紹介します。

小青竜湯：うすい鼻水やくしゃみ・寒気などの症状がある場合

麻杏甘石湯・清上防風湯：少しネバネバした鼻水とともに比較的強い鼻づまり・口の乾燥・のどの痛みなどの症状がある場合

神秘湯・加味逍遙散・半夏厚朴湯：季節の変わり目や朝方に鼻水・くしゃみなどが起こり、いらいら・憂鬱などの症状を伴う場合

今年と比較的スギ花粉の量は少ないと言われていますが、すでに症状が出始めている方も見かけます。少ないから大丈夫とは思わず、花粉症に対する対策を取ってこの季節を乗り切りましょう！

菜の花とあじのレモンドレッシング

栄養科

みずみずしい春野菜や春を感じる山菜が芽を出す季節になってきました。

★材料（2人分）

- 菜の花・・・1把
- あじ（3枚おろし）・・・2匹

塩・・・適宜

ドレッシング

- レモン汁・・・大さじ1
- 粒マスタード・・・大さじ1
- しょうゆ・・・大さじ1と1/2
- オリーブオイル・・・大さじ1と1/2

★作りかた

1. あじは塩を少量全体にふりかけてざるにのせ、15〜20分間冷蔵庫に入れておく。
2. たっぷりの熱湯に塩少々を入れ、菜の花をさっと色よくゆで、冷水にとる。食べやすく切って水気をよく絞る。
3. あじは小骨を抜き取って皮をむき、斜めそぎ切りにする。
4. ボウルにドレッシングの材料を合わせて混ぜる。③のあじをなじませ、②の菜の花を加えてさっとあえればできあがり。

※①の下拵えでは、あじの余分な水分が抜けて身がしまり旨味を残します。菜の花は水に浸すことでシャッキリとします。

※ドレッシングのオリーブオイルは新鮮なものを使うと香りとコクがでます。

幡多がん患者会 よつばの会

幡多地域に居住するがん患者さん並びにそのご家族の皆さんへ。幡多で初めてののがん患者会が発足します。

日時・・・平成24年3月25日（日）
10時〜12時

場所・・・幡多けんみん病院
3階大会議室

共に体験や心配事を語り合い、学び合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の交換をしてみませんか。

初めての開催ですので、集まっていたいただいた方々の親睦を図ると共に、この「よつばの会」がより良き会になりますよう、皆様の様々なご意見をいただきましたと思います。

問合せ先：幡多けんみん病院

0880-66-2222
(代表)

**第7回幡多ふれあい医療
公開講座について**

日時：平成24年4月15日(日)

13時開場、13時半開始

場所：四万十市立中央公民館

大ホール

内容：

「肺がんの見つけ方とその治療」

肺癌は増加傾向にあり、癌死亡原因の上位になっています。肺癌の早期発見とその治療方法について、一般の方に分かりやすく説明させていただきます。

四万十市民病院

外科部長 石井 泰則

「知っていたら良かった胃がんのはなし」

「怖いがん、怖くないがん、その治療」

幡多けんみん病院

外科部長 秋森 豊一

参加費：無料、どなたでも参加

できます

主催：幡多けんみん病院

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

問合せ先：幡多けんみん病院

(経営企画課)

0880-66-2222

(代表)

各市町村担当部署



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

1月の統計

外来患者数	11,676人
新外来患者数	1,951人
新入院患者数	513人
退院患者数	442人
平均在院日数	14.8日
救急車・時間外患者数	1,743人
手術件数	170件

幡多けんみん病院における患者さんの権利

1. 患者さんは、良質な医療を平等に受ける権利をもっている。
2. 患者さんは、医療を受けるにあたり、十分な説明を受ける権利をもっている。
3. 患者さんは、プライバシーが守られることを期待する権利をもっている。
4. 患者さんは、自分の希望を伝え、医療に参加する権利をもっている。
5. 患者さんは、人間としての尊厳が守られることを期待する権利をもっている。