

あ い べ vol.27



病院機能評価
Ver.5.0 認定病院

＜病院の理念＞ 医の倫理を守り、親しまれ信頼される病院をめざします。

＜病院の基本方針＞

- ・ 救急医療から在宅医療までリハビリテーションを通じ地域医療に貢献します。
- ・ 患者様から信頼と安心を得られる良質な医療を提供します。
- ・ 患者様の喜び・悲しみ・苦しみを共感できる医療人を育成します。
- ・ 健全経営の確保に努めます。

Contents

特集 花粉症について	P.2
花粉症Q & A	P.3
院外研修報告「第3回 広島 院内感染防止対策講習会を受講して」	P.4
院内勉強会報告「手洗い講習会」	P.5
栄養室だより vol.11 「骨に効くレシピ！」	P.6
伝達講習「いつまでも美味しく食べ続けるために」	P.6
院内NEWS（新年会、野球部結成、第21回院内ふれあいコンサート）	P.7

特集 花粉症について



アレルギーは、90年以上前にフランス人のピルケによって提唱されたものです。人には、自己と異なる物質が体内に入ると、それを見分けて排除しようとする能力があります。この働きが過剰にあらわれると、不快な症状を示すようになります。これがアレルギーです。花粉症は、草や木の花粉が原因（抗原）となって起こるアレルギー性の病気です。花粉（抗原）が体内に入ってきたときに、抗体が反応し花粉（抗原）を取り除こうとして、くしゃみや鼻みずが出ます。

花粉症の三大症状は、1) くしゃみ、2) 鼻みず、3) 鼻づまりです。くしゃみは何回も続けて出るのが特徴です。また、鼻みずは、水のように透明でさらさらとしていて、流れ出てくるように出ます。一方、同じ様な症状でも、全身倦怠感や発熱がみられ、のどの痛みなどがあれば、かぜを考えた方がよいでしょう。その他の花粉症の症状として、のどや目の症状を伴うことが多く、かゆみ、なみだ目、充血などが見られます。さらに食欲減退、悪心などの胃腸症状を伴うこともあります。花粉が多い場合には、全身症状として頭重感、全身倦怠感なども出てきます。

自分に合ったお薬で、つらい花粉シーズンがラクに乗りきれよう、先生に相談しましょう。



重症度とタイプに応じて適したお薬があります。

軽症	① 2世代抗ヒスタミン剤 ② 鼻噴霧用ステロイド薬	①と同じ点鼻薬で治療を開始し、必要に応じて②を追加	点眼薬 抗ヒスタミン薬 または 遊離抑制剤
中等症 	くしゃみ・鼻みず型	第2世代抗ヒスタミン薬と鼻噴霧用ステロイド薬	
	鼻づまり・混合型	抗ロイコトリエン薬と鼻噴霧用ステロイド薬と第2世代抗ヒスタミン薬	
重症 最重症 	くしゃみ・鼻みず型	鼻噴霧用ステロイド薬と第2世代抗ヒスタミン薬	点眼用 抗ヒスタミン薬 遊離抑制剤 または ステロイド剤
	鼻づまり・混合型	鼻噴霧用ステロイド薬と抗ロイコトリエン薬と第2世代抗ヒスタミン薬	

参考：グラクソ・スミスクライン株式会社 鼻のおまもり biennet.jp

花粉症に関するご相談は当院の耳鼻咽喉科へどうぞ



花粉症 Q & A



Q 1. 花粉症の正体って一体なんですか。

花粉症の正体は、花粉に対して人間の体が起こすアレルギー反応です。体の免疫反応が、花粉に過剰に反応して花粉症の症状がでるのです。

Q 2. 早く治療すると、どのようなメリットがあるのですか。

花粉症の症状が起こりはじめたごく初期では、鼻粘膜にまだ炎症が進んでおらず、この時期に治療を開始すると粘膜の炎症の進行を止め、早く正常化させることができるため、花粉症の重症化を防ぐことができます。

Q 3. 花粉症がひどくならないためには、普段の生活の中で何に注意すればいいですか。

一般的な注意事項として、睡眠を良くとること、生活習慣を保つことは、正常な免疫機能を保つために重要です。風邪をひかないこと、お酒の飲みすぎに気をつけること、タバコを控えることも鼻の粘膜を正常に保つために重要です。

Q 4. うがいは効果がありますか。いつ行うのがいいですか。

鼻の粘膜には線毛があり、粘膜の上の異物を輸送します。うがいは、のどに流れた花粉を除去するのに効果があります。外出から帰ってきたら、かぜの予防にもなりますので、うがいをしましょう。

Q 5. 花粉症になりやすい人はいるのですか。

花粉症以外のアレルギー疾患をもっている方や、家族の方が何らかのアレルギー疾患を持っている人は、それのない人に比べて、花粉症になりやすいと考えられています。

Q 6. 今は花粉症ではないのですが、今後花粉症にならないためにはどうすればよいのですか。

大量の花粉に出会うと、体が花粉に対する抗体を産生する可能性が高くなります。スギに対する抗体をたくさん産生すると、何らかのきっかけでスギ花粉症を発症しやすくなります。また、これまで軽症で花粉症であることに気がつかなかった方も、花粉を鼻からたくさん吸い込んだり、目に入ったりすると、花粉症の症状が強くなります。花粉になるべく接しないことは重要なことです。

Q 7. マスクは効果がありますか。

マスクは、花粉の飛散の多いときには吸い込む花粉をおよそ3分の1から6分の1に減らし、鼻の症状を少なくさせる効果が期待されています。

また、花粉症でない方も、花粉を吸い込む量を少なくすることで、新たに花粉症になる可能性を低くすることが期待されていますが、風が強いと鼻の中に入る花粉はマスクをしていても増え、効果は減弱するといった報告もあります。マスクをしていても完全防備にはならず、過大に信用は禁物です。

Q 8. 早く治療すると、どのようなメリットがあるのですか。

花粉症の症状が起こりはじめたごく初期では、鼻粘膜にまだ炎症が進んでおらず、この時期に治療を開始すると粘膜の炎症の進行を止め、早く正常化させることができるため、花粉症の重症化を防ぐことができます。

第3回 広島 院内感染防止対策講演会を受講して

薬局 薬剤師 大熊俊輝

小雪舞う1月18日、第3回広島院内感染防止対策講演会を受講しました。奇しくもこの日のニュースでは「静岡県浜松市のノロウイルス集団食中毒事件」が話題となっていました。報道ではノロウイルスに汚染されたパン工場の職員の手から感染が拡大したとのこと。ノロウイルスは経口感染（主に人の手を介し口に入ってくる）で広がるウイルスです。講演の冒頭でもそのニュースについて触れられていました。

食品工場に限らず、医療の場でも細菌やウイルスに対して、患者様への感染を防ぐ為に多くの対策が練られています。特に病院内でのウイルスや細菌は、薬に耐性を持つものが多いのでいっそう注意していかなければなりません。そこで各病院ではさまざまなICT*の活動をしており、今回の講習会でも参考になる対策が多かったです。

目に見えないウイルスや細菌との戦いは、講師の先生方もご苦労されているご様子でした。それは、細菌・ウイルスに対する方法だけではなく、病院職員全体が危険を理解していかなければならない、みんなが行動しないといけないという困難もあります。病院の一部の人間のみががんばっていても仕方なく、全体で取り組んでいかなければ対策は全て意味がないものになるといった言葉は強く印象に残りました。

そのために、講師の所属されている病院ではノロウイルス対策では、全員が必ず参加する「ノロウイルス発生時訓練」などを催し、一人ひとりに吐物の処理やウイルスの特徴を研修していただいているそうです。

当院でも ICT 活動を通じて、入院されている患者さんが感染の脅威にさらされることのないよう、ひとつずつ病院全体で頑張っていきたいと考えました。

※ICT(アイシーティー : Infection Control Team)

とは・・・

感染制御チームのこと。医師、看護師だけではなく各職種の代表者が院内の感染防止対策に取り組んでゆく、チーム医療のひとつです。入院患者さんの身の回りのことはもちろん、職員への教育(勉強会の開催)や感染ゴミの分別など、あらゆる面で活動しています。



↑ 講演会の様子





院内勉強会 報告

『手洗い講習会』（平成26年1月17日開催）

普段何気なく行っている手洗いですが、その方法は正しいものなのでしょうか。今回はそんな疑問をスッキリ解消すべく、手洗い講習会を開催いたしました。スタッフの方に普段通りの手洗いを実際にしてもらいブラックライトを使用して、手掌に残った菌を見てみると…意外にもきちんと手洗いが出来ていないことが分かりました。（右写真参照）また、冬場は手洗いによる手の乾燥を防ぐためにもハンドクリームなどを上手く利用してみるのも良いそうです。手洗いのポイントとして、



1. 手掌を合わせよくこする
2. 手の甲を伸ばすようにこする
3. 指先、爪の間を入念にこする
4. 指と指の間を十分に洗う
5. 親指と手掌をねじり洗いする
6. 手首も忘れずに洗う
7. 手洗い後は手を完全に乾燥させる



ことなどが挙げられます。是非、ご参考になさってください。

手洗い手順 (石けん液)



1 ます手指を流水でぬらす



2 石けん液を適量手の平に取り出す



3 手の平と手の平をすり合わせよく泡立てる



4 手の甲をもう片方の手の平でもみ洗う(両手)



5 指を組んで両手の指の間をもみ洗う



6 親指をもう片方の手で包みもみ洗う(両手)



7 指先をもう片方の手の平でもみ洗う(両手)



8 両手首までていねいにもみ洗う



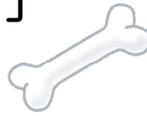
9 流水でよくすすぐ



10 ペーパータオルでよく水気をふき取る

引用：サラヤホームページ <http://www.tearai.jp/>

小松菜の中華風和え物



同じ緑黄色野菜であるほうれん草の3倍ものカルシウムを含む小松菜。カルシウムには骨や歯を丈夫にしたり、ストレスによるイライラ感を緩和したりする効果があります。今回ご紹介する「小松菜の中華風和え物」は、干しエビを加えることで、さらにカルシウム摂取アップの効果が期待できます。

エネルギー：56kcal たんぱく質：3.3g 脂質：3.3g
塩分：0.9g カルシウム：354mg

<材料(1人分)>

小松菜 100g(約1/3束、1/2袋)／白ねぎ 15g
干しエビ 大さじ1/2(2.5g)／ごま油 小さじ3/4(3g)
濃口醤油 小さじ1(6g)



<作り方>

1. 干しエビは大さじ1/2のぬるま湯につけてもどし、刻む。もどし汁はとっておく。
2. 小松菜を茹でて冷水にとり、3cmの長さに切って水気をよく絞る。
3. ねぎはみじん切りにする。
4. 2.の小松菜にごま油、干しエビ(もどし汁も)、醤油、ねぎを加えて和える。

参考文献 食材の基本がわかる図解事典(成美堂出版)

『いつまでもおいしく食べ続けるために』

伝達講習(主催：福山地区歯科衛生連絡協議会)(平成26年1月24日開催)

今回の院内勉強会では、「いつまでもお口からおいしく食べ続けるために」というテーマの勉強会に参加して学んだ事をまとめて伝達講習を行いました。食べる事は、栄養補給として重要であるだけでなく大きな楽しみのひとつです。しかし、それと同時に脳梗塞や加齢などにより食べる機能が低下している方には、食べ物や水分を飲み込みそこねて肺炎を生じる危険も併せ持ちます。一概に食べ物と言っても、飲み込みやすい食べ物、飲み込みそこねやすい食べ物があります。飲み込みやすい食べ物はプリンや絹ごし豆腐等柔らかい物やポタージュ状のものがあります。飲み込みそこねやすい食べ物には、お茶漬や味噌汁など汁物と固形物が混合しているもの、カステラや餅など粘り気のあるパサパサしたものなどがあります。食べる機能が低下している方においしく食べていただくためには、食べ物の飲み込みやすさを把握する事が必要です。他にも食べる機能が低下している方にもおいしく食べて頂くために、



- ・自分に合った入れ歯を作って噛み合わせを良くしましょう
- ・入れ歯はできれば24時間、寝るときも付けておきましょう
- ・おしゃべりを沢山して声を出して、のどを動かしましょう
- ・検査をして、食べやすい食品や食べ方を見つけて巧く食べていきましょう。

今後も、お口からおいしく食べ続けるために適切な評価やりハビリをしていきます。また、スタッフ一同協力して安全に食べる楽しみを提供できる様に日々努力してまいります。

院内NEWS



平成 26 年 1 月 11 日(土)、福山ニューキャッスルホテルにて新年互礼会を開催いたしました。職員による様々な余興やビンゴゲーム大会などが催され、お酒が美味しい和やかなひとときとなりました。今年もスタッフ一同心を一つに頑張ります！



食事風景



草競馬



カラオケ



サックス演奏



野球部『TERAOKA BONES』結成！！



この度、野球部『TERAOKA BONES』を結成いたしました。限られた練習時間ではありますが、試合出場を目指し、チーム一丸となって活動して参ります。皆様、どうぞ応援よろしくお願い致します。

第21回 院内ふれあいコンサート

(平成 26 年 1 月 19 日開催)

きくつまかい
今回は菊津 萬会の皆様に新春にふさわしい琴・尺八・太鼓の音色をご披露いただきました。「昴」「知床旅情」「星影のワルツ」など親しみやすい曲のメドレー演奏では、観客の皆さんの合唱も加わってより素晴らしい演奏となりました。菊津萬会の皆様有難うございました。



外来診察担当医師のご案内

診療科		日	月	火	水	木	金	土
整形外科	午前	寺岡/池田	池田	池田	寺岡	寺岡/ 理事長	池田	午前/ 予約 診療 午後/ 休診
	午後	寺岡	池田	辻	寺岡	池田	池田	
形成外科	午前・午後	衛藤	衛藤	衛藤 午後手術	衛藤	衛藤 午後手術	小野	
脳神経外科	午前	長尾/藤田	長尾	長尾/藤田	非常勤	長尾	長尾	
	午後							
胃腸内科	午前・午後	切手	切手		切手	切手	切手(午後のみ)	
循環器内科	午前・午後			品川			品川	※救急 の患者 さまは受 け付け ておりま す。
心療内科	9:00~15:00			西岡	西岡			
神経内科	午後		片山					
脳内科			森					
耳鼻咽喉科		田口	田口 (午前のみ)	田口		田口 (午前のみ)	田口	

※手術・救急・学会などにより担当医師が予告なく変更になることがあります。ご了承ください。

※救急の患者さまは24時間受付けておりますので、病院受付TEL084-923-0516までご連絡ください。

総合案内	TEL 084-923-0516	FAX 084-932-1178
地域連携	TEL 084-920-1020	FAX 084-920-1113
診療時間	午前 9:00~12:00	午後 2:00~6:00
病床数	122床	

一般病床 50床
療養病床 36床
回復期リハビリテーション病床 36床

診療科 (13診療科)
整形外科・形成外科・脳神経外科・循環器内科・胃腸内科・リハビリテーション科・リウマチ科・心療内科・神経内科・放射線科・麻酔科・美容外科・耳鼻咽喉科

はやめの健診で安心!!

脳ドックのご案内

Aコース…17,000円(税込)

Bコース…31,000円(税込)

お問合せ・ご予約は

084-923-0516

無料送迎バス時刻表				
	病院行き		福山駅行き	
	駅裏発	病院着	病院発	駅裏着
①	9:00	9:15	10:30	10:45
②	10:00	10:15	11:30	11:45
③	11:00	11:15	12:00	12:15
④	14:00	14:15	13:30	13:45
⑤	15:00	15:15	14:45	15:00
⑥	16:00	16:15	15:30	15:45
⑦	17:00	17:15	16:30	16:45
⑧			17:30	17:45

<編集後記>

皆様は普段、ご自身の生活を振り返ってみることはありますでしょうか。夜更かしをしたり、食べ過ぎてしまったり、ちょっとした不調なら見て見ぬふりをしてしまったり…とつい身体を酷使してしまいがちではないでしょうか。食生活の乱れや不規則な生活などから起こる生活習慣病などを例としてもやはり「身体は正直」なのではないでしょうか、不調があるのは身体が警告を出している証拠です。そんな時は無理をせず身体をいたわりたいものです。皆様もお身体をどうぞお大事になさってください。

地域の医療に貢献する宏仁会(こうじんかい)

地域の医療に貢献する宏仁会(こうじんかい)			関連施設
居宅介護支援事業所 宏喜苑	介護老人保健施設 グリーンハウス宏喜苑	福山市 地域包括支援センター南本庄	介護老人福祉施設 幸楽園
要介護状態と認定された方に対し、ケアマネジャーが、本人の状態や家族の意見を踏まえて、それに応じた適切なサービスを利用できるよう、介護保険施設等と連絡調整を行います。	要介護状態と認定された方に対し、その能力に応じ自立した日常生活が営まれるようご自宅における生活への復帰のため、リハビリを中心とした支援・介護を提供いたしております。	地域で暮らす高齢者やその家族のために介護、健康、医療などさまざまな面から総合的に支える中核機関としての事業を実施しております。	生活機能の回復と維持を目的に、食事・入浴・排泄等の日常生活における介護と支援を提供いたしております。入園を希望される方には、相談員・ケアマネジャーとの相談を行っております。
福山市南本庄 3-1-52 寺岡整形外科病院 管理棟 1F TEL 084-920-8143	福山市南本庄 3-8-17 TEL 084-920-8111	福山市南本庄 3-1-52 寺岡整形外科病院 管理棟 1F TEL 084-920-8161	福山市蔵王町 159-14 TEL 084-947-3111