



ろうさいだより

2020年春号



スギ花粉症って？

耳鼻咽喉科顧問 門脇 敬一

桜前線が春先に北上するようにスギの開花も北上します。そしてスギ花粉症の人は鼻炎の症状が出るようになります。花粉症と言えばスギ花粉症というほどよく知られています。そのスギ花粉症はアレルギー性鼻炎の一つです。体内に侵入したスギ花粉に対してアレルギーを起こすようになった人が、2月から4月にスギ花粉が飛んでくると症状を呈します。(画像1、2)

症状としては、くしゃみ、鼻水、鼻閉であり、場合によっては目が痒くなることもあります。

鼻の中で、スギ花粉が粘膜に付着するとアレルギー反応が起こり、ある種の化学伝達物質が放出されます。これらが血管に作用して血管を拡張させ、鼻閉を生じさせます。また、粘膜にある知覚神経に作用するとくしゃみや鼻汁を生じさせます。

診断としては、まずは症状があることです。これらに対して血液検査、皮膚アレルギーテスト、誘発テストなどで診断をつけます。

治療の基本はまずスギ花粉を避けることです(表1)。しかし、実際には薬物療法が中心となることが多いようです。スギ花粉が飛び始める時期より1-2週間前から抗ヒスタミン薬の内服を開始します。この早期から治療開始する治療法を初期治療と言います。すでに症状が出現してから受診した場合や、初期治療をしても症状が増悪した場合には抗ヒスタミン薬、ロイコトリエン受容体拮抗薬や鼻噴霧用ステロイドを組み合わせで治療します。

また、免疫療法も期待されています。2014年からはスギ花粉症に対して、口腔舌下液を使用したアレルギー性鼻炎の、根治的な治療につながる可能性がある治療方法も開発されてきました。ただし、この治療方法は1-2年という長期間に渡る治療が必要です。さらに、薬物療法に抵抗する鼻閉や鼻汁などの症状に対しては手術が適応になることもあります。

スギ花粉症で困っておられる方は耳鼻科に相談してみましょう。



画像1：スギの雄花



画像2：飛散するスギ花粉

表1：スギ花粉の季節の日常の対策

- 天気の良い、風の日には窓は閉めて部屋に花粉が入らないようにする。
- 外出の際にはメガネとマスクなどする。
- 帰宅した際、玄関先で服をはたいて花粉を屋外で落としてから家に入る。
- 家の中に入った花粉は、掃除機で花粉を除く。



糖尿病患者さん対象 「足の目」イベント初開催しました！

糖尿病看護認定看護師 足立 里美

2月10日はフットケアの日であり、全国でも足を守るための活動が催されていますが、まだまだ新しく、認知度は低い状態です。山陰労災病院では、糖尿病患者さんがいつまでも自分の足で歩けるよう、2月6日に「足をみる日」の無料啓発活動イベントを行いました。

一般的に、糖尿病患者さんが足の潰瘍や切断に至りやすいということはあまり知られていません。そこで今回のイベントでは、お集まりの患者さんにまず足に興味をもってもらうため、様々な角度から足をみたり、感じたりすることができる時間を設け、さらに自分の人生と一緒に歩いてきてくれた足に感謝する機会にしたいと考えました。

当院フットケア外来は2009年より看護師主体で始めました。今では、医師をはじめ臨床検査技師や義肢装具士とも連携し、患者さんに様々なケアを提供できるチームになっています。イベントではこれらのメンバーが各分野で関わりました。まず初めに診療血管技師という特に血管を専門的に扱う臨床検査技師が、足の血流を評価し分

の形を総合的に判断し、今後注意すべき点をお伝えしました。そして今回は、アロママッサージの資格をもった看護師が足をマッサージしました。最後にフットケア指導士、日本糖尿病療養指導士、糖尿病看護認定看護師など足を専門にみてきた看護師が一人ひとりに見合った指導と説明を行い、さらに今後この足で歩いてどこに行きたいかなど、参加者の方の思いをお聞きする時間を設けました。

院内外含め参加者16名で、一人あたり約40分の時間を設け、スタッフ8名で関わりました。参加者アンケートでは、「靴を見直して歩きたい」「また来年もお願いしたい」などうれしい記載があり、参加者全員から、満足したという評価を頂きました。私たちも今回のイベントを通して、スタッフ間だけでなく、参加者の方とのつながりも感じる素敵な時間となりました。これを踏まえ、当院スタッフも患者さんの足を一緒に守ろう！来年も！と意気込んでいます。

足は、私たちが色々な場所へ連れて行ってくれるとても大切な身体の一部です。参加者の方には、これをきっかけとして、足を大切にすることをいただければと思っています。糖尿病をお持ちの方は是非来年お越し下さい。お待ちしております。



かりやすく説明しました。次に義肢装具士がフットプリントを行って、身体バランスや足



「看護の日」記念行事のお知らせ

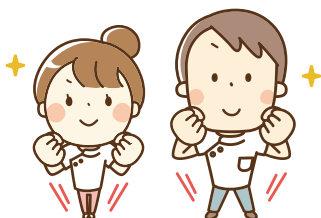
「看護の日」は、1990年に厚生省（現：厚労省）がナイチンゲール生誕記念日の5月12日を看護の日と定めたもので、毎年、日本全国の病院でその日の前後に様々なイベントが行われています。

当院でも毎年、院内において看護部を中心に記念品やメッセージカードの配布、医師や看護師による「健康相談」、「血糖測定」、「骨密度測定」などを行ってきましたが、今年度の「看護の日」記念行事については、患者サービス・広報委員会を中心に、来る5月16日（土）にイオンモール日吉津の西館1階チューリップコートにおいて開催する予定となっています。

また、今年度は、例年秋ごろに同店で開催している「労災病院展」との合同開催となりましたので、これまで以上の内容で、お越しいただく方々に満足いただけるよう、現在、イベント内容等を検討中です。

皆様どうぞ、5月16日（土）にはイオンモール日吉津に是非ご来店いただき、お楽しみいただきますよう心からお待ち申し上げております。

なお、イベント内容や開催時間などの詳細は、院内及びホームページで随時ご案内する予定ですが、現在、日本各地で感染が広がっている「新型コロナウイルス感染症」の影響により中止もしくは縮小となる可能性もありますので、その場合にはどうかご容赦下さい。



患者サービス・広報委員会



昨年の様子

アジ (鰯)

栄養管理室からの かんたん健康レシピ



春から夏にかけての季節に旬な魚といえばアジ（鰯）！この時期のアジは最も脂がのり、味も美味しくなると言われており、まさに「味」がいい魚。

由来・意味

アジにはタンパク質、脂質、ビタミン B 群、ミネラルなどいろんな栄養素がバランスよく含まれています。注目すべき DHA（ドコサヘキサエン酸）や EPA（エイコサペンタエン酸）も多く含まれており、これは脳の働きを活性化したり、血液をサラサラにする働きがあります。また旨味を感じさせるアミノ酸や、その旨味成分となるグルタミン酸も多く含んでいることで有名です。鮮度のいいアジは生で刺身にしても抜群の美味しさ、寿司ネタでも使われています。塩焼きは勿論のこと、煮つけやフライにしても美味しく、和・洋・中にこだわらず幅広い料理に合う食材ですね。

～ 選び方 ～

- ・目が澄んでいて、しっかりしているもの
- ・身に傷がないもの
- ・エラが鮮赤色なもの
- ・身体がピンと張っているもの

～ ブランドアジ ～

- ◆ごん あ じ：五島灘で漁獲された 250g 以上の瀬付アジ
 - ◆野母んあじ：野母崎沖で一本釣りで漁獲されるアジ
 - ◆関 あ じ：豊予海峡で漁獲され、大分県佐賀関で水揚げされるアジ
- その他には岬あじ、技あじ、どんちっちあじ等があります。

アジの和風ムニエル



材料／2 人分

アジ	2 尾	醤油	大さじ 1	ポン酢	適量
ねぎ	1/4 本	小麦粉	大さじ 2		
人参	1/3 本	オリーブオイル	大さじ 1/2		

- ①アジは3枚におろして洗い、よく水気をふき取り、醤油をまぶして10分置く。
- ②醤油で下味をしたアジに小麦粉をまぶし、オリーブオイルでこんがり焼く。
- ③ネギは細切りにし白髪ねぎにする。人参は千切りにしておく。
- ④焼いたアジの上にネギ、人参を盛り付け、上からポン酢をかけて出来上がり。



※トッピングは胡瓜の千切りやおろし生姜、もしくは青じその千切りでもいいですね。

ボランティア募集

山陰労災病院では病院ボランティアを募集しております。
ご興味のある方は山陰労災病院総務課までご連絡ください。

活動時間帯：平日午前（週 1～2 回程度）

活動内容：インフォメーション業務等

● 2020 年 4 月発行 ● ご意見等ございましたらお気軽にお問い合わせください E-mail:toiawase@saninh.johas.go.jp

問い合わせ先：山陰労災病院総務課

TEL 0859-33-8181 FAX 0859-22-9651

〒683-8605 鳥取県米子市皆生新田 1 丁目 8 番 1 号

ホームページ

さんいんろうさい

検索