# 花粉症の話

耳鼻咽喉科　村川 修一

皆さんこんにちは、耳鼻咽喉科を担当しております村川と申します。

そろそろスギの花粉が飛び始めた様で、当外来でも花粉症の症状と思われる患者さんがおいでになり始めました。今年の西日本地域は例年よりも花粉の飛散する量が少ないといわれていますが、それでは、花粉症の症状は軽くすむのかというとそうでも無いのがこの病気のやっかいなところです。

また、中国で深刻化している大気汚染物質が、黄砂とともに日本に飛来し、これが鼻や目の粘膜を刺激し、鼻炎や結膜炎をひどくすることも予想されます。

**対策の第一は「花粉に触れないこと」**

まずは何をおいても外気に直接触れないことが大切です。外出するときにはマスクやゴーグル型の眼鏡を着用し、肌の露出もなるべく控えましょう。

家の中に花粉を入れないことも大切です。外出から帰ったら、玄関先で衣服に付着した花粉をしっかり落とします。最近は、花粉を落とすスプレーや、あらかじめスプレーすることで花粉が衣服に付着しにくくなるスプレーなど、いろいろなグッズが販売されています。

また、窓は極力開けない、洗濯物や布団を屋外に干さないといった工夫も必要です。

**治療法は？**

花粉の飛散する時期に抗アレルギー剤を飲み、点鼻薬や点眼薬を併用するのが現在の治療の主流です。

しばらく前から、「季節前投与」、すなわち、花粉が本格的に飛び始める前、具体的には、ニュースなどで「そろそろ花粉が飛びそうです」といわれ始めたころから薬を飲み始めることが推奨されています。

ステロイドの点鼻薬は、症状が出始めてから使用するのが従来の方法でしたが、最近ではむしろ、点鼻薬を早めに使い始めることで症状が軽く済むと言われ、推奨され始めています。最近の点鼻薬は一日一回で済むものもありますし、飲み薬と違って、鼻の粘膜に限定的に噴霧されますので、副作用などの心配もほとんどありません。それでも症状が抑えきれない場合は、眠気などの副作用が強くなりますが、ステロイドを配合した抗ヒスタミン剤を併用することになります。

他に、手術用のレーザー光線で鼻の粘膜を焼くという治療法もあります。これは、鼻の粘膜のごく表面を焼くことで、花粉とのアレルギーを起こりにくくする方法で、主に鼻づまりに対して効果があります。しかし、この治療も、花粉症のシーズンに入る前に実施する必要がありますし、効果も半年から一年程度しか持続しませんので、毎年実施する必要があります。

以上、簡単に花粉症についてお話ししました。反応する花粉の種類や、薬の効果など、個人差がありますので、「もしかして花粉症」と思われた方は、一度、耳鼻科など、アレルギーの専門医に相談されることをおすすめいたします。

そとがき

阿蘇温泉病院　0967-32-0881
桃花水　0967-32-5250
愛・ライフ内牧　0967-32-5511
春草苑　0967-32-4021
茶寿苑　0967-32-3955

坂梨会　基本理念
よりよき人間性を
よりよき環境を
よりよき医療を

## 研修報告

●1月24日に産婦人科岩上師長による倫理研修会がありました。ある事例を挙げ、その中で警察官の方が周りのあらゆる人に配慮した行動をされ、その姿勢に非常に感銘を受けたという内容でした。

当院の基本理念の一つ「よりよき人間性」は、全ての基本であり、人と人とを結びつけているものです。今回の事例でも、その方の人間性が物事を大きく動かし、また人や心までも良い方向に動かしていました。

業務を行っていく上でもとても大切なこの人間性を個々が高め、「来たい病院・来て良かった病院」となれるよう考え、行動していこうと思います。

●1月30日に全職員対象研修にて、透析センターの臨床工学技士　井尾健剛さんが「九州豪雨災害を経験して」というテーマで、8月に行われた熊本県透析施設協議会災害対策講演会において発表した内容を、再度発表しました。

発表では、被災時の雨量がどれほどのものだったのか、レーダー図や今までの降水量との比較を用いて説明がありました。また、水害で大きな被害を受けた当院において透析ができなくなった理由や通常に稼働するまでの経緯などの説明がありました。

水害から約半年、あの時のことを忘れることなく、これからもみんなで協力して前に進まなければならないと強く思いました。

## 平成25年度 緩和ケアボランティア講習会参加者募集

**緩和ケア病棟では、緩和ケアを必要とされる患者さんとそのご家族が可能な限り快適な生活が過ごせるよう、一緒に支援していただくボランティアさんを募集しています。**

**◎緩和ケア病棟でのボランティア内容**

コーヒーなどの喫茶ボランティア ／ 花の水かえボランティア
お話聞きボランティア ／ その他特技を生かしたボランティア

**◎緩和ケアボランティア講座**

ボランティア活動の前に、「緩和ケアボランティア講座」を受講していただきます。そこで緩和ケア病棟の機能や、詳しい活動内容、およびボランティアとしての心得などをご理解頂き、日程を調節した後で実際の活動となります。

**◎ボランティア募集の詳細**

| | |
|---|---|
| とき | 随時募集 |
| ところ | 阿蘇温泉病院　桃花水3階　カンファレンスルーム |
| 内容 | 緩和ケア病棟とは～「がん」について・病棟理念と役割～<br>ボランティアの役割・活動・心得<br>他職種の役割（MSW・薬剤師・栄養士・リハビリなど）<br>感染対策／病棟見学 |
| 対象 | 緩和ケア病棟ボランティアとして協力できる方（18歳以上・一般） |
| 参加費 | 無料 |
| 申し込み方法 | 電話で氏名・性別・年齢・連絡先を緩和ケア病棟にご連絡下さい |
| 問い合わせ先 | 阿蘇温泉病院　桃花水3階 緩和ケア病棟（担当　井・安達・後藤）<br>電話番号0967-32-5250 |

「そとがき」とは外輪山を意味する古語です。　坂梨会ホームページアドレス　http://www.asospahp.jp/

## 2月の診療予定

| | |
|---|---|
| 歯科 | 14日(木) 休診<br>27日(水) 午後休診 |
| 皮膚科 | 16日(土) 休診 |
| 内科 | 20日(水)<br>戸上先生 休診 |
| 小児科 | 25日(月) 休診 |

泣き出した託児所の園児

## 鬼！現る！

２月３日の節分に合わせ、病院でも３人の個性的な鬼が各病棟や併設託児所を回りました。患者様は（職員も）童心に返って思い切り豆を投げていました。

## 「私の挑戦」その2 ～「太極柔力球」との出会い～ ②

下川 美彌子

（先月号の続き）

太極柔力球ではリズム感・バランス感覚・柔軟性が養われ、のびのび・ゆったりとした動作は有酸素運動となり、心肺機能を強めるのです。身体に無理なくマイペースで行うことができるので誰でも気軽に楽しめ、スペースに関係なく室内でも室外でも練習できます。

ところで、日本に紹介されたのは２００２年。その年、北京で行われた北京人民対外友好協会とＮＰＯ法人東京都日中友好協会の主催による日中国交正常化30周年「市民交流の集い」で初めて日本の代表団に紹介されました。現在、ラケット販売数から推定すると、日本国内では６０００人以上の愛好者がいると推定され、日本での本部は大阪・堺市にあります。ちなみに本場中国には約６万人の愛好者がいると言われています。

さて、平成24年度の練習はすでに終了しましたが、25年度の募集があると思いますので市の広報誌をご覧になり参考にしてください。百聞は一見にしかずと申します。25年度も今年度と同様に開講される場合は阿蘇体育館で午前10時から11時30分まで指導を受けることになります。ボール・ラケットを借りて体験もできます。

なお、指導者である上野祥子先生は生涯スポーツ功労者として、このたび文部科学大臣より栄えある「生涯スポーツ功労賞」を授与されたことを申し添えます。

（終）

## ホームヘルパー誕生

１月１８日、訪問介護員養成研修事業（２級課程）の修了証書授与式が行われました。今後、皆さんがそれぞれの場所で資格を活かしながら活躍されることを祈念しています。

今回20名の方が修了されました。大変お疲れ様でした。

## アイデア賞またとったど～

昨年12月１日～12月31日まで開催された「高森湧水トンネル・クリスマスファンタジー」に、併設保育所・くるみ幼育園が七夕まつりに引き続き作品を応募しました。

結果、なんと、またアイデア賞を受賞しました。今回は子供達に人気の「こびとづかん」のキャラクターを使い、イルミネーションなど鮮やかに飾りつけました。「次はもっと良い賞を…」と、また気合いが入った先生方でした。

（写真は授賞式にて高森町の草村町長と）

## この部署　この人

**愛・ライフ内牧　事務**

**伊藤 三生**

**31回目**

今月は事務の伊藤三生さんです。

伊藤さんは愛・ライフ内牧の入ってすぐ左の受付にいます。主な業務内容は、受付での対応や保険請求などです。

伊藤さんに仕事をする上での喜びを尋ねると、「些細なことですが、利用者の方が受付に来られ、世間話をして、互いに笑いがでたときです」との答えが返ってきました。

一方、大変なことは、保険請求が毎月10日までで、それから請求書を発行するのが15日までとなっているのですが、月によっては日曜や祭日などで業務日数が少なく、忙しい思いをすることがあるそうです。

今後の抱負として、「今までの経験で役立つことがあればしっかり伝えていきたいと思います。」と話してくれました。

（机に向かう伊藤さん）

伊藤さんは愛・ライフ内牧が阿蘇市からの委託で行っている配食事業において、週に約１回、ドライバーと共に利用者様のお宅へ食事をお持ちしています。

## 編集後記

誌面にもありますが、節分で豆まきを行った際に、併設託児所のくるみ幼育園にも鬼と共に行ってきました。子供たちは鬼の登場と同時に固まってしまう子、泣き出す子、先生に抱きつく子など様々で、その可愛らしい姿に思わず笑ってしまいました。

（広報課）

４コマ漫画の担当は野尻史子さんです。