



※「そとがき」
外輪山を意味する古い言葉です。

耳鼻科医から花粉症の人への

よもやま話

耳鼻咽喉科 中林淑郎

花粉症は、生物の過剰な免疫反応であります。昔は感染症や副鼻腔炎の時代でしたが、時代とともに鼻の病気も様変わりし、20世紀後半から花粉症が活気づいてきました。石坂夫婦の「IgG抗体（花粉症やアレルギーの原因物質）の発見後、アレルギー研究は、進歩が著しくなりました。そこで、今回は花粉症に関する知識や予防、治療法をご紹介します。

花粉症について

最近では、乳児期の生後半年以内のスキンケアが重要。皮膚のバリアが破壊されると細胞の隙間から異物・抗原が入り、アレルギーのプレイヤヤーが活動していきます。皮膚を大事にし、アトピー性皮膚炎の発症を抑え、アレルギー疾患が連鎖的に起こる『アレルギーマーチ』の進行を防ぎましょう。また、一般的に、アレルギー発症の年齢層が、下は幼児から、上は高齢の方までと広がっています。

3月は杉、4月はヒノキ、ゴールデンウィークの後はイネ科のカモガヤの花粉が主に飛びます。この時期はシラカンバなどハンノキ属も影響します。

白血球の機能が元気でないと、過剰な反応としてアレルギーが起こる。または、自己免疫疾患が起こることもある。

花粉症（アレルギー性鼻炎）の3大合併症は、副鼻腔炎・鼻出血・滲出性中耳炎です。

医療法人社団 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・介護を

発行

医療法人社団 坂梨会 広報課

3月号 Contents

- ◆耳鼻科医からのご案内 ◆TQC 成果発表会
- ◆コグニサイズ◆くるみ幼稚園節 ◆絵画展示コーナー
- ◆地域交流イベント
- ◆茶寿苑通信 ◆栄養科だより ◆外来診療日程

花粉症対策

現代の花粉症への向き合い方は、早めの治療（季節前の初期治療）が大切です。流行季節の2〜3週間前から、抗アレルギー薬を飲む、点鼻・点眼もする、すべてが予防的にあとで役に立ちます。花粉は1月末から飛び始めますので、吸い込んでいると、鼻腔内で発症の準備をしており、アレルギーのプレイヤヤーが反応し出すのを抑えるわけです。

原因物（花粉）を吸い込まないこと。好発季節には花粉を住居内へ持ち込まないこと。洗い出す・服を叩いて家に入る。服は毛羽立った服を着ない・つるつとした服を着ること。

花粉症治療

ひどいときの短絡的治療はいけません。ケナコルトなどステロイドの注射は、あとで体を壊します。大学病院のアレルギー専門の先生は言われています。『ひどい症状が出たしまえば、対症療法しかありません。』ポイントとは、普通の時に新しい方法などを試みることで。たとえば、

1. レーザー手術。効果は様々、反復する方法もある
2. 減感作治療。最近では保険適応になった舌下免疫療法（3年くらいかかる。IgG4抗体が反応をブロックする）

放置せず、耳鼻咽喉科へ受診を。相談して下さい。



第23回TQC 成果発表会

2019年度TQC 成果発表会が令和2年2月16日に当院3階会議室で行われ130人の職員が参加しました。

今回のテーマは、「コミュニケーション」で18チームが7ヶ月間かけて取り組んだ成果を発表しました。チームは委員会、主任クラス、5年以下看護師など多職種合同の編成チームもあり、「他の部署の方と色々な話ができたので本当によかった」という感想もありました。

今回の取り組みに留まることなく、今後も、しっかりとコミュニケーションを取り、密に連携し、患者様の満足度向上・地域貢献・社会貢献を目指して、職員一同取り組んで参ります。



「コグニサイズ」で 脳をリフレッシュ!

「コグニサイズ」とは、国立長寿医療研究センターが開発した、認知（コグニッション）課題と運動（エクササイズ）を組み合わせた、認知症予防を目的としたプログラムの総称です。

運動で体の健康を促すと同時に、脳の活動を活発にして認知機能低下と抑制します。

介護老人保健施設 愛・ライフ内牧においても、リハビリプログラムの中に、高齢者や認知機能の低下した方にも取り組みやすい簡単なコグニサイズを取り入れています。

※やってみましょう

- ①足踏みをする
(立っても、座ってもOK)
- ②足踏みに合わせて30まで数える
- ③数えながら手拍子をする
- ④3の倍数の時には数を数えずバンザイをする
- ⑤少し早目のリズムでもう一度



頭で考えながら体を動かすことが大切です。



福はく内、鬼はく外

令和2年2月3日(月)に毎年恒例の節分豆まきを開催しました。

午前中にくるみ幼稚園、午後から

愛・ライフ入所棟・通所、なんと今回は隣接するデイサービスセンター宝泉郷からも鬼の出張依頼があり、1日鬼に扮したスタッフが大興奮した豆まきになりました。日頃の鬱憤を晴らしつつ健康を祈りながら笑いあり、涙ありの楽しいひと時となりました。



絵画展示コーナー

現在、阿蘇温泉病院の1階外来に阿蘇中央高等学校のご好意で美術部5名の生徒が描いた絵画を展示をしています。鉛筆と水彩絵の具で描かれた絵画は、心癒される素晴らしい作品で、受診に来られた患者様も楽しく観られています。作品は5月末まで展示していますので是非足を運んで下さい。



地域交流 イベント

阿蘇地域の方への
イベント開催

昨年12月より、地域のみなさんが気軽に集まる広場として、坂梨会主催で講演や講座を無料で開催しております。

現在は、月に1回『もやいカフェ』という、お茶をしながら色々な講演を聞いて頂いたり、参加者同士でお話をしたりと有意義な時間が楽しめます。

今後は、文化系の講座も増やしていく予定です。皆さんお気軽に遊びに来て下さい。

会場 阿蘇温泉病院前

【熊本県阿蘇市内牧 1112-5】



3月の予定

- | | |
|--------|-------------|
| 2日(月) | 体操、ひな祭り |
| 9日(月) | 体操、頭の体操 |
| 16日(月) | 体操、歌って笑おう |
| 23日(月) | 体操、講話(栄養士) |
| 30日(月) | 体操、介護予防について |



予約不要

無料

どなたでも参加OK!

介護老人保健施設 愛・ライフ内牧

いきいきクラブ

13:30~15:00

電話：32-5511

茶寿苑通信

恒例行事 豆まき

2月3日(月)、昼食時にみんなで豆まきを行いました。「節分」は、年に1回だけでなく、実は4回もあるのをご存じでしょうか？

「節分」とは「季節を分ける」という意味があり、春夏秋冬それぞれに始まる日が、決められています。

春は「立春」、夏は「立夏」、秋は「立秋」、冬は「立冬」と呼ばれています。この、春夏秋冬それぞれが始まる日の前日のことを「節分」というのです。



その中でも、「立春」は新年を迎えるのと同じくらい大事な日として、特に重要視され、豆をまいて鬼を追い払う行事として定着しました。当苑でも、豆まきをしたことで今年もみなさんが健康で幸せに過ごせますようにと願い、鬼めがけてとたくさん豆が飛び交いました。このような行事を今後も大切に行きたいと思えます。



阿蘇健康管理センター 室長 野尻 史子

栄養科 だより

認知症を予防したい方へ

現在、認知症の患者数は増加の一途をたどっています。認知症は完治することが難しく、むしろ悪化していくことが多い傾向にある為、予防が重要となります。今回は、認知症に効果的な食べ物や予防法をご紹介します。



認知症予防や老化防止に効果的な食材

バランスの良い食生活が重要です。積極的に摂取した方が良い食材があります。

●青魚

不飽和脂肪酸 (DHA、EPA) が豊富に含まれていて、悪玉コレステロールを減らし、血液をサラサラにする効果があります。

●野菜や果物

バランスの良い食事にする為には、ビタミンC・ビタミンE・ポリフェノール・リコピン・ベータカロチンが豊富に含まれている野菜や果物が不可欠です。



●大豆製品

大豆に含まれているレシチンは神経伝達物質を生み出す成分とされています。不足すると記憶力低下を引き起こすこともあるそうです。認知症予防には欠かせない成分であると言われています。

●オリーブオイル

青魚同様、不飽和脂肪酸が含まれており、その中でもオレイン酸は血中のコレステロールや中性脂肪をコントロールする効果があります。これにより、動脈硬化や脳梗塞のリスクを低下させる効果が期待できます。

和食

一汁三菜というバランスの取れた献立が基本です。また、醤油や味噌、豆腐などの大豆製品が多く使われます。認知症予防や脳の老化防止には効果的な食事であると言えます。

カレー

認知症予防に効果的だとされています。カレーのスパイスのウコンに含まれる成分が記憶力の低下を抑える効果があるようです。カレーを良く食べるインドにはアルツハイマーの患者が少ないそうです。

阿蘇温泉病院 外来診療日程

受付時間
7:30～12:00
13:30～17:00

診療時間
8:30～12:30
14:00～17:30

※急患や時間外・当日の詳細なお問い合わせは
0967(32)0881まで
遠慮なくお電話下さい。

	月		火		水		木		金		土	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内科	萩原	福島	萩原	岩下	萩原	宮野	萩原	福島	横山	西本	戸上	
	戸上				岩下		岩下		福島		7日	7・21日 岡田
	横山		戸上		一安 9:30～	一安 ～15:00	一安 9:30～		福島		14,28日 堤	14,28日 堤
脳神経内科			徳本 9:00～		徳本		徳本			徳本	一安 9:30～	一安 ～15:00
腎・泌尿器科 診療 10:00～12:00	下村		下村		下村		下村				非常勤医師	
透析センター	西本		西本		西本		西本		西本		熊本医療センター または熊大医師	
内視鏡検査			横山		横山		小田(外来)			横山		
産婦人科・妊婦健診 (更年期/不妊/思春期/腫瘍)	荒尾	片淵	荒尾	9:00～11:00 14:00～17:00 ※3日産科予約のみ ※3日24日午後の産科予約 は14:30からになります	【第1】 竹下 9:00～11:00/14:00～16:00 荒尾(※午前のみ)	【第3】 佐々木 9:00～11:00/14:00～16:00	荒尾		荒尾			
	9:00～10:30(婦人科のみ)	13:00～17:00							9:00～11:00 14:00～17:00			
皮膚科(完全予約制) 8:30～17:00	北		北				北		北		北 21日休診 8:30～12:00	
耳鼻咽喉科 受付～16:30	中林		中林		中林		中林		中林		熊本総合病院 7:30～12:00/13:30～15:30	
整形外科	井		井				井		熊本機能病院/井 ※詳細は受付へお問い合わせください			
小児科			松本				松本				松本	
アレルギー科			松本				松本				松本	
麻酔科・緩和ケア外来 診療 9:30～12:00			坂梨 3日休診		坂梨				坂梨			
歯科	絞田誠也 2日休診		森永博臣 (口腔ケアのみ)		森永博臣 (口腔ケアのみ)		絞田慎也		絞田誠也			
阿蘇健康管理センター	岩下		坂梨		岩下		福島		戸上		横山	

大募集

看護師・准看護師・介護福祉士・ケアワーカー
詳しい内容のお問い合わせは、0967-32-0881 (担当：人事課 村上)

毎月第4水曜日モヤいカフェ

3月25日開催のモヤいカフェはコロナウイルス感染を防ぐ為中止させて頂きます。
場所：阿蘇温泉病院敷地内(旧電通跡)