



※「そとがき」
外輪山を意味する古い言葉です。

医療法人社団坂梨会
あなたの健康が
大好きです
キャッチフレーズ

発行
医療法人社団
坂梨会 広報課

3月号
Contents

◆アレルギー科紹介◆健康教室
◆プロフェッショナル「検査科」
◆職員のコラム
◆茶寿苑通信
◆栄養科だより
◆診療日程

阿蘇温泉病院

アレルギー科

阿蘇温泉病院アレルギー科では、『花粉症の診断』・『スギ・ダニエキスをを用いた舌下免疫療法』を主に行っておりますが、実際は通年性の『アレルギー性鼻炎』や『気管支喘息』など多くのアレルギー疾患も扱います。食物アレルギーの診断も行っています。診断は血液検査（特異的IgE抗体価測定）ではできません。実際に食べてみて、体にとどのような反応が出るのか確認することで診断されます。中にはひどい反応を起こす子もいるので、最大限の注意を払って行っています。

検査の種類

◆皮膚テスト

アレルギーを皮膚に接触させたり、吸収させたりして、それによる反応を調べます。当院では、【プリックテスト】【パッチテスト】を行っています。

◆肺機能検査

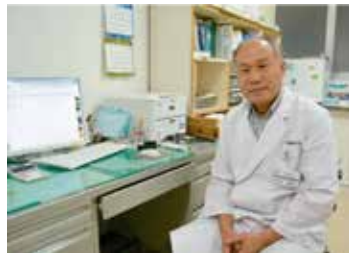
長引く咳の診断、気管支喘息やCOPD（慢性閉塞性肺疾患）などの診断や治療の経過を見るために使用します。

◆食物負荷試験

アレルギーの原因となっていた食物を摂取してもらった後、院内で一定時間経過観察し、アレルギー症状が出現しないかを確認します。

担当医師：松本知明先生【小児科・アレルギー科】

30年間、熊本大学でアレルギー診療に携わる。その間、2年間、アメリカの大学病院で内科アレルギーの研究員として携わる。



診療日

【火曜・木曜・土曜】

受付：7:30~12:00/13:30~17:00
診療：9:00~12:30/14:00~17:30

※講義の様子



【テーマ】人生100年時代、加齢に華麗に立ち向かいましょう。
【申込方法】直接お電話にてお申し込み下さい。
【阿蘇温泉病院】☎0967・32・0881
【受付時間】平日13時~16時（窓口・担当林）

○場所…コミュニティセンターわくわく（阿蘇温泉病院敷地内）
○開催日…月に2回程度
○時間…13:30~15:00
○定員…20名
○受講料…無料
○必需品…動きやすい服装
40歳以上を対象にした健康教室です。医師や専門的な知識をもつ医療スタッフが、あなたの健康へのアドバイスを送ります。
※予約制になります

3月

25日(月)

1.「阿蘇市の介護事業所あれこれ」
講師：阿蘇温泉病院 上野

わくわく健康教室

あなたの健康が
大好きです

医療法人社団 坂梨会 阿蘇温泉病院
☎0967-32-0881



会梨プロフェッショナル 仕事の紹介 検査科

検査科では「臨床検査」を行います。医師が診療する際に患者さんの病気やケガの状態を評価するための検査のことです。医師が問診とあわせて、患者さんの身体の状態を客観的に診るために不可欠なものとなっています。また、臨床検査をすれば、患者さんが症状を自覚する前に異常をとらえることもあり、病気の早期発見、早期治療につながります。この臨床検査は専門の知識を大学で学び、国家試験に合格した臨床検査技師が担っています。

臨床検査技師とは医師から依頼された患者の血液や尿、病変の一部などを調べる「検体検査」と、患者さんと直接対面して調べる「生理学的検査」を行います。

検体検査とは
血液で各臓器の機能検査や酵素検査、生活習慣病の糖尿病検査や脂質検査をする生化学検査、貧血、白血病などの診断に用いる血液検査、また尿や便などで腎臓、膀胱、腸のことが解る一般検査などを実施しています。

生理学的検査とは
心電図や脳波、超音波検査など電氣的波形や画像にて臓器の状態や異常波形、画像より心筋梗塞やてんかん、臓器内部の血流や腫瘍などを見つけることができます。

当院では臨床検査技師6名が在籍し、より専門性を高めるため3名が超音波検査の認定資格を取得しています。迅速かつ精度の高い良質な検査データの提供に努めております。夜間や休日の緊急検査に対して対応、栄養サポート(NST)や感染対策(ICT)などに関してもチーム医療の一員として診断支援にも関わっています。

検査科とは・・・「健康につながる地図を作るところです」



職員のコラム 第11話



年度末、色々な活動が区切りを迎えています。私が所属している『武田流騎射流鏝馬(熊本県指定重要無形文化財)』でも、小中学生を対象に流鏝馬を一年かけて伝える取り組み、『流鏝馬少年塾十五期生』が修了の時期となりました。1年前は、弓を持つのも大変そうだった塾生達。しかし、弓の扱いや細かい動作を学び、乗馬も体験して、今では回転する木馬の上からの向けて矢を放てるようにまで。どんどん成長していく塾生達を見て、「1年でこんなにも変わるのか」と驚かされると同時に、私ももっと精進していかねばと思わされます。来年度は定員十五名の塾生にどんな子ども達が入塾するのか、今から思いを馳せるばかりです。武田流騎射流鏝馬の体験を通じ、平和を願う『やぶさめの心と技』と、日本に二流派しかない古武道としての流鏝馬の文化的な価値とを、次の世代に継承するのが我々門人の使命だと思えます。春と秋に行われている出水神社の御奉納では、私も射手として演武出来るよう、仕事と両立させながら、お稽古に励んで参ります。



阿蘇温泉病院では、骨粗鬆症の**早期発見・早期予防**のために骨の**正確な**状態を知ることが出来る骨密度検査装置を新規導入しました。[詳細はコチラ](#)
お気軽にご相談下さい!
阿蘇温泉病院[0967-32-0881]

あなたの**大丈夫**ですか?

茶寿苑通信 『サーカス観覧』『節分』

一月三十一日『ポップサーカス』を観覧に入居者七名と職員二名で菊陽杉並木公園に出かけました。ピエロの掛け合い・空中ブランコ・アクロバット・背丈を超える一輪車・ジャグリングショーなど時間が経つのを忘れ、あつと言う間の一時間五十分でした。その後、菊陽町総合交流ターミナル「さんふれあ」内のレストラン「さん膳」で昼食を摂りました。『笑顔と笑い』童心に戻れた思い出の小旅行になりました。

二月二日昼食時に『節分』を行いました。赤鬼と青鬼に扮した職員が、豆をまき邪気を祓い清め一年間の無病息災を祈りました。全身タイトのクオリティーの高さに入居者も大爆笑でした。クリスマス会の女装・正月の紋付羽織袴・節分の鬼と…コスプレにも磨きを掛けて、「明るく楽しい雰囲気茶寿苑に包み込めたらいいな…」との職員の願いです。



動く

楽しむ

癒す

味わう

通所リハビリテーション

ご利用などに関するお問い合わせは
医療法人社団 坂梨会 愛・ライフ内牧
0967・32・5511



栄養科 栄養だより



ビタミンCを摂っていますか？

春は気候の変化が激しい季節で自律神経の乱れや免疫力の衰えから体調を崩しやすい方も多いのではないのでしょうか。今回は風邪予防や花粉症予防にも期待できる「ビタミンC」についてお話しします。

① 高い抗酸化作用

ビタミンCは免疫力を高め、病気やストレスから守ってくれます。風邪やインフルエンザが流行しやすい時期は必要量が増加します。また、高い抗酸化作用とともに血中ヒスタミン濃度を下げる効果もあり、花粉症などのアレルギー症状を緩和させる作用があります。

② 皮膚や粘膜の健康維持を助ける

ビタミンCはコラーゲンの生成に関与しています。コラーゲンは体を構成するたんぱく質の1つで、皮膚や筋肉、骨、血管などを丈夫に保つのに役立ちます。

③ 鉄の吸収を高める

ビタミンCには鉄の吸収を高める働きがあります。特に野菜や大豆製品などの植物性食品に含まれる「非ヘム鉄」との相性が良く、同時に摂取することで吸収されやすくなります。小松菜やほうれん草、ひじきなどと一緒に食べることで貧血予防効果がUPします。

ビタミンは生命活動を維持するのに必要不可欠な栄養素です。人の体の中では生成できないため、食品から摂取する必要があります。ビタミンCの1日あたりの推奨摂取量は100mg(12歳以上)です。

〔ビタミンC摂取のワンポイント〕

- 野菜や果物に含まれるビタミンCは水に溶けやすく、加熱に弱い特徴があります。ビタミンCを逃さないポイントとして：
 - ① 水につける時間を短くする
 - ② 加熱する時間を短くする
 - ③ スープにして汁ごと飲む
- などがありますのでぜひ参考にしてください。

〔ビタミンCを多く含む食材〕

食品名 (分量)	ビタミンC	食品名 (分量)	ビタミンC
菜の花 (1/2 束 : 100g)	130mg	ゴールドキウイ (1 個 : 80g)	128mg
ブロッコリー (1/5 房 : 50g)	60mg	いちご (中 7 個 : 100g)	62mg
赤パプリカ (1/2 個 : 60g)	102mg	オレンジ (1 個 : 50g)	60mg