医療法人 厚生堂
長崎病院
広報誌
2020.03 vol.109

むつみ

当院の理念　私たちは良質で安心な医療の提供により、患者様や家族の皆様との信頼を築き、常に「思いやりの医療」を念頭に、地域社会に貢献します。

目次

花粉症について……1･2
花粉症の薬……2
部署紹介 リハビリテーション科……3
お知らせ……4

花粉症について

内科医師　香川 真由子

花粉症とは

スギやヒノキなどの植物の花粉が原因で生じる、くしゃみ、鼻水、鼻づまりなどのアレルギー症状を「**花粉症**」と呼びます。全国調査により国民のおよそ25%が花粉症と考えられています。

花粉症の原因

日本には国土の12%を占めるスギ林があり、花粉症の70%はスギ花粉症と言われています。スギ以外にはヒノキ、イネ科植物などの花粉症を起こすことが知られています。花粉の飛散時期はスギ、ヒノキでは春、イネ科の植物は初夏、キク科の植物は秋口といわれています。

花粉症のメカニズム

花粉症の症状は体内に入ってきた花粉を取り除こうとすることで生じる**アレルギー**によって生じます。花粉が目や鼻から入り、体内の免疫システムによって「異物＝敵」とみなされると、敵に対抗するための抗体がつくられます。この抗体は、花粉に接触するたびに作られるため、少しずつ体内に蓄積されていきます。蓄積量があるレベルに達すると、次に花粉が入ってきたときに、アレルギー反応を起こす化学物質が分泌され、花粉症の症状を起こします。

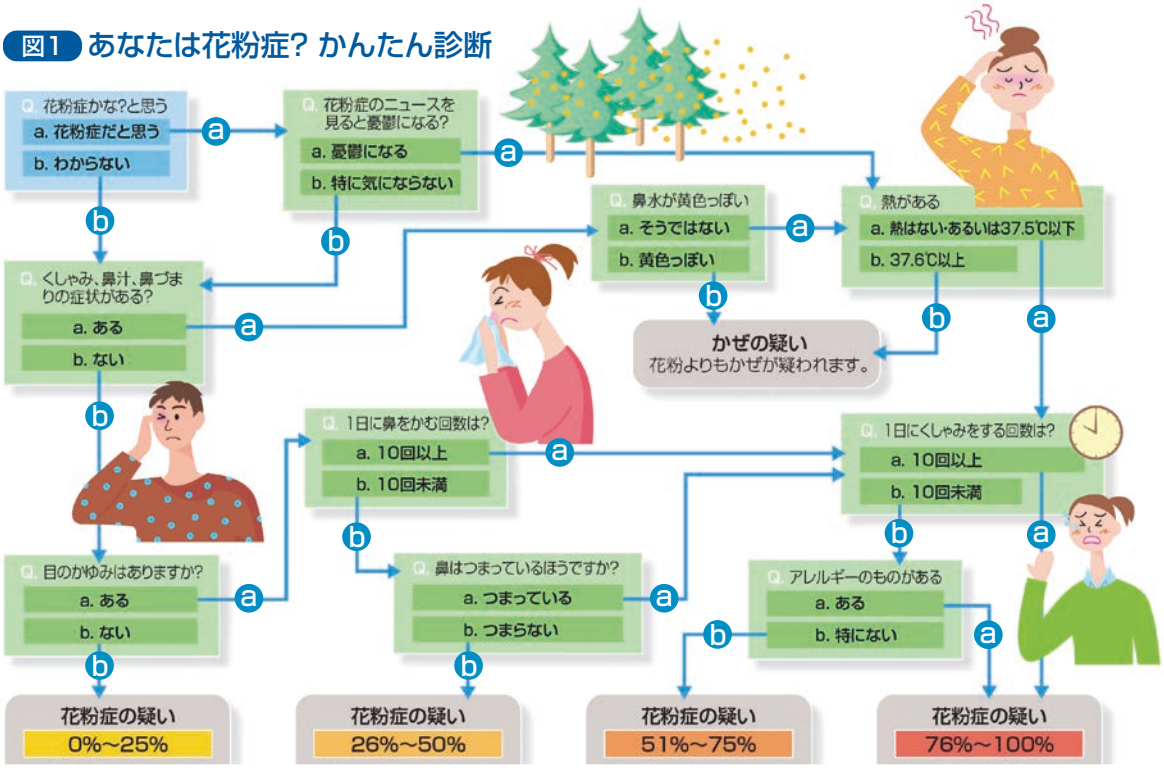
花粉症の症状

花粉症の症状が現れやすいのが、鼻と目です。鼻の症状としては、くしゃみ、鼻水、鼻づまりがあります。風邪の症状と似ていますが、風邪であれば1週間程度で治るのに対し、花粉症は花粉が飛んでいる間は続くこと、さらさらとした水っぽい鼻水が流れることといった違いがあります。一方、目の三大症状と言われるのが、目のかゆみ、目の充血、涙です。このほか、体がだるい、熱っぽい、皮膚のかゆみ、集中力が低下するといった全身症状を伴うこともあります。

花粉症の診断

花粉症の診断の多くは、花粉飛散時の症状の有無と血液中にある花粉に対する抗体の存在で診断されます。さらに、耳鼻咽喉科では鼻の粘膜を直接みて、アレルギーの反応を観察します。図1のような花粉症セルフチェックなども参考にして受診をしましょう。（厚生労働省「的確な花粉症の治療のために」より抜粋）

図1 あなたは花粉症? かんたん診断



花粉症の治療

花粉症の治療には、症状を抑える「**対症療法**」と、完全に治すための「**根治療法**」があります。※詳しくは次項をご参照ください。

◎**対症療法**:内服薬、点鼻薬、点眼薬を使った薬物療法、レーザー手術（鼻）など

◎**根治療法**:免疫療法

花粉症対策

医療機関での治療以外のセルフケアも大切です。花粉との接触をできるだけ避け、予防しましょう。右記のことに注意すると効果的です。

- 花粉飛散情報に注意する
- 花粉が多く飛んでいるシーズンは、外出時にはメガネとマスク、帽子をつける
- 上着は、表面がつるつるとした素材のものを着る
- 帰宅したら玄関で花粉をよくはらい、洗顔、うがいをして、鼻をかむ
- 花粉が多く飛んでいる日は窓を開けない
- 花粉が多く飛んでいる日は布団を外に干さない
- 掃除をこまめに行う

様々な症状を引き起こし日常生活に支障をきたす花粉症ですが、症状を抑え快適に過ごせるように治療を行っていきましょう。

特集 花粉症の薬

薬剤師　山下 晶子

今年も花粉症の季節になりました。花粉症は早期に内服を開始し、症状が強く出る方は作用の異なる薬剤を組み合わせて症状を抑える方法もあります。

薬物療法

●内服薬

花粉が体内に入るとヒスタミンという化学物質が放出され鼻水、鼻づまり、涙目等の不快症状が現れます。すでに放出されたヒスタミンが働くのを抑えるのが抗ヒスタミン薬です。眠気を催すものが多くある為、日常的に自動車運転などを行う方は注意が必要です。眠気が少なく注意喚起のない内服薬もあります。

抗アレルギー薬はアレルギー連鎖反応を抑える薬です。抗ヒスタミン薬ほど強力な効果は得られませんが眠気やふらつきといった副作用が少ない薬が多い事が特徴です。

これらの薬の効果は服用を開始してから約2週間程度で現れるため花粉が飛び始める前から予防的に飲み始めて下さい。飛散期間が終わるまで飲み続けるとより効果的です。

1日2回服用するタイプの薬が多くありましたが、1日1回服用すれば効果が現れる薬が増えてきました。また水なしでも服用できる口腔内崩壊錠も開発されています。

●外用薬

鼻噴霧用ステロイド薬はくしゃみ、鼻水、鼻づまりに効果があります。スプレータイプで1日に決められた回数、鼻の中に吹きかけます。症状が激しい時期には毎日使用しなければ十分な効果が得られません。ステロイドと聞くと体に害があると誤解している人も多いようですが、内服薬と異なり鼻や目などからの吸収は極微量です。

点鼻用血管収縮薬は鼻づまりに効果があります。鼻噴霧用ステロイド薬と異なり連続使用すると効果持続時間が短くなるだけでなく、鼻づまりの症状がさらにひどくなる状態を引き起こす可能性がある為注意が必要です。その為症状が強い時だけ使用し改善したら使用を中止し他の薬剤へ切り替える必要があります。

点眼薬は目のかゆみに使用します。多くの点眼剤はコンタクトレンズを外してから点眼することを推奨しています。点眼剤が2種類以上処方される場合は先に点眼したものから3～5分はあけて次に点眼する必要があります。点眼の順序は医師の指示を守りましょう。

用法・用量を守り花粉症症状を軽減させましょう。

根治治療 ーアレルゲン免疫療法ー

根治や症状が継続的に軽減した状態が望める治療法としてアレルゲン免疫療法があります。

舌下免疫療法(※)は舌の下にスギ花粉舌下液または舌下錠を置き、アレルギー反応を抑える治療法です。

薬物療法とアレルゲン免疫療法は互いに効果を打消しあったり、作用が重なったりする治療法ではありません。症状を一時的に薬物療法で改善しながら、根治をアレルゲン免疫療法によって目指すことも可能です。

※治療を希望される場合は、専門医がいる医療機関での受診が必要です。

市販の花粉症薬を購入される際はお薬手帳等持参し薬剤師に相談しながら、自分に合ったものを購入してください。自分の生活スタイル、身体にあった治療法をみつけ花粉症の時期でもストレスフリーな生活を送れるように工夫しましょう。

部署紹介

リハビリテーション科

リハビリテーション科 室長　住井 靖貴

今回の部署紹介はリハビリテーション科です。現在理学療法士7名、作業療法士4名、言語聴覚士2名の計13名で入院患者様や外来患者様、通所リハビリテーション利用者様のリハビリテーションを行っています。

当院には1階と6階に専用の訓練室があります。1階は外来リハビリテーションと通所リハビリテーション、6階は入院リハビリテーションとなっています。

当科では、脳卒中などの脳血管疾患、骨折や熱傷などの運動器疾患、肺炎などの呼吸器疾患、心筋梗塞などの心大血管疾患といった様々な疾患に対応しています。また、3階病棟にある地域包括ケア病棟では、対象患者様に対し十分なリハビリテーションを実施し、期限内の在宅復帰及び施設入所ができるように取り組んでいます。

当院の特徴でもある、熱傷患者様に対するリハビリテーションにも力を入れています。上肢～体幹を作業療法士が担当し、下肢を理学療法士が担当しています。早期から介入することにより、瘢痕拘縮をできる限り軽減するように努めています。

また褥瘡のある患者様に対しては、早期治癒、予防に繋げる効果的なポジショニング（患者様の状態に合わせた体位や姿勢の工夫や管理をすること）を病棟と共同で取り組んでいます。

6階には屋外テラスがあります。屋外での歩行訓練もでき、また花壇や野菜畑があって、季節ごとの花や野菜を育てています。当院は療養型の病院であり、入院が長期になってしまわれる患者様もおられます。そういった患者様に少しでも四季を感じてもらえるようにしています。

退院後も安心して生活ができるように、地域連携室や居宅支援センター、訪問看護ステーションと連携し、通所リハビリテーションを含めたサービスが利用できるように援助しています。

当院には様々な疾患、状態の患者様が多数おられます。患者様によって事情も状況も違います。どのような場合であっても対応できるように、また患者様やその家族様に満足いただけるリハビリテーションを提供できるよう、スタッフ一同日々研鑽に励んでいます。

お知らせ

生活習慣病予防教室
『管理栄養士による減塩教室』

日　時：3月27日（金）　14:00～15:30

場　所：三篠公民館　TEL&FAX 082-237-3077

演　題：あなたの味付けは薄味ですか?

自宅の味噌汁の塩分を塩分計を使って測ってみましょう

講師：長崎病院 管理栄養士

三篠公民館に申込みが必要です

大腸ファイバー検査

便通が気になる方、健康診断で便潜血が陽性だった方など、是非ご相談ください。

毎週木曜日の午後、消化器専門医が検査を行っています。

（大腸ファイバー検査は診察後予約の必要な検査です）

お問い合わせ
長崎病院 外来受付　☎082-208-5801㈹

禁煙治療を始めませんか? ※詳しくは外来受付までお問い合わせ下さい。予約制

外来担当医表

診療時間　午前8:30～12:00／午後2:00～5:30

		月	火	水	木	金	土
午前	内科【第1診察室】	住田	長崎	原	住田	長崎	原
午前	内科【第2診察室】	松本（第1週）／原（第2・3・4・5週）	古森	香川	中村	香川	住田（第1・3週）／香川（第2・4週）／古森（第5週）
午前	皮膚科・熱傷【第3診察室】	蓮沼	入福	入福	*玉理／渡邉	山崎	松原
午後	内科【第1診察室】	熊谷	中村	古森	熊谷	中村	古森（第1・3週）／熊谷（第2・4週）／中村（第5週）
午後	内科【第2診察室】	儀賀〈神経内科〉			金谷〈神経内科〉	*箱田〈リウマチ・痛風〉	
午後	皮膚科・熱傷【第3診察室】	浪花	*水野／戸田	*入福／蓮沼	高萩	*沼田／岩本	長崎 熱傷のみ

○熱傷（やけど）は全日診療しています。皮膚科は　で塗ってある日です。
○*診察週が変動しますので事前にお問い合わせください。
○〈　〉は専門外来です。
○都合により急遽担当医が変更する場合がございます。

2020年3月1日現在

長崎病院のめざす〔地域医療〕〔包括医療〕

長崎病院
- 内科（循環器・呼吸器・糖尿病・リウマチなど）
- 皮膚科・熱傷センター
- リハビリテーション（理学療法・作業療法・言語療法）

☎082-208-5801（代）

長崎病院ヘルスケアセンター
（人間ドック・健診施設機能評価認定優良施設）
☎082-208-5791（代）
- 訪問看護ステーション ながさき

☎082-503-3236（担当:久保田）

みささ文化ビル
- トータルヘルスセンター HOPE
（厚生労働省指定 運動療法施設）

☎082-238-1756
- 居宅介護支援センター

☎082-230-8181（担当:滋野）

ほほえみの郷
- グループホーム
あいあいホームながさき

☎082-532-6636（担当:荻原）
- デイサービスセンター
ほほえみながさき

☎082-532-6630
（担当:安永・梶谷）

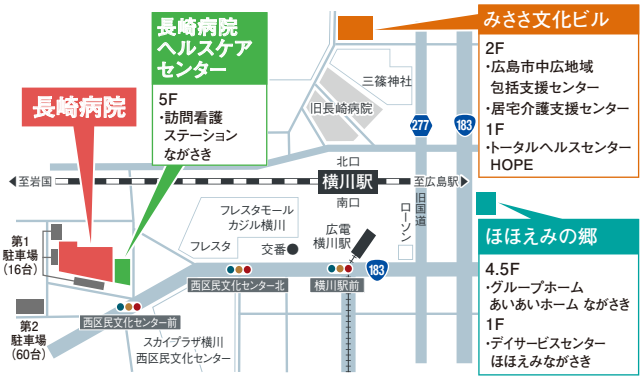
基本方針

1. 患者様の生命の尊厳と人権を尊重します
2. 常に新しい医学・医術の研鑽に励み、良質な医療サービスに努めます
3. 明るく清潔で快適な医療施設を整えます
4. 思いやりの医療・看護・介護を目指します
5. 健全な経営を基盤とし、患者様や家族の皆様及び職員に満足される医療機関となるよう努めます
6. 可能な限り患者様のライフスタイルにあった自立した生活ができるよう努めます

患者様の権利

1. 良質で安全な医療を平等に受ける権利
2. 病状や治療について十分な説明を受ける権利
3. 検査・治療の選択について自らが決定する権利
4. 診療に関わる個人情報の保護を受ける権利
5. 診断や治療について、他の医師の意見を求める権利（セカンドオピニオン）
6. 健康増進・疾病予防を行うための健康教育を受ける権利

医療法人 厚生堂
長崎病院
〒733-0013 広島市西区横川新町3番11号
［ JR横川駅 南口より西へ300m、西区民文化センター向い ］
駐車場完備
TEL 082-208-5801（代）
FAX 082-208-5821

診療時間　午前8時30分～12時/午後2時～5時30分　休診日　日曜日・祝祭日

http://www.nagasaki-hp.jp　長崎病院 広島　検索