



院 是

すべては患者さんのために

家庭の医学

「花粉症」とは

南東北春日リハビリテーション病院
介護老人保健施設 南東北春日リハビリテーション・ケアセンター

小春日和

こはるびより

発行
2014年3月

第112号

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみ、充血、涙目、どのかゆみ、皮膚のかゆみ、熱っぽい感じなどが現れます。風邪と思って見過ごしがちですが、花粉症は、連続したくしゃみ、鼻水が無色でサラサラと流れるように出てくるといった違いがあります。冬～春にかけて目や鼻の症状が現れたら、一度検査を受けてみるのはいかがでしょうか。自分は花粉症か、どん

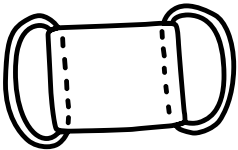
症状

スギ、ブタクサ、ヒノキなど植物の花粉が原因で、くしゃみ、鼻水、鼻づまりなどのアレルギー症状を起こす病気です。季節性アレルギー性鼻炎とも呼ばれています。

な植物の花粉にアレルギーがあるのかを知ることができません。

検査

鼻鏡検査、鼻汁好酸球検査（アレルギー時に増える白血球の仲間である好酸球が増加しているかどうか）、血液検査（花粉に対する抗体の有無や量を調べる）、皮膚テストなどがあります。



治療

○薬物療法

初期療法：花粉が飛散する前から抗アレルギー薬の服用を開始する。花粉シーズン中の症状を軽減させることを目的とした治療。

○導入療法：ステロイド点鼻薬などの使用。症状が強くなつてから開始する治療。

○手術療法

鼻粘膜の一部をレーザーで焼き、花粉が付着してもアレルギー反応が起こらないようにする治療。

花粉症対策

まずは病院を受診し、適切な治療を受けてください。

○室内での対策：スギ花粉は湿気を含むと落下するため加湿器を利用し室内湿度を上げる。掃除をこまめに行う。

○外出時の対策：外出時はマスク（水に湿らせたガーゼを中にはさむことで花粉を大幅にシャットアウトできます）、メガネ、帽子、ツルツルしたコートを着用する。

○帰宅後の対策：衣服についた花粉は玄関に入る前にはらう。手洗い、うがいをを行う。

＜マスクの選び方＞

顔に合わないマスクでは、隙間から花粉やウイルスが侵入するため、十分な効果が得られません。顔にピッタリとフィットするマスクを選んでください。

- ①親指とひとさし指でL字形を作ります。
 - ②L字形にした状態で、耳の付け根の一番高いところに親指の先端を当て、鼻の付け根から1cm下のところに人差し指の先端を当てます。
 - ③親指から人差し指までの長さを測れば、それがサイズの目安になります。測った長さが
- 12.5cm 以下 → 子供用サイズがおすすめ
 - 12.5 ~ 15.5cm → 小さめサイズがおすすめ（女性用など）
 - 14.5 ~ 17.5cm → レギュラーサイズがおすすめ（大人用など）



今月の目次

- ① ページ 家庭の医学
- ② ページ イベントニュース
- ③ ページ 通所リハビリテーション
- ④ ページ 利用者様の声・外来診察担当医

EVENT

イベントニュース

バレンタインデーお菓子作り!

2月19日、利用者様と一緒にチョコドーナツ作りを行いました

まず初めに板チョコを手で砕きました。ぱきぱきと軽い音を立てながらチョコが細かくなるのと、包丁の得意な方にさらに細かく刻んでいただき、そのチョコをゆっくり湯せんにかけると辺りがチョコレートの甘い香りに包まれました。別のボールにホットケーキミックスの粉、卵、牛乳を入れて混ぜ合わせ、ス



焼ドーナツ 5個分

- 板チョコ 2枚
- ホットケーキミックス 150g
- 卵 1個
- 牛乳 100cc

- ①ホットケーキミックスに卵と牛乳を入れてよく混ぜる!
- ②シリコン型に生地を入れ、180℃に予熱したオーブンで10～15分焼く!
- ③焼けた生地にチョコや粉砂糖をトッピングしたら出来上がり!

プーンを使ってドーナツの型に流し入れました。オーブンに入れ15分焼くとフワフワの生地が完成しました。そこに湯せんで溶かしておいたチョコを付けたり、カラフルなチョコをトッピングするとチョコドーナツが完成しました。皆さんの手でしたがそれがペロリとなめながら、おいしい! 甘い♪と笑顔があふれました。出来上がったドーナツをお皿に盛り付けると、上手にできたと、ねえと皆さんとても嬉しそうでした。いつも以上に会話が弾むおやつの間になりました。

健診の後の生活習慣病健康相談 「特定保健指導」受けてみませんか?

当院では特定保健指導がうけられます。特定保健指導とは生活習慣病予防検診(特定健診)を受けた後に、メタボリックシンドロームのリスクに応じて生活習慣の改善が必要な方に行われる健康相談のことです。

とで、身体は必ず変化します。明日の健康の為に、皆様のご利用をお待ちしております。
〈メタボリックシンドロームとは?〉
内臓脂肪型肥満により、高血圧や高血糖、脂質異常症などが重複した状態の事です。

- ・健診で糖尿病の危険あり。どんなことに気を付けたいの?
- ・そんなあなたは特定保健指導へ!
- ◇対象となる方
 - ・協会健保の加入者本人
 - ・40歳以上の方

・検診結果で「動機づけ支援」又は「積極的支援」に該当された方
協会健保の方は補助がありますので、保健指導の費用は無料です。生活改善をするなら今です! ちよつとした改善でも継続するこ



詳しいお問い合わせは、
南東北春日
リハビリテーション病院
健診担当 0248-63-7106
代 表 0248-63-7299

シミ取り・脱毛 50% OFF!!

お悩みのあなたへ、嬉しいお知らせ! 3月末までの限定で大幅値引きキャンペーンを行っております。この機会に、さらなる美しさを手に入れませんか? 医療機関だから安全・安心♪美容外科の医師が施術にあたります。

- シミ取り
通常価格 10,500 → 5,250円 (顔全体)
- 光脱毛
通常価格 10,500 → 5,250円 (両ワキ3,150円、下腿片方5,250円等)
また、男性にはこちらがおすすめ!
- ひげ脱毛
通常価格 5,250円 → 3,150円 (1回あたり)

※別途診察料がかかります。
詳しくはお問合せください。
ご予約も承っております。

通所リハビリテーションのご紹介

通所作品紹介

今回は通所を利用されている方が制作された作品を紹介したいと思います。どれも色鮮やかでカラーでお見せできないのが残念です。切り絵や貼り絵（布や毛糸）、折り紙等で思い思いに制作されています。

リハビリ的にも

- ・姿勢保持や、集中力の強化
 - ・指先を使うことで脳の活性化につながる
 - ・趣味を持つことで生き甲斐ができる
- などのメリットがあります。



切り絵の見事な富士山（塩澤シゲ子さん）



色鮮やかな毛糸の貼り絵（安藤テルさん）



本物のブーケのような立体的な花の折り紙（横山アイ子さん）

リハビリコーナー

ポジショニングについて

●ポジショニングとは

自分で体を動かす事が出来ない方や自分で姿勢の崩れを修正できない方が、適切な姿勢・安楽な姿勢を保てるように援助する事を言います。

●基本的な考え方

ポジショニングを行う際、身体を①頭部②体幹（胸郭）③骨盤④両腕⑤両足の5つの部位に分けて考えます。それぞれの部位には重みがあり互いに連結しています。筋緊張や拘縮などを起こし、体の安定性が低い方の場合、頭や腕などの重みを支えきれず、前かがみや左右への傾いた姿勢になりやすく、身体が浮いて椅子などの間に隙間ができてしまいます。

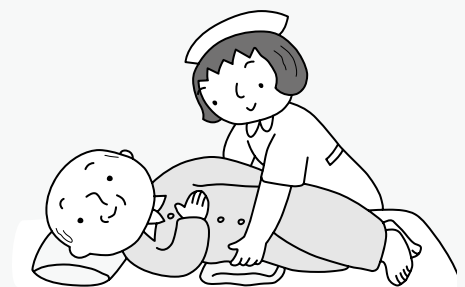
その為、ポジショニングではタオルやクッション、枕などを用いて体の浮いた部分や隙間を少なくし、出来るだけ広い面で体重を支えられる安定した姿勢を取ります。

ポジショニングは身体の中心から行う

ポジショニングは近位（体の中心に近い部分）から行う事で遠位（体の中心に遠い部分）の緊張も緩和しやすくなるため、




の順番で行うのが良いでしょう。



リハデイ石川・利用者様の声

先月号でご紹介した、南東北春日リハデイ石川ですが、今回はご利用の皆さんの声を拾ってみました。



利用者さんA 「職員の方と気軽に対話でき、心が軽くなる。病気の方々は多く悩む点あり。」

利用者さんB 「送迎時の職員の昇降介助は本当に親切にしてくれ、感謝しております。」

利用者さんC 「職員の皆様には、常時感謝の気持ちです。慣れが怖いです。」

利用者さんD 「何日ぶりか、皆さんの笑顔が好きです。今日も職員の方々に、気兼ねなく一日楽しく過ごせ、私たちは幸いです。一日も早く自立する為に手を貸してください。」

利用者さんE 「利用者の症状にあった運動の指導をお願いします。」

利用者さんF 「こんな大雪なのに迎えに来てもらい助かります。」

利用者さんG 「100円ショップの買い物が楽しかったです。」

▲レクリエーションの様子

リハデイ石川では、通常のリハビリ等のデイサービスの他に、買い物ツアーなどのイベントも開催しています。先日は100円ショップ買い物ツアーが開かれ、職員とともにお買い物を楽しんでいただきました。楽しくアットホームな時間を過ごしていただける、リハデイ石川をぜひご利用ください。

南東北春日 リハデイ石川 〒963-7843 福島県石川郡石川町字屋敷ノ入12番地
(通所介護事業所) お問合せ・ご相談は …… **0247-56-3711** (担当：鹿日まで)

■ 外来診察担当医表 (予定) 眼科の診療日は毎週月曜日です。(祝日除く)

診療科	受付時間	月	火	水	木	金	土
内科 消化器科/循環器科/呼吸器科	午前8:30~12:30	大越 透	大越 透	大越 透	大越 透	佐藤 哲夫	大越 透
	午後1:30~ 4:30	大越 透	大越 透	大越 透	樋口 健弥	大越 透	
脳神経外科	午前8:30~12:30	後藤 恒夫		後藤 恒夫		後藤 恒夫	
	午後2:00~ 4:30						小鹿山 博之
形成外科・皮膚科	午後1:30~ 4:00			北原 正樹			
リハビリテーション科 (理学療法 作業療法 言語聴覚療法)	午前8:30~12:30	後藤 恒夫		後藤 恒夫		後藤 恒夫	
眼科	午後1:30~ 4:00	小林 奈美江					

健診 ●一般健診 ●人間ドック ●胃がん検診 ●内視鏡検査
●協会けんぽ健診(旧政府管掌)〈生活習慣病・予防健診〉

禁煙治療を行っています 

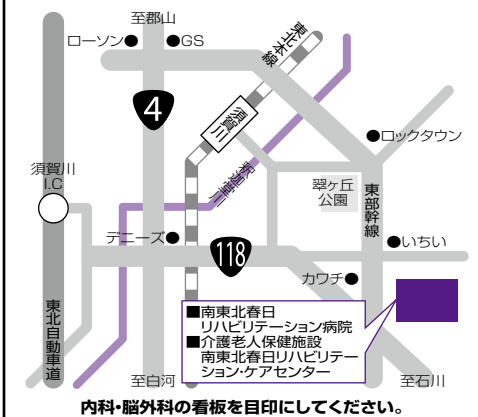
皮膚科の診療を行っています 

■発行/医療法人社団 三成会

南東北春日リハビリテーション病院 TEL.0248-63-7299
南東北春日居宅介護支援事業所 TEL.0248-63-7297
介護老人保健施設 南東北春日リハビリテーション・ケアセンター TEL.0248-63-7279
南東北春日訪問看護ステーション TEL.0248-63-7278
通所介護事業所 南東北春日リハデイ石川 TEL.0247-56-3711

所在地：福島県須賀川市南上町123-1 <http://www.kasuga-rehabili.com>

■印刷/石井電算印刷株式会社 南東北 春日



内科・脳外科の看板を目印にしてください。

個人情報保護法施行により、紙面に掲載されている写真は、本人の承諾を得て掲載しております。