

小春日和

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

こはるびより

発行
2009年3月

第52号

家庭の医学

花粉症について

間もなく暖かい季節がやってくる…と、なんとなくウキウキしますが、心配なのが、あの花粉症の季節が、またやってくる、ということです。

今回は、花粉症について少し触れたいと思います。

花粉症は植物の花粉によって起こるアレルギーの病気です。原因となる樹木や草花は様々ですが、代表的なものは、春の杉花粉です。花粉症の約8割を占めています。花粉症は、遺伝的な体質、住環境、食生活、ストレスなどの様々な要因が重なり起こりますが、主な症状は、くしゃみ、鼻水、目・のど・顔・首のかゆみです。

そのほか集中力の低下、倦怠感、イライラ、微熱などの症状もあります。



予防対策として

1 風邪の強い日には、外出を控えましょう。

2 プロテクター付きのメガネやマスク、スカーフ、帽子を着用するようしましょう。

3 洋服は、花粉の付きにくいすべすべした素材のものを選びましょう。

4 髪はコンパクトにまとめ、花粉が髪に付かないようにするのがよいでしょう。

5 家に入る前は玄関先で、衣服や髪、持ち物に付いた花粉を払いましょう。

6 帰ったら、手・顔・目・鼻を洗い、うがいするようにしましょう。

以上を心がけることも必要ですが、つらい症状の出ってしまった場合には、内服薬、点鼻薬、目薬をうまく使い、症状を和らげることが出来ます。

また、花粉症の症状が出る前に抗アレルギー薬を予防的に用いる方法もあります。花粉の飛び始める2週間ほど前から服用しておくことで、症状を軽くすることが出来ます。早めに病院や診療所で相談し、医師の指導と処方を受けるとよいでしょう。

風邪と花粉症の違い

症 状	風 邪	花 粉 症
くしゃみ	3～4回程度。	10回前後つづけて出る。 一日中止まらないこともある。
鼻 水	最初鼻水だが、次第に粘っこくなる。	透明でサラサラした鼻水が止まらない。 花粉の飛散が止まるまで続く。
鼻 閉	数日間続いて治る。	鼻が詰まって眠れないほど、 頑固な鼻づまりが続く。
目のかゆみ	眼がかゆくなることは、ほとんどない。	眼をゴシゴシこすりたくなるほどの、かゆみが続く。 白目の充血、まぶたが腫れることがある。

今月の目次

4 ページ 1 ページ

家庭の医学

イベントコース・新任ドクター紹介

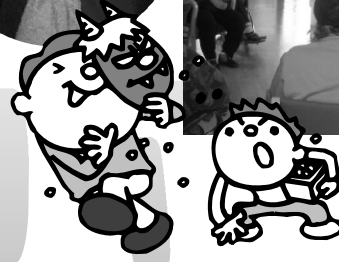
介護教室

栄養だより

イベントニュース

「回復期病棟豆まき」

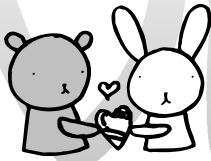
今年も節分の季節がやってきました。2月5日ここ春日リハビリテーション病院でも少し遅れました豆まきを行いました。今年の鬼はハスタップの常松、石神でした。突然現れた鬼に元氣な掛け声と笑い声で病棟内は賑やかなムードに包まれました。元氣な鬼だったので退治するのに苦戦しましたね。しかし今年も豆まきで厄払いができ新しい1年を迎える大切な日となりました。家族や周囲の健康と幸せを願い、今年も頑張つていきましょう。



春日通所リハビリテーションで チョコレートを贈りました

2月14日(土)、バレンタインデーということで春日通所リハビリテーションでは、利用者さん全員にチョコレートを贈りました。男性の利用者さんへは女性職員から、女性の利用者さんへは男性職員からひとつひとつチョコレートが手渡される

で大変喜んでいただけたバレンタインデーでした!!



新 任 ド ク タ ー 紹 介



氏 名 ● 樋口健弥
出 身 地 ● 福島市
診 療 科 目 ● 総合診療科(元小児科医・保険医)
趣 味 ・ 特 技 ● 料理・ゴルフ・エッセーを書くこと・
ドライブ・海外旅行

好きな言葉 ● 不真面目(不良を目指してます)
一言コメント ● 三回程度死の一手手前の経験有り。

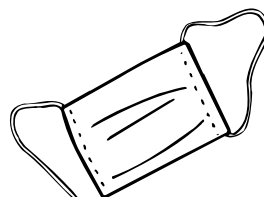
基本的に人間としては壊れています。この世に生を受けた理由である「人生を楽しむ」ことをモットーに生かされていると思っています。

春日病院の印象 ● スタッフも明るく好印象です。

2月28日(土)午後2時から当施設5階会議室において、第16回市民健康教室「花粉症について」が開催されました。講師は当施設の看護師と管理栄養士が務め、花粉症発症のメカニズムや症状をできるだけ抑える生活習慣の工夫、効果的とされる食事など分かりやすく説明しました。



除く防具や器具の紹介に興味を示されていました。次回の市民健康教室は3月28日(土)午後2時からで、後藤院長が「脳卒中について」お話しします。みなさんのご参加をお待ちしております!!



第16回市民健康教室を 開催しました

座ることの重要性

人間の体をつくっている筋肉は、横紋筋と平滑筋に分けられ、横紋筋はさらに心筋と骨格筋に分けられます。心臓壁をつくる心筋や食道、胃、気管支などの内臓壁をつくる平滑筋は私たちの意志では動かせませんが、体の運動をつかさどる骨格筋は、意志によってコントロールできます。

私たちが「筋肉」と呼ぶのはこの骨格筋で、これらの筋肉が脳からの指令により、収縮と弛緩を繰り返して体を動かしています。

筋肉の活動は動くだけではなく、「立つ、座る」という姿勢にも影響されます。立っていると全身の筋肉が働きます。寝たきりになるとこの筋肉の働きが悪くなり、関節が固まって動かなくなり、機能が低下してしまいます。たとえ歩けなくても、座っているだけで筋肉は活動します。できるだけ座ることで筋肉の機能低下を防ぎましょう。

座ることの効用は、筋肉の活性化ばかりではありません。食事をとる場合も、少し前かがみ状態の方が誤嚥性肺炎の防止ばかりか、食欲にも差が出てきます。排泄も座った状態の方が腹圧や重力を活用できるので、スムーズに排便できます。

さらに、寝ているときよりも表情がいきいきしてくるので、顔の筋肉の動きが脳を刺激して、体の免疫力も活性化できます。まずは座ることです。



座ることの9つの効用

6

表情がよくなる

表情は顔面の表情筋が収縮することで現れます。座ると筋肉に重力がかかり、それに抵抗して眼が開いて口が閉じ、締まった顔になります。

7

血圧調整がよくなる

私たちの体は、姿勢を変えるたびに全身の血圧を調整しています。寝てばかりいるとこの機能が低下し、座っただけでめまいを起こしてしまいます。

8

肺活量が増える

寝ていると体が圧迫され、動きが悪くなります。座ることで肺が入っている胸部が拡張するので肺活量が増えます。

9

手足の拘縮を予防する

座って重力がかかると、脳卒中で上肢が固まっていくのとは逆の力がかかります。また下肢の関節がすべて曲がるので、ピンと伸びる方向に固まるのを防いでくれます。

1

食べやすい

寝たまの姿勢での食事は食べにくいばかりか、誤嚥による肺炎の元になります。少し前かがみになった状態がいちばん食べ物を食べやすい姿勢です。

2

床ずれが治る

いったん床ずれができてしまうと、なかなか治りにくいもの。日に何回もの体位交換をするよりも、座ることの方がより効果があり、予防にもつながります。

3

排便しやすい

直腸内の便を押し出す腹圧は「寝ている姿勢」より「座っている姿勢」の方が、大きくかかります。重力も活用できるので、便秘も解消されます。

4

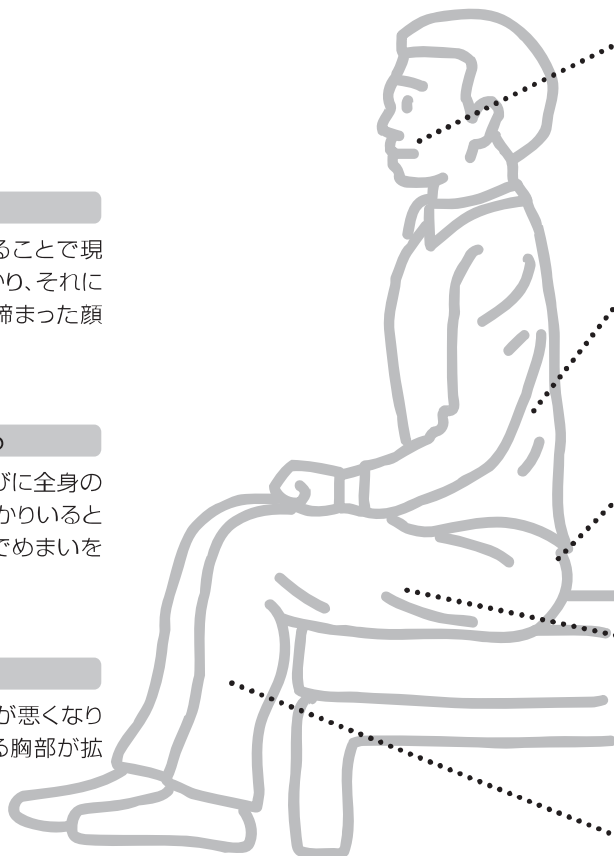
バランスが良くなる

「座る・立つ・歩く」ために大切な体の前後バランス。左右バランスが向上する。寝ているとその感覚が鈍ってしまい、低下するばかりです。

5

筋肉が強くなる

私たちが「筋肉」とよぶ骨格筋は骨にくっついて体を動かします。座ると背中や首の筋肉に重力がかかって、姿勢を保つように収縮するので、筋肉が強くなります。





栄養だより

病院や老健の食事のご紹介

当施設の老人保健施設と通所リハビリテーションでは、15時におやつを提供しています。
今回は中でも人気の高いおやつのひとつ「いもようかん」の作り方を紹介します。
作り方のコツはさつまいもは切ったら変色を防ぐため水にさらすこと、皮は厚めにむくこと、またさつまいものきれいな黄色を出したい場合は、茹でる時にくちなしの実を入れるとより黄色が濃く仕上がります。さつまいもはビタミンCが多く含まれる野菜。風邪の引きやすい時期には食べたい食品です。

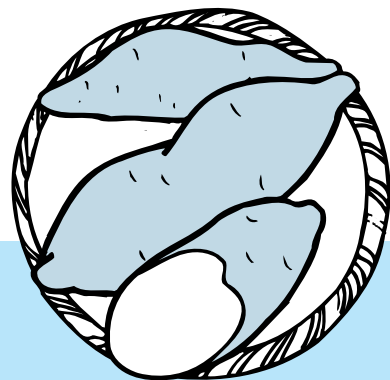
いもようかん



料理作成:日清医療食品

～材料(8人分)～

さつまいも……………600g
砂糖……………150g
水……………300cc
粉寒天……………4g



作り方

- ①さつまいもはゆで柔らかくなったら熱いうちにマッシュ状につぶす。
- ②鍋に水を入れ寒天をふり入れ混ぜながら火にかける。
- ③煮立ったら火を弱めて寒天を煮溶かす。
- ④③の寒天液が熱いうちに①の芋に加え、木べらで手早く混ぜ合わせる。
- ⑤水でぬらした流し缶やバットに流し入れ表面を平らにならす。
- ⑥冷蔵庫で冷やし固める。固まったら取り出して切り分ける。

栄養管理科 有我 三千代

■ 外来診察担当医表

診療科	診療時間	月	火	水	木	金	土
内科	午前9:00～12:30	大越 透	大越 透	大越 透	大越 透	佐藤 哲夫	大越 透
	午後1:30～ 5:00	大越 透	大越 透	大越 透	樋口 健弥	大越 透	
脳神経外科	午前9:00～12:30	後藤 恒夫		後藤 恒夫		後藤 恒夫	
	午後1:30～ 5:00						後藤 恒夫
眼科	午後1:30～ 4:00	小林 奈美江					
形成外科	午後1:30～ 4:30			塚原 真吾			
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9:00～12:30	後藤 恒夫		後藤 恒夫		後藤 恒夫	

ニコチン依存症管理を行っております。

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

編集後記

3月3日は、ひなまつりですね。ひな人形は、女の子の健やかな成長のためその子の厄払いを行ってくれるお守りなのです。早く飾って、早めにしまおうが女の子が早くお嫁さんにいけるという言い伝えたとよく祖母が口にしています。ひな祭りの起源とは?平安時代と言われていますが、その時代には、3月のはじめの巳の日に上巳の節句といって子供の無病息災を願う行事をしていたそうです。また、子供や達の間では、『ひいな遊び』という紙で作った人形と身の回りの道具をまねてままごと遊びのように遊びがもとになって、現代のひな祭りができたと言われてしています。(蜜柑)

■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
介護老人保健施設 春日リハビリテーション・ケアセンター TEL.0248-63-7279
春日居宅介護支援事業所 TEL.0248-63-7297
春日訪問看護ステーション TEL.0248-63-7278

所在地:福島県須賀川市南上町123-1

ホームページアドレスが変更されました <http://www.kasuga-rehabili.com>

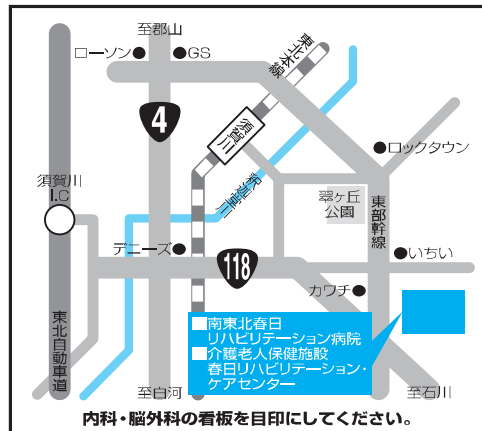


■印刷/石井電算印刷株式会社

南東北 春日

検索

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。



内科・脳外科の看板を目印にしてください。