



南東北春日リハビリテーションシヨン病院
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

小春日和

こはるびより

発行
2010年3月

第64号

家庭の医学

花粉症について

花粉症が起こるしくみは
体を守る免疫反応の行き過ぎで起こります。

○人間は侵入した細菌やウイルスなどの外敵から身を守ると
いう大切な機能を持っています。しかし、時にその機能が過剰
に働いて不快な症状や病気を引き起こすことがあります。

○花粉症は花粉が原因物質となるアレルギーで粉塵などと一
緒に取り込まれると起こることが知られています。鼻やのど、
目などにあらわれ、特に目のかゆみが特徴的です。



花粉症について
知っておきたい

Q & A

Q1 外出するときに
気を付けることは？

外出時には、ゴーグル型の眼鏡やマ
スクなどで出来るだけ花粉の侵入を避
けるようにしましょう。マスクでの防
御率は70%と言われ極めて有効です。
また、テレビなどで花粉情報や天気予
報などをこまめにチェックしておきま
しょう。

Q2 帰宅時の洗眼は
何で洗えば良い？

市販の洗眼液を利用するのも良い
ですが、水道水です。

Q3 スギ花粉症の時期が終わって
も症状が続くのはなぜ？

花粉症を起こすのはスギとは限りま
せん。花粉症を起こす症物は約40種
類あると言われています。また室内の
ダニやペットの毛などが原因で、年中症
状が続くアレルギーを起こしているこ
ともあります。自分のアレルギーの原因が
何であるか知っておくことが大切です。



花粉症の薬には
点眼薬が有効！

●花粉症によるつらい症状には、直接
患部に作用する点眼薬が有効です。
●抗アレルギー薬はかゆみや炎症の
原因となるヒスタミンが出るのを抑え
ます。

●点眼薬は花粉が飛び始める2週間
くらい前から使用するのがより効果的
です。また点眼は1回に1〜2滴で充
分です。

花粉の飛散時期

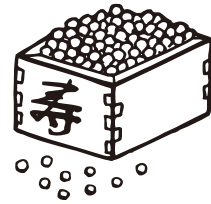
スギ	2月中旬～5月中旬	カモガヤ	4月上旬～7月下旬
ヒノキ	4月上旬～5月下旬	オオアワガエリ	5月上旬～8月下旬
ハンノキ	2月上旬～6月上旬	ブタクサ	8月上旬～9月下旬
ブナ	4月上旬～5月下旬	カナムグラ	8月上旬～10月下旬
マツ	4月上旬～6月中旬	ヨモギ	8月上旬～9月下旬
イチヨウ	4月中旬～5月中旬		

今月の目次

- ① 家庭の医学
- ② イベントニュースご案内
- ③ 介護教室
- ④ 栄養だより

イベントニュース

病棟で節分行事が行われました



まだまだ寒い日が続きますが、世間では新しい春を迎えるに当たり、準備で忙しくなる時期です。こんな大切なときに病気やけがなどしていませんでしょうか。

さて、今回病棟では、2月3日の節分に、レクリエーションが行われました。もともと節分とは、各季節の始まりの日を意味し、江戸時代以降、立春を一年の初めと考えられることから、その前日を「節分」とし、重視されてきました。節分といえば豆まきが有名ですが、これは豆をまくことで一年間の邪気をはらい、福を招く意味がこめられています。また、まかれた豆を自分の歳の数だけ食べると一年間病気になることや、妊婦の



いる家庭では安産のお守りにすると良いと言われています。

病棟ではスタッフ主催のもと、鬼と綾小路きみまろの顔を使ったり福笑いや、雪だるま倒しといったミニゲームが行われました。患者さんもスタッフも一緒に笑い、福笑いの出来に大変盛り上がりました。

ご高齢の方が多く、歳の数だけ豆を食べるのはなかなか難しいことですが、大いに笑い楽しい時間を過ごすことで、邪気も吹き飛び、たくさん福が招かれたのではないのでしょうか。みなさんすばらしい春を迎えられることでしょう。



第28回 市民健康教室のお知らせ

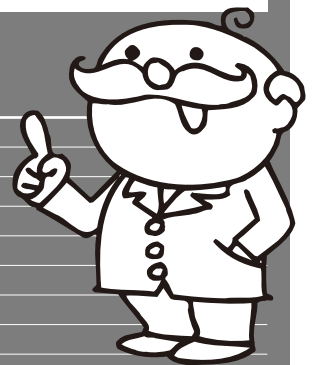
平成22年4月8日(木)、「とぐろを巻くうんちの話」をテーマに地域の皆さんを対象とした、第28回市民健康教室を開催します。参加希望の方は会場までご案内しますので、当日受付にてお声をかけください。たくさんの皆様のご参加をお待ちしております。参加費は無料です。

日 時●平成22年4月8日(木) 午後2時～3時30分
テーマ●「とぐろを巻くうんちの話」
講 師●医師 樋口健弥

場 所●南東北春日リハビリテーション病院 5階会議室
その他●健康チェック(骨密度、血管年齢、血圧、体脂肪測定)
※テーマが変更になる場合があります。ご了承ください。

平成22年度健康教室予定表

4月 8日(木)	とぐろを巻くうんちの話	医師 樋口健弥
4月24日(土)	上手に利用しよう介護保険	介護支援専門員 佐藤澄江
5月22日(土)	糖尿病について	医師 大越透
6月10日(木)	コレステロールの話	医師 樋口健弥
6月26日(土)	介護予防について	理学療法士 大倉洋一
7月24日(土)	腰痛予防体操	中村淳
9月 9日(木)	眠れぬ夜のために	医師 樋口健弥
9月25日(土)	血液をサラサラにする食事	管理栄養士 有我三千代
10月23日(土)	脳卒中について	医師 後藤恒夫
11月11日(木)	明るく生きる方法	医師 樋口健弥
11月27日(土)	インフルエンザについて	看護師 菊池富士子
1月22日(土)	生活習慣病に対する運動について	理学療法士 平野雄三
2月10日(木)	肥満はなぜいけないか	医師 樋口健弥
2月26日(土)	医療費、社会資源について	社会福祉士 星真理子
3月26日(土)	寝たきり予防体操	中村淳



介護教室

身近な介護用語

今回は日常生活に出てくる介護に関する用語の説明をしたいと思います。(50音順)

- **アセスメント**…………… ケアプラン作成前に健康状態や家族形態など生活全般において、要介護者や家族の課題を分析し、何を求めているかを確認する作業。
- **あん法**…………… 痛みを和らげるために、必要に応じて患部を温めたり冷やしたりすること。
- **インフォームド・コンセント** 医師が患者さんの病気について、その可能性やリスクについて十分に説明を行って同意を得ること。
- **ウイルス感染症**…………… ウイルスは細菌より小さい病原体の総称。肝炎やインフルエンザなどの原因はウイルスである。
- **うつ状態**…………… 気分がふさぎがちになり意欲がなくなってきて、ときには自殺願望につながることもある。
- **ADL(エーディーエル)**…………… 食事や排泄などの日常生活動作のこと。
- **嚥下(えんげ)困難**…………… 食物を飲みこむのが困難になること。食道に食物が入らないで、気管に入ってしまうと、肺炎の原因になることもある。
- **臥位(がい)**…………… 寝ている状態のこと。仰臥位(仰向け)、側臥位(横向き)、腹側臥位(うつ伏せ)がある。
- **QOL(キューオーエル)**…………… 生活の質とも言われ、患者さん本人の快適さ、生きる喜びなどを重視することを総合的にとらえた概念。
- **ケアマネジメント**…………… ケアマネージャーが介護保険で要介護と認定された人に対して、適切な介護サービスを組み合わせてケアプランをつくり、そのプランに基づいた介護サービス業務との連絡・調整をすること。
- **経管栄養**…………… 口から食物がとれなくなった方への栄養補給の方法。管を用いて、直接消化器官に栄養を注入する。
- **ケースワーカー**…………… 社会生活を営むうえで問題を抱える人たちのために、それぞれの事情に応じて社会福祉の立場から助言や支援をする人のこと。
- **健側(けんそく)患側(かんそく)** 脳血管障害などにより麻痺が生じた場合、身体の麻痺がある側を患側、麻痺のない側を健側という。
- **見当識(けんとうしき)**…………… 今いる場所などの認識。認知症の場合、この認識に障害が出ることもある。
- **拘縮(こうしゅく)**…………… 長い間、寝たきりなどによって身体を動かさずにいたために、筋肉や関節が固まってしまって動かなくなること。
- **骨粗しょう症**…………… 骨の密度が低下するため骨がもろくなって骨折しやすくなる。閉経後の女性に多く見られる。
- **細菌感染症**…………… 細菌による感染のこと。代表的なものとして、結核・コレラ・腸チフスなどがある。
- **在宅介護支援センター**…………… 在宅で介護している家族がわざわざ市町村の窓口を訪れなくても、気軽に専門家に相談でき、必要な福祉サービスが受けられるように調整などを行うことを目的とした24時間体制のセンター。
- **作業療法士(OT)**…………… 病気やけがなどで身体や精神に障害を負った人の生活動作回復と機能低下予防の訓練をサポートする専門家。



栄養だより

病院や老健の食事のご紹介

春のお菓子といえば『桜餅』を思い浮かべる方も多いのではないでしょうか？桜の香りと、ほんのりピンク色した『桜餅』はまさに春を連想させますね。桜餅には関西風と関東風があり、一般的には道明寺粉を使った桜餅が“関西風”、焼いた薄皮で包んだ桜餅が“関東風”と言われます。今回は『関東風桜餅』を紹介いたします。ホットプレートでもできて、簡単に作れるお菓子です。

さくら餅



～材料(8個分)～

- 白玉粉…………… 15g
- 水……………150cc
- 砂糖…………… 大さじ1
- 小麦粉…………… 60g
- 食紅…………… 少々
- こしあん…………… 240g
- 桜の葉の塩漬け…………… 8枚



作り方

- ①桜の葉の塩漬けは薄い塩水につけ塩ぬぎし、その後水洗いをし水気をきっておく
- ②ボールに白玉粉を入れ、分量の水を少しづつ入れながら混ぜさらに小麦粉、砂糖を加えダマにならないようによく混ぜる。
- ③できた生地にラップをし、冷蔵庫で30～40分ねかせる。
- ④こしあんは8等分にし俵型にまるめる。
- ⑤少量の水で食紅を溶き、③の生地に混ぜ薄いピンク色にする。
- ⑥テフロンフライパンを火にかけ、生地を小判型に薄く流す。
- ⑦焼き色をつけないように弱火で焼いて裏返し、両面焼く。
- ⑧先に焼いた面を外側にしてあんをまき、桜の葉で包む。

栄養管理科 有我 三千代

■ 外来診察担当医表 (予定) ※形成外科外来の診療は3月19日の金曜日です。(4月未定)

診療科	診療時間	月	火	水	木	金	土
内科	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～ 5:00	大越 透	大越 透	大越 透	樋口 健弥	大越 透	後藤 恒夫
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					※	
リハビリテーション科 <small>(理学療法 作業療法 言語聴覚療法)</small>	午前8:30～12:30	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

雪がとけ、春の足音が花粉と共にやってきましたね。この時期になると山菜がちよこちよこ芽を出し始めます。特にフキノトウは春を告げる山菜の代表格で、冬の間じっと地中で春を待ち、大寒の前に地表を割って出てきます。厳しい冬を乗り越えたフキノトウは長い花穂にたくさんの白い花を咲かせます。厳しさを乗り越え咲かせる花は、美しさの中に力強い生命力を感じさせてくれますね。ちなみに食べるのなら花を咲かせる前に!天ぷらにして食べると爽やかな苦味が食欲をそそりますよ。(杉吉三平)

■ 発行 / 医療法人社団 三成会

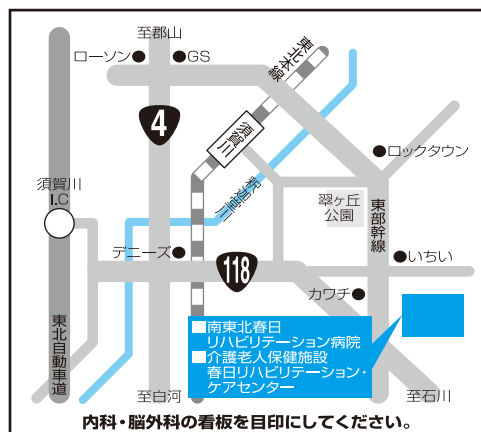
南東北春日リハビリテーション病院 TEL.0248-63-7299
 介護老人保健施設 春日リハビリテーションケアセンター TEL.0248-63-7279
 春日居宅介護支援事業所 TEL.0248-63-7297
 春日訪問看護ステーション TEL.0248-63-7278



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わりました。http://www.kasuga-rehabili.com

■ 印刷 / 石井電算印刷株式会社

南東北 春日



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。