



院 是

すべては患者さんのために

家庭の医学

花粉症について

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
2012年2月

第87号

現在、日本人の約25%が花粉症だといわれています。花粉症はスギやヒノキなどの花粉が原因となつて、くしゃみや鼻水といったアレルギー症状を引き起こす病気です。季節性アレルギー鼻炎ともよばれています。日本に花粉症を引き起こすとされる植物は約60種類以上あり、最も多いのはスギ花粉症です。原因となるアレルギーには地域差や個人差があり、またアレルギーも1つとは限らず、複数に及ぶことがあります。

症 状

くしゃみや、鼻水、鼻づまり、目のかゆみを、花粉症の4大症状といえます。その他、花粉が口から入ることで、下痢や吐き気、腹痛といった消化器症状が起きることがあります。また、花粉の量と種類によつてはアナフィラキシーショックといった重篤な症状を引き起こす場合もあります。異物を食べることで、口腔内にしびれや痒みが生じる口腔アレルギー症候群というものも含まれます。ただ、これらの症状は個人

差があり、花粉の量に比例するものでもありません。大気汚染や衛生環境も花粉症に関わっているとされています。

花粉症のメカニズム

私たちの身体は「花粉」という異物(アレルギー)が侵入すると、まず、その異物を受け入れるかどうか判断します。身体が排除すると判断した場合、アレルギーと反応する物質(IgE抗体)を体内でつくり出します。抗体ができた後、再びアレルギーが侵入してこのIgEと結合すると、様々な

化学伝達物質が分泌され、くしゃみや鼻水を引き起こすことで、体内からアレルギーを排出しようとしています。ただ、こうした反応は、もともと異物が体内に入らないために起こる正常な防衛反応であり、身体を様々な危険から守るものです。しかし、異常なまでに過敏に反応してしまうことで、私たちが不快に感じてしまうことが問題なのです。

検 査

①アレルギーの証明：現れている症状が本当に花粉症によるものなのか、問診や鼻の粘膜の状態、花粉の飛散時期など照らし合わせて検査します。
②アレルギーの特定：採血や微量のアレルギーを皮内注射して反応をみる皮内テスト。皮膚に小さく傷をつけ、そこにアレルギーをたらして反応を調べるスクラッチテスト。アレルギーを染み込ませた上を鼻粘膜にのせて症状を誘発させる鼻誘発テスト等があります。

アレルギーの回避と除去

- 日常生活の中で、鼻に入るアレルギーを減らし、症状を軽くすることを目的に行います。
- 花粉情報に注意し、飛散の多い日はできるだけ外出を控える。
- 外気を入れないように、窓や戸を閉めるようにする。
- 外出時には、マスクやメガネを着用する。
- 花粉が付きやすい、毛織物のコートはなるべく着用せず、帰宅時は髪や衣服から花粉を払い落とす。
- 入室したら、手洗い、うがい、洗顔、鼻をかむようにする。

◎ 治 療 ◎

大きく対症療法と根治療法2つの治療法にわけられます。

◇ 対症療法

- 抗アレルギー薬、ステロイド薬、抗ヒスタミン薬の内服・注射・点眼薬があります。
- 漢方薬：症状ではなく、その人の体質に合わせた薬の投与を行い、体質の改善を行います。
- ハーブティー：免疫力の強化や、鼻症状の緩和に効果があります。

◇ 根治療法

- アレルギー免疫療法：アレルギーエキスを投与することで、免疫反応を寛容に導いていく治療法。
- レーザー治療：鼻粘膜のアレルギー症状を起こしている部分に、レーザー光線をあてて、その部分を変質させることで、鼻症状を抑える治療法。
- 手術療法：電気凝固法、凍結手術を行うことで、鼻腔の通気を改善したり、鼻水をとめる神経切除を行います。

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・体験談
- ③ ページ 介護教室
- ④ ページ 今月の川柳・編集後記

イベントニュース

みんな元気に!! 鬼は外 福は内

春日通所リハビリテーション
で一足早く、2月2日(木)に節分
の豆まきを行いました。利用者
さんは豆まきが出来るように席
を移動し、豆まきで体が疲れな
いようにみんなでストレッチ体
操を行って準備万端。「鬼さ
ん」とみんなの掛け声で赤鬼が

登場!!今
年の鬼は
なんだか
ぎこちな
い鬼さん
の動きを
していま
す。鬼さ
んが近づ
くとはつ
らつした
掛け声で



「鬼は外」と豆を投げつけました。一度鬼さんは退場しました。利用者が、利用



者さんがまだまだ豆まきをした。いとのことで鬼さんが再登場してみなさんの期待に答えていました。ちよつと小柄な鬼さんでしたが大活躍となりました。みなさんの笑顔がこぼれるようなイベントを続けていきたいと思

南東北春日リハビリデイ石川 体験談

早いもので南東北春日リハ
デイ石川がオープンして1ヶ
月が経ちました。利用者さん
にどのような感想を持ってい
るかインタビューしました。

◇男性Eさん(67)
自分には合っていると思う。

利用前は体操程度の運動の施設だと思っていたが、実際は機械を使ったパワーリハビリができていて満足しています。今後は自分の体力に従って色々な機械を使いこなしていきたい。機械の運動量に職員が制限をす

図れている。今後も続けていきたい。実際のところ、普段の生活にも変化があり、動くことに楽しさを感じられるようになってきた。現在、利用を迷っている方がいれば1度試しに利用してみると良い結果につながると思う。パワーリハビリの機械そのものでも使用方法は決して難しいものではないので私たちにもわかりやすく使いやすい。利用して本当に良かったと思っています。

◇女性Wさん(86)

環境が新鮮で良い。スタッフメンバーが若々しく親切で良い。1ヶ月間通いましたが今は慣れて楽しく利用できています。1つ言えばもう少し女性の利用者(友達)が増えれば嬉しいです。

◇男性Aさん(77)

コーヒーがうまい。職員が優しく親切。

◇女性Hさん(85)

職員さんに料理の作り方を教えてもらったので自宅では是非とも作ってみたいという楽しさが増えました。

◇男性Kさん(83)

設備が良い。職員全員の感じが良い。読書用の本をたくさん入れて欲しい。

◇男性Nさん(86)

ここに来ると知らない人との交流があり友達もできる。話し合いで共感を得られる。

◇男性Iさん(64)

自宅から近く自分としてはとても良い。全面的に体の痛みは取れてきたし動きは楽になり動きも良くなってきた。欲を言えばリハビリスタッフをもう一人追加して時間をしっかりとかけたい。リハビリを受けたい。平屋造りというのは理想的だ。

管理者より 1ヶ月を経過して...

利用者さんも徐々に増加し賑やかさを日々感じるようになってきた。業務の流れなども定着してきましたが、まだまだ改善の余地はあり日々の業務の中から見えてきた課題も明確になってきております。利用者さんや関係者(介護支援専門員など)さんからも色々のご意見を頂戴しながらより良い関係づくりができています。感じております。今後も地域に寄り添う姿勢を保ちつつより一層研鑽に努め利用者さんの笑顔を広めていきたいと思っております。

住宅改修費支給制度について

ご自宅で生活されている要介護、要支援認定を受けている方が、トイレや浴室、玄関などに手すりの取り付け等をご希望の際は、心身状態や住宅環境から各市町村に改修が必要と認められた場合に限り、居宅介護住宅改修費（介護予防住宅改修費）の支給を受けることができます。

改修にあたっては、施行前にあらかじめ支給申請書を各市町村の長寿福祉課等の窓口へ提出し、許可を頂いた後、工事後の領収書等の書類の提出が必要となります。

また、支給対象となる工事の内容には制限があるので確認が必要です。

○支給額について

支給額は上限が定められており同一住宅に対し20万円を限度として自己負担1割で工事を行うことができます。なお転居した場合には改めて上限に達するまでの住宅改修費の支給を受けることができます。

○要介護状態が著しく重くなった場合

最初の住宅改修後、認定されている介護度が3段階以上重くなった場合は、例外的に1回のみ支給限度基準額20万円分の住宅改修費支給が受けられます。

○支給対象となる改修の種類

- ①手すりの取り付け
- ②床段差の解消
- ③滑りの防止、移動の円滑化のための床または通路面の変更
- ④洋式便器等への便器の取替え
- ⑤引き戸などへの扉の変更
- ⑥その他①～⑤の工事に附随して必要な工事

○事前申請に必要な書類

- ・介護保険居宅介護（支援）住宅改修費支給申請書
- ・住宅改修が必要な理由書
- ・工事費見積書
- ・住宅改修の予定の状態が確認できる書類
（改修前及び改修後予定の簡単な図や写真）
- *「住宅改修が必要な理由書」は基本的に介護支援専門員が作成しますので事前に御相談ください。

○事後の申請に必要な書類

- ・住宅改修に要した費用に係る領収書
- ・工事費内訳書
- ・完成後の状態を確認できる書類
（改修前、改修後の日付入り写真を添付）
- ・住宅の所有者の承諾書

詳しくは各市町村長寿福祉課等の窓口、地域包括支援センター又はケアマネージャーにお問い合わせください。

リハビリコーナー

生活不活発病（廃用症候群）

先日、「宮城県南三陸町高齢者の2割 生活不活発病が震災後に歩行困難」という記事が河北新報及びYAHOO! ニュースに掲載されました。生活不活発病とは、廃用症候群とも呼ばれ、病気や怪我から過度に安静にすることや、活動性が低下したことなどにより生じた心身機能の低下により、日常動作が困難になった状態をさします。肉体的には、関節がたくなったり、筋肉が衰えたり、立ちくらみを感じたりと、色々な症状が現れます。精神的には、認知症やうつ症状が現れることがあります。これらは悪循環をきたし、最悪な状態では、寝たきりとなってしまふことがあります。



これらの事を予防するためには、リハビリ・運動を行うことがとても重要です。簡単なリハビリは、まず座って過ごすことです。座っていることだけでも身体の筋肉を使いますし、家族と会話することで脳を刺激し、症状の進行を抑えることができます。また、自分でできることは自分でやる、歩く習慣をつくるなど、なるべく体を使うように心がけることが重要です。震災や放射能の影響から、外出の減少や、スポーツや趣味を遠慮する傾向が強まっている方も多いと思いますが、できる範囲で活動性を維持し、生活不活発病を予防しましょう。



小春日和

川柳募集

ただいま当院では、川柳を募集しています。テーマは自由です。たくさんのご応募をお待ちしております!!

●応募資格…どなたでも応募できます。

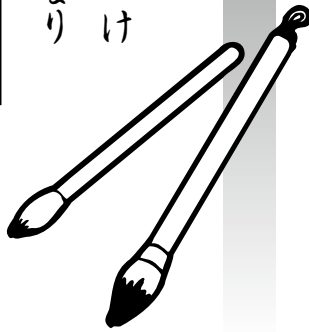
●応募方法…スタッフに直接作品をお渡しいただくか、郵便やFAXでもかまいません。

●作品と一緒の名前(名前の掲載を希望しない場合はペンネームも)、ご住所、電話番号のご記入もお願ひ致します。おひとり何作品でも応募できます。

今月の川柳

絵手紙を 書いては友に 送りつけ
恋文を もらってポツと 赤くなり

西名公吉



看護師の 心にやさし 方言が
佳き一日 胸にゆりかご 良い目覚め

夢見や古稀子

何着てく 通所の日には 服選び
巣立ち子の 便り待ってる 母心

ピンクのすずらん

○郵便の場合

〒962-0817 福島県須賀川市南上町123-1
南東北春日リハビリテーション病院
広報委員 「川柳募集係」あて

○FAXの場合 FAX.0248-63-7265

*応募していただいた作品は返却しておりませんが、返却を希望する場合はお申し出ください。
*応募の際に提供された個人情報は、本人の承諾なく第三者に提供されることはありません。

■ 外来診察担当医表 (予定) 3月の眼科診療日は3月12日・3月26日の予定です。

診療科	診療時間	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	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~ 4:30						後藤 恒夫
眼科	午後1:30~ 4:00	小林 奈美江					
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	

**禁煙治療を
行っています**

**皮膚科の診療を
行っています**

- 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〉

編集 後記

今年は4年に1度のオリンピックとうるう年ですね。今回取り上げるのはうるう年です。皆様、なぜ、4年に1日2月29日が存在するかご存知ですか?調べたところ、地球が自転することにより1日が決まり、太陽の周りを1年かけて公転します。1回の公転が365日ではなく、正確には365.2422日なんだそうです。この小数部分を調整するのがうるう年です。西暦が4で割り切れる年はうるう年ですが、西暦を100で割り切れればうるう年にならず、400で割り切れればうるう年を行うそうです。かつて2000年になるう年が無かったのをみなさん覚えていらっしゃるでしょうか? (真陀無理史)

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
通所介護事業所 南東北春日リハティ石川 TEL.0247-56-3711

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

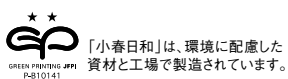
印刷/石井電算印刷株式会社 南東北 春日

至郡山 ●GS ●カワチ ●いちい ●ロックタウン ●須賀川 IC ●テニス ●至白河 ●東北自動車道 ●至石川

■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

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。



「小春日和」は、責任ある森林管理により生まれたFSC®認証紙を使用しています。

