

蓮田病院広報

第38号 3・4月号

東日本大震災により
被災された方々、ご家族
の皆さまに心より
お見舞い申し上げます。

蓮田病院職員一同

日本はひとつ

蓮田病院理念

“思いやりのある やさしい医療”
“最新の高度医療”

発行：蓮田病院広報部
連絡先：048-766-8111 蓮田病院総務課
発行日：平成27年3月1日

鼻づまりの弊害

医師 耳鼻咽喉科 部長 合津和央



アレルギー性鼻炎の症状と言えはくしゃみ、鼻水、鼻づまり(鼻閉)です。くしゃみや鼻水もつらい症状ですが、全身的な悪影響はあまりありません。ところが鼻閉は全身に様々な合併症を引き起こす場合があり、長く放置してはなりません。

「口で呼吸できるから大丈夫」と思っていたら大間違いです。口呼吸は、口と喉を乾燥させます。口が渇くと口臭や、歯周病になりやすいなどの弊害があります。喉の粘膜は乾燥すると免疫の働きが低下するので、風邪をひきやすい、風邪がなかなか治らないなどの症状につながります。鼻は空気の汚れを取り除くフィルターです。口呼吸が続くとほこりが肺に入りやすくなり喘息発作のきっかけにもなります。誰も風邪をひいて夜間鼻閉で眠れなくなった経験があることと思います。鼻づまりで口を開けて寝ていると、舌の位置は口を閉じているときより下方に落ち込みます。気道が狭くなり、呼吸が止まってしまうと息苦しくなるので眠れなくなります。これを睡眠時無呼吸症候群といいます。睡眠時無呼吸症候群では脳に酸素が十分届かないため、朝の頭痛、目覚めがすっきりしない、寝不足で日中眠くなるなどの症状が現れます。重症の睡眠時無呼吸では、心臓に負担がかかり、高血圧や心不全などの危険な合併症を生じることもあるのです。2週間以上続く鼻閉や、朝起きると常にのどが乾燥している症状のある方は必ず耳鼻咽喉科での診察を受けることをお勧めします。



花粉症について

検診センター 保健師 鈴木静香



2015年春のスギ花粉の飛散開始は、例年より早いところが多いと予測されています。日本人の4人に1人がかかるとも言われている花粉症。近年罹患率が増えてきているのは、花粉に加えて大気汚染や添加物などにより過敏性が増しているためと言われています。ここでは花粉症対策に有効とされる食生活のポイントをご紹介します。

- ① 偏った食生活を避けて、バランスの良い食事を摂るように心がける。
- ② 食事は規則正しい時間に摂る。
- ③ 肉類や高たんぱく・高カロリーの食品より、魚や野菜中心の食生活を心がける。
- ④ 身体を温める食材を選ぶ。

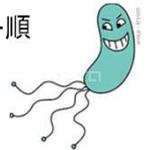
花粉症の症状を和らげるといわれている食品として、乳酸菌(ヨーグルト・味噌など)、ポリフェノール(ワイン・緑茶・大豆など)、シソ、甜茶(てんちゃ)、魚介類(特に青魚)、葉味類(長ねぎ・しょうが・にんにく)、緑黄色野菜(にんじん・ほうれん草)、根菜類(大根・かぶ)、ハーブ(ペパーミント ローズヒップ)などがあります。

また生活上のポイントとして、①出かける際には、マスクとメガネ・帽子を身につける。②室内に入る際には手洗い・うがい、洗顔や洗眼を徹底する。③外出から帰ってきた時は玄関でまず花粉を払ってから室内に入る。④室内の湿度を適度に保つ。などの工夫をしましょう。

花粉症を少しでも楽に乗り切るために、自分でできる花粉症対策を見つけましょう!!

最近の(ヘリコバクター・ピロリ菌)の話

医師 外科 副院長 兼子順



日本でヘリコバクター・ピロリ菌に感染している人は少なくとも3000万人以上といわれています。とくに50歳以上の人で感染している割合が高いとされています。しかし衛生環境が整ったことによってピロリ菌に感染している割合は年々減少しており、若い世代では低くなっています。

ピロリ菌に感染すると胃炎になります。ピロリ菌による胃炎は、以下の様々な病気の原因や病気に関連することがわかっています。萎縮性胃炎、胃・十二指腸潰瘍、胃過形成性ポリープ、胃がん、胃MALTリンパ腫、機能性ディスペプシア(上腹部不定愁訴)、鉄欠乏性貧血、慢性じんましんなど。胃・十二指腸潰瘍の患者さんの約85%はピロリ菌に感染していて、ピロリ菌がいると、潰瘍に対する治療で一時的に治っても一年後には多くの患者さんが再発してしまいます。ピロリ菌を除菌すると、潰瘍の再発はほとんどなくなりますので、ピロリ菌感染があれば除菌内服治療を行うべきです。また、早期胃がんに対して内視鏡治療を受けた患者さんにピロリ菌を除菌することにより、別の部位にできる新しい胃がんの発症率が3分の1に減少しました。

本邦の除菌成功率は3%程度とされていますが、最近の南米七カ国の統計によると、除菌に成功した一年後の再感染率が12%もあることがわかりました。除菌が成功したあとでも、胃がんが発見されることがありますので、定期的に胃の内視鏡検査や胃がん検診を受けるようにしてください。



☆☆☆医療相談室ってどんなところ？☆☆☆

医療相談室 医療ソーシャルワーカー社会福祉士 紫藤優

1. 医療相談とは・・・

入院したとき、外来に受診に来たとき、病気や障害によって起こる不安や心配事、困ったことなどがあったときにソーシャルワーカーという相談員がお受けする相談の事です。

相談の一部としては・・・

- ☆病気をする前と後では身体の動きが変わって家で暮らすのに不安がでてきた・・・
- ☆福祉の制度ってどんなことがあるの？
- ☆介護の施設ってどんなところがあるの？利用したいけど利用の仕方がわからない。
- ☆病気になったことでこれからの生活に不安が・・・
- ☆経済的に不安が・・・

こういった相談があったときには相談員をお呼びください。

2. ソーシャルワーカーって？

私たちは社会福祉の専門職です。これからの生活に不安がある、心配があるそういったとき、介護保険や障害のある方への制度の紹介、そしていろいろな制度を使ってどんな風にこれからの生活を過ごしていくかなどのご相談を受けたりしています。

また、不安なことや心配なことがあった時、何かわからないけど話を誰かに聞いてもらいたい、そんな悩み事からの解決のため、その糸口をご一緒にお探ししたり、お手伝いしたりもしています。



何か心配なこと、不安なことがあったときには、ぜひ医療相談室へお声がけください。

外来のときや入院中には病院のスタッフに相談員を呼んでほしいとお話いただければ、私たちソーシャルワーカーという『相談員』がその場に伺います。

編集後記

2015年の年明けから瞬く間に季節は過ぎ、また新しい春を迎えようとしています。季節の移り変わりは、旬の食材を楽しむ絶好の機会でもあります。みなさまは最近春の野菜を召し上がりましたか？わたしはスナップエンドウを食べました。両側のスジを取ってさっと塩ゆですると、さやの厚みでサクッとした食感と優しい甘みが楽しめます。ほか、春キャベツや菜の花、たけのこ、アスパラガス、そらまめなど、春の野菜を食卓に並べ季節を感じるのもいいものですね。

広報委員会 町田優

蓮田病院公開講座のお知らせ

日時：平成27年4月3日(金) 14:00～15:10

場所：蓮田病院内 C棟6階

講師：1. 未定

歯科衛生士

2. 未定

医師 歯科口腔外科 (川崎陽子)

参加費：無料

問い合わせ：蓮田病院 病診連携室

TEL 048-766-3660

※諸事情により講師が変更になる場合がございますのでご了承ください。