

なご

和みの輪

Vol 15

読んで安心 めくもり情報

平成 23 年 4 月 発刊

[病気のお話]

アレルギー性鼻炎

[特集 部門紹介]

リハビリテーション科

[ヨーガセラピー]

呼吸でからだところの
リズムを整えよう！

[癒しスポット]

中庭
ローズマリング

[カンタン！おすすめレシピ]

花粉症を抑える食事

[毎日元気！楽しく健康体操]

腰痛予防



中庭の椎木
(6 ページに関連記事)

ご自由に
お持ち帰り下さい

アレルギー性鼻炎

1 アレルギー性鼻炎とは

風邪を引いていないのに、くしゃみ、鼻水、鼻づまりを起こす鼻の疾患のことをいいます（表）。アレルギー性鼻炎の患者さんがどれくらいいるか（有病率）を正確に調査した報告はありませんがさまざまな調査を総合すると、現時点でのアレルギー性鼻炎の有病率は10〜15%と推定されています。またスギ花粉症に関しては、近年空中飛散花粉数の増加により患者数が急増しているといわれています。

2 原因

人間には身体に異物が入ってきた時に、それを排除する免疫機能が備わっています。ところが、この免疫機能が過剰に働いてしまう場合があります。その原因は、身体に害のないものまで異物とみなし、免疫反応を引き起こします。このように、不都合な免疫反応のことを「アレルギー」といいます。この「アレルギー」反応が鼻の中の粘膜で起きることによりアレルギー性鼻炎が起こります（図1）。

アレルギーを引き起こす原因物質（＝抗原）のことを「アレルギー」といい、日本ではハウスダスト（ダニ）が最も多く、次にスギ花粉、カビ（真菌）等があります（図2）。

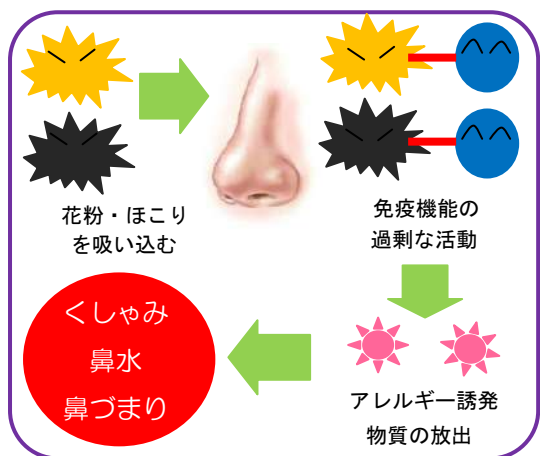


図1. アレルギー性鼻炎の発生メカニズム

3 分類

通年性アレルギー性鼻炎

アレルギーを起こす原因抗原（アレルギー）として最も多いのが、室内の埃（ハウスダスト）やダニです。通年性アレルギーは、季節に関係なく一年中アレルギー症状を起こし続けます。「モーニングアタック」と呼ばれる朝方のくしゃみと鼻づまりは、自律神経が関係しています。

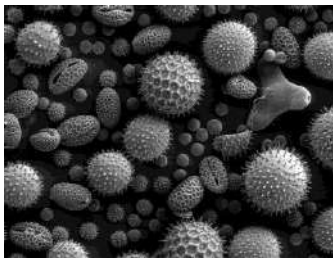


呼吸器内科

重森 一夫 副院長

表. アレルギー性鼻炎の症状と経過

鼻の症状	くしゃみ：1 日何回も出る。鼻の中がむずむずしたり痛くなったりする 鼻みず：粘り気がなく水のように透明	
目の症状	かゆみ、充血、なみだ目などが見られる場合があります（アレルギー性結膜炎）	
症状の経過	季節性（花粉症）	通年性
	花粉の飛散中 続きます	1 年中続きます
原因	花粉	ハウスダスト、ダニ



【 ハウスダスト 】



【 花粉 】

図 2. アレルギーを引き起こす抗原

原因となつている特定の抗原のエキスを、少量から徐々に増量して皮下に注射を続ける方法です。長期にわたる通院や副作用などの問題があるためあまり普及していません。薬物療法の

③ 抗原特異的減感作療法 (特異的免疫療法)

原因となつている特定の抗原のエキスを、少量から徐々に増量して皮下に注射を続ける方法です。長期にわたる通院や副作用などの問題があるためあまり普及していません。薬物療法の

季節性アレルギー性鼻炎
季節性鼻炎アレルギーとは、その名の通り、春のスギやヒノキ、夏のカモガヤ、秋のブタクサなどの花粉をアレルゲンとして起きるもので、それぞれの花粉の飛散する季節に症状のみられる鼻炎のことです。一般的に、花粉症と呼ばれるもので、今や国民病といっても過言でなく、年々増加傾向にあります。

4 予防と対策

① アレルゲンの回避

アレルギーの原因となる抗原を吸い込まなければ症状はおきません。したがって、まず、この方法をとることが対策となります。原因がハウスダスト（ダニ）の場合は、室内の清掃、ぬいぐるみを持ち込まない、ソファ、じゅうたん等をやめる、空気清浄機を使う等で、できるだけダニを除去します。原因が

② 薬物療法

薬物療法は最も一般的に行われている方法です。抗ヒスタミン薬、抗アレルギー薬（ヒスタミン等の化学物質の遊離を抑制する薬）、ステロイド点鼻薬等が主に使用されます。また、スギ花粉症等の季節性アレルギー性鼻炎の場合は「抗アレルギー薬の季節前投与」という方法で、症状が軽くなるように予防としても使われます。

④ 手術療法

鼻茸、鼻中隔彎曲症等を合併し強い鼻づまりがある場合は、それらを取り除くための手術を行います。また、薬物療法等で鼻づまりの改善がみられない場合（鼻の粘膜の腫脹がひどい場合）にも手術をおこないます。

5 まとめ

くしゃみ、鼻水、鼻づまり等鼻の症状があつて困っている方は、呼吸器内科にご相談ください。アレルギー性鼻炎の治療は、原因の抗原を調べることから始まります。花粉症と違い、こんでいても、実は副鼻腔炎や鼻茸があつたと判明することもあります。受診することによって最も適切な治療を受けることができ、また詳しい生活指導も受けることができます。



部門紹介

リハビリテーション科

「患者様の回復を支援し、
一人でも多くの笑顔を取り戻したい。」



リハビリテーション科主任 作業療法士 田嶋 神智

チーム医療を重視

当院のリハビリテーション科は理学療法士11名、作業療法士6名、言語聴覚士2名、マッサージ師2名が配属されています。

基本的な運動能力と生活活動の獲得を目指す理学療法部門、自立した生活を送るためのお手伝いをする作業療法部門、脳血管疾患の後遺症に多い言語の障害や摂食嚥下障害の回復を支援し、社会復帰を目指す言語聴覚療法部門、これらの各専門分野のスタッフが医師の指示のもとに、チーム一丸となって発症早期から集中的なリハビリテーションを行い患者様の障害の回復、社会復帰に向けてのリハビリテーションに全力で取り組んでいます。

また、土・日・祝日も含め365日体制でリハビリテーションサービスを提供しています。





個々の病態や ニーズに応じたサービス

早い時期からリハビリテーションを行うことは、その後の回復に大きく影響します。例えば、病気やケガの急性発症後、安静臥床により生じる機能低下を最小限に食い止めるように、早期からリハビリテーションを開始します。

病気から一定程度回復しますと、一般病床から亜急性期病床へと移行します。亜急性期の時期に、集中的なりハビリテーションを行うことにより、より一層の身体機能や日常生活活動の改善を図ります。

当院では日常生活の自立にとどまらず、退院後も十分なフォローができる包括的体制を構築しています。退院後は外来での定期診察を行いながら、外来リハビリテーションを行っていただきます。

外来リハビリテーション終了後も、地域の医療、福祉機関との連携のもと、カルミア春江(通所リハビリ)・訪問リハビリテーション等の介護保険サービスを利用して、生活期まで患者様の身体的、精神的な回復を包括的に支援しています。

地域に根ざした リハビリテーション医療

当院は福井県の委託を受けて「地域リハビリテーション広域支援センター」として、介護予防リハビリテーションの人材養成事業を行っています。その一環として、高齢者サロン等での転倒予防、認知症予防などの介護予防教室や研修会を開催したり、地域住民からの相談や介護保険施設等の職員の方々からの質問に対する、様々な支援を行っています。

不安や孤独感の中で療養されている患者様がおられます。私たちは医療や介護の支援者として、その立場を理解し、身体的・精神的な苦痛に対して思いやりの気持ちを持って身体の回復のみならず癒しを提供することに関心があります。

ご利用して頂ければ幸いです。



呼吸でからだの
リズムを整えよう

呼吸は精神や体の状態の鏡です。

それは呼吸の質が自律神経系の働きによって自動的に調節されているからです。例えば、交感神経優位の緊張状態やストレス状態では、呼吸は早く浅くなります。

一方で呼吸は、自分の意思で簡単にコントロール出来ます。自律神経の働きで呼吸の質は左右されますが、逆に呼吸の質をコントロールすることで、交感神経優位の緊張した状態を副交感神経優位のリラックした状態に変えてやる事が出来ることとなります。これがヨーガ療法の呼吸の原理です。



消化器外科・女性外来
ヨーガ教室講師
齊藤 素子 医師

呼吸法

軽く目を閉じます。
鼻で呼吸をしていきます。
一度息を吐ききりましょう。
ゆっくりと鼻から息を吸います。
吐くときはただ脱力すると自然と鼻から息が出て行きます。
自分のペースでゆっくりと鼻から呼吸を続けましょう。
出来るだけゆっくりと深く、呼吸をコントロールします。
肩の力を抜いて、顔の力も抜いて。
お腹も柔らかくして、呼吸だけに意識を集中します。
何度か繰り返し返したら、自分の自然な呼吸にもどします。
落ち着いたらゆっくりと目を開けましょう。

ヨーガ教室のご案内

毎月1回 2階研修室にて開催
詳細は病院ホームページ、病院内の掲示を参照下さい。



中庭

中庭の中心には40年前に初代春江病院院長、嶋田敏貞先生が植えた大きな椎木が立っています(表紙)。クリスマス時にはライトアップされ、みなさまの心を癒してくれます。

池には色彩あざやかな錦鯉が元気に泳いでいます。
どうぞ、ご鑑賞下さい。

(坂井町の田崎深様よりの提供です)



カンタン！ おすすめレシピ

花粉症を抑える食事

花粉症の症状が起こる原因として、食品添加物を含む加工食品や、肉や卵などの動物性たんぱく質、脂肪の摂りすぎなどがあげられます。予防として青魚やポリフェノールを含む野菜、ヨーグルトなど乳酸菌を摂取することで、腸内環境を整え、アレルギー反応を抑えたり、免疫力を高める効果が期待できます。今回はそのような効果のあるビタミンCやポリフェノールが含まれるれんこんを使ったメニューを紹介します。

魚や野菜を中心とした和食の良さを見直して根気よく体質改善を試みましょう。



栄養科 管理栄養士
竹田 邦恵

れんこんのつくね焼き



材 料

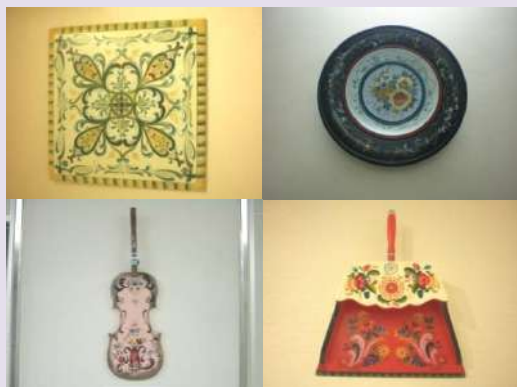
(2人分)

とりひき肉	200g	酒	小さじ1
れんこん	100g	塩	少々
長ネギ	1/4本	みそ	小さじ2
卵	1個	片栗粉	大さじ1
お好みで青シソなど		サラダ油	適量

エネルギー (1人分) 286kcal たんぱく質 20g 塩分 1.0g

作 り 方

- ①れんこんの半量はみじん切り、半量はすりおろす。ネギはみじん切りにする。
- ②ボウルにひき肉、酒を入れて混ぜる。
- ③れんこん、ネギ、卵、塩、みそ、片栗粉を加えて、さらに練り混ぜる。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、直径5cmくらいになるよう、スプーンなどで丸く落とし、両面をこんがり焼いて出来上がり！



ローズマリング

ローズマリングは18～19世紀にノルウェーの農民たちにより盛んに描かれるようになりました。その後ヨーロッパ、アメリカに伝わり発展してきました。

現在病院内の各所に作品が飾られており、療養生活の癒しとなっています。
(福井市の前川絹江様よりの提供です)

ボランティア募集：お問い合わせ 事務 近藤まで

腰痛の原因

現代病とも言われている腰痛に悩まされている方は多いのではないのでしょうか。腰痛はいろいろな原因でおこります。その中でも、不自然な姿勢や動作の繰り返しにより腰に負担がかかり、腰痛を生じる場合が多くみられます。その他にも、腎盂腎炎や尿管結石等の内臓の病気にもなる腰痛、背骨の骨折や椎間板ヘルニアなどの病気にもなる腰痛、ストレスなどの精神的要因により生じる腰痛があります。

予防と対策

【正しい姿勢】

腰痛の予防には、腰に負担のかからない正しい姿勢が大切です。背中が曲がったねこ背やおなかを突き出して体が反った姿勢は腰に負担がかかります。

頭、背中、おしり、かかとを壁につけてまっすぐに立ち、壁と腰の隙間に手が入る程度が正しい姿勢の目安になります（図1）。歩く時や日常生活の時もこの姿勢を意識することで腰への負担が少なくなります。



図1. 正しい姿勢

【日常生活での注意】

- ◆ 長時間、同じ姿勢で居たり、仕事や作業をしない。
- ◆ 中腰や無理な体勢で物を持ったり、取ったりしない。
- ◆ 重い物は体に近づけて体全体で持つようにする。
- ◆ 椅子に座る時は、深く腰掛ける。
- ◆ 胸を張り、背すじを伸ばして、かかとから着地し、つま先で地面を蹴って歩く。

【腰痛体操】

姿勢が悪くなる原因に筋力の衰えがあります。腰痛体操（図2）で体を支える筋肉（腹筋・背筋）を鍛えることで正しい姿勢を保つことができます。また、慢性的な腰痛にも効果的

です。この腰痛体操を1日30回ずつ、呼吸をしながら痛くない範囲で行いましょう。ぎっくり腰や背骨の骨折など急に起こった腰痛には数日間の安静が必要です。そのような時には無理に運動せず、整形外科を受診しましょう。

体操は毎日続けることが大切です。姿勢に気をつけて毎日を元気に過ごしましょう！



リハビリテーション科
理学療法士 塚本 和也

腹筋の運動

両手を胸の前でくみ、肩甲骨を床から持ち上げへそを見ます。

はじめの姿勢

膝を立ててリラックスして仰向けに寝ます

背筋・おしりの筋肉の運動

お尻を床から持ち上げて5~10秒止めます。

背筋のストレッチ

膝を抱え、胸につけるようにして、10秒程度止めます。

図2. 腰痛体操

新人職員の紹介



4月から春江病院に新たなメンバーが加わりました。よろしくお願ひします！

病院情報

◆ 診療時間・休診日

(診療時間)

月火水金 9:00~18:00 木土 9:00~12:00

※12:00~16:30 は新患と急患のみの診察を行います。

(休診日)

木土の午後、日曜祝日 ※救急対応しています。

◆ 診療科目

外科、消化器外科、乳腺外科、肛門外科、整形外科、
脳神経・頸部脊髄外科、形成外科、リウマチ科、眼科、
内科、呼吸器内科、循環器内科、消化器内科、
糖尿病内科、代謝・内分泌内科、神経内科、アレルギー科、
リハビリテーション科、放射線科、麻酔科、総合診療科

◆ 専門外来

女性外来、禁煙外来

◆ 健診

人間ドック、協会けんぽ生活習慣予防健診、
がん個別検診、特定健康診査、企業健診、
特定保健指導など

お問い合わせ先：0776-51-1503

◆ 在宅医療

訪問看護、訪問リハビリ

お問い合わせ先：0776-51-8989 (内線 382)

居宅支援事業所

お問い合わせ先：0776-51-1982

◆ 関連施設

通所リハビリ カルミア春江

お問い合わせ先：0776-51-1250

※見学等は随時受け付けております。

読んで安心 ぬくもり情報

和みの輪 Vol. 15

平成 23 年 4 月 発行

編集・発行所

医療法人 博俊会 春江病院

サービス委員会・病院広報誌編集委員会

〒919-0414 福井県坂井市春江町江留下屋敷 62-5

TEL 0776-51-0029 FAX 0776-51-6163

URL <http://www.harue-hp.org/>