



市立岸和田市民病院だより

うらら

第 20 号
令和 6 年 3 月

【発行】
市立岸和田市民病院
広報委員会

特集 季節性アレルギー

●花粉症 ●小児アレルギー



提供：星光こども園 様



当院は国指定
『地域がん診療拠点病院』です

【目次】

- P.2～3……【季節性アレルギー】花粉症
- P.4～5……【季節性アレルギー】小児アレルギー
- P.6 …… 手話通訳者の配置
- P.7 …… がん患者サロン
- P.8 …… 栄養簡単ミニレシピ

編集後記

～基本理念～

- ・市民の皆さんが安心して心のこもった良質な医療を受けられる病院をめざします。
- ・患者さん一人ひとりの権利と安全を確保し、絶えず向上心をもって皆さんに信頼されるよう努めます。

～基本方針～

- ・市民の皆さんが安心して良質な医療を受けられるように高度・専門医療と救急医療を充実する。
- ・患者さんが医療の中心であることを忘れず、個人の知る権利と決定する権利を尊重する。
- ・患者さんと職員の安全を確保する。
- ・地域の中核病院として地域医療連携を推進する。
- ・職員の教育・研修を充実し、絶えず向上心を持って努力する。



温かい心をもって、
良質で高度な
医療を提供します。

花粉症

花粉症について

耳鼻咽喉科部長 梶川 泰

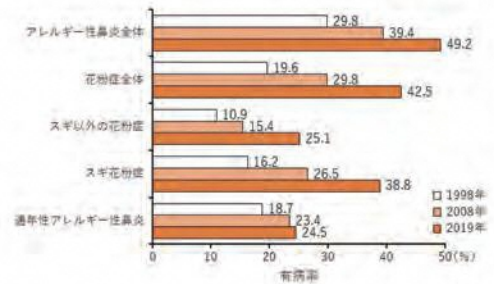
日本国内でアレルギー性鼻炎の患者数は増加の一途をたどっています。最新のガイドラインでは国民の2人に1人が罹患していると報告されており今やアレルギー性鼻炎は国民病といえる状態です。

こんな日はダメです

- ① 花粉の飛散が始まってから1～6ないし8週間の間
- ② 晴れて気温が高い日
- ③ 空気が乾燥している日
- ④ 都市部においては風が強く、風速に変化が大きい日
- ⑤ 前日が雨で①～④の条件がそろう日



アレルギー性鼻炎有病率の推移



※アレルギー性鼻炎ガイドライン作成委員会、アレルギー性鼻炎ガイドライン2020年版 [改訂第3版] ©9

中でも代表的な花粉症はアレルギー性鼻炎患者のほぼ全員に合併しているといっても過言ではありません。花粉症は放置すると増悪していきアトピー性皮膚炎や喘息といった全身性の重篤な疾患に移行する可能性が高いため、軽症のうちにきちんと治療していく必要があります。

花粉症の症状は主に「くしゃみ」、「鼻水」、「鼻づまり」ですが、年齢、花粉飛散量、暴露時間によってさまざまな症状がみられます。頭痛や、皮膚のかゆみ、目の充血などを伴うことも多くみられ、これらの症状がある日突然現れることがあります注意が必要です。

花粉症の治療ですが、最も重要なポイントは「原因物質の回避」です。花粉の飛散情報に注意し、飛散が多い日は外出を控えるとともに外出時は眼鏡やマスクなどを着用し、花粉を吸わないことや花粉を室内に持ち込まない工夫を徹底しましょう。



それでも症状が治まらない場合は、お近くの耳鼻咽喉科医院の受診をお勧めします。そこでの治療は抗ヒスタミン薬や抗ロイコトリエン薬の内服や鼻噴霧ステロイド薬といった薬物治療が中心です。

花粉症の治療



監修：日本医科大学 耳鼻咽喉科 教授 大内 実 医師 荒木 幸子 先生より提供

原因物質によってはアレルギー免疫療法などもありますがこれは年間を通して治療を継続する必要があります。また、最近では飛散前の症状の軽いうちから治療を開始する初期療法により発症の時期を遅らせることや軽症化させることが期待されています。重症例ではステロイドの短期内服治療、レーザー治療を含めた手術療法や抗IgE抗体療法などがあり病態にあわせて慎重に治療法を選択していくことが重要です。

いずれにしても花粉症が発症した場合、放置しても治癒しないので、邪魔くさがらず適切に対処し、お近くの耳鼻咽喉科医に相談し治療していくように心がけましょう。

治療の方針

- 初期療法
 - 眠気などの副作用の少ないもの／点鼻ステロイド
- 飛散期・発症時
 - 効果重視
 - 投薬増量
- 重症
 - ステロイド内服／手術
 - 抗体療法



小児アレルギー

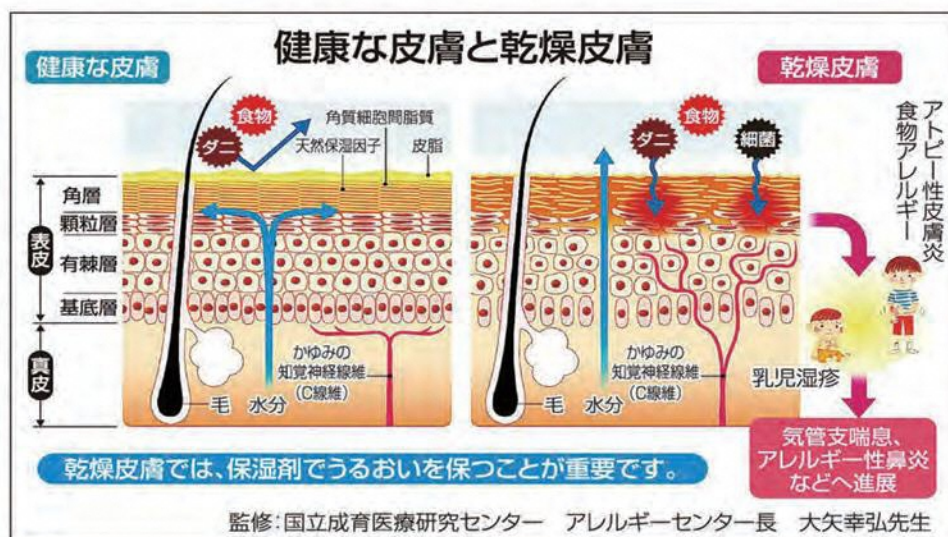
小児アレルギーについて

小児科部長 川崎 英史

日々のお子さんのスキンケアはどうされていますでしょうか。特に寒くなってきましたのでカサカサしているお子さんも増えてきているように思います。子供の皮膚は成人より薄く、皮脂の分泌も少ないため、乾燥しやすいのです。そこに寒さが加わると発汗が少なくなるのでより一層乾燥が目立つようになってきます。

なぜ乾燥が良くないか・・・

皮膚には外敵から体の内部を守る防波堤のような役割があります。乾燥がなく潤いが保たれた状態であれば、防波堤としてのバリア機能をしっかり果たしてくれます。しかし、皮膚が乾燥してくると皮膚表面のバリア機能が低下してしまい外敵から身を守りにくくなってきます。要するに体の外部から内部に異物が容易に侵入してしまうことになってしまいます。同様に皮膚にある炎症（湿疹）はバリア機能をより一層低下させますので異物がさらに侵入しやすくなります。



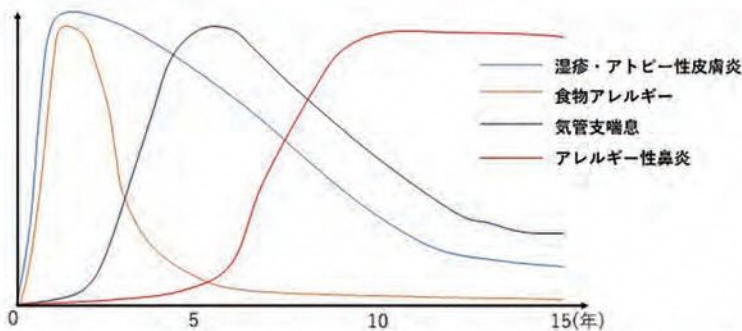
近年、食物アレルギーの発症の大きな原因は経皮感作（調子の悪い皮膚を通じて食物アレルギーが体内に侵入してきて食物アレルギーを発症すること）であると言われています。特に小さなお子さんであればあるほどこの影響は大きいと考えられます。乳児湿疹かなと思っていたところ改善せずに広がってきたり、赤みはなくてもざらざら

らしてきたりしていると要注意です。こうなってくると皮膚のバリア機能が低下していますので、調子の悪い皮膚を通じて様々な食物のアレルゲンが体の中に侵入してきて、食物アレルギーを発症する可能性が高くなります。生後1ヶ月の時点で皮膚に炎症（湿疹）があるお子さんは何も無いお子さんの約7.3倍食物アレルギーになりやすいと言われています。湿疹が持続的にあるお子さんは食物アレルギーがあると思っておいた方がいいともされています。

そんな理由から日頃のスキンケアはとても重要です。一方で皮膚を清潔に保つことも大切なので毎日入浴してもらおう方がいいと思いますが、入浴後に乾燥しないように早々とスキンケアを行なって健康な皮膚が続くように心がけましょう。離乳食が始まるまでに皮膚トラブルは解消しておきましょう。健康な肌を保つことでその後のアレルギーが予防可能となります。

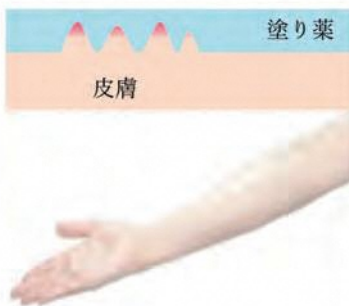
▶アレルギーマーチ

アトピー性皮膚炎、食物アレルギー、気管支喘息、アレルギー性鼻炎などのアレルギー疾患は、アトピー素因を有する個体に発症し、これらの疾患が同一個体において時期を異にして連続的に現れてくる現象

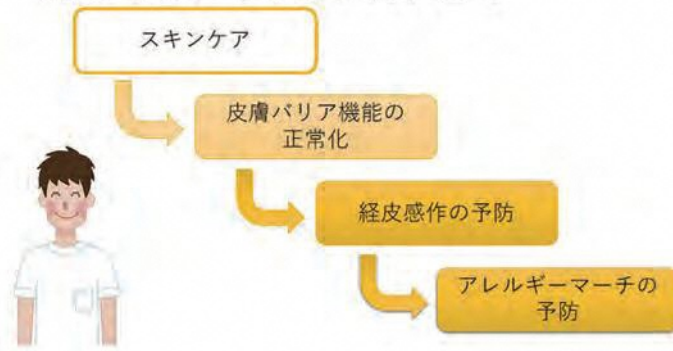


Childhood atopic eczema. Barnetson RS & Rogers M: BMJ. 324:1376-1379.2002

のせるように、膜を張るように塗ってください。



知っておいてもらいたいこと



手話を日常会話の手段とされている

聴覚障がい者のみなさまへ

市立岸和田市民病院では、手話を日常会話の手段とされている聴覚障がい者の方々のコミュニケーションの支援を行うため、**手話通訳者を配置しています。**

◆対応日時：

平日（月曜～金曜） 9時から16時まで ※事前予約制

当院を初めて受診される方は紹介状（診療情報提供書）が必要です。

（当院に通院されている方でも、初めての診療科受診時には紹介状がいる場合があります。）

※予約状況等により対応できない場合もあります。ご了承ください。

◆受付、待合室、診察室などコミュニケーション支援が必要な場面におきまして、手話通訳します。

◆手話通訳による診療をご希望の聴覚障がい者の方は、FAXで来院日、来院時間をご連絡ください。

FAX：072-441-8811（折り返しご連絡いたします。）

（※ 2021年9月1日より、FAX番号が変更となっております。）

Mail：kch-ama@kishiwada-hospital.com

（FAXとMailは24時間自動受信ですが、担当者の処理は平日9時から16時となります。）

市立岸和田市民病院 患者支援センター（地域医療連携室）



Luana(ルアナ)

9月より
再開!

外来通院中のがん患者さん・ご家族ならどなたでもお越しください

がん患者さんやその家族が自由に語らえる場「がん患者サロン」
同じ悩みや不安を抱えた方の体験談を聞いたり、
情報交換することのできる交流の場です。

一人で悩まず、「ほっ」とゆるみに…
くつろぎに…語らいに…いらっしやいませんか？
サロンへの出入りは自由です。
また、Luanaオンライン通信では
皆様のお役に立つ情報を動画発信しています。

【2階】



感染拡大防止対策のため

- ・当日、体調不良の方はご遠慮ください
- ・マスク着用、手指消毒にご協力ください
- ・飲み物の提供はありません

ご案内

動画は各月初めに配信を開始します。好きな時間にご覧ください。
各テーマの動画期間は公開開始から1年間です。

開催時間：13：30～14：30

5月（動画のみ）	がん免疫療法の副作用について（再）
7月（動画のみ）	痛みの治療と医療用麻薬について
9月22日（金）	がんに対する不安や心の持ち方について
11月24日（金）	がんのリハビリテーション ～足のストレッチ、運動をしよう！～（再）
1月26日（金）	（仮）放射線治療について
3月22日（金）	放射線治療による皮膚のトラブルとケアについて（再）



【動画配信ページ】

<http://www.kishiwada-hospital.com/feature/activity05.html>

市立岸和田市民病院ホームページ

市立岸和田市民病院 > 患者さま・ご家族の方へ > がん相談のご案内 > がん相談支援センター

お問い合わせ **がん相談支援センター** 072-445-1000(代)

切干大根のナムル



切干大根は秋から冬が旬の大根を細く切って干したもので、栄養素やミネラルが豊富です。水でもどすだけで、煮物やサラダ、和え物に使えます。炒め煮や酢の物もおいしくいただけます。

今回は、切干大根を使ったナムルを紹介します。病院給食でも人気のメニューです。ぜひお試しください。

栄養管理部



作り方

切干大根は、たっぷりの水でもどしてからさっと茹で、ザルに移し粗熱をとり、軽くしぼる。

切干大根を食べやすい長さにカットする。

小松菜は、3cm長さにカットし、茹でる。

鶏がらスープの素、ごま油、こいくち醤油、食塩、七味唐辛子、水を混ぜ合わせる。

4の調味液に切干大根と小松菜を加えて混ぜる。

30分ほどおいて味をなじませる。

器に盛り、白ごまをふる。

※切干大根は茹ですぎるとパリパリした食感がなくなるので茹ですぎに注意

【材料・1人分】

切干大根（乾燥）・・・7g

小松菜・・・25g

鶏がらスープ・・・0.5g

ごま油・・・2g

こいくち醤油・・・1g

食塩・・・0.2g

七味唐辛子・・・少々

水・・・7g

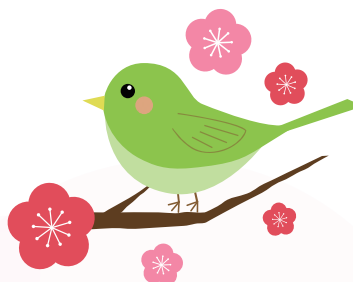
白ごま・・・1g

【栄養量・1人分】

エネルギー48kcal、タンパク質1.4g

脂質2.7g、炭水化物5.9g

食物繊維2.1g、食塩0.62g



編集後記

今号は、季節性アレルギーの特集として小児アレルギー・花粉症について、院内の手話通訳者の紹介、がん患者サロンについて掲載しました。次号は、新たな特集を予定しております。

当院は今後も患者様を中心に、医師、看護師及びコメディカルが連携し、より良い医療を提供できるように努めてまいります。

引き続き「うらら」では当院の新しい動きや、特徴などをお知らせさせていただきます。

