



花粉症と呼吸器疾患

～適切な予防と治療計画で悪化を予防～



花粉症は、スギやヒノキなどの植物の花粉によるアレルギー反応で、主に鼻水やくしゃみ、目のかゆみなどの症状を引き起こします。これらの症状は単に不快だけでなく、呼吸器疾患を持つ人にとっては、より深刻な影響をおよぼす可能性があります。そのため、一般的に2～3月と言われる花粉症の季節は、喘息や慢性閉塞性肺疾患(COPD)など呼吸器疾患を持つ患者さまにとって、より一層注意しなければならない時期となります。

花粉症が呼吸器疾患の症状を悪化させる主な理由は、**花粉が引き起こすアレルギー反応により気道がより敏感になり、炎症が増加するため**です。これにより、喘息の患者さまは気管支が収縮しやすくなって呼吸が困難になる場合があります、COPDの患者さまは既に制限されている気流がさらに悪化する恐れがあり

ます。このような影響を最小限に抑えるために、まずは花粉を遠ざけましょう。外出時にはマスクを着用し、帰宅後は速やかに衣服を洗濯し、シャワーを浴びることをおすすめします。室内では空気清浄機を使用し、定期的に掃除を行って花粉の侵入を防ぎましょう。また、医師と相談の上、抗アレルギー薬や抗炎症薬を適切に使用することも症状の管理に役立ちます。

喘息やCOPDの治療計画には、花粉症の季節に合わせた調整が必要になる場合があります。また、花粉症と呼吸器疾患の両方を管理するには、何よりも日頃からの心がけが重要です。つまり、**適切な予防と治療計画により、症状の悪化を防ぎ、快適に過ごすことが可能**となります。医師と密接に連絡を取り、個々の状況に最適なケアを受けましょう。花粉症にお悩みの方は、柴田病院にご相談ください。



てるてるの人生散歩

高齢者の怪我

高齢者にとって怪我が一番の問題です。[怪我をする]⇒[しばらく寝たきりになる]⇒[筋肉が衰え歩くのが不安定になる]⇒[また怪我をする]⇒…という悪循環に入ります。私も昨年から半年の間に二回転倒して同じ左膝を打ちました。剥離骨折と診

西田輝夫(水生会副理事長・柴田病院病院長)

断されましたが、「手術はせずに様子を見ましょう」とのことでした。リハビリを受けますと、痛みが楽になりとても快調です。若い頃には思いを寄せていなかったリハビリの重要性をこの年になって改めて認識し、感謝しています。



消化器内科ってどんなところ？

「どんなときに柴田病院に行けばいいの?」。地域の皆さまに当院をもっと知ってもらうため、毎月1つ、診療科をご紹介します!

消化器内科は食道・胃・十二指腸を範囲とする上部消化管、大腸を範囲とする下部消化管や肝臓、胆のう・胆管、すい臓などの消化器全般を扱う科です。当院では、内視鏡検査・治療、腹部エコー検査、CT検査も行います。

よくある症状(一部抜粋)

・逆流性食道炎

胸やけがする。胸の真ん中が縦に痛い

・食道がん

食べ物が胸にしみる

・胃潰瘍・十二指腸潰瘍・胃がん

胃が痛い・もたれる

・胆石症

右側の肋骨の下が痛む。発熱

・すい炎

お酒を飲むとみぞおちや背中が痛む

・大腸がん

今まで便秘がちだったが、よく下痢をする。またはその逆。血便が出る など

あまり知られていませんが、頻度の高い以下の病気も消化器内科で診療します。

●機能性ディスペプシア

・みぞおちの痛み

・みぞおちが焼ける感じ

・食事開始後、すぐに胃がいっぱいになる感じ

・食後のもたれ感 など



※検査の結果、数値に異常がなくても、この病気である可能性はあります。投薬治療で改善できることが多いのでご安心ください。

●過敏性腸症候群

下痢型…緊急時に腹痛におそわれ、下痢になる



便秘型…腹痛があるが便が出ない。お腹が張って苦しい状態が続く

混合型…下痢型になったり、便秘型になったりする

分類不能型…おならが頻繁に出る。お腹が常に張っている など

また、30代になったら一度ピロリ菌の検査を受けることをおすすめします。統計によると若い世代でも約10~30%がピロリ菌を保有しており、放置してしまうと胃がんのリスクが高まります。

体の不調が気になる方はぜひ一度柴田病院までご相談ください。

医師のご紹介

1月から診療が
始まりました!



柚木 敬仁 医師
[担当診療科] 内科
[外来診療日]
月・火・金曜
水曜の午後

岡山県出身で以前は東北地方の病院に勤務していました。得意なのはデータに基づいた診療です。患者さまの言葉にしっかりと耳を傾けつつ、様々なデータも参考に診療いたしますので、体に不調のある方はぜひ一度ご相談ください。

Suiseikai Group info

居宅介護支援事業所 アース

~7名のケアマネジャーが相談業務にあたります!~

居宅介護支援事業所とはケアマネジャー(介護支援専門員)がいる事業所です。当事業所では7名のケアマネジャーが相談業務にあたっています。私たちケアマネジャーは介護保険制度において要介護(要介護1~要介護5)と認定された方が、自らの意思に基づき、その人らしい自立した質の高い生活を送るために適

切とされるサービスを受けられるよう、公正中立な立場で様々な提案や支援を行います。制度には複雑でわかりにくいこともあるかと思いますが、まずはお電話にてお気軽にご相談ください。ご自宅に伺うことも可能です。



医療法人社団 水生生会
居宅介護支援事業所
アース

みんなで
元気!

健康 Column

今月のテーマは…

メンタル不調の対策は?

~生活の見直しとカルシウム摂取を~

4月から6月はメンタルの不調を起こしやすい時期と言われます。また、メンタルの不調時には、カルシウム不足が隠れているとも言われています。改善に向け、適度な運動と良質な睡眠、良好な栄養バランスはもちろん、カルシウムの摂取も心がけてみては?

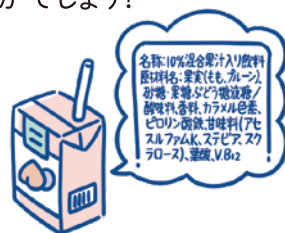


～気をつけて！血糖値を急上昇させる食品は？～

されている「栄養成分表示」の原材料部分を見れば確認できます。

糖尿病の方にとって、血糖値の急上昇は血糖コントロールを悪化させる要因の1つです。気を付けているのに血糖コントロールができていない場合は、一度、選んでいる食品の中身を確認してみてもいかがでしょうか？

果糖ブドウ糖液糖は、ジュースやコーラなどの清涼飲料や菓子類はもちろん、ドレッシングや焼き肉のタレ、鍋のスープの素、納豆のタレ、みりん風調味料、ヨーグルトなど、私たちが日頃よく食べる食品に実は使われています。ちなみに、果糖ブドウ糖液糖が入っているかどうかは、食品に必ず記載



より良い職場にするために、①業務能率の向上、②経費の節減、③医療・介護の質向上を目的に職員が改善提案をする制度です。毎年、素晴らしい改善提案を行った職員が表彰され、日々のモチベーションにもつながっています。



A blue plate containing a meal of lotus root (cut into rings), potatoes (cut into wedges), and broccoli. Two small heart-shaped bowls are placed on the plate: a light blue one containing a yellow liquid (likely melted butter or oil) and a pink one containing a brownish-orange sauce.

塩麴は、野菜を漬け込んだり、肉や魚の味付けに使用したりと、用途が多様。今回紹介する2種類のドレッシングは、冷奴にかけてもおいしいです。オリーブ油、ねりごまを使用しているため、少量でもエネルギーを確保することができ、食が細くなってきた方におすすめです。

昨年2月から「リラフしずく」で、お抹茶の接待を始めました。利用者の皆さまは若い頃を思い出しながら、お抹茶を楽しんでくださっているようです。ご先祖さまが大切にしていたお茶道具を水や空気に触れさせ、人の手や目で味わい愛でていただく機会ができました。人も喜び、物も喜ぶような気がする楽しいボランティア活動です。応援してくれるスタッフに感謝です。

(投稿：お点前さん)

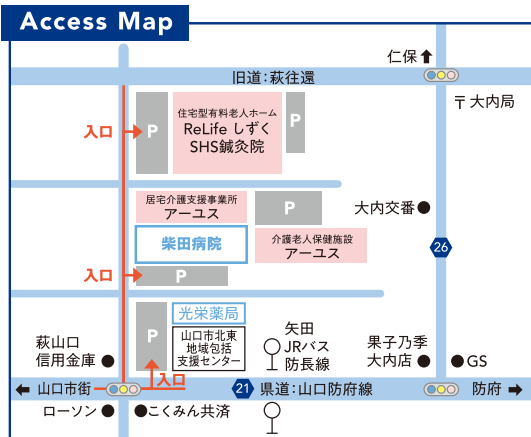




	月	火	水	木	金	土
午前	【内科・消化器】 柚木 敬仁	【内科・放射線】 塚本 勝彦	【内科・放射線】 塚本 勝彦	【内科・放射線】 塚本 勝彦	【内科・放射線】 塚本 勝彦	【内科・放射線】 塚本 勝彦
	【循環器・糖尿病】 名畑 あおい (～11:00)	【内科・消化器】 柚木 敬仁	【循環器・糖尿病】 名畑 あおい	【消化器】 浜辺 功一 ※内視鏡検査	【内科・消化器】 柚木 敬仁 ※内視鏡検査	
	【神経】 佐藤 亮太	【呼吸器】 水津 純輝	【消化器】 西村 達朗 ※内視鏡検査		【呼吸器】 松永 和人 [奇数週](10:30～12:30)	4月5日・19日:休診
	4月8日・22日 【呼吸器】平野綱彦 振替診療	【消化器】 坂本 啓(9:30～) ※内視鏡検査			【呼吸器】 平野 綱彦 [偶数週](9:00～11:00)	
外科系			【外科・消化器外科・ 肛門外科】 西田 裕紀	【外科・消化器外科・ 肛門外科】 渡邊 裕策	【整形・リハビリテーション】 担当医	【外科・消化器外科・肛門外科】 武田 茂 [第1・3週](～12:00) 【外科・消化器外科・肛門外科】 田中 宏典 [第2・4週](～12:00)
眼科 (予約制)	大藤 圭子	【網膜硝子体黄斑疾患】 湧田 真紀子	大藤 圭子	【緑内障】 内 翔平	大藤 圭子	
午後	【内科・消化器】 柚木 敬仁 (～16:00)	【内科・放射線】 塚本 勝彦	【循環器】 佐野 元昭 [第1・4週](13:00～15:00)		【内科・消化器】 柚木 敬仁 (～16:00)	i 月・金曜の 内科系の診療時間は 16:00までと なります。
	【神経】 佐藤 亮太 (～15:00)	【内科・消化器】 柚木 敬仁(～16:00) ※内視鏡検査	【内科・消化器】 柚木 敬仁 (～16:00)			
		【消化器】 坂本 啓 (～16:00)	【消化器】 西村 達朗(～15:00) ※内視鏡検査			
			【外科・消化器外科・肛門外科】 西田 裕紀 (～17:00)		【外科・消化器外科・肛門外科】 中島 正夫	
眼科 (予約制)	大藤 圭子	大藤 圭子	大藤 圭子		大藤 圭子	
訪問 診療	為佐 路子 4月8日:休診		為佐 路子		為佐 路子 4月5日:休診	

診療時間(都合により受付時間を変更することがございます) 【午前】9:00～13:00(受付8:30～12:30) 【午後】14:00～18:00(受付14:00～17:30)

【木曜日・土曜日】9:00～13:00(受付8:30～12:30) 【休診日】木曜日と土曜日の午後・祝祭日・日曜日・お盆・年末年始(12/30～1/3)



毎月の担当医と
診療日はHPからも
ご覧いただけます。

外来予定表
ダウンロード
をご覧ください。

急な診療日変更がございます。
最新情報はホームページをご覧ください。

Group

【介護老人保健施設】

● 介護老人保健施設アユス / TEL:083-927-8363

【有料老人ホーム】

● Re Lifeしずく / TEL:083-902-8400

● Re Life湯田温泉 / TEL:083-941-5783

【居宅介護支援】

● 居宅介護支援事業所アユス / TEL:083-941-2001

【通所系サービス】

● 通所リハビリテーションアユス / TEL:083-941-0241

● デイサービスセンターしずく / TEL:083-902-8400

● デイサービスHotSpring / TEL:083-941-5782

【訪問系サービス】

● ヘルパーステーションアユス / TEL:083-941-5783

【関連企業】

● SHS鍼灸院 / TEL:083-927-8323

● ISKトレーニングスタジオ / <https://www.shs-coltld.jp/isk/>

