

愛知国際病院広報誌

# みやまみやま

vol.83

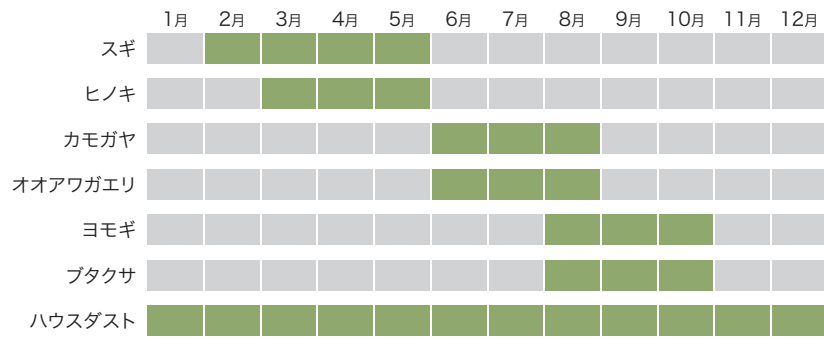
特集 花粉症

花粉症に  
シーズンはない？





■花粉症カレンダー

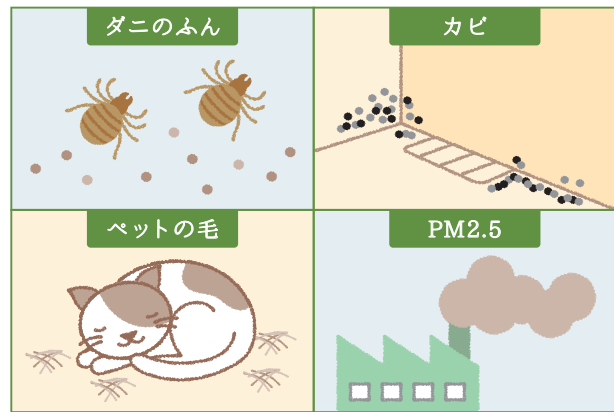


※地域によって飛散時期は異なることもあります

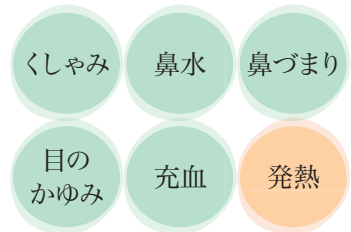
スギやヒノキの花粉症の季節が終わってホッとするのも束の間、6月に入ると、カモガヤやオオアワガエリといったイネ科の花粉が飛び始めます。イネ科の植物はスギやヒノキのように遠くまで飛びませんが、数十メートルの範囲で大量に花粉が舞うため、雑草が多い場所や土手の近くでは注意が必要です。イネ科の花粉のピークである夏が過ぎる頃、今度はキク科のヨモギやブタクサが秋まで花粉を飛ばします。

このように、さまざまな花粉が飛散し続け、花粉症はいつでもかかる「通年病」ともいえます。植物以外にも、ホコリ、カビ、ペットの毛、ダニのフンなどのハウスダスト、大気汚染物質のPM2.5など、目には見えないさまざまなものが空を飛散しており、最近では慢性アレルギーに悩まされる方も少なくありません。症状が悪化する前に早めに受診すると共に、花粉シーズン以外で症状に悩む方は、徹底的に家を掃除することもおすすめです。

■花粉以外のアレルゲン(抗原)



■花粉症の症状



花粉症を患う人の1/4に発熱が見られ、風邪だと思って受診し、初めて花粉症と知る方もいます。

花粉症の要因はさまざま。カビやダニなどハウスダストにも要注意。

花粉症にシーズンはある？

「春は花粉症の季節」といわれますが、それはスギやヒノキの花粉の話。イネやブタクサ、ヨモギなど次々と花粉は飛び、もはや花粉症は「通年病」ともいわれます。



新年を迎えて

新年にあたり、この1年間もみなさまの健康のため働けることに感謝しています。18年前、地域の方々と共に愛知県で初めてホスピスを作りました。私たちは当時から、ホスピスが病院の一部であっても「自宅」のように感じていただけることを念頭においていました。病院が「自宅」に近い場所になることは、訪問診察・看護の経験が長い私たちの願いでもあります。愛知国際病院がみなさまの健康をさまざまな場で支援できるよう、職員一同力を合わせてまいります。本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

愛知国際病院 院長 太田 信吉

Cover Story  
～病棟にて～



病棟はひとつのコミュニティ。医療従事者と患者という間柄だけでなく、人と人として、ふれあいや信頼関係を育んでいきたいと思っています。

■2017年春 花粉飛散数の予想マップ (日本気象協会2016年12月発表)



東日本は少なく、西日本は多い見込み

今春、花粉は多いと予測  
春の花粉飛散は、前年夏の気象が大きく影響します。高温で日照時間が多く、雨の少ない夏は花芽が多く形成され、翌春の花粉の飛散数が増えるといわれます。日本気象協会によると今春の東海地方は昨年より花粉が多いと予測。毎年症状に悩む方は早めの対応を。

花粉症を根本から治す、免疫療法

花粉症の根治療法として注目されているのが、2014年秋からスタートした「スギ花粉舌下免疫療法(減感作療法)」です。アレルギーの原因であるアレルゲンを舌の下にたらし、アレルゲンに対して体を慣れさせ、耐性をつけさせることで治療する方法で、保険診療としても認められています。副作用の頻度・程度ともに軽く、自宅治療が基本で、1日1回、3～5年続けます。また、2015年冬には「ダニ舌下免疫療法」も加わりました。※当院では現在行っておりませんが、他の医療機関を紹介させていただきます。



対象とならない方

- 重度の気管支喘息患者
- 妊娠中、授乳中の方
- 悪性腫瘍治療中の方
- 65歳以上の高齢者
- 12歳未満の小児



患者さんやご家族の人生を丸ごと引き受けるくらいの覚悟で。



調剤薬局勤務を経て、2005年入職。2016年より、患者さんの栄養状態の改善を行う「NST(栄養サポートチーム)」のメンバーとなり、専従スタッフとして活躍中。

薬剤師 伴 美佐子

2008年入職。看護助手を経て、2012年ホスピス相談員に。身体だけでなく、心のケアもできるようになりたいと考え、通信で「精神保健福祉士」の資格も取得。

ホスピス相談員 眞能 加奈子

**伴** 太田院長に「できないではなく、どうしてもできるか考えなさい。患者さんの残された時間に何かできるか。医療者が決してあきらめてはいけな」と言われたことがあります。その言葉の重みを改めて感じます。

**眞能** 「患者さんに寄り添う看護」って、患者さんが必要なことをお手伝いすること、おしつけることではないんですよね。患者さんやご家族にとって、どうするのが一番いいか、いつ

**眞能** 「患者さんに寄り添う看護」って、患者さんが必要なことをお手伝いすること、おしつけることではないんですよね。患者さんやご家族にとって、どうするのが一番いいか、いつ

**伴** お互い、患者さんやご家族に寄り添う存在を目指して頑張りたいです。

入職して8年たっても毎日、学ぶことばかりです。

病気のケアだけでなく、心の不安のケアも大切

**伴** ホスピスのスタッフさんと関わる機会は少ないですが、とても丁寧で、集中力を持って患者さんと接している印象があります。

**眞能** お一人おひとり、生きてきた人生も、性格も、家族背景も異なるので、まずは患者さんの気持ちを汲み取るよう心がけています。また、残された時間が限られている場合も多く、外出ひとつ取っても、タイミングを逃さないよう一瞬一瞬を大切にしています。

も敏感に察しながら行動するよう心がけています。とても難しいですけど。

**伴** 眞能さんは「精神保健福祉士」の資格も持っていますね。

**眞能** はい。じつは母親を亡くしてしまっています。末期になると病気のケアに加えて、心のケアも重要なのだと強く感じたのが取得のきっかけです。

**伴** 以前の私は、病院とは「病気を治す場所」と思っていました。でも、「一般病棟の患者さんの高齢化も進み、食事を取ることが難しくなったりするなかで、患者さんのこれからの時間をどうサポートしていくのか。私たちが医療者にとっては、患者さんやご家族の人生を丸ごと引き受けるくらいの覚悟で臨むべき場所なのだと今は思っています。

**眞能** そのとおりですね。入職して8年たっても、私は毎日学ぶことばかり。



## 帰宅時の手洗い、うがい

帰宅時は、まず花粉を払ってから家の中に入り、手洗い、うがいで花粉を洗い流しましょう。「顔を洗う」「鼻をかむ」のもおすすめです。



## マスク、ゴーグルなどの活用

外出時にはマスク、めがね、帽子などを身につけ、花粉をしっかりとガードしましょう！



## 空気清浄機を活用する

最近の空気清浄機は高性能フィルターが搭載され、花粉症やPM2.5など、さまざまな異物を取り除くことができるものもあります。



## 窓や戸をしっかりと閉める

窓を開けるときは、レースのカーテンを閉めておくなど、花粉が室内に入らないように工夫しましょう。



## 早めに薬を服用する

薬は症状がひどくなる前に早めに服用するのがポイント。一時的な点鼻薬・点眼薬の使用も効果あり。

愛知国際病院の医師がすすめる  
当院の医師に聞いた「有効対策アンケート」結果を発表します！

# 花粉症対策ベスト5



- その他、こんな対策も！
- 布団や洗濯物は、よく花粉を払ってから取り込む
  - 早寝早起き、規則正しい生活
  - バランスのとれた食事
  - 花粉情報をチェック

### 【花粉症のお薬について】



薬剤師 星川 みのり

患者さんの症状などに応じて薬を処方

花粉症の内服薬は、アレルギーの引き金となる物質を抑えるヒスタミン剤、体のバランスを整えて症状を和らげる漢方薬（小青竜湯など）など、当院で取り扱っているだけでも10種類ほどあり、患者さんの症状などに応じて処方しています。その他、点鼻薬、点眼薬もあります。内服薬の中には眠気を誘発するものが多いので、運転はもちろん、重要な仕事・試験などの際は注意が必要です。

シーズン入りする前から早めに薬を服用することで、症状悪化を防ぐことができます。そして、症状が軽くなっても、シーズンが終わるまで継続することが大切です。また、治療中のご病気がある方は花粉症の相談をされる際に服用中のお薬についてお知らせください。例えば緑内障の方は花粉症の薬により眼圧に影響が出る場合がありますので考慮して処方しています。

花粉症のつらい症状に悩んでいらっしゃる方は少なくありませんが、症状は人それぞれです。どうかご無理なさらず、「今こいういった症状で困っている」「薬の服用は心配」など、診察の際には遠慮なくお伝えください。

**市販の薬を購入する場合の注意点**

病院で処方されている薬や定期服用している薬があると、作用が重なることがありますので、不安があれば店員さんに確認しましょう。妊婦、授乳中の方もかならず伝えましょう。



職場のこと  
仕事のこと

臨床検査室  
1人で全ての検査を行えるから  
学びもやりがいも大きい。



機器のメンテナンス作業も大切な業務のひとつ

血液中に潜む病気のサインは見逃しません

血液検査、尿検査、便検査はモノを対象にした仕事ですが、採血や心電図検査では、患者さんと直接、関わる事ができるので、日々いろいろなドラマがあります。例えば、数値データで改善が確認できたり、元気になって退院されたりする患者さんを見ると、「ああ、よかった!」と喜びを感じます。顔なじみになった患者さんとは会話に花が咲くこともあり、少しの間手を休めてお話を傾けるのはスタッフにとっても大切な時間です。臨床検査室は小さな職場なので、「採血担当」「尿検査担当」と作業を分けるのではなく、スタッフが全ての作業をこなせるオールラウンダー

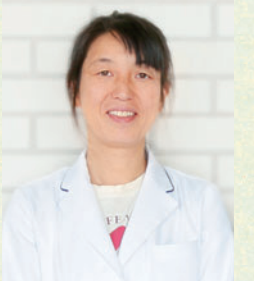


「痛いじゃないですか?」

です。大変ですが、その分、多くを学ぶことができ、やりがいも大きいと感じています。検査が重なって忙しいときは、持ち前のチームワークを存分に発揮し、お互いに助け合いながら、一致団結して業務に取り組んでいます。

職場のこぼれ話

ふだん検査機器を相手にしているからか、オフはみんな活動的。富士山に登る元気なスタッフも!



主任 小田 直美  
2008年入職。副主任を経て、2013年臨床検査室主任。プライベートでは4児の母。

老人保健施設 愛泉館

新しいマシンで「乗る」トレーニングを

2017年1月中旬より、各種トレーニングマシンを導入します。従来のリハビリに「乗る」トレーニングが加わり、楽しさがアップ。若々しく活動的な生活を取り戻すプログラムをお届けします。



デイケアのご案内 各種プログラムを提供する「1日デイケア」と半日でリハビリのみを行う「短時間デイケア」(火曜日のみ)があります。1日体験も可能です。お気軽にお問い合わせください。

お申し込み・お問い合わせ

☎0561-74-1711 (担当/長屋、日比野)

AHI(アジア保健研修所)

体験型、南インドスタディツアー

カーストに含まれない被差別民ダリットの人々の権利を守るため、南インドで活動中の現地NGOがコーディネートする旅。農村ホームステイ、学校・病院・スラムへの訪問などを、現地の人々と直接交流します。



南インドスタディツアー  
生きる力をつかむ旅

【日程】2017年3月20日(月)~30日(木)

【場所】インド・タミルナドゥ州

【定員】20名(高校生10名、一般10名)

【参加費】215,820円

(燃油サーチャージ代等別途必要)

※ホームページ「<http://ahi-japan.jp>」に詳細を掲載しています。

☎0561-73-1950

✉info@ahi-japan.jp (担当/秀熊[ひでくま])

お申し込み・お問い合わせ

ボランティアグループ「紫苑」

アロマを使った  
マッサージ研修

紫苑では、ボランティアの研修を年に数回行っています。そのひとつがマッサージ研修です。アロマオイルを用いた下肢マッサージを、希望されるホスピスの患者さんに提供するため学ぶものです。先日も座学の後、ペアになって実技を学びました。緊張がお互いほぐれていき、やがて部屋の雰囲気があたたかくなりました。マッサージを通して、お互いに信頼感や安心感が育まれるようで、ほっこりとした気持ちになりました。



Q&A 医療福祉相談室

よくあるお問い合わせの一部をご紹介します。

Q ホスピスはがん以外の病気でも入院できますか?

A 当院のホスピスはがんの患者さまに限らせていただいております。詳しくはホームページをご覧ください。

Q 相談室を利用したい場合にはどうしたらよいですか?

A 1階病院受付にお声がけください。下記お問い合わせ先に直接お電話いただいても結構です。相談のご予約も可能です。

お問い合わせ 地域医療連携室

TEL・FAX 0561-73-9179 (担当/川口、宇田[うだ])

【時間】月~金曜 9:00~17:00 土曜 9:00~12:30





カフェを包み込む森も庭も、じつはゼロからつくりあげた

森と珈琲が  
心に囁きかける  
サンクチュアリ



愛知県日進市  
森の響(もりのおと)



「緑をテーマにした空間をつくりたかった」と  
マスターの余語和則さん



木と土にこだわった建物は、  
自然が豊かに息づく



冬は煌々と燃える  
鋳物の薪ストーブ



心静かに味わいたい、  
マスターこだわりの自家焙煎珈琲



## 心の森への入口

風情ある藁葺き門をくぐり、緑の中で深呼吸をすると、いつか旅した飛騨高山の森の記憶が甦ります。ここ、森の響(もりのおと)は小さな森にひっそり佇むカフェ。マスターの余語和則さんが飛騨高山の大工と手を組み、構想2年・着工1年、3年がかりで完成させた非日常を楽しむ空間です。太い梁を渡した天井、一枚板の長いカウンタ―、絵のような大きな窓。目に入るもの全てが心地よく、自家焙煎珈琲のふくよかな香りに包まれば、日々の喧噪が遠ざかります。「森の響は、いろいろな生命が宿り、響く所という思いで名づけました」と余語さん。ここは自分自身を呼び覚ます、サンクチュアリ(聖なる地)かもしれません。

### 森の響(もりのおと)

【住所】愛知県日進市米野木町南山973-13

【TEL】0561-73-8763

【営業時間】

10:00~18:00

(火曜・第3水曜休み)

morinooto.jimdo.com

貸ギャラリー併設(見学自由)

毎週展示物が入れ替わります。

※コンサート開催。ほぼ月1回、定休日

日にコンサートを開催します。

## 賛助会員募集のお知らせ

アメニティーの充実(施設環境、造園、園芸)、ホスピスでの諸行事、ホスピス相談の充実、広報啓蒙活動、家族会の開催、ボランティアの活動、教育活動のために是非ご協力をお願いいたします。(ご入会いただいた方には年1回の「ホスピスだより」と年4回の「みなみやま」をお送りいたします。)下記の口座に会費をお振り込みください。

郵便振替口座 00890-5-3757 口座名義 愛知国際病院ホスピス賛助会  
一口 1,000円(おいくらでも結構ですが、できましたら5口以上でお願いいたします)

## 編集後記

今日も寒いね、と眉間にシワを寄せつつ毎日あいさつがわりに声に出してしまいます。でも枕草子にも「冬はつとめて」とあるように早朝の冷え冷えした空気はピリッとして心地よく、今年もあのマフラーの出番かな、と1年ぶりの小物を出してくるのはなんだか楽しい。四季がくっきり分かれているって得かも、と思うこの頃です。(諸石)

## 医療法人財団 愛泉会 愛知国際病院

〒470-0111 愛知県日進市米野木町南山987-31

Tel.0561-73-7721(代) Fax.0561-73-7728

http://aisen-kai.jp/



スマートフォンでも  
ご覧いただけます

これまでお寄せいただいているご意見・ご感想、大変感謝  
いたしております。今後ともよろしくお願ひ申し上げます。

愛知国際病院 広報誌「みなみやま83号」

発行日:2017年1月1日 発行人:太田信吉 編集発行:愛知国際病院内・病院だより委員会 編集長:近藤正嗣 ※無断で複写、複製、転載することを禁じます。