✚ イベントのご案内

ぼくも参加します！

そらまめくん
NPO法人 腎臓サポート協会

世界腎臓デー 2014 全国キャンペーンイベント開催！

世界腎臓デーをご存知ですか？
～あなたの腎臓、大丈夫？～

参加無料

あなたも、

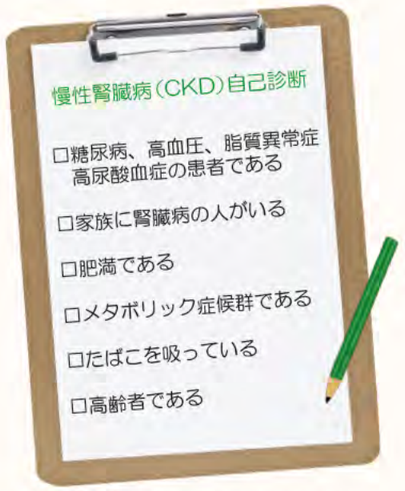
" 慢性腎臓病の予備軍 "

かもしれません。

「世界腎臓デー（World Kidney Day）」とは

腎臓病の早期発見と治療の重要性を啓発する国際的な取り組みとして、国際腎臓学会と腎臓財団国際協会によって共同で提案され、毎年３月の第２木曜日に実施することが定められました。
（公式 HP：http://www.worldkidneyday.org/）

現在、日本には約 1,330 万人の CKD 患者がいるといわれています。これは、成人の約８人に１人にあたる数です。CKD では、心臓病や脳卒中などの心血管疾患にもなりやすいことが明らかになっています。薬物療法、食事療法、生活習慣の３方向からの治療で改善から進行を防ぐことは可能ですが、その重要性はまだまだ十分な理解が得られていないと感じます。
今回のイベントで、健康な時から CKD について知って頂き、腎臓にやさしい生活づくりのきっかけとなればと思います。ぜひ、どなたでもお気軽にご参加ください！



ひとつでもチェックされた方は、この機会にぜひご参加ください！

日　時　平成 26 年 3 月 11 日（火）
11:00 ～ 13:00

場　所　高松赤十字病院
本館１階　整形外科となり

対　象　どなたでもご参加いただけます

主な内容
- 髙橋 則尋腎臓内科部長による講演(12:00～)
- 横山 倫子腎臓内科医師による療養相談
- 薬剤師によるお薬相談
- 看護師による健康チェック、相談
- 管理栄養士による栄養相談

※こちらに掲載のイベント案内の内容は、多少変更される可能性があります。

お問い合わせ
高松赤十字病院　内科外来
087-831-7101（内線 1200）

共催：日本慢性腎臓病対策協議会（J-CKDI）　後援：NPO法人 腎臓サポート協会

あとがき

今回の特集は花粉症。筆者にも「鼻づまり」に関わる懐かしくも苦い思い出があります。小学生になる頃から、くしゃみ、鼻水、鼻づまりの発作が突然襲ってくるようになりました。季節を問わず、ヘックション、ズルズル。「洟をすするな、洟をかめ！」としょっちゅう叱られたものです。

毎年、学校検診のたびに連絡帳に書かれる「アレルギー性鼻炎」と「鼻中隔弯曲」と「肥厚性鼻炎」のセット。母親にムリヤリ連れて行かれる近所の耳鼻科の老先生に「おう、今年も来たか。大きゅうなったな。」と声をかけられて始まる春の恒例行事。プヒーッと鼻の穴を拡げられたかと思うと、奥の方にとんでもない勢いのスプレーを吹き付けられ、涙目になったところで喉の奥の扁桃腺に焦げ茶色のルゴール液をたっぷりと塗られて、ギョーッとなったら終了。半日も消えない、何ともいえない甘苦いヨードの香り。あの感覚は忘れません。なのに１週間も経たずヘックション、ズルズルに逆戻り。

今から考えるとあれは血管運動性鼻炎だったようです。アレルギー反応は関与せず、温度変化やストレスなど鼻の自律神経の異常が引き起こすものだそうです。繊細だった（ホントです）子供時代が過ぎ、大人になる頃から治ってしまったのは図々しくなったからでしょうか。とすれば連絡帳のあの病名は何だったのでしょう。

副院長　吉澤　潔

▶今月の特集は「花粉症対策をしよう！2014、耳鼻いんこう科 森先生の花粉症 Q&A」「世界腎臓デー関連イベントのご案内」です！

みなさん、こんにちは。こもれび２月号です。
お正月が早くも懐かしく感じられますね。

こもれび

２０１４年 2月号 Vol.15

患者図書室ひだまりでは、健康やからだに関する雑誌も置いています！

患者図書室ひだまり内のマガジンラック

≪患者図書室「ひだまり」利用案内≫

■場　　所／本館１階　総合案内となり
■利用時間／平日９時～ 17 時

＼利用しよう！／

≪意外な利用法 !? 図書室活用術≫

1. 映像の視聴、貸し出し
医学書のほかに、病気に関するCDやDVDを自由に視聴できたり、貸し出しも行っております。

2. 地域の皆様からの医療・介護・福祉の相談、がん相談窓口
日常の体調に関する小さな不安からがん相談まで、看護師が相談に応じます。

3. 看護師によるミニ講座開催
毎月２日間、専門の看護師による、「誰にも聞けない、でもとっても知りたかった！」という、かゆいところに手の届く内容のミニ講座を開催中です。

〈私のおすすめの一冊〉

「くじけないで」～柴田トヨ～

お勧めの本を一冊選ぶ事が、これほど難しい事とは思いませんでした。
特に不安な時、心が折れそうな時、悪い方へ思いがぐるぐる悪循環を続ける時、気持ちを切り替えたい時、何か別のことに集中して気分転換したい時…
病気の本など読む気持ちにはなれないでしょう。
読む気力も湧かないことでしょう。
気持ちを言葉にすることさえ苦しいでしょう。
自分を想う家族・友人の励ましさえ
気が重いかもしれません。
けれど、ひとりでは心を切り替えるきっかけさえつかめない…
そんな時、もしよければ柴田トヨさんに逢いに行くのはいかがでしょう。
初めから読まなくていい
見たいところだけめくればいい..
春の陽だまりのような、ほっこりとした気持ちが伝わってきて
もし深いため息がつけたら.. 少し泣けたら.. 少し笑みがこぼれたらもしかすると、少し顔を上げられるかも..
外の景色が目に入ってくるかもしれません。
かく言う私も心が折れておりました。
そして、新芽がでて息を吹き返しました。
くじけて　けれど立ち直ることが出来た今だからこそ
この９９歳の詩人の言霊をお勧めしたいと思います。
ふと見渡せば、厳しい寒さの中、山茶花が　水仙が
凛と優しく咲いています。
図書室の『ひだまり』に小さな春を探しに来てみませんか。

栄養課　　黒川有美子

日本赤十字社 高松赤十字病院
Japanese Red Cross Society

花粉症特集

憂うつな季節がそこまで来ていますっ！！だから早めに

花粉症対策をしよう！2014

今や新しい日本の国民病といわれるほど、患者さんの数が増えている「花粉症」。
花粉症の症状を少しでも軽減させるには、まず、花粉症を理解することが重要です！
簡単に花粉症についておさらいし、そのあと
対策と予防について見ていきましょう！

花粉症とはなにか

花粉症とは字のごとく、風によって運ばれたスギやヒノキのおしべから飛ぶ花粉が目に入り、症状を起こす病気です。その花粉の粒子そのものが体内に入るのではなく、花粉の成分が鼻水や涙で溶けた後に体内に吸収され、ある細胞を刺激します。そして、花粉の成分と体内の抗体との間に反応が生じることで、いろいろな苦しい症状が現れるのです。

※抗体…抗原の侵入を受けた生体がその刺激で作り出す免疫(タンパク質)の総称。生体を守ってくれるもの。

※南関東地方を中心に設定したもので、地域により多少時期が異なります。

現在の花粉症の治療法

・抗ヒスタミン薬などの投与・鼻噴霧用ステロイド薬の投与
・点鼻薬　・点眼薬
・アレルギーの根本を断つ減感作療法（免疫療法）
・鼻の粘膜のレーザー治療

処方箋において、どの薬を使用するかなどは、医師の選択に任されていますが、自分に合う薬を知り、その効き方を知ることも大切です。

※減感作療法とは、医師が原因となる花粉（抗原）を突きとめ、その花粉の成分を注射することで、人為的に抗原にならしてしまおうという、「予防接種」のような治療法です。しかし、効果が現れるまでに通常３～４年もかかる上、完全に治る人の割合はおおむね６割以下にとどまっています。

主な花粉の飛散時期

花粉症の原因となる植物は６０種類以上あります。その中でも上記に示した花粉に対するアレルギーが多いと言われています。
ですので、花粉の飛び始める２週間前から薬を飲み始めるなどの対策をしましょう！

主な花粉の飛散の要注意日

・風が強く、晴天の日　・最高気温が高い日
・湿度が低く、乾燥した日
・雨上がりの翌日の晴れた日

「完治に近いところまで症状をコントロールできるようになる」ための必須条件！

積極的に治療に参加を！

①花粉症とはどのような病気なのかを理解し、鼻の機能との関係を理解すること。
②花粉症に対するいろいろな治療がありますが、100%効果があるという治療はないため、それぞれの治療法について、その限界を知ること。
③各地域によって花粉飛散数が予測されるので、それぞれに応じた予防法を行うこと。花粉の量が多くなれば、いくつかの治療法を組み合わせること。

耳鼻いんこう科 森敬裕先生によるスギ花粉症Q&A

スギ林の面積は全国の森林の１８%、国土の１２%を占めています。そのためか花粉症の患者さんの約７０%はスギ花粉が原因となっています。そのスギ花粉による花粉症についての質問に、森先生にお答えいただきました！

Q. 花粉を思いっきり吸いこんだら気管や肺まで入りますか？

A. 空気中に浮いている細かい粒子が、気管や肺のどこまで入るかは、吸い込む気流の速さではなく粒子径で決まるとされています。PM2.5 の様に、直径が小さいと肺胞まで届き、数ミクロンだと気管支まで届きます。スギ花粉は直径 30 ミクロンありますから、鼻や喉までしか届きません。スギ喘息にはならない訳です。

※PM2.5…2.5 ミクロン (1 ミクロンは 1 ミリメートルの千分の 1) 以下の小さな粒子。髪の毛の太さの 1/30 程度。

Q. 花粉症の人が随分多いようですが？

A. スギ花粉の表面、および花粉が濡れると割れて出てくる中身、両方に抗原性があり、その抗原に感作されると特異的抗体ができます。血液検査をするとわかります。その後何年かすると、特徴的な症状がでるようになり、一生続きます。ある中学校の全校生徒を対象とした血液検査の結果は、抗体陽性率60%という驚くべき高率でした。もうすぐ、日本国民の半数を超える人が患者となる訳です（北海道と沖縄にはスギがありませんが）。

※抗原…生体内に侵入して抗体をつくらせ、その抗体とだけ結合して反応する物質。生体に害を与えるもの。
※感作…生体を抗原に対して感じやすい状態にすること。

Q. 花粉情報と症状の出方が一致しませんが？

A. 花粉が１個でも鼻粘膜に付くと、１分くらいで症状が出だし、数分続きます。実際には次々花粉が鼻に入ってきますから、症状が持続します。空気中を漂っている花粉の量が少ないと、ある人の鼻には入り、ある人の鼻には入らないということもあります。３月に入って花粉飛散が多い日には誰の鼻にも入る、ということになります。
ある場所における花粉飛散開始日の定義は、１個以上観察された日が連続した場合の最初の日、となっています。飛散開始日より前の２月初旬でも、多少飛んでいる訳です。また、12 月初め頃、いったん寒くなって再び秋に戻った様な日、おっちょこちょいの雄花は、早春かと誤解し花粉を飛ばします。これら少数の花粉が、たまたまあなたの鼻に届けば、途端にムズムズする訳です。

暮らしのなかで、さまざまな花粉症対策をとる

◎外出時に注意することは…

(※)スギ花粉は午後からの乾燥した風とともにやってくるからです。

◎花粉の飛散の多いときは…

花粉症の予防をしよう

鼻に粘膜には、ウイルスや細菌、異物を排除する防御機能を持っています。しかし、この防御機能にとって、悪い影響を及ぼす因子が私たちの身近にいくつかあります。
※因子…そのようになってしまう原因の要素、成分

鼻の粘膜にとって悪い環境因子（○印はそれぞれの機能を妨げることを示しています）

防御機能	感染	体の冷え	排気ガス	乾燥	睡眠不足	ストレス
粘液層	○	○		○	○	○
腺	○	○			○	○
線毛	○	○	○	○	○	
上皮	○	○	○			
血管	○	○			○	○

体の冷えは、鼻やのどの粘膜内の血液の流れを悪くし、ウイルスや細菌に感染しやすくなります。また、睡眠不足の状態では、鼻の粘膜に流れる血液が減少し、酸素や栄養が十分に行き渡らず、鼻の機能が低下し花粉症の原因にもなります。そして、精神的ストレスは鼻汁の分泌を抑制し、粘膜の表面を乾燥させウイルスや細菌の感染を容易にしてしまいます。血管は、因子により鼻づまりを起こしてしまいます。

鼻の粘膜の働きを正常に保つためには、規則的な生活をすることが重要と言えます。ですので、多忙でストレスが多く、睡眠不足や疲労に陥りやすい都市型生活の方に、花粉症患者さんが多いのかもしれません。

◎花粉症予防の工夫

加湿で乾燥を防ぐ
体を冷やさないように注意する
十分な睡眠をとる
趣味などでリラックス

出　典：改訂版　専門のお医者さんが語るQ&A　花粉症　大塚　博邦　保健同人社
これでスッキリ 花粉症がみるみるよくなる62の対策　福田　千晶　日東書院
武田薬品工業株式会社　タケダ健康サイト
厚生労働省～花粉症特集～　朝日新聞 DIGITAL kotobank 大辞林 第三版

《医療のコトバを学ぼう》

病院で使われる医療の言葉を、わかりやすくご紹介します！

テーマ「せん妄（せんもう）」

「"せん妄"っていう症状の病気」じゃないの？

環境の変化等で脳がうまく動かなくなり、話す言葉やふるまいに一時的に混乱が見られる状態のことです。

病気や入院による環境の変化などで脳がうまく動かなくなったり、興奮したりすると見られる状態です。人の区別がつかなかったり、ないものを見たり、ない音を聞いたりすることもあります。また、ぼんやりしているかと思うと急に感情を高ぶらせることも。せん妄は長く続くものではなく、一時的なものです。また、この症状を見て、「認知症だ」と誤解する方がいますが、認知症が原因でせん妄の症状が現れることはありますが、この症状が認知症ではありません。また、熱や薬が原因のときもあります。

参考文献：病院の言葉をわかりやすく工夫の提案　勁草書房

おすすめ BOOK！

これでスッキリ 花粉症がみるみるよくなる62の対策（貸出可）

「絶え間ないクシャミと鼻水、頭もぼんやりして仕事に集中できない…。」「年々ひどくなる症状春が近づくと気分が落ち込むなぁ…。」そんなあなたにおススメします。花粉症の原因や、体質改善のための食事のほか、花粉症の人にありがちなライフスタイルやイベント、ファッションなどで注意することを細かく、イラストを使って紹介しおり、とてもわかりやすい一冊です！

看護師による 知って得する☆ミニ講座

2月26日（水）・27日（木）
「災害時に知って役立つ技術 」
～風呂敷でリュック　毛布でガウン　ホットタオル～

次回3月19日（水）・20日（木）
「手術後早く元気になるポイント～痛みを取り除いて早く動こう～」

時間　11：30～12：00
場所　本館１階　患者図書室「ひだまり」

予約不要 参加無料です♪

≪お問い合わせ≫ 高松赤十字病院看護部　☎087-831-7101

日赤のヘルシーレシピ　vol.15

♥日赤特製　いちごのジュレ♥

当院の病院食でも提供している、手作りのデザートです。香川県特産のいちご♥さぬきひめ♥で、バレンタイン用にアレンジしてみました。

～エネルギー控えめ　ヘルシーデザート～
〈１人分〉　エネルギー 50kcal

バナナ１本
エネルギー約80kcal

◇材料（４人分）
・いちご　12粒 180g 程度　・水　２カップ（400ml）
・砂糖　40 g　・粉ゼラチン 5g または、※ジュレ用粉寒天 15g
（※ジュレ用粉寒天は常温で固まり、通常の寒天より使用量は多いですが、なめらかな食感になります。）

<作り方>
① いちごはへたをとってよく洗う。飾り用に、いちごの左右から包丁をいれて、人数分のハート形のいちごを作る。ハート形の飾り切りをした残りのいちごは、縦に４つ割程度の大きさに切る。
② ゼラチンを予め大さじ１杯の水でふやかす。
③ 鍋に水と砂糖、②のゼラチンを入れて、中火にかけ、よく混ぜながら完全に溶かす。
（ジュレ用の粉寒天を使用する場合、②の手順は省略）
④ 粗熱がとれたら、いちごを入れて混ぜる。
⑤ 保存容器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
⑥ 固まったら、少しクラッシュしながら、器に盛り付け、ハートのいちごを飾る。

♥ワンポイント♥
・分量の水と砂糖を半量にして、煮溶かした後に同容量の炭酸水を加えて仕上げるとシュワシュワ食感のデザートになります！
・洋酒やレモン汁で風味づけしたり、季節の果物を使うと自分好みにアレンジ可能です♪