



心

高幡会だより

こころ 23

2010.2



私達は、地域において必要とされる 病院・施設・事業所を目指します。



日本医療評価機構認定病院 大西病院

<http://www.oonishi-hp.or.jp/>



花粉シーズン到来！



暦の上では春とはいえ、寒い毎日が
続いております。
くれぐれもおからだを大切になさっ
てください。



花粉症の方にはつらい季節がやってきました。
花粉症の予防と治療には、早めに自分に合った薬を使うことが大切です。花粉症の飲み薬は大きく分けて、症状を抑える効果は高いが眠気が出る薬と、眠気は弱い効果が出るまでに2週間ほどかかるものの2つがあります。

外用剤には目薬、鼻用の薬があります。

花粉症の方はすでに飲み薬、目薬、鼻症状の薬を服用されている方も多いと思いますが、花粉症以外で医療機関に行ったときは、服用・使用している薬を医師に伝えてください。組合せによっては作用が強くなり（花粉症でない方の薬）、薬が吸収されなかったり副作用が出たりすることがあるからです。飲み薬は漢方薬も含めて伝えてください。



東日本では花粉の飛散量は例年より少ないと言われていますが、西日本では平年並みと言われており油断は禁物です。
花粉症対策として自分に合った薬を使うとともに、マスク、メガネ等の防御もして、つらい季節を乗り越えましょう。

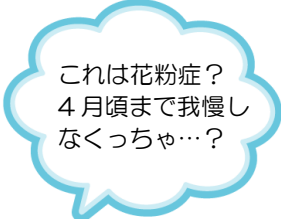
薬剤部

あなたのアレルギーはスギだけ？

くしゃみがとまらない

鼻が詰まるよ

水のような鼻水が出るわ



- スギ花粉症の患者さんの多くは他の花粉などにもアレルギーがある可能性があります。また花粉以外にもハウスダスト（室内塵）に含まれるダニ、ペット、昆虫など通年性のアレルギーにも注意が必要です。
- 花粉症などのアレルギーの原因は血液検査で調べることができます。
- 原因アレルギーを知って万全な対策で乗り切りましょう。

検査科

新型インフルエンザワクチンの助成についてお知らせ

四万十町から新型インフルエンザワクチン接種の助成は、平成 22 年 3 月末迄となっておりますので、ご希望の方はお早めに手続きをお願いします。

手続き申請書類は、当院受付または四万十町役場まで。

尚、すでに発行されている受診券で、平成 22 年 2 月末迄の有効と記載されている方も、平成 22 年 3 月末迄の接種に使用できます。

※ **新型インフルエンザ予防接種も随時受け付けております。**



医事課

肺気腫

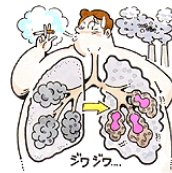
喫煙といえば肺がんと考えがちですが、長い間たくさんタバコを吸ってきた人は、肺の機能低下をきたす病気が起こりやすくなります。

その一つに「**肺気腫**」という病があります。主な症状は運動をすると息切れを起こしやすくなることです。最初は、階段を上りきることができないなどですが、重度になると日常の軽い動作でも呼吸が苦しくなります。

肺気腫の患者さんの90パーセント以上は喫煙者で、特に30パーセント以上は一日30本以上のヘビースモーカーだといわれています。

原因は、肺胞という肺の組織が、喫煙などにより破壊されるためです。そして壊れた肺胞組織は、決してもとに戻すことはできません。

治療は第一に禁煙で、次に薬物療法や在宅酸素療法を行います。



長年、タバコを吸われてきた方は、「息切れがひどいのは年を取ったからだろう」と考えないで、肺の機能障害も考えた方が良いでしょう。

放射線科

おすすめ健康レシピ 白菜と春雨のスープ



エネルギー 41.4kcal
たんぱく質 2.0g
塩分 0.9g



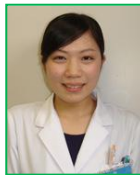
★ 白菜

水分が95%（100gあたり）と多く利尿作用があり、塩分を体外に排出するのに役立つカリウムを多く含みます。糖質は少なめなので低カロリーです。また繊維が多くおなかの調子を整える作用もあります。

白菜は、全体的に巻きがしっかりしていて、ずっしりとした重みがあり、根元に丸みのあるものを選びましょう。

★ 材料 (1人分)	白菜	70g
	春雨	5g
	カニカマ	10g
	人参	10g
	鶏ガラスープの素	2.5g
	塩	0.2g
	薄口しょうゆ	小さじ 1/2
	水	200ml

管理栄養士
加用 麻衣



温かくなったり、寒くなったりと、体調管理が難しい季節になりました。体調には充分気を付けてお過ごしください。

★ 作り方

- ①白菜を食べやすい大きさに切る。
- ②春雨を沸かした湯に加えもどす。
- ③カニカマは食べやすい長さに切り手でほぐす。人参せん切りにする。
- ④鍋に水をはり火にかけ沸騰したら鶏ガラスープの素を入れ溶かす。
- ⑤人参を入れある程度火が通ったら、白菜、カニカマを入れ煮る。
- ⑥火が通ったら⑤に塩、薄口しょうゆで味を整える。
- ⑦春雨を加え少し煮てできあがり。

大西病院栄養科は外部に業務委託せず、全員が病院の職員というのが特徴です。管理栄養士（4名）、調理師（9名）、調理作業員（2名）で構成されています。主な業務は患者様の栄養管理、調理業務です。

患者様一人一人に美味しい食事を食べていただけるよう、嗜好や病状に合わせた食事の提供に努めています。お正月・節分・ひな祭りなどには行事食を作り、食事を楽しんでいただけるよう工夫しています。

また、（外来・入院）患者様に対して栄養指導も行っています。高血圧症・糖尿病・心臓病等で食事にお困りの方は、気軽にご相談ください。若い管理栄養士が皆様のお力になります。



栄養科



皆様からの「投稿」をお待ちしております。病院へのご意見・ご質問、広報誌へのご感想ご意見などをお寄せください。

〒786-0007
高知県高岡郡四万十町古市町6番12号
TEL.0880-22-1191 / FAX 0880-22-1250
✉ e-mail : info@oonishi-hp.or.jp