

はなみずき

VOL
28

平成28年 春号



以前、春は憂鬱を感じる季節でした。三月頃になるとくしゃみ、鼻水、目のかゆみなどの花粉症の症状が出始めつらい時期でした。マスクをつけ洗眼して対処していたこともありましたが。花粉症は、植物の花粉が鼻や目などの粘膜に接触することによって引き起こされるアレルギーです。治療としては、花粉曝露の回避、花粉飛散時の薬物療法も必要ですが、花粉飛散前からの初期療法も推奨されています。でも最近では症状が以前ほど強く出なくなった気がします。花粉症は年齢が高くなるほど、症状が軽くなるというデータもあります。スギ花粉の有病率は40代がピークでそれ以降は低下していく傾向があり、年齢に伴い免疫反応が低下することで発病しにくくなるようです。年をとるのも悪いことばかりではないのかもしれませんが。

アレルギーと関係する疾患として気管支喘息がありますが、喘息も春秋の季節の変わり目に症状を悪化させるので注意が必要です。四月になると、年度が変わるため人間関係や職場、学校など身の回りの環境が変化します。新しい環境での緊張、不安などのストレスを考えると憂鬱になってきます。人間は生活の中でさまざまな刺激(ストレッサー)を受け、その刺激が自分の対処能力を超えた脅威であると感じる時に、生体内の歪み(ストレス反応)が生じます。

環境が変わり最初は張り切っていたのに、五月の連休明け頃にやる気が出ない、気分が落ち込むなどうつ病のような症状が出るのもそうです。自殺が多いのもこの時期です。うつ病のような症状という落ち込んでいる状態を思い浮かべますが、それだけではなく、イライラして怒りっぽくなることもあります。どういう症状かわかっているも自分自身で最初から抑うつ状態だと自覚できる人はあまりいません。

そのうちに憂鬱な時期は過ぎるとは思いますが、辛くなったり体調が悪くなったりおかしいと感じた場合は、我慢せずにすぐに精神科や神経科を受診することが必要です。

とはいえ最近では冬の寒さが身に堪えるようになったせいか、春が待ち遠しくなってきました。暖かくなると積極的に活動したくなります。桜を楽しみに高尾山に登る人も多いのではないのでしょうか。高尾山は登りやすいような気がします、実際は登山中に骨折をして病院に搬送されてくる人もいます。せっかくの登山が台無しにならないよう怪我や体調に注意し、準備をしっかりすること、無理をしないようにすることが必要です。



救急部長 塩崎 隆博

皆さんこんにちは！今回はジェネリック医薬品のお話をします。
当院におきましても国の方針に沿ってジェネリック医薬品を使用しています。

ジェネリック医薬品(後発医薬品)とは？

医薬品には、商品名の他に有効成分名を示す一般名(generic name)があります。
一般名は、世界保健機関WHOに登録されている世界共通の名称です。
欧米では後発医薬品の処方一般名で行われることが多いため、日本でもジェネリック医薬品(generic name drug)と呼ぶようになりました。これまで有効性や安全性が実証されてきた新薬と同等と認められた低価格なお薬です。



お薬は、次のように**分類**されています。

医薬品	一般用医薬品(OTC)	医師の処方せんなしで薬局等で購入できるお薬
	医療用医薬品	病院やクリニックなどで医師から処方されるお薬
医療用医薬品	新薬(先発医薬品)	新規に開発され、発売されたお薬
	ジェネリック医薬品(後発医薬品)	新薬の特許が切れてから、別会社で発売されたお薬

新薬の特許期間が切れると、他メーカーも同じ成分のお薬を製造できるようになります。
これが「ジェネリック医薬品」です。

薬剤師 高橋 有生



栄養士のひとりごと

みなさんこんにちは。
先月の11日で**東日本大震災から5年**が経ちました。
当時は各家庭に非常食(備蓄食)を置かなきゃ！なんて大騒ぎになりました。
現在、**みなさんのご家庭には備蓄食**はありますか？
先日、備蓄食の話を書く機会がありましたので、今回はそのお話をしたいと思います。



まず、備蓄食を置いているみなさんは**何日分の備蓄食**を置かれていますか？

農林水産省発行の「非常時に備えた家庭用食料品備蓄ガイド」では、
「最低3日。できれば1週間分程度の家庭での備蓄が望ましい」となっています。

東日本大震災の時は物流の混乱等により満身に食料を調達できたのが発災後3日目以降といった地域もあり、
電気や水道の復旧に10日以上かかった地域もあったそうです。
こうした事態に備える為、1週間程度となったようです。

次に備蓄食を置いていないみなさん、どんなものを揃えたらよいと思いますか？

最低でも揃えておきたいのは、水、米、缶詰、カセットコンロです。

まずは**水**。飲料水として1日で1L/人。調理等に使用する水を含めると2~3L/人あれば安心です。

次に**米**。2Kgの米で水と熱源があれば27膳分の御飯が炊けます。**アルファ米**もとても良いとは思いますが、作り方を
知っていますか？そして食べたことがありますか？

昨年9月の関東・東北の水害時に支援物資としてアルファ米が多く届けられたそうです。

しかし、食べ慣れてない、食べ方がわからないという事で沢山余ってしまったそうです。

みなさんも一度試しに作って、そして食べてみるのも重要です。

そして**缶詰**。缶詰は調理不要でそのまま食べられる物を選ぶと便利です。肉や魚の缶詰は蛋白質の補給になります。

そして最後は**カセットコンロ**。熱源は食品を温めたり、簡単な調理に必要です。カセットボンベも忘れずに！！

そして避難する場合にすぐに持ち出せるよう、これらの**1日分位は非常用持ち出し袋に入れておく**のもよいでしょう。

災害等で不安な時だからこそ、いつもの食べ慣れたものを食べたいですよ。

いつも食べている食品を**買い置き**しておくことも良いでしょう。

缶詰などは普段の食事に使用すれば**賞味期限切れも防げます**。



これから準備する方は参考にしてみてください。

管理栄養士 橋本 理絵



検査のお話 アレルギー血液検査について



今年も花粉の季節がやってきました。今回はアレルギー血液検査のお話をさせていただきます。

アレルギー反応とは？

血液中には、人間が異物とみなした物質を排除する働きがあり、それがアレルギー反応の1つです。アレルギーを起こす免疫物質を「IgE」と言います。血液検査では200以上あるIgEについて濃度をチェックすることが出来ます。事前に問診などをして＜当たり＞をつけてからIgEの検査をするのが一般的です。



アレルギーの原因になるものをアレルゲンといい、下記のようなものに対しての数値が出ます。



アレルゲンの種類

吸入性アレルゲン	食物性アレルゲン	薬物性アレルゲン
吸い込むことでアレルギー症状が出る	食べることでアレルギー症状が出る	薬品により出るアレルギー症状
<ul style="list-style-type: none">ダニ毛ハウスダスト花粉 など	<ul style="list-style-type: none">卵牛乳いくら小麦大豆 など	<ul style="list-style-type: none">医薬品化粧品洗剤塗料 など

ただし、血液検査の数値が高いからと言って必ずしもアレルギー症状が出ているとは限らないので注意が必要です。花粉症のように、以前は大丈夫だったのに急にアレルギーの症状が現れるといった場合、元からアレルゲンを持っていてそれが表面化したといえます。それと同様、将来的にアレルギー症状が現れる可能性があるのです。アレルギー対策として最も重要なことは、アレルギーの原因となる物質を生活環境から減らし、体内に入るのを防ぐことです。アレルギーかも？と思ったら一度血液検査を受けて、チェックしておくことが大事です。

臨床検査技師 伊藤 美奈

職場紹介 右田健診クリニック

「若々しく、いつまでも元気よく、毎日美味しくご飯が頂けて、好きな時にいきたい所へ行けて…」こんな日々がずっと続いたら素敵ですよね。理想の年の重ね方って人それぞれですが、いずれにしても健康が第一、**定期的に健康チェック**をして、自分の体の事をもっとよく知ることが不可欠です。当クリニックは、**健康でありたいと願う方々への手助け**をさせて頂いております。

右田健診クリニックは平成20年4月に開設、八王子市本町に位置し、女性の方専門に、**乳がん・子宮がん検診**をはじめ、**肺がん・大腸がん検診、特定健診**等を承っております。

完全予約制ですので一時間半足らずでお帰り頂けます。

無料駐車場も完備しております。

キッズコーナーもあり**お子様連れでも安心して**受けて頂けます。

家事や仕事の忙しい合間をぬって来て頂く方、お友達づれや、親子二世帯、三世帯揃って受診される方など様々です。昨今では、お母様や奥様に受けて欲しいからと**男性の方々からの問い合わせ**も増えております。

ご家族やあなたを愛する方々へのために…

是非お気軽にご利用ください。

右田健診クリニック 課長 江口 美恵子

ご家族やあなたを
愛する方々へのために…



スタッフ一同、笑顔でお出迎え☆

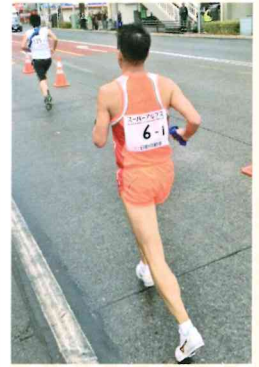


マンモグラフィーと技師さん

駅伝部 通信

皆様こんにちは！
2月14日に行われた夢街道駅伝では、沿道から多くの皆様に「右田さん
カンバレ！！」と熱い声援を頂き、精一杯走りきることが出来ました。
本当にありがとうございました。
残念ながら、目標に掲げた一般男子の部30位以内には入れません
でしたが、257チーム中53位と健闘。懸命に走る姿を皆様にお見せする
ことができ、充実した一日となりました。
来年度は駅伝だけでなく、フルマラソンやトライアスロンにチャレンジする部員もいます。
明るく元気な右田病院駅伝部、これからも御注目下さい！！

右田病院駅伝部 部長 埴原 正樹



これからレース開始！
スタート前の緊張の一瞬！



レース(打ち上げ?)終了後の集合写真
充実感と満足感で笑顔が弾ける☆



Dr&Nsで構成されるチアリーダー
「あなたに襷を継げ隊」も全力応援！

医療法人財団興和会 右田病院

住所:〒192-0043 東京都八王子市暁町1-48-18
TEL:042-622-5155(代表)

理事長 右田 敦之 院長 右田 隆之

従業員数 140名 開設 昭和8年11月

標榜科目

- 消化器外科・整形外科・呼吸器外科・乳腺外科
- 形成外科・肛門外科・一般外科・消化器内科
- 循環器内科・呼吸器内科・一般内科・泌尿器科
- 皮膚科・麻酔科・リハビリテーション科・救急科

病床数

●一般病床 66床 ●地域包括ケア病床 16床 計 82床

東京都指定二次救急医療機関/日本外科学会認定専門医制度関連施設
日本整形外科学会専門医師研修施設/マンモグラフィ精度管理中央委員会認定施設
在宅療養支援病院/日本静脈経腸栄養学会NST稼働認定施設
日本栄養療法推進協議会NST稼働認定施設

医療法人財団興和会 右田健診クリニック

住所:〒192-0066 東京都八王子市本町16-17 廣瀬ビル1F
予約専用電話:0120-222-621

検診内容:乳がん検診・子宮がん検診・八王子市特定検診
女性専用の健診施設 完全予約制

マンモグラフィ精度管理中央委員会認定施設



アクセス

- JR八王子駅下車徒歩20分 ●京王八王子駅下車徒歩20分
- JR八王子駅・京王八王子駅より
「宇津木台行」「ひよどり山トンネル経由創価大学行」
「ひよどり山トンネル経由富士美術館行」「ひよどり山経由戸吹行」
上記各バス
「八王子郵便局」バス停下車徒歩4分



詳しくは

<http://www.migita Hosp.or.jp/>



<http://www.migita Clin.com>