



医療センターだより

よしぶえ

NEWS LETTER

No.17



2017年3月発行

## 5つの基本方針

- 1 地域の視点に立った信頼される医療を目指します。
- 2 安全性が保障された質の高い医療を追求します。
- 3 地域の医療機関や福祉施設との連携を進めます。
- 4 活気に溢れ、誇りを生み出す組織風土を醸成します。
- 5 公営企業として、経営の健全化に努めます。

## 特集 花粉症について



### [掲載項目]

- |                      |              |
|----------------------|--------------|
| ① 表紙《白鳥川の桜並木と医療センター》 | ④ 花粉症と薬について  |
| ② 眼科での花粉症検査について      | ⑤ こんにちは 赤ちゃん |
| ③ 腸の働きと免疫            | ⑥ 地域医療課通信    |

特集：花粉症

1月生まれ

公開講座

## 特集



# 花粉症について



花粉症の季節がやってまいりました。そこで、今回の広報誌よしぶえでは花粉症について特集します。  
視能訓練士「眼科での花粉症検査」●管理栄養士「腸の働きと免疫」●薬剤師「花粉症と薬について」

## ◆ 眼科での花粉症検査について

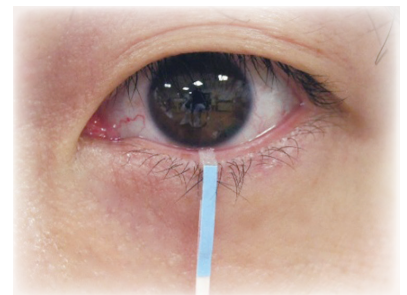
感覚矯正科 視能訓練士 尾本 岳

厳しい寒さも弱まりようやく過ごしやすい季節がやってまいりました。しかしこの時期には悩まされる現象が・・・そう、花粉症です。かく言う私も毎年悩まされ続けております。花粉症は主に目や鼻に様々な症状をもたらしますが、眼科で最も問題になるのは目の痒み、充血、腫れなどの症状で季節性アレルギー性結膜炎と呼ばれています。患者様の中には目を取りだしてジャブジャブ洗って欲しいとおっしゃる方もいます。お気持ちはよくわかりますが、現実的にはそんな事はできません。眼科で行うこととしては目の状態の確認、そしてその状況によりアレルギーをお持ちかどうかの検査、点眼薬の処方となります。

アレルギーの検査には、皮内テストと言われる花粉などのエキスを皮膚から直接注射し反応を調べるものや血液検査により調べる方法もありますが、これらは注射をしなければならず、また必ずしも結膜炎の症状を正しく反映していないこともあります。

しかし、近年眼科では涙液中総IgE定性と言われる患者様の負担も少なく、簡単に判定可能な方法が用いられるようになりました。判定時間は約10分と短く外来で行えます。

検査方法は写真のように下眼瞼に専用の試験紙を挟み込み、涙液を採取し試薬と反応させ結果判定します。この検査結果が診断の一助となっています。



もし季節性アレルギー性結膜炎と判定されれば点眼薬などの薬物療法の開始となりますが、点眼時期は花粉が飛散する2週間ほど前から行う初期療法が症状を軽くし、発症している時期を短くすることができるといわれています。

毎年悩まされ続けているお仲間の皆様、ぜひとも早めの受診をお勧めします。

## ◆ 腸の働きと免疫

栄養管理科 管理栄養士 小見山 こず恵

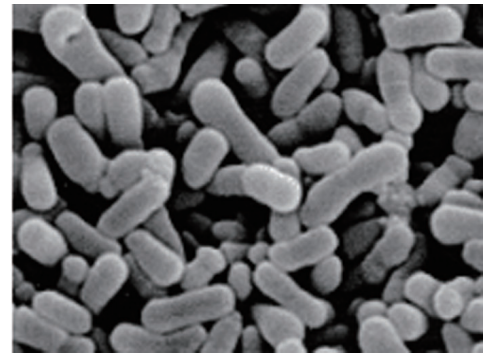
腸の働きといえば「消化・吸収」を思い浮かべることが多いですが、腸は食べ物と一緒に入ってくる病原菌やウイルスなどの有害なものから体を守る「免疫」の働きも併せ持っています。

花粉症をはじめとするアレルギー体質の人は、腸内細菌のバランスが乱れている事が多い傾向にあり、そのバランスを整え「免疫」をよい状態にすることがアレルギー症状の緩和につながるといわれています。

### ■ 腸内細菌のバランスをよくするためには…

腸内には500～1000種類、重さにして1～1.5kgの細菌が住みついています。この細菌には身体にとってよい影響をもたらす菌（有用菌）と悪い影響をもたらす菌（有害菌）があり、有用菌が多く有害菌が少ないと免疫がよい状態に導かれます。

有用菌の中でも、乳酸菌は腸内環境を整える働きがあると科学的に証明されています。



### ■ 乳酸菌を摂ろう！

乳酸菌を含む食品を食べ続けることで、腸内細菌のバランスを整え、免疫力をアップします。ただし、食べたからと言って鼻水やくしゃみが止まるわけではありません。花粉症の症状を感じるシーズンの前から日常的に食べることで、免疫力を高める効果が期待できます。乳酸菌はヨーグルトをはじめとした発酵食品に多く含まれるといわれています。

#### <乳酸菌を多く含む食品>

ヨーグルト



納豆



チーズ



### ■ こんなことにも気をつけよう。

一般に、栄養状態が悪くなると免疫の働きが低下します。よって、規則正しい食生活が何よりも大切です。ヨーグルトをはじめとした乳酸菌を摂っているからといって、3食の食事がおろそかになってしまっても意味がありません。

また、ストレス・睡眠不足・暴飲暴食でも免疫の働きが低下するといわれています。健康的な生活をおくる！これが一番大切です。



特集 花粉症について

◆ 花粉症と薬について

薬剤部 薬剤師 小西実可子

春が近づいてくると、花粉シーズンもやって来ます。花粉症は、年々患者数が増加しています。花粉症の症状は、目のかゆみや鼻水、くしゃみ、鼻づまりなどが挙げられます。花粉（特に日本ではスギ花粉が多いと言われています）が原因となり、目や鼻症状を引き起こします。対策として、メガネやマスクを使用し、花粉が目や鼻の粘膜に付着するのを防ぐことや、花粉を室内に持ち込まないなど、原因の除去が大切です。

さらに、近年は医療機関で処方されていた抗アレルギー薬と同成分のものが続々と市販されるようになりました。花粉症に使用される抗アレルギー薬には、以下のようなものがあります。

- ① 抗ヒスタミン薬（アレルギー反応に関わるヒスタミンの働きを抑制する薬）  
この薬の中には、近年副作用の眠気が軽減された薬剤もありますが、集中力の低下が起こることもあるので注意が必要です。
- ② ロイコトリエン拮抗薬（アレルギー反応に関わるロイコトリエンの働きを抑制する薬）  
特に鼻づまりに効果があると言われています。
- ③ 化学伝達物質遊離抑制薬（ヒスタミンとロイコトリエンの遊離を抑える薬）  
眠気が起こりにくいですが、効果発現に1週間程度かかると言われています。

ご自身の症状に合わせて薬を選択し、花粉シーズンを乗り切りましょう。抗アレルギー薬は花粉の飛散が多くなる前から飲み始めた方が、効果が期待できますので、症状が出る前から飲み始めてみてはいかがでしょうか。また、薬局やドラッグストアで薬剤の購入を検討される時は、普段飲まれているお薬との飲み合わせも一緒に薬剤師に相談してみてください。



**こんにちは 赤ちゃん**

当院で生まれた赤ちゃんを紹介します！

*ママからひとこと*

産むと決めて本当によかった！！  
5人きょうだいの中、どんな風に成長してくれるのかワクワクしています。

*ママからひとこと*

元気に産まれてきてくれて本当にありがとう！これからも元気いっぱいスクスク成長してくれますように☆



あおい 愛葵ちゃん・葵斗くん  
(2017年1月9日生まれ/2264g・2570g)



みゆな 心優菜ちゃん  
(2017年1月17日生まれ/2672g)

●保護者の方から掲載希望をいただいた赤ちゃんのみ掲載しております。



近江八幡市立総合医療センターで開催した行事やイベントをご紹介します。

## 1月28日(土) 近江八幡市立総合医療センターQ I 活動報告会2016を開催しました。

Q I 活動報告会では、医師や看護師、薬剤師など多職種の職員で構成された各チームが、1年間行ってきたQ I 活動の成果を発表します。この報告会は2013年度からはじまり、今回で4回目の開催です。参加チームも年々増え、今回は21チームの発表がありました。当センターをよりよい病院にするために職員が自発的に活動や発表に取り組んでいます。発表は審査員が採点を行い、優秀なチームには表彰式も行われました。



### Q I 活動とは??

Q I (Quality Indicator)とは、「医療の質の指標」のことです。Q I 活動は、医療の質向上のための活動で、

- PLAN** 業務について目標にする指標を設定
  - DO** 目的に向けて活動
  - CHECK** 指標がよりよい値になっているか確認
  - ACT** 結果を元に再度活動
- という流れで各チームが活動を行っています。

発表された演題には「HBV再現性向上の取り組み」、「業務効率化と経費削減に向けての取り組み」、「iPadを使用した、内視鏡検査効率化の試み」、「手作り補助具による一般撮影の再現性向上に向けて」等があり、医師、看護師、薬剤師、放射線技師、理学療法士、臨床検査技師、臨床工学技士、事務職等各部門からの参加がありました。

## 病院医療機能評価の更新に向けて、取り組みを行っています。

「病院医療機能評価」は、新病院の開院に合わせて平成18年から取り組みを始め、平成19年に取得をしました。この評価は、5年に一度、更新が必要となります。今回は、平成24年に更新をしています。来年度、3回目の更新となりますので、それに向けて、当院内に病院医療機能評価プロジェクトチームを立ち上げ、医療の安全と質向上、患者権利の確立など、改善が必要な項目についての活動を始めました。

昨年11月にキックオフを行い、当院の今までの取り組みに対する課題、これからの展望を共有し、12月には当院の実力の把握のため、各部署への事前調査を行いました。

これらを踏まえて改善が必要と判断された項目について取り組みを始めました。

### 病院医療機能評価とは??

公益財団法人日本医療機能評価機構（第三者機関）が、各病院において組織的に医療提供のための基本的な活動・機能が適切に実施されているかどうかを、4つの評価対象領域から構成する評価項目を用いて、病院組織全体の運営管理および提供される医療についての評価をします。

### 取得するメリット

病院機能評価を習得するための行動ではなく、取り組みの過程で、組織の活性化、職員の自覚や、改善意欲等の向上が図られ、業務改善や患者サービスの向上につなげていくことを目的としています。

# 地域医療課通信

## 『2/4 ~ 2/10 は滋賀県がんと向き合う週間！』

「私はがんになりません。」そう言いきれるのは、2人に1人。知らないことが、いちばんの危険。

- がんを予防しましょう。
- がん検診を受けましょう。

「大人ももらおう！大事なからだの成績表」

※滋賀県公式がん情報サイト「がん情報しが」を検索してみましょう！

去る、平成29年2月12日(日)、滋賀県立男女共同参画センターG-NETしが大ホールにて、『家族が「がん」になったとき暮らしを支え、がんに向き合うために』をテーマに、市民公開講座が開催されました。

このがん市民公開講座では、がんと診断された時に、家族や医療者と今後の治療や生活のことを含めた話し合いを持つことの大切さ「こころづもり≡アドバンスケアプランニング」を、当院の医療スタッフによる寸劇を交えながら、分かりやすくご紹介しました。

主催は、近江八幡市立総合医療センター、滋賀医科大学附属病院、東近江総合医療センターです。



早期からの緩和ケアとともに、最近では「終活」という言葉もありますが、自身や家族の将来について考える機会になればと思います。

### 近江八幡市立総合医療センター

〒523-0082 滋賀県近江八幡市土田町 1379 番地

TEL 0748-33-3151 FAX 0748-33-4877

<http://kenkou1.com/>

**\*病院へのご意見・ご質問をお寄せください。**

発行：広報プロジェクトチーム

### 当センターで医療を受けられる方の権利

1. 人権が尊重され、良質で適切かつ安全な医療を、平等・公正に受けることができます。
2. 自分の受ける医療について説明を受け、検査や治療方法などを自分で選ぶことができます。
3. 診断や治療について、他の医師の意見(セカンドオピニオン)を求めることができます。
4. 診療情報の提供、又は診療記録の開示を求めることができます。
5. 診療上の個人情報やプライバシーが守られる権利があります。