

広報 第百巻号

さくら前線

医師 あいさつ

外科医師 関貴臣

5月より毎週火曜日の診療をさせて頂きます。生まれは高崎市ですが、父の実家が中之条町でしたので吾妻地域には縁がございます。微力ながら吾妻地域に貢献できるように努めていきたいと思えます。宜しくお願致します。

新入職員 あいさつ

看護師 飯塚 知弘

4月より透析室に配属となりました、飯塚と申します。看護師として急性期病棟、地域包括ケア病棟を経験して参りました。

透析業務は初めての経験で、透析開始から終了までとても緊張感のある時間で、正直私に勤まるのか・と弱気になってしまいました。スタッフがの皆さん、とても優しく指導して下さい、とても心救われております。

一日でも早く皆さんのお役に立てるよう頑張りたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願致します。

介護助手 上木 美子

4月に入職させて頂きました上木です。

慣れないことが多く、職員皆様にご迷惑をお掛けしておりますが、早く慣れて頑張っていきたいと思っておりますので、宜しくお願致します。

薬局だより

主任管理薬剤師 門脇 寛篤

蜂・食物アレルギー措置薬について

6月になると、梅雨の季節となります。季節の変わり目で風邪など体調不良となりがちです。生活リズムをきちんとし、意外に寒い日などは暖かい格好をするよう心がけてみてはいかがでしょうか。

今回の特集は、蜂・食物アレルギーの可能性のある方へご案内です。

蜂に2回以上刺されると症状がひどくなってしまう話を耳にしたこと、ありますか？これを「アナフィラキシーショック」と言います。ショック症状は、元々それら入ってきた異物を除外しようという一気には身体の中が頑張ってしまうことで起こる症状で、動悸・皮膚症状・掻痒感・呼吸不全等々重大なものを引き起こします。

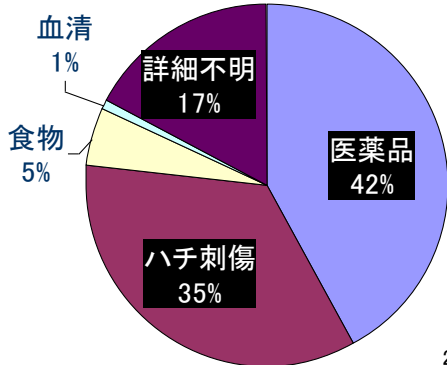
これらが現場で起きてしまうと、本人は非常に苦しい状況でどんどん時間経過により悪化してしまいます。そこで、現場でその症状が起きた！または起こりそうだ！といった時に、初期動作対処薬があるのをご存知ですか？

その名は「エピペン注射液」。小児用と成人用の二種類の規格があります。適応は、「蜂毒、食物及び薬物等に起因するアナフィラキシー反応に対する補助治療（アナフィラキシーの既往のある人またはアナフィラキシーを発現する危険性の高い人に

アナフィラキシーの主な症状

- ・全身に発疹、かゆみ、腫れ
- ・意識障害
- ・呼吸困難、ぜいぜい言う、腹痛、嘔吐
- ・血圧低下

アナフィラキシーショックによる死亡原因



2001～13年

※日本アレルギー学会ガイドラインより引用



限る」です。糖尿病の方や精神神経系の患者様は基本、使用してはならないとなっておりますが、それを上回る利益がある場合は、使用しても良い事となっております。特に、蜂は山で、食物は出先や夜間でショックが起きてしまうと、身近に病院がないケースがどうしても起きてしまいます。そのような時でも、当院にはエピペンの診察や相談を承っております。

診察にはアレルギー検査を伴いますので、採血が必要となります。アレルギーは起こると怖いので、気になる方は当院で受診して検査を受けてみてはいかがでしょうか。次号もお楽しみに。

栄養課たより

『栄養とリハビリ』

管理栄養士 針塚 美恵

リハビリテーション（リハ）を行っている患者様には低栄養が多いといわれています。廃用症候群でリハを行なっている入院患者様の 88% に低栄養を認めたことが報告されています。

栄養状態が良好で栄養管理も適切であれば、筋肉量増加を目指したりハによる効果を期待できますが、低栄養患者においては、かえって栄養状態の悪化をもたらす可能性があります。

筋肉の合成にはたんぱく質だけでなく、エネルギーが必要となります。それらが不足している状態でリハを行なうと、筋肉を分解してたんぱく質やエネルギーを得ようとするため、筋肉量はかえって減少することになります。

効果的なりハビリを行なうには栄養はとても重要となります。まずは 1 日 3 回の食事は必ず摂取し、エネルギー必要量は確保しましょう。リハビリの後なるべく早く（30 分以内）にたんぱく質と糖質を含んだ食品を摂取することによって、持久力がより増加し、リハ効果を高めることが期待されます。

ヒトは 20 種類のアミノ酸で構成されており、外から摂取しなければなら

スコアの高いたんぱく質を摂ろう！

表1 主な食品のアミノ酸スコア

鶏肉	100	さけ	100
牛肉	100	さんま	100
豚肉	100	豆腐	100
牛乳	100	魚肉ソーセージ	100
スキムミルク	100	えだまめ	92
ヨーグルト	100	おから	91
卵	100	豆乳	86
かつお節	100	えび	84
ツナ	100	あさり	81
いわし	100	いか	71

※BCAAとは、運動時の筋肉でエネルギー源となる必須アミノ酸である、バリン、ロイシン、イソロイシンの総称で、「二分支鎖アミノ酸」と呼ばれています。

い必須アミノ酸 BCAA（バリン、ロイシン、イソロイシン）は筋たんぱくの合成を促進し、分解を抑制する働きがあります。また活動時のエネルギー源にもなるため筋肉を効率よく活動させ、運動能力の向上や運動後の疲労軽減などにつながる働きが報告されています。

特定のアミノ酸だけを過剰に摂取してもアミノ酸バランスが崩れるため、普段の食事から、アミノ酸バランスのよいたんぱく質を摂取しましょう。

良質なたんぱく質は、肉、魚、卵、牛乳、乳製品、大豆、大豆製品といわれていますが、部位、加工度によってアミノ酸スコアが異なります。アミノ酸スコアの高いたんぱく質を毎食摂取しましょう。（表1）

診療案内(6月)

診療科		月	火	水	木	金	土
内科 循環器科	午前	瓜田	於川	於川	於川	於川※1	於川
	午後						休診
外科 胃腸科 (整形・リハビリ科)	午前	今野 (群大)	関 (群大)	休診	星野 (群大)	笹口※2	(群大)
	午後						休診
認知症外来	午後	休診	休診	休診	休診	休診	休診

外来受付時間：午前 8 時 45 分 から 12 時 00 分まで / 午後 13 時 00 分 から 17 時 00 分まで

休診日：土曜日午後、および日曜・祝日

※ 診療日変更となる場合もございますので、院内掲示版や受付窓口にて最新情報をご確認ください。

※1 第 1 金曜日(7日) AM9:45~17:00 は非常勤内科医師の診療となります。

※2 第 3 金曜日(21日)は、外科休診となります。

◆ かかりつけ患者様の急病時はいつでも対応します。

◆ 外科休診日でも軽度のケガ等はお相談ください。

◆ 6 月休日当番医は、9 日(外科/内科)
・23 日(外科)
となります。



発行：吾妻さくら病院 広報委員会

吾妻郡中之条町伊勢町 782-1

TEL:0279-75-3011

FAX:0279-75-3299

URL:<http://www.a-sakurahosp.com/>

