

広報 第九十九号

さくら前線

施設管理者 於川 通隆

「あいさつ」

4月より吾妻さくら病院施設管理者に任命されました於川と申します。

通常、月曜日を除き、一般内科の診療を担当させていただきます。

地域の皆様のお力になれるよう努力して参りますのでよろしくお願い致します。

薬局だより

花粉症対応のお薬について

主任管理薬剤師 門脇 寛篤

今年は、例年以上に花粉の飛散が多く、花粉症に苦しんでいる方々も多くいらっしゃると思います。

スギ花粉症ではないと思われても、今年は、その強さに負け、新規で花粉症と診断されている方も増えているそうです。そんな中、その症状を抑えてくれるお薬は、大変重要です。

今号は、花粉症のお薬はどのようなものがあり、どのくらいの期間、使用してよいか、または、その症状別において、どのお薬が投与されるのかを解説しようと思います。

【内服】

飲み薬にはいくつかの系統がありますが、主に使われているのは抗ヒスタミン薬(Ⅰ 受容体拮抗薬)となります。第一世代、第二世代といった形で進化してきており、その数も数十種類存在します。

主作用は、アレルギー性鼻炎・皮膚掻痒感等のアレルギー疾患に用います。具体的には、鼻汁、鼻づまり、咳、かゆみ等です。副作用は、皆様もご存知の通り、眠気が一番です。

花粉症のお薬は、総合感冒薬にも鼻水止めとして入っています。

他に重症者には内服ステロイド薬を間欠的に用いる手法もあります。しかし、これは長期運用はしないようにする必要があります。必要に応じて医師と相談していきましょう。

先日、授乳中の患者様が連日来院され、授乳中対応の花粉尘のお薬はどれですか、と問い合わせがありました。当院では一番安全なお薬を採用しております。こういったお薬の相談も承っておりますので、なんなりとご相談下さい。

【外用(点鼻・点眼)】

これは見落としがちですが、外用はかなり効果的なポジションにあります。

薬剤としては点眼薬に関してはステロイド薬と抗ヒスタミン薬が、点鼻では、ステロイド薬が主に使用されます。外用のステロイド剤は長期使用は問題ありませんので、ご安心下さい。

特に知られざる秘薬は点鼻のステロイド。血管収縮作用により鼻からの呼吸が改善されるため、お風呂に入っている時に鼻の通りが良くなるのと同じよう

な感覚となり、非常に薬となります。ぜひ、鼻詰まりでひどい方は、医師に相談してみてください。副作用は外用のためほとんど吸収されることはなく、刺激感等のみで、安全な分類となります。

【注射】

最後に注射です。注射でもステロイドと抗ヒスタミン作用のある薬となります。蜂刺されや食物アレルギー、気管支喘息等で緊急性の高いショック状態のケースで用いられることが多いです。花粉症でも使用可能です。内服不可のケースで用いられることが多いです。花粉症でも使用可能です。内服不可のケースで医師が選択する程度の使用頻度となります。

最後に、対策・治療として、対症療法の説明をしてきましたが、スギを含めた幾つかのアレルギーには内服や注射で「減感作療法」といって、長期に渡って、原因物質を少量から摂取し身体を慣らししていく方法があります。

当院では扱いはありませんが、当院では対症療法での治療を行っておりますので、お困りの際は受診するよう、気にかけてはいかがでしょうか。

目の症状	点眼薬
	抗アレルギー点眼薬
	抗ヒスタミン点眼薬
鼻の症状	内服薬
	第1世代抗ヒスタミン薬
	第2世代抗ヒスタミン薬
	(眠気に注意！)
	点鼻薬
血管収縮点鼻薬	
	ステロイド点鼻薬



栄養課便り

食事療法って何をすればいいの？

管理栄養士 針塚 美恵

糖尿病になったら、厳しい食事制限をしなければいけないと考える患者さんが多いと思います。でも、糖尿病になったからといって、食べられないものは何もありません。

食事療法といっても特別なメニューがあるわけではなく、適正なエネルギー量で、栄養バランスを考えることが一番大切になります。この食事療法の考えは、糖尿病患者さんだから守らないといけないのではなく、本来健康な人でも考えないといけないことなのです。

糖尿病の食事療法は注射や、薬を飲むわけでもないで、軽視されがちですが、一番効果があり、また他の治療法の効果も助け、必ず行わなければならない治療の基本です。食事療法を適切に行なうことによって、糖尿病合併症や動脈硬化症の発症・進行を防ぐことが可能となります。

食事療法のポイント

- ① 適正なエネルギー量の食事をしましょう
年齢、性別、体重、日々の生活の過ごし方によって一人ひとり違います。医師の指示エネルギーを守りましょう。
- ② 1日3食規則正しく食べましょう。
1日1回食や2回食など、まとめ食いは糖尿病の悪化を招きます。1日3回規則正しく、できるだ

け均等に食べましょう。

③ 栄養のバランスが偏らないようにしましょう。
主食・主菜・副菜をそろえて、栄養バランスの良い食事をしましょう。

④ 糖尿病食事療法のための交換表を活用しましょう。

適切なエネルギー量と栄養バランスの良い食事をするために、糖尿病食事療法のための交換表(第7版)を利用すると便利です。

当院でも医師の指示のもと管理栄養士が栄養指導を行なっています。今の食事で栄養バランスがとれているのか？今の食事で大丈夫なのか？など、食事に関する不安がありましたら、ご相談下さい。

病院だより



- 2階工事のお知らせ

4月より病院2階部分の工事が行われます。騒音等ご迷惑お掛け致しますが、ご理解の程よろしくお願ひ申し上げます。

- ゴールデンウィークについて

4月30日、5月2日は、通常通り診療いたします。

- 医療の問題・介護の問題があり在宅での生活が困難な方や転院、人工透析療法、訪問診療を希望されている方など、ご相談は医療相談窓口にて対応させていただきます。

診療案内(4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	(群大)	(群大)	休診	(群大)	笹口	(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

※1 第3金曜日(19日)AM9:45~12:00は非常勤内科医師の診療となります。

- ◆ 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のご相談ください。
- ◆ 4月休日当番医は 14日(外科)・28日(外科)となります。
- ◆ 5月休日当番医は、1日(内科)・12日(外科)・26日(外科)となります。

※ 4月30日、5月2日は、通常通りの診療となります。
※ 4月より瓜田医師の内科診療は、月曜日に変更となります。

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、院内掲示板や受付窓口にて最新情報をご確認ください。

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>

