

# ふれ愛にほうち

太田西ノ内病院広報誌

発行／一般財団法人 太田綜合病院附属太田西ノ内病院

編集／太田西ノ内病院広報委員会

住所／郡山市西ノ内2丁目5番20号 TEL.(024)925-1188

Vol.

43

発行日／2020年6月



## ～病 院 理 念～

### 基本理念

生命の尊厳・平等な人間愛

### 基本方針

- 1.急性期医療をになう病院として、高度医療、救急医療を提供します。
- 2.地域の病院および診療所などと連携し、地域社会に貢献し、信頼される中核病院を目指します。
- 3.患者さまの人格を尊重し、基本的人権を守り、優しい思いやりのある医療を目指します。
- 4.診療に関わる情報開示、インフォームド・コンセントの実施、ならびにプライバシーを守ることに最大限の努力を致します。
- 5.質の高い医療、安全な医療の提供に努めます。
- 6.経営基盤の確立を図り、安定した病院経営を目指します。
- 7.組織を支える人材の育成に努めます。

## Contents

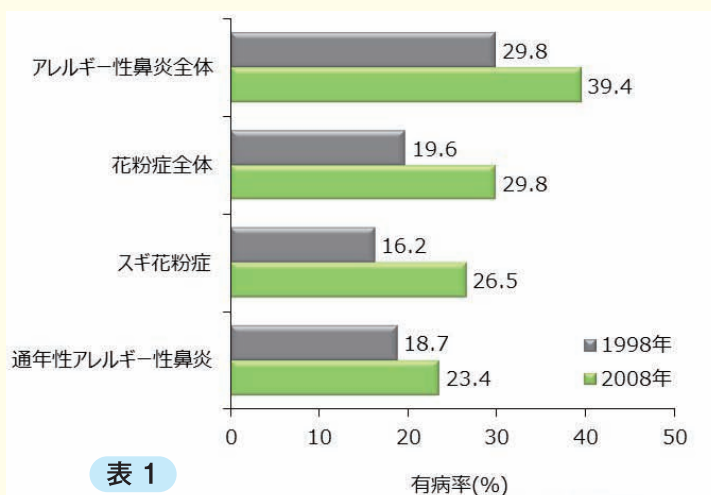
|                               |   |
|-------------------------------|---|
| 特集 耳鼻咽喉科<br>アレルギー外来           | 2 |
| 自宅でできる筋力トレーニング<br>「スロートレーニング」 | 5 |
| 気になる病気のはなし<br>～腰椎椎間板ヘルニア～     | 6 |
| 手洗い・咳エチケット                    | 6 |
| 街のお医者さん                       | 7 |
| 彩食健美                          | 8 |
| 編集後記                          | 8 |



日本医療機能評価機構  
認定第GB39号

当院は日本医療機能評価機構の認定病院です。

当院の耳鼻咽喉科 アレルギー外来は、2016年4月より、第2・4週水曜日午後に予約制で耳鼻咽喉科領域のアレルギー性疾患、主にアレルギー性鼻炎の相談、診療を行っております。アレルギー性鼻炎を発症する人は近年増加し、最近では3人に1人以上の方が、何らかの原因によるアレルギー性鼻炎を発症し国民病と形容されています(表1)。



■ 1998年  
■ 2008年  
農アレルギー診療ガイドライン2016 抜粋

表 1

今回は、アレルギー性鼻炎、花粉症について、解説、診断・治療、特に舌下免疫療法についてお話しします。

鼻炎とは鼻粘膜の炎症をさし、くしゃみ、鼻汁、鼻閉といった症状が現れます。鼻炎の主な原因としては、風邪などの感染症と、ハウスダストや花粉に対する防御反応が過剰におき自分自身を苦しめるアレルギーがあります。アレルギー性鼻炎が発症する原因「アレルギー」は、日常生活で接する動植物や室内のダニ・カビなどです。

ダニ(図1)、ハウスダストにより1年中症状がみられる通年性アレルギー性鼻炎と、一般的に花粉症と呼ばれる季節性アレルギー性鼻炎の2つに分けられます。花粉症は、花粉が飛ぶ季節のみ症状が現れます(春のスギ、秋のブタクサなど)(図2,3)。



ブタクサ



スギの雄花と雌花

スギ花粉の電子顕微鏡写真

図 3

図 2



コナヒョウダニ

図 1

一般的な症状は、アレルゲンが鼻内の下甲介粘膜に付着するとアレルギー反応により蒼白色調に腫れ、鼻閉をおこします(図4)。下甲介粘膜でおきたアレルギー反応はさらに神経を介してくしゃみ発作、鼻汁分泌を引きおこします。花粉症では、さらに眼、耳、のどのかゆみ、露出部位の皮膚炎や頭重感などの症状が現れることがあります。

#### 検査方法は

##### ①鼻汁好酸球検査

アレルギー性鼻炎では鼻汁中に好酸球という細胞が増加するため鼻汁を採取し調べます(図5)。

##### ②特異的IgE抗体

採血でダニ、スギなどのアレルゲンに対するIgE抗体の種類・量を調べます。

##### ③鼻鏡検査

鼻粘膜の色調や鼻汁量、鼻閉の程度を確認します(図4)。

④皮膚反応テスト・鼻粘膜誘発試験などの検査もありますが、これらの検査を組み合わせ、さらに症状からアレルギー性鼻炎の重症度を判定します。

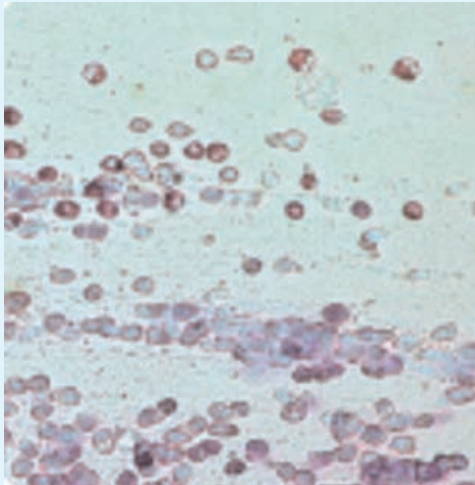


図5



アレルギー性鼻炎の  
鼻粘膜

正常な鼻粘膜

図4

治療法は大きく4つあります。

##### ①アレルゲンの除去・回避

スギ花粉であれば外出時のマスク・メガネの着用。ダニであれば室内や寝具などを清潔に保ち症状を抑えるようにします。

##### ②薬物療法

抗アレルギー薬・ステロイド点鼻薬を重症度にあわせて、単独・組み合わせで治療します。アレルゲンの種類を問わず治療でき、効果が早く現れます。

##### ③手術療法

代表的な方法としてレーザー手術があります。薬物療法で改善が認めない方や重症の方が適応になります。手術により約8割の方が日常生活に支障がない程度になりますが、何年かして症状の再発が認められることがあります。

##### ④アレルゲン免疫療法

本治療の1つであるスギ花粉症舌下免疫治療について詳しくお話しします。免疫療法とはアレルゲンを少量からゆつくりと増やして体内にいれ、体質を徐々に変えていく治療法でアレルギー性鼻炎を現

状では唯一根治でき得るものとされています。注射で行う方法は、以前から行われていましたが、2014年から薬剤を舌下投与する方法が保険適応となりました。注射で行う方法は、投与量が安定するまでは、毎週1回半年程度の通院、その後も1ヶ月に1回の通院を必要としましたが、舌下による投与方法では注射による痛みがなく、1回目の投与以降は毎日自宅で行うことができ、患者様の負担の軽減が図れる治療法です。治療の副反応とすると、アナフィラキシーと呼ばれる強いアレルギー反応を起こす可能性があります。スギ花粉症の方にスギ花粉成分で治療しますので、舌下にスギ花粉成分を投与することでアレルギー反応を起こす可能性があります。しかし、重篤な副反応は極めて稀であり、従来の注射による方法よりも安全とされています。軽い副反応はありますが、ご理解いただければ安全に

治療を行えます。

スギ花粉症に対して本治療で、症状の改善があった方は7〜8割とされています。根治する例は2割弱といわれていますので、花粉時期の症状を弱くする、使用する薬剤を減量できるものと考えて頂いた方が良いと思います。徐々に体質を変える治療法であるため、4〜5年間は治療の継続が勧められています。

どのような方におすすめするかは、既存のお薬で眠気などの副作用がある方、若くこれからも花粉症に長く悩みそうな方、症状が強く少しでも症状を軽減したい方などです。重症の喘息の方、重い心臓病の方、がん治療中の方、妊娠中の方は治療の適応外になります。

治療の開始時期は、スギ花粉飛散時期は副反応が強く出やすいため、その時期を避けます。花粉の飛散3ヶ月以上前から治療を開始すると効果が期待できますので、当

科外来では6月から11月下旬までを治療開始時期としています。治療開始後は、おおむね1ヶ月に1度の通院が必要となります。また、ダニ（ハウスダスト）によるアレルギー性鼻炎に対しても同様の治療が可能となっています。

花粉症・アレルギー性鼻炎で困りの方は、症状・日常生活の支障度、重症度にあわせて適切な治療法をご提案させていただきますので、当科外来へご相談下さい。



# 自宅でできる筋力トレーニング方法 「スロートレーニング」

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、日本全土に緊急事態宣言が出され、

不要不急の外出を避ける、学校が休校となる、休業を要請されるなど多くの影響が出ています。このような状況の中、外出機会が減って自宅で過ごす時間が長くなっていると思いますが、運動不足と感じてはいませんか。買い物、友人との外出、日課としていたスポーツジムでの運動など、今まで行っていたことができない状況にある方もいると思います。そのため、緊急事態宣言発令以前と運動量を比較すると、運動量が減っている方がほとんどだと思います。日頃の運動量が減ってしまうことで、筋力の低下を生じ、日常生活に支障をきたす恐れもあります。そこで、自宅で簡単にできるトレーニング方法をお教えしたいと思います。

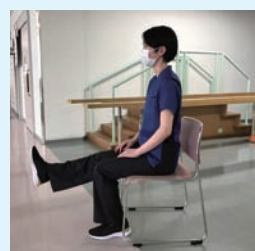
スロートレーニングという運動方法をご存じでしょうか。あまり聞いたことがないかもしれませんが、この運動は読んで字のごとく、運動をゆっくりと数回休みなく行うことです。ただそれだけ？と思われるかもしれませんが、やってみると予想よりも大変な運動だと気付かれると思います。

この運動は、ゆっくりと休みなく運動を行うことで、筋肉に力が入った状態が長く

続くこととなります。そのため、筋肉に長時間負荷がかかることになり、その状態が刺激となつて、ゆっくりとした運動でも強い負担をかけた運動と同等の効果があると言われています。ポイントは、筋肉に力が入っている状態を長く保つことです。力を抜くことなく、運動を続けることが大切です。また、ゆっくりと行う運動ですが、カクカクとした動きにならないよう、滑らかにすることも重要です。この運動は、ゆっくりと行うため、関節にかかる負担が少ないこと、強い負担をかけた運動と比べ、血圧上昇を防げるという利点もあります。また、特別な道具を必要としないため、取り入れやすい運動だと思います。

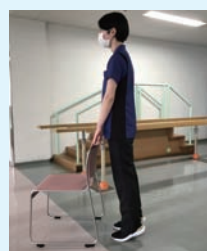
今回は、歩く時などのバランスをとる際に重要とされる筋力を向上させる運動をご紹介します。各運動は休まずに続けて5〜10回程度行うと効果的です。休みながら2〜3セット行えるといいと思います。体の状態は個人差がありますので、無理のない範囲で行ってください。このトレーニング方法は、他にも様々な運動に応用することが出来ますので、是非行ってみてください。

## ①膝伸展運動



椅子に座り、片足ずつまっすぐに伸ばすように行います。3〜5秒かけ足を伸ばし、足を伸ばしたときにつま先が上を向くようにして3秒程度保持し、3〜5秒かけて元に戻します。

## ②かかと上げ運動



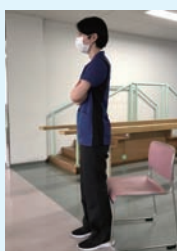
手すりや椅子の背もたれなどに軽くつかまって、かかとの上げ下ろしを行ないます。

## ③足横上げ運動



手すりや椅子の背もたれなどに軽くつかまり、片足を横に3〜5秒かけてゆっくりと上げ、3〜5秒かけて元に戻します。足を上げているときにつま先が前方に向くようにして行います。

## ④立ち上がり練習



3〜5秒かけて立ち上がり、3〜5秒かけてゆっくりと座ります。両手は胸の前で組んで行いますが、その状態では立ち上がりが困難な場合や、バランスを崩してしまう場合には膝に手をついたりして行ってもいいです。

今回はこれら4種類の運動をご紹介しました。運動回数の目安は提示してありますが、物足りない場合は体調を見ながら増やしてもかまいません。次の日に疲労が残らない程度が目安となります。このトレーニング方法は、他にも様々な運動に応用することが出来ますので、是非行ってみてください。

# 気になる病気のはなし

## 腰椎椎間板ヘルニア



整形外科 医長  
緑川 雄貴

腰痛、下肢痛を感じながら生活することは、生活の質を大きく低下する原因となります。その一つとして腰痛椎間板ヘルニアが考えられます。「ヘルニア」という言葉は日常生活で耳にすることは多いと思います。しかしながら、一体腰椎椎間板ヘルニアとはどういういったものなのでしょうか。

人の脊柱は、椎体と椎間板で構成されています。椎間板ヘルニアは、椎間板の一部が後方に突出することです。椎間板後方には、脊柱管と呼ばれる脊髄神経の通路が存在します。飛び出したヘルニアが神経を圧迫すること、腰痛、下肢痛などの神経症状が出現します。症状は、腰痛のこともあります。多くは下肢痛です。お尻から太もも、ふくらはぎに痛みが出ます。筋力低下や感覚障害の生じることもあります。時に歩行困難、尿意や便意のわからなくなることもあります。

治療はまず内服加療です。安静は重いものを持つなど腰部の負荷は避けてください。内服で痛みの軽減が無い場合、神経根ブロックを行います。圧迫された神経に鎮痛薬を局所注射します。保存的治療を行います。急速な麻痺の進行、尿意便意がわからないという症状出現時は手術が必要です。また、保存治療で痛みが改善せず、日常生活が困難な場合も主治医と相談し、手術となる場合があります。

現代社会において腰痛、下肢痛を感じることは多くなり、椎間板ヘルニアはその一つです。原因は一つではないことも多く、症状の原因が何であるかを探す必要があります。治らない痛み悩む方も多くいらつしやう、主治医と十分に話し、ともに治療していくことが重要です。



## 手洗い・咳エチケット

感染症対策の基本のひとつに、手洗いとマスクの着用を含む咳エチケットがあります。

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出先からの帰宅時や、調理の前後、食事前などにこまめにアルコール消毒や石けんなどで手を洗いましょう。

また、多くの感染症は、咳やくしゃみをしたときに飛び散る痰や唾液などの体液に含まれる病原体によって伝染します。咳やくしゃみが出るときはマスクを着用しましょう。とっさの時は袖などで口・鼻を覆います。(咳エチケット)そのあと手に付着した病原体を洗い流しましょう。

### ①手洗い 正しい手の洗い方

手洗いの前に、爪は短く切っておきましょう。時計や指輪は外しておきましょう。

- 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 手の甲をのぼすようにこすります。
- 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 指の間を洗います。
- 親指と手のひらをねじり洗います。
- 手首も忘れずに洗います。

### ②咳エチケット 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まる場所でやるう



### 正しいマスクの着用

- 鼻と口の両方を確実に覆う
- ゴムひもを耳にかける
- 隙間がないよう鼻まで覆う



『出典：首相官邸HPより』



# わんぱくさいとうこども医院

平成20年12月から郡山市大槻町に開業しております。

開業して10数年ですが、こどもの医療全般（予防接種・健診を含めた）を中心にアレルギー（喘息・食物・花粉症・アトピー性皮膚炎）・夜尿症・一部内科等の診療を行っております。医院の特徴としては、個室診療であることです。医院には7つの個室があり、各部屋で診察する方法をとっています。また、出入り口が2箇所あり、一般診療用（正面左側）と健診・予防接種用（正面右側）と分かれています。こどもの予防接種ですが、新型コロナウイルス感染症が流行していても、控える

ことなく積極的に受けるようにしてください。

病児保育室「かくれんぼ」も働く母親のため、開業当初より開設しております。保育時間は、朝は8時30分からで、帰りは月・火・木・金で18時までとなっております。これからも地域の皆様の健康に少しでも貢献できるよう努力して参ります。今後ともよろしくお願い申し上げます。



院長 齋藤 淳 先生

医学博士

日本小児科学会認定 小児科専門医

略歴

- 1983年 3月 岩手医科大学医学部卒業
- 1983年 4月 岩手医科大学附属病院小児科入局
- 1988年 6月 今泉西病院小児科勤務(科長・医局長)
- 1995年 5月 医学博士取得
- 2006年12月 わんぱくこども医院開業
- 2012年 4月 医療法人わんぱくさいとうこども医院設立

## 医療法人わんぱくさいとうこども医院

所在地／〒963-0209

福島県郡山市御前南6丁目122

電話／024-983-0189

FAX／024-983-0190

診療科／小児科、アレルギー科、内科

休診日／日曜日、祝日、水曜日午後、土曜日午後

| 診療時間        | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土            | 日・祝 |
|-------------|---|---|---|---|---|--------------|-----|
| 8:30~12:00  | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○<br>13:00まで |     |
| 13:30~15:00 | ◎ | ◎ | 休 | ◎ | ◎ | 休            | 休   |
| 15:00~19:30 | ○ | ○ |   | ○ | ○ |              |     |

◎ 月火木金の13:30~15:00は予防接種・健診の予約時間となります。一般診療でも予約可能です。土曜日は13:00まで診療しています。受付時間 午前中12:00まで。午後19:15まで。

### 病児保育室 かくれんぼ

ご利用料金(昼食・おやつ代含む)1日2,000円(郡山市)

| 利用時間       | 月 | 火 | 水            | 木 | 金 | 土            | 日・祝 |
|------------|---|---|--------------|---|---|--------------|-----|
| 8:30~18:00 | ○ | ○ | ○<br>12:00まで | ○ | ○ | ○<br>13:00まで | 休   |

利用時間 8:30~18:00

水曜日は12:00まで。土曜日は13:00まで。

対象年齢は乳幼児~小学6年生まで。

お電話にてお申込み下さい。電話 024-983-0189



病児保育室 かくれんぼ

# 健康彩食

## 薬膳で免疫力を高める 鶏手羽元のサムゲタン

栄養価1人分  
エネルギー 233kcal  
たんぱく質 18g  
脂質 9.2g  
食塩相当量 1.1g  
食物繊維 3.7g



### サムゲタン

材料(1人分)

鶏手羽元 … 2本(100g) にんにく …… 7g(1かけ) 水 …… 300ml 万能葱 …… 10g  
酒 …… 50cc 根生姜 …… 5g A 餅米 …… 大さじ1 黒こしょう …… 少々  
ごぼう …… 20g(約5cm) むき甘栗 …… 2個(20g) 塩 …… 1g

#### POINT

- ★炊飯器や電気圧力釜などを使う場合は、あく取りシートを利用しましょう。
- ★鶏手羽元の代わりに、鶏もも肉でも代用できます。
- ★お好みでなつめ、鷹の爪、高麗人参など加えても◎

サムゲタンは韓国で一般的に食べられる家庭料理です。本場では丸々一羽の鶏を使って薬膳食材と一緒に煮込みます。

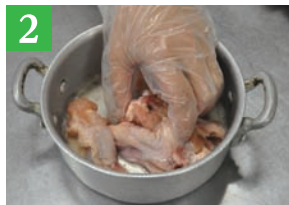
日本では暑い夏に打ち勝つために鰻を食べる習慣がありますが、その韓国版がサムゲタンです。たんぱく質源となる鶏肉、スタミナの素になる餅米、食物繊維たっぷりのごぼうや栗、身体をあたため、免疫力を高めてくれる生姜やにんにくなど、1つで様々な栄養素を摂ることができます。

じっくり時間をかけて煮込むことで、素材からの旨味を引き出します。

いつもより手の込んだ料理に挑戦してみるのはいかがでしょうか。



① 手羽元は、包丁で2カ所切り込みを入れる。



② 酒で揉み込む。



③ ごぼうは縦に半分にし、5cmの長さに切る。にんにくは皮を剥く。



④ 根生姜は薄切りにする。餅米は洗ってざるにあげておく。



⑤ 鍋に②、③、④とAと甘栗を入れ中火にかける。



⑥ 煮立ってきたらあくを取り、弱火にして30~40分煮込む。器に盛り、刻んだ万能葱と黒こしょうをかける。



管理栄養士  
高野 夏希

### 編集後記

今年の冬は記録的暖冬でした。記憶に残る降雪は3月下旬の一回のみでは無かったでしょうか。積雪による交通渋滞もなく安心して通勤できました。桜の開花宣言も早く、すぐに満開で、気が付けば葉桜になっていました。まわりに建物が多い分、西ノ内地区の桜は本当にすてきだと思っています。来年もまたうつくしい眺めを期待しています。

さて、今は朝の寒さも気にならなくなり多少早起きしても明るいです。個人的には家庭菜園を始めたくなる季節です。プランター栽培の環境です。容器の個数分の品種に挑戦できます。発芽したり、花芽がついたりすると期待感がたかまります。支柱を立てたり、水やりにこだわったり、無心になれる時間です。そして一息ついて現実に戻り、今度は一日の段取りを考えます。私は「段取り八分仕上げ二分」という言葉(格言)が大好きです。

皆さんの好きな言葉はなんでしょうか？

薬剤部 佐藤 彦衛

### 太田西ノ内病院広報委員会

委員長 佐藤 和則 (医局)  
委員 岩崎 敦子 (看護部)  
橋本 由美 (看護部)  
佐藤 彦衛 (薬剤部)  
宮戸ひろ美 (病理部)  
堀川菜津美 (栄養部)  
柳沼 孝寿 (放射線部)  
大西 理博 (IT管理課)  
須永久美子 (地域医療連携室)  
伊藤 芳朗 (庶務課)

HP

一般財団法人 太田綜合病院 ホームページ  
<http://www.ohta-hp.or.jp/>



一般財団法人 太田綜合病院 Facebook  
<http://www.facebook.com/0088ohtahp>

