

私たちは「地域と共に、人と共に」の心を大切にします。

道しるべ

vol.89
2019 新年号

特集「アレルギー花粉」

社会医療法人愛生会



あけまして
おめでとう
ございます



社会医療法人愛生会 理事長

かとう

加藤 知行

ともゆき

皆さまには良い新年をお迎えになられた事とお慶び申し上げます。

今年はずっと続いた平成の時代が終わり、5月に新しい元号に変わる事が予定されています。

平成の30年を振り返りますと、世界では平成元年にベルリンの壁が崩壊し、平成3年にソビエト連邦は崩壊してロシア連邦になりました。同年に湾岸戦争が勃発しています。平成13年におきた米国多発テロ（9・11）は海の向こうの事でありながら恐怖を感じました。世界金融危機を発生させた平成20年のリーマンショックに日本経済は大丈夫かと心配しました。

日本では、平成元年に消費税が導入されました。税の用途は社会保障と少子化対策と規定されていますが、期を同じくして日本人の合計特殊出生率が1・57となり当時戦後最低となりました。その後、少子高齢化の勢いは止まりません。日本は毎年のように自然災害に見舞われますが、中でも忘れられないのは平成7年の阪神・淡路大震災と平成23年の東日本大震災でしょう。東日本大震災は福島第一原発事故も重なり単なる自然災害ではありませんでした。平成7年のオウム真理教による地下鉄サリン事件は我が国では起こらないと思っていたテロが身近に起きたという異常な事件でした。

どうしても政治、社会面では暗いニュースが思い浮かびますが、文化、スポーツ面では嬉しいニュースがいっぱいありました。中でも昨年10月に京都大学の本庶佑先生が、がん免疫療法の研究でノーベル生理学・医学賞を受賞されたことは、くじけずに長年努力すればいつかは報われると我々を元気づけてくれます。この30年間の日本国籍のノーベル賞受賞者は17名で、これは平成の誇れることでしょう。

平成に続く時代はどのようなものになるのか、ただ周りに流されるのではなく私たちが力を合わせて新しい時代を作り上げたいものだと思います。

話は変わりますが、「道しるべ」はこの新年号からページ数を増やしました。面白くて役に立つ記事が満載です。これからも今まで同様に「道しるべ」を可愛がっていただきますようお願いいたします。

今年1年、皆さまにとって良い年でありますように祈念いたします。

新時代の医療と介護

総合上飯田第一病院院長

片岡

祐司



昨年は、北朝鮮の核兵器やミサイル開発中止の発表があり、少しほっとしましたが、思ったように朝鮮半島の非核化が進んでいません。また、米国の自国経済への保護主義や中国の海洋進出、韓国による日本への歴史戦争など、日本を取り巻く世界情勢は決して平和で安全なものではありません。

一方、国内に目を向けると、少子高齢化の波は確実に進んでおり、2025年は団塊の世代が75歳を迎え、超高齢化社会が出現します。このため、国を挙げて高齢者に優しい国を作る方策を考えています。これを、病院医療で見ると、厚生労働省は全国の急性期病棟を削減し、亜急性期である地域包括ケア病棟や回復期リハビリテーション病棟、療養病棟を増加させる方針です。地域の皆さまが、病気になるた、怪我をしたときに、すぐ診察し治療するという完結型の医療が本来に求められるものであり、急性期はA病院で、以後の回復期は10〜20km先のB病院に転院してくださいとするのは、患者さんあるいは地域住民目線の医療とは言えません。愛生会は、総合上飯田第一病院（急性期病棟、地域包括ケア病棟）、回復期リハビリテーション病院、そして介護福祉事業部を展開しています。愛生会のなかで、地域の皆さまが安心して医療や介護が受けられるよう、更なる組織の有機的な連携が必要と考えています。本年もどうぞよろしく願っています。

おたくのお雑煮のお餅は
四角ですか？丸ですか？

上飯田リハビリテーション病院院長

金森

雅彦



お正月の風物詩、お雑煮にはお餅がつきものですが、西日本では丸餅、東日本では四角い切り餅とはつきり分かれているそうです。その境は滋賀県と岐阜県

の境に近い関ヶ原付近にあります。ここには壬申の乱の後、不破関が設けられ、都のある畿内と東国との間の往来がきびしく制限されました。そのことが都の影響下の地域とそうではない地方とを文化や習俗の面ではつきり区別されるものとし、それが千三百年以上を経た今でも影響を残しているのだそうです。

「三つ子の魂、百まで」というように、人の一生でも子供のころ、若いころにいた習慣はずっと続いていくものですが、不幸にして病などで手足が麻痺してしまった場合などでは不自由な体でも生活ができるよう、一からの再習得が必要となります。成人してからの再習得は決して簡単ではありませんが、今年も私共上飯田リハビリテーション病院スタッフは精一杯、そのお手伝いをさせていただきます。よろしく願っています。

ふしめ

上飯田クリニック院長

加藤

優



新しい年の始まりです。今年はずっと続いた平成最後の年となりますが、私は平成元年からこの病院に就任していますので、何か感慨深いものがあります。最近「昔はよかつたな」と思い起こすことが増えてきました。歳を取った証拠かもしれません。昔と言え、透析が保険適用となった昭和42年から今日までの約半世紀の間に透析は大きく変化してきました。

特に透析で使用しているダイアライザー（人工腎臓）は、当初石油製品で作られたセロファン膜を何枚も重ねた外国製品だけでしたが、国産で植物由来の、体に適している素材であるセルロース製が開発され使用されています。現在では両素材とも改良が加えられ、維持透析年数の向上に大きく貢献しています。時代の移り変わりを経て、今年はずっと続いた平成の時代が終わり、消費税率も10%に引き上げられることが決まっています。

色々なことが目まぐるしく変わっていきますが、変化に取り残されないよう、そして少しずつ変化を受け入れ楽しめるよう努めていきたいと思っています。今年もよろしく願っています。



アレルギー花粉



昭和20年代に戦争の影響で深刻な住宅不足にみまわれた日本では、建築資材として針葉樹の植林が積極的に行われました。数十年して成熟したスギ・ヒノキは毎年春に大量の花粉を飛散させるようになり、世界的にもまれなアレルギー性鼻炎多発がみられるようになりました。こうした背景からこの問題には地域差があり、北海道ではシラカンバによるアレルギーが多発しますし、沖縄ではほとんど病気に悩む人はいません。名古屋では三河の森林地帯だけでなく、遠く鈴鹿や木曽谷からの花粉が影響していると考えられています。

今年もきたよー！

お待たせ！

特集

対処方法 アレコレ

花粉症の主な症状といえば、クシャミ・鼻水・鼻づまりと眼のかゆみ。マスクやメガネ・ゴーグルで身を守ったり、屋内に花粉をもちこまないよう、帰宅したときによくホコリをはらったりするなどの工夫は、症状を避けるよい方法でしょう。また、薬も年々進歩しています。特にここ数年開発された薬はほとんどが一日一回の服用で効果があり、眠気が抑えられています。そのため、車の運転など今まで避けるよう指示されていた日常作業にも制限がありません。



鼻づまり
と
副鼻腔炎

治療効果を判定する目安として、クシャミ・鼻水と鼻づまりは別に考えられています。鼻づまりの方が治りにくい場合が多く、特に副鼻腔炎(蓄膿症)がおきて治らなくなった場合はシーズン終了後の服薬や、手術が必要になることもあります。シーズン終了後にも治療する場合、アレルギー原因物質に対して体を慣れさせる、舌下免疫療法をお勧めすることもあります。症状が気になる場合は耳鼻いんこう科にご相談ください。

事前に対策!

花粉飛散期 カレンダー

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
スギ												
ヒノキ												
マツ												
カバノキ												
ハンノキ												
ケヤキ												
クルミ												

いつばいとぶぞー

※色の濃くなっている時期は飛散の最盛期です。
※あくまでも平均値です。気温の変化等によって若干の変動があります。

花粉皮膚炎

そのかゆみ、本当に肌荒れ？
肌が赤くなってかゆい、目の周りや頬に湿疹がある…その症状、花粉などが原因の花粉皮膚炎かもしれません。

花粉飛散期に、肌が赤くなっ
てかゆい場合、皮膚炎を起
こしている可能性があります。
受診して、湿疹の原因
が何によるものかをチェック
してもらいましょう。花粉
が原因の花粉皮膚炎のみで
はなく、予防で装着してい
るマスクや目薬に対するアレ
ルギーでかゆみなどが起き
ている場合もあります。湿
疹部分にワセリンを塗って皮
膚を保護したり、炎症をお
さえる薬を処方します。症
状がひどくなる前に皮膚科
にご相談ください。



花粉は勿論、
マスクや目薬も
要注意！

保湿が大切！

肌が乾燥していると、
花粉やほこり、マスク
などの接触や刺激
により炎症が生じて
かゆくなる危険性が
あります。肌のバリ
アを正常化すること
で防ぐことができます。
場合もあります。乾
燥する時期は、肌の
保湿を特に心がける
ようにしてください。



正しいマスクの選び方

あなたがつけているマスク、本当にあっていますか？

ガーゼマスク



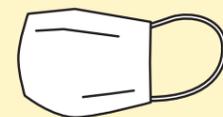
- 洗って繰り返し使えるので経済的。
- 保温性・保湿性に優れている。
- 乾燥でのが痛い時、就寝時にのどを痛めないようにするのに適している。
- 不織布マスクに比べると、ウイルスなど小さい粒子のものをカットする効果は低い。

不織布マスク



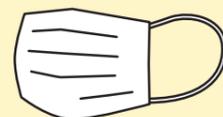
- 基本的に使い捨てとなるため衛生的。ウイルスなどの防御に優れている。
- プリーツ型…口の動きに柔軟に対応。
- 立体型…マスクと口元の間空間があるので息苦しさが少ない。

花粉用マスク



通気性がよく、使用感がよい(息苦しさが少ない)ので花粉だけが目的であればこちらが使いやすい。

ウイルスカットマスク



インフルエンザ・風邪対策。フィルターの目が細かいので日常的な黄砂・PM2.5対策にも。

N95規格マスク



フィルターの目が非常に細かくPM2.5対策にも適しているが長時間の使用は適していない。(息苦しさがでしまう)

使用されるフィルターによりカットできる粒子の大きさがそれぞれ異なります。そのため、フィルターの目の細かさで分類されます。

市民公開講座

第22回
2018/9/15(土)
[来場者数] 85名



講師
総合上飯田第一病院
脳神経外科医長
なくら たかひろ
名倉 崇弘

皆さまからは脳ドックの費用についての具体的な質問があり、脳ドックの必要性について理解いただけたのではないかと思います。

知っていますか？

正常圧水頭症
正常圧水頭症は60歳以上に生じ歩行障害、認知機能

脳卒中発見と予防
脳血管障害は各リスクファクター(高血圧や糖尿病など)の管理により減少傾向ですが、それでも死因順位は第4位と高く、重大な健康被害を与える疾患です。脳血管内治療をはじめ脳血管障害に対する治療の選択肢も広がってきていますが、脳に不可逆的ダメージが生じると様々な後遺症を引き起こしADL(日常生活動作)の低下につながります。そこで脳卒中の早期発見と予防の重要性について皆さまにお伝えしました。



今回のテーマ

脳卒中の発見と予防

第23回
予告

障害、尿失禁を主症状とし特徴的な画像所見を有する疾患であり、シャント術により改善が見込めます。外科的治療が可能な疾患であります。認知度が極めて低いため正常圧水頭症について皆さまにお伝えしました。参加者からも質問があり、皆さまの記憶の片隅に届いたのではないかと感じております。

参加者の声

Voice

「脳卒中後遺症の方の介護に役立つたい」「脳ドックを定期的に受診していきたい」など様々な感想を頂きました。

脳卒中のリハビリを知ろう！

脳卒中に関わる専門職の役割や、脳卒中リハビリの進み方について皆さまにお話をさせていただきました。脳卒中は様々な後遺症が出る場合があります。本人だけでなく、サポートするご家族がどのような症状があるのか理解することが大切です。脳卒中リハビリは長期戦です。患者さんがより良い生活が送れるように、私たちと一緒にリハビリを頑張りましょう。



講師
しらがみ のぼる
理学療法士 / 白上 昇

- ◎ ひざの痛みについて知ろう
～スポーツ障害と変形性ひざ関節症～
- ◎ ひざのリハビリについて知ろう

日時 2019年1月19日(土)
会場 総合上飯田第一病院 南館8階 会議室
参加費 無料
お問い合わせ・お申し込み
総合上飯田第一病院 地域包括サポートセンター
TEL (052) 991-3111



内容	日時	場所
リハビリテーション講座 申し込みは不要です。	無料 14:30-16:30 ◆ 1/12(土) 今年から始める転ばぬ先のちえづくり ◆ 2/9(土) 排便コントロール ~便秘の悩みを解消しましょう~ ◆ 3/9(土) 変形性関節症 ~あなたの関節は大丈夫?~	総合上飯田第一病院 南館8階 会議室

▶お問い合わせ / 上飯田リハビリテーション病院 リハビリテーション講座担当者 TEL(052)916-3681 内線 5400

糖尿病教室	毎月第1木曜日 10:30-13:30 1月は開催いたしません。 詳細はホームページをご覧ください。	総合上飯田第一病院 南館8階 会議室
--------------	--	-----------------------

▶お問い合わせ・お申し込み / 総合上飯田第一病院 内科外来 TEL(052)991-3111

マタニティヨガ教室	費用 300円 毎週火曜日 14:00-16:00	総合上飯田第一病院 南館8階 会議室
母乳教室	無料 毎月第1土曜日 10:00-11:30	
母親教室	無料 毎月第1・3水曜日 13:30-15:30	
ファミリークラス	無料 毎月第1土曜日 13:30-15:30	
安産教室	無料 毎週金曜日 15:00-16:00	
YYサークル(育児サークル) 授乳中のママが参加しています。 パパの参加はご遠慮ください。	無料 毎月1・3木曜日 14:00-15:00 対象 / 産後2ヶ月~1歳未満のママと赤ちゃん	総合上飯田第一病院 北館2階 産婦人科外来

▶お問い合わせ・お申し込み / 総合上飯田第一病院 産婦人科外来 TEL(052)991-3111

マンマフィットネス	費用 1,000円 毎月第2金曜日 14:00-15:00 対象 / 当院乳腺外科に通院されている方	総合上飯田第一病院 南館8階 会議室
------------------	---	-----------------------

▶お問い合わせ・お申し込み / 総合上飯田第一病院 マンマフィットネス担当者 TEL(052)991-3111 内線 7288

あいちゃんカフェ

初期の認知症ご本人やご家族、認知症予防に関心のある方、専門職など、地域の交流の場所です。飲み物を飲みながら専門の方のお話を聞いて、みんなで楽しい作品作りと認知症予防体操をしています。皆さまのご参加をお待ちしております。

場所 / 総合上飯田第一病院 南館8階 会議室
 時間 / 14:30-16:00
 お問い合わせ・お申し込み / 各事業所または総合上飯田第一病院あいちゃんカフェ事務局
 TEL(052)991-3111 内線 6110

100円
 です)



- 1/18(金) 福祉用具のお話 / バレンタインサシェ作り
- 2/15(金) 認知機能検査 / ご長寿クイズ大会
- 3/15(金) 交通安全のお話 / コースター作り

社会医療法人 愛生会 あいちゃん健康倶楽部

2018年8月より、『あいちゃん健康倶楽部』をイオン上飯田店3階なごみ広場で毎月第4木曜日13:30~14:30に開催しています。

あいちゃん健康倶楽部は、健康に関するお話を聞いた後、身体機能(握力・バランス能力など)や認知機能を実際に測定し、自分だけの健康チェックシートを作成する健康教室です。予約不要・無料で参加できます。皆さまのお越しをお待ちしております。



総合上飯田第一病院 放射線科 X線透視装置が 新しくなりました!

北館放射線科に、フラットパネルを搭載した多目的X線透視装置が導入されました。

消化管・血管・整形領域など幅広い分野、検査に柔軟に対応することが可能です。また、高画質を維持したまま、従来より被曝(ひばく)を低減することができるため、安心して検査に臨んでいただけます。ご不明な点がございましたら、放射線科にご相談ください。



社会医療法人 愛生会 かみいいだ寄席



2018年9月13日、名古屋大学落語研究会の方を招いて、総合上飯田第一病院で寄席を開催しました。多くの入院患者さんと地域の方に、歩け家乙女(あるけやおとめ)さんの落語と大喜利を堪能していただきました。会場は終始、たくさんの笑い声に包まれました。



社会医療法人 愛生会 健康管理室 健康メニューをはじめました!

10月1日より、職員食堂で健康メニューを始めました。

1日に必要な野菜の約1/3(100~120g)を含み、様々なタンパク質を摂ることができるメニューです。当法人は職員の健康の増進にも積極的に取り組んでおります。



総合上飯田第一病院

NEW FACE

宮田聡子 みやたさとこ

[入職日] 2018年10月1日

[診療科・役職] 皮膚科 医長

[認定資格] 一般皮膚科 / 皮膚科専門医

[メッセージ] アトピー性皮膚炎の他、かゆみを伴う疾患及び皮膚感染症など幅広い診療を行います。よろしくお願いいたします。

病診連携

ひろし整形外科

整形外科／外科
リハビリテーション科／リウマチ科



らりハビリの充実をはかっており、慰安ではなく、理学療法士が医学的にきちんと病態を把握したりハビリを行ってまいります。月に一回、他の病院やクリニックの理学療法士が参加する運動器医療勉強会を開催しています。

◆皆さまへメッセージ

リハビリは待ち時間を短くするために予約制をとっています。また診察では患者さんが話しやすい環境をつくることを心掛けています。医師の前では、なかなか思っていることが言いづらいというのをよく耳にしますが、どうぞ気楽になんでもご相談ください。

◆診察の傾向

主に痛みを取り除いたり、損なわれた機能を回復させる治療を行っています。入院が必要となる場合は、総合上飯田第一病院を始めとする連携病院に紹介しています。開業当時から



院長 熊澤 宏 くまざわひろし

平成7年12月開業。昭和56年に弘前大学医学部を卒業し、名古屋大学医学部整形外科に入局。いくつかの関連病院に勤務し、臨床経験を積み、地域に根ざした医療を目指すクリニックとして守山の地に開業。



診療時間	月	火	水	木	金	土	休診日／日・祝日・水曜午後・土曜午後
9:00-12:00	○	○	○	○	○	○	〒463-0096 名古屋市守山区森宮町288番地
16:00-19:00	○	○	○	○	○	○	TEL (052) 795-5531
							※土曜日は12:30まで

病院のお仕事

臨床検査技師



臨床検査技師とは、患者さんの身体の状態を知るために医師の指示の下に採血、検体検査(採取した血液、尿など)、輸血検査、生理検査(心電図検査・エコー検査・肺機能検査など患者さんに対して直接行う検査)、病理検査(手術などで採取された臓器からがんなどを見つける検査)などを行なう仕事です。当院は男性2名、女性13名で各種の検査をおこなっています。

検査部では、検査項目の内容や様々な疾患に興味を持っていただくための冊子を6か月ごとに新規作成しています。北館4階採血室前のパンフレットスタンドにありますので、ご自由にお持ちください。



栄養科監修

ゆるっと気楽に、もう一品！

頑張らない逸品レシピ

忙しい毎日だからこそ、栄養バランスも意識したい、だけど手間は掛けられない！そんな、毎日を「生懸命頑張っているあなたへ、頑張らないレシピのご提案です。簡単に作ることができる「逸品」で、日々の食卓をもっとおいしく、もっと健康に。

生姜ご飯

[材料] 4人分

- ・米…2合
- ・生姜…50g (チューブ大さじ2杯でも可)
- ・水…300cc
- ① 油揚げ…1/2枚
- ・しょうゆ…小さじ2杯
- ・みりん…小さじ2杯
- ・酒…大さじ2杯
- ・白だし…大さじ2杯
- ・だし昆布…5cm角1枚
- ・薬味ねぎ…適宜

[レシピ]

- ① 米を研ぎ、水気を切っておく。
- ② 生姜は皮付きのままおろし、油揚げは刻んでおく。
- ③ ①の材料を炊飯器に入れ、軽くかき混ぜる。
- ④ だし昆布をのせ、炊飯する。
- ⑤ 盛り付け後、適宜薬味ねぎをちらす。

生姜

生姜にはショウガオールという辛味成分が含まれており、血行を促進する作用や体を温める効果があります。生のまま摂取するよりも加熱調理をしたほうがより体を温める効果が大きくなると言われています。

材料を混ぜて炊くだけの簡単レシピ！



生姜入り鶏だんごの中華煮

[材料] 2人分

- ・鶏ひき肉…150g
- ・おろし生姜…小さじ1杯 (チューブでも可)
- ① 大葉…適量
- ・しょうゆ…大さじ1/2杯
- ・酒…大さじ1/2杯
- ・片栗粉…小さじ2杯
- ・しめじ…1/2株
- ・しいたけ…3個
- ・人参…1/4本
- ② 水…400cc
- ・鶏ガラスープの素…小さじ2杯
- ・塩…少々
- ・こしょう…適量
- ・ごま油…小さじ1杯
- ・白ごま…適量

[レシピ]

- ① 大葉をせん切りにする。
- ② しめじは石づきを切り落とし、手でほぐす。しいたけは石づきを切り落とし、薄切りにする。
- ③ にんじんは皮をむき、3mm幅の細切りにする。
- ④ ビニール袋に鶏団子の材料①を入れ、よく混ぜる。
- ⑤ 材料②を全て鍋に入れ、中火でひと煮立ちさせる。
- ⑥ 中火のまま⑤に④の材料をスプーンですくい、入れる。(この時、袋の角を切り落とし、材料を絞り出すと簡単です。)
- ⑦ 蓋をして弱火にし約10分煮込み、鶏団子に火を通す。
- ⑧ 香りづけにごま油を入れ、軽く混ぜる。
- ⑨ 器に盛り、白ごまをちらす。

ビニール袋を使えば手も汚れないし洗い物も減らせる！





Aiseikai Healthcare Corporation

社会医療法人

愛生会

信頼され愛される病院

- 一、私たちは、「安心・安全の医療と介護」で地域に貢献します。
- 一、私たちは、「地域の救急医療」に貢献します。
- 一、私たちは、「地域と共に、人と共に」の心を大切にします。
- 一、私たちは、「全職員とその家族の健康」を大切にします。

総合上飯田第一病院



- 一般病棟 (7対1看護配置)
 - 地域包括ケア病棟
 - 訪問リハビリテーション
- 名古屋市北区上飯田北町2丁目70番地
TEL (052) 991-3111

上飯田リハビリテーション病院



- 回復期リハビリテーション病棟
 - 通所リハビリテーション
- 名古屋市北区上飯田北町3丁目57番地
TEL (052) 916-3681

上飯田クリニック



- 人工血液透析
- 名古屋市北区上飯田北町1丁目76番地
TEL (052) 914-3387

愛生会看護専門学校



名古屋市北区五反田町110番地の1
TEL (052) 901-5101

愛生訪問看護ステーション

名古屋市北区上飯田通2丁目37番地CKビル1階 TEL (052) 991-3210

あいせいケアステーション

名古屋市北区上飯田通2丁目37番地CKビル1階 TEL (052) 991-3152

あいせいデイサービスセンター

名古屋市北区辻本通2丁目38番地 TEL (052) 991-3548

愛生居宅介護支援事業所

名古屋市北区上飯田通2丁目37番地CKビル1階 TEL (052) 991-3546

愛生会本部

名古屋市北区上飯田通2丁目37番地
TEL (052) 914-7071

キーワードは
「医療は愛生会」
で検索!

<http://www.aiseikai-hc.or.jp/>

医療は愛生会



総合上飯田第一病院の
ケータイ・スマホ用サイトはこちら▶



このマークの道は一方通行です

公共交通機関ご利用の場合

- 地下鉄名城線「平安通」乗り換え→地下鉄上飯田線「上飯田」下車
- 名鉄小牧線「上飯田」下車
- 市バス「上飯田」下車

予約受付中

人間ドック/各種健康診断

[お問い合わせ]

総合上飯田第一病院 健診センター

TEL (052) 991-3111

電話受付: 平日 月~金 11:00~16:00

詳しくはホームページをご覧ください▶
<http://www.kamiida-hp.jp>



今号の表紙

初雪と南天
(写真提供: 渡邊)