



宇都宮だより

発行所
宇都宮病院
和歌山市鳴神505の4
TEL 471-1111
発行・編集：企画室

謹賀新年



新年あけましておめでとうございます。

皆様方には、どのようなお正月をお迎えになられたでしょうか。

わたくしは、昨年末より往診等、積極的にまわらせていただいておりますので、患者様の急変等に備え、自宅で待機をさせていただいております。幸い急変等もなく、家族と二匹の愛犬（写真：シェパード）と共に健やかなお正月を過ごさせていただきました。

さて、昨年、当病院におきましては、2012年の医療改正に伴い、医療・介護・福祉の連携窓口となる「地域連携室」の開設や、「在宅支援病院」の認可を受け、これまで以上に地域密着型の慢性期医療病院としての役割を十分に果たしていけるよう、取り組みを開始したところです。

また、医療必要度の高い方々のご希望も多くあり、これまでの一般病床15床、医療療養病床65床、合計80床であった病床を、80床すべてを長期入院可能な「医療療養病床」（注）の届け出を行ったところです。

（注：「医療療養病床」とは、症状が安定しているものの、療養が必要な患者様が長期に入院していただける病床であり、慢性のご病気をお持ちの方々や、高齢者様が安心して長期療養していただくことが可能です。）

「地域連携室」には、看護師、介護支援専門員、社会福祉士を配置しており、入・退院や医療費等のご相談、退院支援や担当のケアマネージャーとの連携、さらには、介護についてのアドバイス等を行っておりますので、入院患者様やそのご家族だけでなく、外来患者様も受付までご相談ください。

また、「在宅支援病院」といたしましては、通院が困難な患者様のお宅に往診に伺い、訪問看護ステーションとの連携を密にしながら、緊急時には直ちに入院可能な体制をとっております。その他、当病院の介護福祉士が患者様の送迎も行っておりますので、ご希望があれば受付窓口までご相談ください。

本年におきましても、地域に愛される病院として、「安心と尊厳をやさしくまもる医療」と、「温かみが伝わるサービス」の提供を心掛けて、日々努力してまいりますので、どうぞよろしく願いいたします。



医療法人 久仁会 宇都宮病院
院長 宇都宮 宗久

これから春に向かって、外出時にはマスク・ティッシュ・目薬等が手放せなくなる方がたくさんいらっしゃるのではないのでしょうか？
今では日本人の10人に1人が花粉症に悩まされているといわれています。
今回はそんな花粉症についてお話しします。

花粉症とは？

スギやヒノキなどの植物の花粉が原因となって、くしゃみ・鼻水などのアレルギー症状を起こす病気です。

季節性アレルギー性鼻炎とも呼ばれています。

日本では約60種類の植物により花粉症を引き起こすと報告されており、原因となる花粉の飛ぶ季節にだけ症状があります。

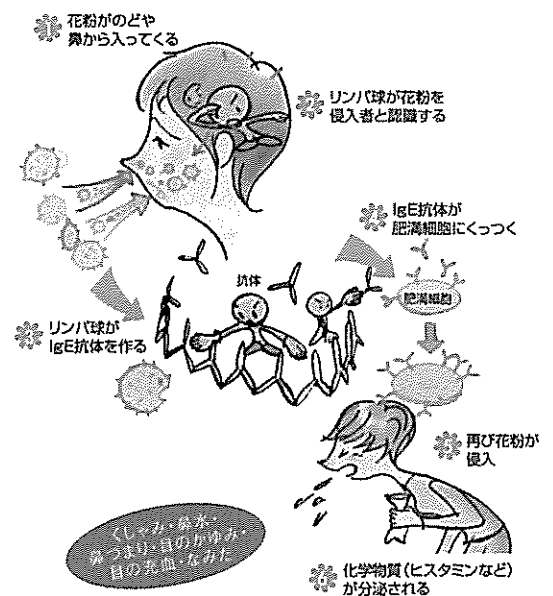
主な原因物質（アレルゲン）にはスギやヒノキ・ブタクサ・シラカバ・イネなどがあります。

花粉症の症状は？

くしゃみ、鼻水・鼻づまりや目のかゆみ・充血、涙が出るといった症状を伴う場合が多く、その他、のどのかゆみや皮膚のかゆみ、下痢や熱っぽい感じがするといった症状が現われることもあります。

花粉症になった時、私たちの体の中で何が起きているのでしょうか？

花粉という異物（アレルゲン）が鼻やのどから体に入ると、リンパ球が花粉を侵入者と認識します。すると体はこれと反応する物質（IgE抗体）を作ります。抗体ができた後再び花粉が体内に入ると、鼻や目の粘膜の肥満細胞の表面にあるIgE抗体とくっつき、ヒスタミンなどの化学物質が分泌されて花粉をできるだけ体の外へ出そうとします。そのためくしゃみで吹き飛ばしたり、鼻水・涙で洗い流したり、鼻づまりで中に入れないように防ぐといった症状が出るのです。



花粉症シーズンは症状がつかなくても忙しくてなかなか病院には行けないという方もいらっしゃるでしょう。

しかし、つらい症状は集中力を低下させるなど日常生活にさまざまな影響を及ぼします。しっかりと症状を抑えて、日常生活への支障が軽くなるようにしましょう。

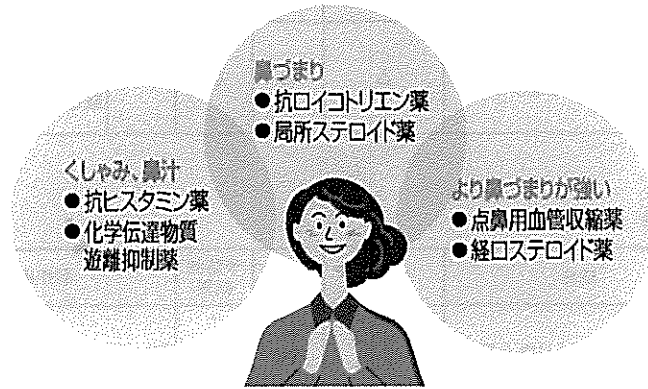
花粉症の治療とは？

花粉症の治療には大きく分けて薬物療法・減感作療法・手術療法があります。

1. 薬物療法

花粉症治療の中心になるのは薬物療法です。抗ヒスタミン薬や抗アレルギー薬などの内服薬・点鼻薬・点眼薬があります。花粉症などのアレルギーは症状が悪化すると薬が効きづらくなります。しかし軽いうちに薬を使い始めると、花粉の飛散量が多くなった時期でも症状をコントロールしやすく、そのシーズンの症状を軽くすることができます。

これは、花粉の飛び始める2週間くらい前から症状を抑える薬の使用を始める治療で、初期療法と呼ばれています。



【内服薬】

分類	成分	即効性	持続時間	鼻水 くしゃみ	鼻づまり	目の かゆみ	予防的 効果	副作用	代表例
第一世代 抗ヒスタミン薬	マレイン酸クロル フェニラミン等	○ (約30分)	半日	◎	×	△	×	強い眠気 口の渇き	ネオマレルミン
第二世代 抗ヒスタミン薬	塩酸エピナスチン メキタジン 塩酸セチリジン等	△ (30分だ が効き目 は弱い)	半日～ 1日	△	△	△	○	ほとんどない	アレグラ クラリチン
		△ (30分だ が効き目 は弱い)	半日～ 1日	△	△	△	○	軽い眠気	アレジオン アゼブチン エバステル タリオン ジルテック ゼスラン アレロック
		×	半日～ 1日	○	△	△	○	やや強めの眠気	ザジテン
副腎皮質ホル モン剤 (ステロイド) + 抗ヒスタミン薬 の配合剤 (右記の両方の 作用を併せもっ ています。)	ベタメタゾン	×	3日	◎	◎	◎	×	いらいら感、不 眠、吹き出物など 長期服薬により、 感染症、胃潰瘍、 副腎抑制、骨粗 鬆症、抑うつなど	セレスタミン
	マレイン酸クロル フェニラミン	○ (約30分)	半日	◎	×	△	×	強い眠気 口の渇き	



【点鼻薬】

分類	成分	即効性	鼻水 くしゃみ	鼻づまり	予防的 効果	副作用	代表例
抗アレルギー薬	クロモグリク酸ナトリウム アンレキサノク等	× (数日)	△	△	○	なし	インタール
抗ヒスタミン薬	フマル酸ケチフェン 塩酸レボカバステチン等	△	○	△	△	ほとんどない	ザジテン
血管収縮剤	硝酸ナファゾリン テトラヒドロソリン等	○	×	○	×	長期使用により効き 目が悪くなり、中止す るとリバウンドで症状 が悪化	当院取り扱いなし
副腎皮質ホルモン剤 (ステロイド)	フルニソリド プロピオン酸フルチカゾン等	△	○	○	×	鼻血、鼻中隔穿孔 (鼻中隔の方向に噴 霧しないこと)	フルナーゼ アラミスト ナゾネックス



【点眼薬】(目薬)

分類	成分	即効性	炎症 かゆみ	予防的 効果	副作用	代表例
抗アレルギー薬	クロモグリク酸ナトリウム等	× (数日)	△	○	なし	インタール パタノール
抗ヒスタミン薬	フマル酸ケチフェン 塩酸レボカバステチン	○	○	△	ほとんどなし	ザジテン リボスチン
	マレイン酸クロルフェニラミン	◎ (但し、効果 も短期間)	○	×	長期適用により眼圧の上昇 が起こる場合があります	当院取り扱いなし
副腎皮質ホルモン剤 (ステロイド)	フルオロメトロン リン酸ベタメタゾンナトリウム 等	△	◎	×	長期適用により眼圧上昇、感 染症、角膜穿孔等	フルメロン リンデロン

*花粉症に効く薬は時期と症状によって異なります。毎年の症状の出方、治療の希望、現在の症状の程度をしっかりと把握し、先生と一緒に自分にあった治療法を見つけましょう。

2. 減感作療法

花粉症の原因となっている抗原（花粉）を徐々に増やしながら注射し、アレルギー反応を弱めていく治療法です。

唯一アレルギーを治す可能性があります。治療には2～3年かかります。

ごく稀にショックなどの副作用を起こすことがあります。注意が必要です。



3. 手術療法

鼻の粘膜の一部を切除して小さくする手術で、主に鼻づまりの症状が強い患者さんに対して行われます。

くしゃみ・鼻水にも適応でき、レーザーメスの使用により出血もなく気軽に行うことができますが再発の可能性もあります。

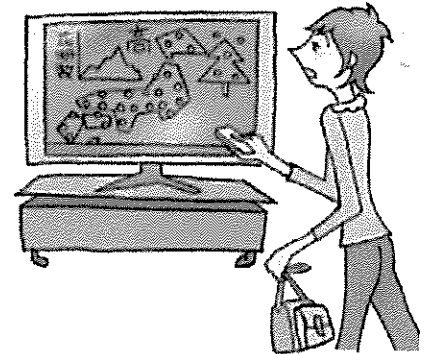
セルフケアのポイント！

なるべく花粉が体に入らないようにする工夫や注意が必要です。

まずはテレビやインターネットで気象情報・花粉情報をチェックしましょう。

花粉情報の要注意日

1. 天気は晴れまたは曇り
2. 最高気温が高い（15度以上）
3. 湿度が低い
4. やや強い南風が吹き、その後北風に変化した時
5. 前日が雨



日常生活の注意点

- ・花粉が多い日の外出はできるだけ避ける
- ・外出時にはマスク、帽子、メガネを着用する
- ・外出時、ウールなどのコートは避けてツルツルした素材のコートを選ぶ
- ・衣服やペットなどに付着した花粉は玄関前で落とし、室内に持ち込まない
- ・帰宅後は手洗い、うがいをする
- ・ドア、窓は閉めておく
- ・花粉症の時期は洗濯物や布団はなるべく室内に干す。もしくは、外に干した洗濯物・布団は花粉を落としてからとり込む

花粉症と風邪の見分け方

初めて花粉症の症状が出た方は、風邪との症状の違いが分からないかもしれません。

花粉症の典型的な症状は「くしゃみ」「鼻水」「鼻づまり」ですが、これらの症状は風邪の症状とも似ています。

しかし、花粉症の症状にはこれら3つの症状に加えて「目のかゆみ」があり、ほとんどの花粉症患者にこの4つの症状が出ていることが確認されています。

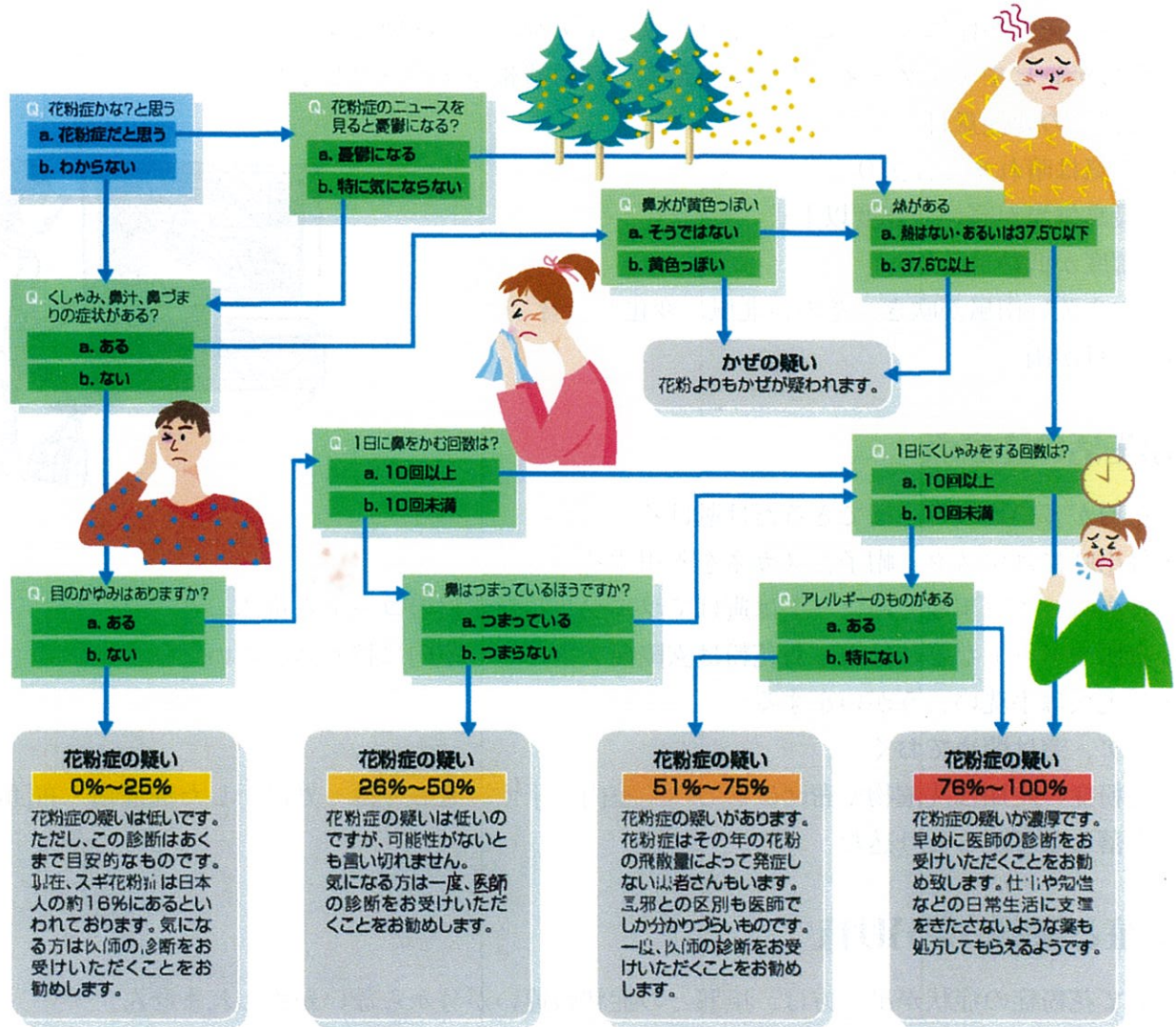
* 花粉症と風邪の代表的な症状の違い

風邪の症状	<ul style="list-style-type: none"> ・頭痛がある ・鼻水の色が濁っている粘着性がある ・のどに痛みがある ・発熱がある
花粉症の症状	<ul style="list-style-type: none"> ・目と鼻のかゆみがある ・サラサラの鼻水が出る ・のどの痛みはない ・発熱はない



あなたは花粉症？かんたん診断

*この診断はあくまで目安的なものです。



院内行事

- ・12月11日に阿弥陀寺で慰霊祭を行いました。
- ・12月13日にサニールームでクリスマス会を行いました。



お知らせ

2月1日より看護科のユニフォームが新しくなります。気持ちも新たに患者様に喜ばれる看護を目指します。



※往診や送迎希望される方は、お気軽に窓口へご相談ください。

医療法人 久仁会 **宇都宮病院**
和歌山市鳴神5 0 5 - 4
☎ 471-1111(代)

診療ご案内

診療時間
午前診療 午前9時~12時
夜間診療 午後4時~7時

診療科目

内科・胃腸科・呼吸器科・循環器科
肛門科・麻酔科・放射線科

※胃及び大腸内視鏡検査の予約、随時受付しています。

当院への交通のご案内

車利用
日宮より東へ5分

バス利用
JR和歌山駅東口より紀伊風土記の丘行き団地西口下車すぐ