



個人情報保護法が、今年4月1日から施行されました。真生会富山病院では、インフォメーション・マネジメント委員会を設置して、患者様の大切な個人情報の保護に努めるとともに、情報を有効活用することによって、よりよい医療サービスを還元することを目指しております。

つまり、法令遵守はもちろんのことですが、それにとどまらず、患者様に安心満足していただくにはどうすべきかということが、このインフォメーション・マネジメント委員会のテーマです。

まず、個人情報保護方針を策定し、4月1日施行と同時に院内に掲げました。ホームページにも掲示しております。この方針に則って、個人情報の取り扱いがどうなされているか、委員会で確認し、必要な改善策を講じていくようにしております。これが法令遵守の活動です。その活動の中から、患者様への還元の道筋を探りつつ、将来は総合的な情報管理システムを作り上げたいと考えております。

とは言うものの、多くの医療機関でも対応がまだ試行錯誤のようです。

患者様に よりよい医療サービスを 還元する

幸い当院では、深刻なジレンマに悩むような事態には直面しておりませんが、新聞でも取り上げられているように、大規模災害時などに収容された被災者の安否確認を受けたらどうするか、あるいは、重病の告知をどうするか・・・難しい判断を迫られます。

ここで問われるのは、「どのような方針で、その判断を下したのか」でありましょう。

個人情報保護と情報開示、対立する両者の効用をバランスよく考慮して、決して病院の責任逃れのためでなく、患者様にとって何が大事かを優先するという方針を、いささかも曲げることなく貫くとき、おのずと一つの判断が示されるのではないのでしょうか。どんな状況においても、大事にしたい理念であり基本方針であります。

インフォメーション・マネジメント委員会
委員長 吉田 充寿



情熱の白衣 連載インタビュー

「手術の始まる時には手術は終わっています。」

外科医師 本多 正治 インタビュアー 看護部副部長 酒井 貴子

「高脂血症」

内科医師
堀田 孝裕



「アレルギー性鼻炎」

耳鼻咽喉科医師
鈴木 弟



ご案内

診療案内

診療科

内科・外科・小児科・整形外科
耳鼻咽喉科・皮膚科・眼科
心療内科・精神科・神経科・麻酔科
リハビリテーション科・放射線科
泌尿器科・歯科

診療日・診療時間

平日 午前9時～午前11時30分
午後5時～午後7時30分
(内科のみ) 午前9時～午後7時30分

土曜日 午前9時～正午12時
休診日 日曜日、祝日、土曜日午後

24時間救急診療

全科往診在宅診療

保険証は、毎月提示をお願いしています。必ずご持参ください。

院外処方せん

当院では、原則として「院外処方」としてあります。当院が発行した「処方せん」に基づき、最寄りの調剤薬局でお薬をお受けとりください。



管理課スタッフ

管理課は、主に病院の施設全般の管理を担当しています。スタッフは職員12名、施設管理業者5名、清掃業者10名です。建物に関しては、

管理課 快適な施設に、万全の管理



松の剪定作業中

日常点検をし、安全確認を行っています。また、年に2回防災訓練を実施し、職員全員で防災意識を高めていこうと努力しております。その他空調管理や院内の清掃、絵画や熱帯魚の管理など患者様にご満足頂ける療養環境の構築を目指して、維持更新を行っています。

また、管理課の仕事の中に敷地内の植栽の手入れがあります。夏になると毎日のように樹木の剪定作業をしています。この剪定作業の時には一校一校を間近で見ることが出来るので、木の生長の様子や健康状態を確かめられます。また芝生の手入れも行い、毎日、様子を確かめながら芝刈りの時期や施肥(肥料を施す)の時期を考えます。11月に入ると雪の重みから樹木を守るための雪吊りや雪囲いを行ないます。患者様から「きれいになっていますね」と声をかけられることもあり、大変励みになります。最近ではグリーンの、精神面、生理面に及ぼす影響も注目されています。

今後も患者様のご要望をお聞きし、さらに快適な施設にすべく、スタッフ全員で取り組んでいきたいと考えています。

ご意見などありましたら、どんなお声をかけて頂きたいと思えます。

スタッフ募集

看護師

.....若干名
応募資格/看護師・保健師
(取得見込み者を含む)

視能訓練士

.....若干名
応募資格/免許有資格者(取得見込み者を含む)

作業療法士

.....若干名
応募資格/免許有資格者(取得見込み者を含む)

歯科衛生士

.....若干名
応募資格/免許有資格者(取得見込み者を含む)

※勤務時間等、詳細はお問い合わせください。

●スタッフ募集に関するお問い合わせ
TEL 0766-52-2156 人事担当/吉田

「病院ボランティア」を募集しています。

患者様へのサービス向上のため、また地域の皆様とより信頼される病院づくりを行うために、「病院ボランティア」としてお手伝いいただける方を募集しています。

☆ボランティア活動の内容

- ・外来のお手伝い
- ・絵手紙づくり
- ・健康教室のお手伝い
- ・シーツ交換・洗濯物たたみ など

●ボランティアに関するお問い合わせ・お申込みは...
TEL 0766-52-2156 担当/木倉(きくら)

編集後記

今号より、看護部や各部署の紹介を掲載しています。真生会富山病院スタッフの様子を知って頂き、より身近に感じて頂けると幸いです。今後ともご要望に応じて、「和顔愛語」を充実させていきたいと思っておりますので、よろしくお願い申し上げます。(M・M)



救急指定・労災指定
真生会富山病院

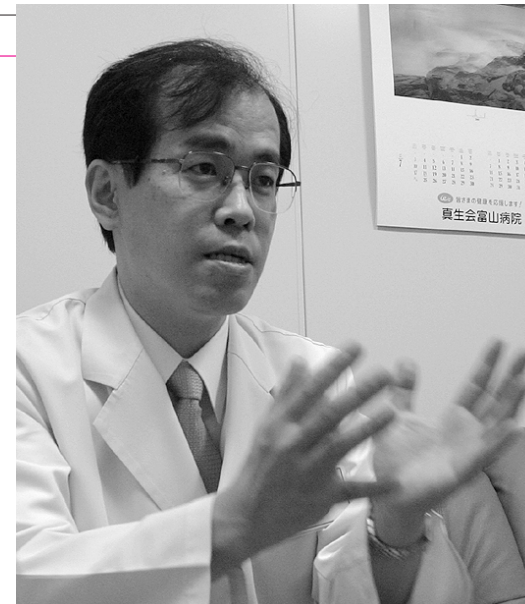
〒939-0243 射水郡大門町下若89-10 TEL 0766-52-2156 FAX 0766-52-2197
http://www.shinseikai.jp

情熱の白衣

連載インタビュー 4

ほん だ まさ はる
外科医師 **本多正治**

インタビュー 看護部副部長 酒井貴子



ほん だ まさ はる
本多正治
専門分野：大腸癌・腹腔鏡手術など
日本外科学会専門医
日本消化器外科学会認定医

がんの手術は特別だと思います。患者様は真生会の医師、看護師、職員一同に命を預けられ手術を受けられます。私達はその信頼に全力で応えますから手術を受けて元気になって退院されるのが一番嬉しいですね。

先生は、外科医師として、真生会富山病院の医局長として重責を担っておられますが、どうして医師になったのですか
高校までは、血が怖くて医者になることなど考えてもおらず、科学者になろうと思いい、理学部に入りました。しかし、このままの人生でよいのかと迷い始めた頃、中野前院長先生や眼科の舘先生と出会い、仏教で心の病を治し、医学で肉体の病を治す医師を目指す姿に、大きな感銘を受けました。人の幸福のために自分の人生をかけることが出来るのならこれ以上の生き方はないと思いました。これが私の医師としてのスタートです。

外科医を選んだのは？

子供の頃は、時計やラジオを分解したり組み立てたりすることが大好きで、時々、元通りにできず父に叱られていました。医者を目指すなら悪いところを薬で治療する内科医より、手先の器用さを生かして悪いところを直接切り取る外科医こそが私にぴったりでした。医学生時代の実習でも、教師から手先の器用さだけは褒められましたので、自信をもって外科医になろうと思いました。

外科の手術は緊急が多く、夜も救急体制で休みもないのでは？

たしかに何時呼ばれるか判らない状況ですから、風呂に入るときも携帯電話を持って入り、寝るときも耳元において寝ます。医者になつて20年、この様な生活を続けていますと、慣れてきて呼ばれない環境の方が、かえって緊張感が保てず体調を崩すのではないかと思うくらいです。これは医者の特権と思っております。

がん患者様の術後の経過が良くなり、先生と一緒に喜び合う、嬉しいような姿が忘れられません

がんの患者様の場合は、命を預けますという切実な思いが伝わってきます。その期待と信頼に全力で応えなければならぬと、いつも医師を志した時の原点にたちか



看護部副部長 看護師 **酒井貴子**

看護の中で私達が患者様と出会う瞬間は、いつも新鮮であり同じ瞬間は再現できないわけですね。そのことを意識して患者様と向き合い、看護者として「いま、この方に何が出来るか」その思いを常にもって看護していきたいと考えています。

えります。真生会富山病院に、命を預けて頂き、手術を受けて元気になって退院されるのが本当に嬉しいですね。

がんの手術は特別だと思います。大きな手術で重症の際には、24時間付きっきりになります。幾晩も泊まり込みました。命を預けてくださった患者様に全力で応えようとする時、心の触れ合いを感じます。私自身も、古谷先生も、以前勤務していた病院で手術をうけられた患者様から、今も連絡をもらったり、病気の相談を受けたりします。私達を信頼してくださり、わざわざ遠方から診察や手術や検査に来られるのだと思うと本当に嬉しく思います。病院を離れても、患者様がお付き合いくださり、元気をもらっています。大変ありがたいことだと思います。

患者様に対して、がんと言う悪い報告をしなければいけない時、「何を、どう伝えるか」が大切だと思いますが、告知についてどう考えますか

手術にはどのように臨んでいますか

手術はセンスだと思います。術前にレントゲンや内視鏡検査を行い、その結果を見て手術をイメージします。ポイントはこのこと、と、頭の中で手術を行います。ですから実際の手術が始まる時には、手術は終わっていると言ってもよいのです。手術の時間・出血量・術後何日目に退院ということも予測できます。今は、医療機器が充実していますので、予想外の状況が起こることもほとんどありません。

医局長として、チーム医療について教えてください

まず、真生会独自の「診療支援システム」によって、患者様の情報が一元化されており、医師や看護師、その他のスタッフが医療情報を共有してのチーム医療が実践されています。薬剤師は薬の内容を常にチェックし、栄養士は食事の指導を行います。疑問があれば、直ぐに医師に問い合わせをします。患者様には精度の高い治療を受けていただくことができます。また同じ医局に、内科医も外科医もおり、常に意見交換なされています。各医師の能力を生かし、患者様に最善の医療を行えるよう、医局長としてバックアップできればよいと思っています。

がんは予防も大切ですが、検診はもっと大切です。検診で、早期発見できれば、がんは必ず治ります。

がん告知には、こうすれば良いというひとつの解答はないと思います。もし自分ががんになって告知を受けたら、ものすごく不安な気持ちになるだろう、そう思うとなかなか告知できません。かといって伝えなければ治療はできず、どう告知すればよいのか、悩み続けてゆかねばならない難しい問題だと思います。

具体的には、患者様の表情や心の動きをよく見て、今どう思われているのか、何を知られたいのか、じっくり話をして行く。一番大切なことは、希望を持って治療にのぞんでいただくことです。がんだけでなく、手術や抗がん剤治療を行えば治るのだと、必ずよくなるのだという強い気持ちを持っていたいただくことが大切です。

今は、個人情報保護法のため、ご本人の許可無く、ご家族にも病状の説明ができないという、これまで以上に難しい時代となりました。進行がんの患者様が、再発して病状が悪くなつていられるのは正直つらいですね。元気に退院されれば嬉しいのですが、病気が進行して悪くなつていけると、私の心も暗くなつてきてしまいます。

大腸がんや痔の手術を数多くされていますが、食生活が欧米化したことによってもっと増えるで



あろう「大腸がん」の予防について教えてください

がんは、自覚症状がないまま進行してゆく生活習慣病の中で最も怖い病気ですが、まず、タバコは控え、バランスの取れた食事をし、規則正しい生活をする事です。胃がんは、胃カメラで毎年1回の検診を受けることをお勧めします。大腸がんは便に血液が混じっているかどうか1年に2回検査を受けていただくという早い時期に見えてきますので、ポリプの状態の時に、内視鏡で取っしまうか、たとえ手術になつても早期発見・早期治療で治ります。がんは予防も大切ですが、検診はもっと大切です。

年に一度は、病院で検診や人間ドックを受けていただき、早期発見に努めることが大切です。

仏法精神に基づいた医療をどのように実践していますか

目の前の患者様に喜んでもらいたい、良くなつてもらいたいと常に思っています。中野前院長と駒井院長に『抜苦与楽』が真生会の目的と教えていただいていますので、そのために必要なことを精一杯させていたただかねばならぬ。手術の時には「痛いだろうな」と思っている治療はできません。患者様の病気を見つめる冷静な目と、患者様を思いやる心が両方必要だと思います。

看護師の仕事をしていて、真生会は術後の合併症が少ないように感じのですが

合併症は少ないと思います。他の病院を見ますと、腹膜炎10%、腸閉塞10%とかあるようですが、幸い当院ではほとんど無いですね。今まで大病院などで数多くの手術をしてきました。工夫を重ねて研究してきた結果、当院では、合併症を非常に少なくできていると思います。

高脂血症

食生活の欧米化が進み、脂肪分の取り過ぎなどにより血液中の脂質が増える、血管に影響を及ぼし動脈硬化が進行し、心臓病や脳卒中などの命にかかわる病気を引き起こす危険な状態になってしまいます。



内科医師 堀田 孝裕
専門分野：循環器内科 高脂血症

1 高脂血症とは

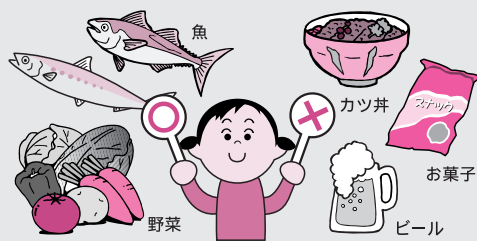
高脂血症とは、血液中のコレステロールや中性脂肪が正常範囲を超えて高くなる病気です。コレステロールや中性脂肪は脂質（あぶら）の一種ですから、高脂血症と呼ばれています。また、コレステロールだけが高い場合には高コレステロール血症、中性脂肪だけが高

しかし、そのまま放置しておくと、徐々に動脈硬化が進み、心臓や脳の血液の流れが悪くなって、心筋梗塞や狭心症、脳梗塞など、命に関わる重大な病気を引き起こしやすくなります。

2 動脈硬化について
動脈硬化とは、動脈の血管内部が細くなって、血液の流れが悪くなった状態を言います。また、動脈硬化が進行すると、血管内部の壁に粥腫（じゅくしゅ）悪玉コレステロールが血管内部に入り込んだ塊ができることがあります。粥腫が大きくなって破裂すると、心臓や脳の血管が一気に詰まり、心筋梗塞、脳梗塞などを引き起こしやすくなります。

高脂血症になってしまったら

- 食事、運動、薬が高脂血症治療の3本柱
- コレステロールを下げて動脈硬化を防ぐこと



食事療法

一般に脂肪の摂取量は総エネルギーの20～25%程度に保つのがよいといわれていますから、1日の総エネルギー摂取量を2,000キロカロリーとした場合には、400～500キロカロリーを脂肪として摂取するのがよいということになります。また、脂肪はコレステロールの量を増やす飽和脂肪酸と、コレステロールの量には影響しない不飽和脂肪酸に分類されます。高脂血症の患者の方は、不飽和脂肪酸を多く含んだ魚（サンマ、鰯などの青みの魚）、サラダ油、コーン油などを選び、飽和脂肪酸を多く含んだ牛肉、バター、ココナッツ油などを避けるように心がけましょう。

運動療法

高脂血症に有効な運動は、有酸素運動と呼ばれるタイプのものです。ウォーキングやジョギング、水泳、サイクリングなどを、ゆっくりと長時間続けられるように行うのが有酸素運動です。有酸素運動は、体の中に酸素をたっぷり取り込み、中性脂肪をエネルギー源として燃焼させますから、肥満の解消にもつながります。20～30分程度の運動を、できれば毎日、少なくとも、週に3回程度は継続して行うようにしてください。しかし、生活習慣の改善だけで高脂血症を完全に治すことはできず、薬を必要とする場合もあります。

薬物療法

高脂血症の治療薬として、スタチン（主に悪玉コレステロールを下げる）、フィブラート（主に中性脂肪を下げる）などたくさん薬があります。高脂血症の薬は、薬の中では重篤な副作用の少ない薬ですが、医師とよく相談の上、お飲みください。

ここが知りたい 高脂血症



Q 高脂血症の検査を受けたのですが、どんな検査をするのですか？

A 高脂血症の検査は採血による血液検査が一般的です。会社の定期健診、地域の住民健診などを受けてください。特に40歳代になったら、年に1回は検査を受けるようにしましょう。検査の結果、高脂血症の疑いのある場合は、病院の内科を受診してください。問診によって検査結果の原因をチェックします。もし病気が見つかったとしても早期発見、早期治療ができれば、何もわがることはありません。あとは、生活習慣を改善し、自分のからだのコントロールができるように心がけてください。

Q 自覚症状がなくても治療は必要ですか？

A 高脂血症は、コレステロールが血管に蓄積し、自覚症状のないまま血管を硬くし、また血管の中を狭くしていきます。放っておくと、生命を脅かす病気になりかねません。コレステロール値を正常にすることで、心臓病による死亡率が低くなり、1%の総コレステロール低下で20%の心疾患の発生を防ぐといわれています。

Q 中性脂肪値が高く、薬を飲んでいるのですが数値が下がっていませんか？

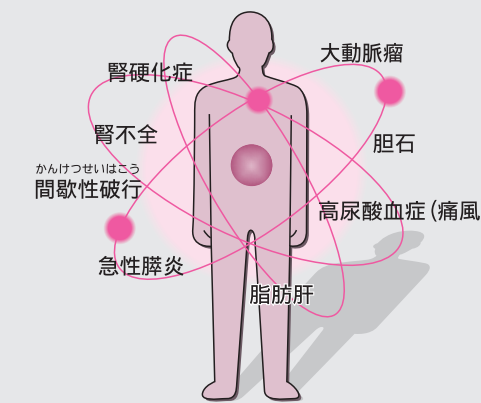
A 中性脂肪は食事の影響を受けやすい脂肪です。食事療法でも、厳しくカロリー制限され、アルコールや糖質を控えるよう指導されます。また運動不足からくる肥満など、生活習慣を改善することが大切です。医師に相談しましょう。

Q 高脂血症の薬を服用しています。いつになったらやめられるのでしょうか？

A 高脂血症は生涯治療が必要とされていますので、数値が安定しているからと自己判断で薬を勝手にやめたり、服用量を減らしたりしてはいけません。経過観察しつつ、継続治療を行い、薬の量、期間はその都度、医師の指示に従ってください。

高脂血症が引き起こす合併症

- 高脂血症、高血圧の悪循環が動脈硬化を進行
- 高脂血症患者は糖尿病を合併しているケースが多い
- 動脈硬化が原因で大動脈瘤に
- コレステロール性胆石や痛風、急性膵炎、脂肪肝などに注意を



全身をめぐる動脈に異常をきたすと、実にさまざまな部分で合併症発症の危険が高まります。

動脈硬化の原因は、高脂血症や糖尿病、高血圧、喫煙、肥満、加齢、ストレスなどが考えられます。なかでも高脂血症は、動脈硬化を進行させる大きな要因であることが分かっています。

3 治療について

高脂血症の主な原因は、一部の遺伝的な病気を除いて、生活習慣の偏りから、軽度の高脂血症であれば、生活習慣を改善するだけで治すことができる場合がしばしばです。

具体的には、過食、動物性脂肪や単純糖質（砂糖、果糖、ブドウ糖）の摂り過ぎ、運動不足、肥満、お酒の飲み過ぎ、喫煙などを止め、規則正しい生活を心がけるようにしましょう。

4 コレステロールを下げる必要性

何千人もの患者さんを、何年間も追跡した臨床試験の結果から、悪玉コレステロールを低下させると、心筋梗塞などの病気の発症率は低下することが分かっています。そのため、生活習慣を改善し、さらに場合によっては、高脂血症の治療

5 コレステロールの目標値

日本動脈硬化学会では、『動脈硬化性疾患診療ガイドライン2002年版』で、冠動脈疾患の発症リスクに応じたLDL（悪玉）コレステロールを中心と考えた管理を推奨しています。冠動脈疾患を発症するリスクの高い人はLDLコレステロールを厳格に管理する必要があります。それは、リスクの少ない人はそれほど厳格に管理しなくてもよいというわけですね。狭心症、心筋梗塞などにすでになつてしまった人ではLDLコレステロールを100mg/dl未満に、糖尿病の人は120mg/dl未満に、中年で喫煙をしているが高血圧や糖尿病のない人では140mg/dl未満に、という具合です。また、中性脂肪（トリグリセリド）は150mg/dl未満にすることが推奨されています。

これらの管理目標値は、何万人もの患者さんを何年間も追跡した結果に基づいて決定されました。LDLコレステロールが管理目標値以上になると、冠動脈疾患の発症率が急激に上昇することが分かっていますし、逆に生活習慣の改善や薬によって管理目標値未満に低下させれば、冠動脈疾患の発症を予防できることが判っています。皆さんも高脂血症と言われたら、放置せずに医療機関を受診し、適切な治療を受けましょう。

真生会富山病院 内科からのお知らせ

胃腸・肝臓専門外来開設
患者様の健康を守るため、消化器、肝臓病を専門に高度な治療が適切にできるよう、6月13日より専門外来を開設しました。以下の3名の内科医が担当します。



河相医師 松村医師 真野医師

真生会富山病院看護部の活動を紹介します。

看護部 接遇部会



定例会の様子

「きちんといえよう」「わがやさい言葉で」を心がけて

看護部接遇部会は「看護部職員一人一人が自発的に、患者様に安心と満足をお届けでき

きる」を目的としています。今年の目標は、1・患者様に心から安心・満足をお届けできるよう「きちんといえよう」「わがやさい言葉で会話」を心がけて対応できるようにする。

2. 一人一人が看護倫理に添った実践活動が出来るよう心掛け、より良い看護サービスの提供に努める。としました。発足は、平成13年春で、現在メンバーは21名です。院内では、月1回の定例会、年数回の院外研修にも参加し自己研鑽に努めています。身だしなみを整えることは、その人の性格を物語り第一印象に大きな影響を与えます。また、言葉づかいはいよりよい人間関係を築く為の重要な要素です。「分りやすく感じの良い言葉づかいが出来るよう」外部からも講師を招き勉強会を行っています。7月の講習会では患者様の心に寄り添った対応をするために豊かな感性が必要であることを学びました。11月には、看護倫理の勉強会を計画しています。患者様にお届けしている看護を振り返り、それで良かったのかをグループで考え発表し、共有するものです。職員の約3分の1を占める看護部スタッフが病院の理念に添って、患者様の人権と生命を尊重し、患者様にほっとしていただける看護をお届け出来るよう、みなで力を合わせ活動していきたいと思っています。

SPOT 私のあふめ



中央検査課・臨床検査師
坂根友恵

わたしがおすすめのお店は、小杉町戸破にある、ケーキ屋「パティスリー ル・クール」です。さわやかなブルーの看板をくぐり、店内に入ると、店員さんが笑顔で迎えてくれます。厳選した素材選びや作り置きしない姿勢など、こだわって作られたケーキはどれもおいしそうで、いつも何にしようか迷ってしまいます。中でもロールケーキはスポンジがとってもふわふわしていて、食べると幸せな気持ちになり、おすすめです。土土産などに持っていても喜ばれますよ。



ル・クールは、フランス語で「気持ち」という意味の言葉で、お菓子作りを通して「食べた人が幸せな気持ちになれるように」との思いから平成15年11月にOPEN!「毎日、厳選された素材を生かした、手づくりの新鮮な風味を味わえる、絶妙なハーモニーに仕上げた3種類のロールケーキが看板商品です。」と語る、オーナーシェフ 藤瀬宏勝さんご夫妻。



パティスリー ル・クール
小杉町戸破(栄町)1075-3 秋桜1F
TEL 0766-57-1021
営業時間:午前10時~午後7時
定休日:毎週月曜日・火曜日
駐車場完備

ちょっと一言

声をかけてください

フロアマネージャーとして、患者様の対応や検査のご案内、車椅子の介助などをしています。整理整頓や生け花など、気持ちよく環境を整える事も大切な仕事のひとつです。初めて来られた方も安心して診察を受けていただけるよう、親切丁寧な対応を心がけています。私のモットーは、「常に明るく・前向きに」です。いつでも声をかけてください。



フロアマネージャーの仲間と(中央が渡部さん)

「真生会にお世話になって5、6年くらい。なんかしらん、いい雰囲気なんや。ここに来るとホッとそして具合の悪いのも治ってしまう。病院みたいな感じがせんや。職員のだれ彼となく、みんなが親切に声をかけてくれるし、病院で友達もたくさんできた。うちのおばあさんも、眼科や内科でお世話になって、元気にしてもらった。近所で具合悪い人がいると、ここに連れて来てもらや。」



フロアマネージャーと
談笑中の且味様
元気いっぱい108歳です

かつみ たきのぶ
且味 滝信 様

アレルギー性鼻炎



耳鼻咽喉科医師
鈴木 だい 弟
専門分野: 耳鼻咽喉科一般

アレルギー性鼻炎とは、鼻粘膜でアレルギー反応が起こりそれが原因となって発作性・反復性のくしゃみや、鼻みず、鼻づまりといった鼻の諸症状が引き起こされる病気です。秋に突入すると、また、イネ等による花粉症で、お困りの方が増えてきます。鼻つまり、鼻水、くしゃみ等本当に辛いですね。仕事や勉強にも集中できないし、日常生活が大変です。重症の場合は、鼻の諸症状だけでなく、頭痛や頭重感、時には、憂うつな気分などの症状を伴うこともあります。アレルギー性鼻炎と花粉症ってどう違うのでしょうか？基本的には同じです。ただ、ダニや家の埃(ハウスダスト)の様に一年中存在するものに対するアレルギーを、通年性アレルギー性鼻炎と言いい、花粉によって、季節ごとに引き起



アレルギー性鼻炎の原因抗原による分類

分類	期間	原因
通年性 鼻アレルギー	年中	ダニ、ハウスダスト ネコ、イヌ、ハムスターのペットの毛 カビのアルテルナリア、アスペルギルス、 カンジダ
季節性 鼻アレルギー	季節	1~4月 スギ 4~5月 ヒノキ 初 夏 カモガヤを中心としたイネ科植物 晩秋~秋 ブタクサやヨモギ等のキク科 の植物

アレルギー性鼻炎の重症度のめやす

種類	1日の くしゃみの回数	鼻をかむ回数	鼻詰まりの程度
最重症	21回以上	21回以上	一日中完全に詰まっている
重	11~20回	11~20回	鼻詰まりが非常に多く、1日のうちかなりの時間が口呼吸となる
中等症	6~10回	6~10回	鼻が詰まって、時々口で呼吸をする
軽	1~5回	1~5回	口呼吸は全くなく、軽い鼻詰まり
無症状	0回	0回	なし

現在のところ、アレルギーを治す治療は、減感作療法(杉、ハウスダストに対してのみです。これは、効果の高い治療です。興味のある方は、ご相談下さい。内服でも、鼻つまり等がひどい方には、手術、高周波電気凝固療法等があります。それぞれに適応がありますので、詳しいことは医師に確認してください。当科でも、数多くの方に受けて頂いており、患者さんの日常生活改善のお手伝いをさせて頂いております。

ざるのも辛い!だから、症状を抑える治療が必要になるのです。では、アレルギー性鼻炎(花粉症)の治療とはどんな方法なのでしょう?まず、一番大事なのは、原因物質(アレルギー)の回避です。埃をとる為に掃除をしたり、花粉をさけたりすることです。次に、内服治療。通年性アレルギー性鼻炎の場合、一年中症状がおきる可能性がありますが、お薬を症状にあわせて飲みますが、一年中飲み続けなければならないかと言うとそうでもなく、症状が落ちつければ、減量したり、一旦中止することも可能です。花粉症の場合、原因となる花粉のみに反応するのですから、その花粉の時期だけ内服します。ここで、大切なのは、『花粉が飛ぶ前から、内服をはじめた方が症状がかるくなる』ということです。これを、予防投与と言います。体のアレルギー反応を、薬で抑えるのです。内服は、あくまで症状を抑えるだけで、体質改善や治る為の治療ではありません。現在、アレルギーを治す治療は、減感作療法(杉、ハウスダストに対してのみです。これは、効果の高い治療です。興味のある方は、ご相談下さい。内服でも、鼻つまり等がひどい方には、手術、高周波電気凝固療法等があります。それぞれに適応がありますので、詳しいことは医師に確認してください。当科でも、数多くの方に受けて頂いており、患者さんの日常生活改善のお手伝いをさせて頂いております。

ここが知りたい アレルギー性鼻炎

Q & A

Q アレルギー性鼻炎はどのような診断をするのですか?

A アレルギー性鼻炎は主にその症状(くしゃみ、鼻みず、鼻詰まり)を中心に、問診、鼻鏡検査、鼻汁細胞検査、血液検査などにより診断します。

Q アレルギー性鼻炎になりやすい体質があるのですか?

A アレルギー性鼻炎は、ほこりの中の抗原物質を吸い込むことにより起こります。発症には鼻の神経の過敏性がかかわっています。朝や季節の変わり目に、鼻がムズムズしたり、くしゃみが出たり、家族の中に、アレルギー性鼻炎の人がいる場合は注意が必要です。

Q 日常生活で気を付けることは?

A 発症には体調が大きく左右します。睡眠不足や不摂生は避けてください。アレルギー性鼻炎として多くみられる、ダニ、ハウスダストが原因であれば、畳にカーペットを敷いたり、寝具を敷いたままの生活を改善することが大切です。部屋の通気を心掛けて、こまめに掃除するなど、アレルギーの原因となる物質(アレルギー)を身の回りから遠ざけることです。