

令和 元年 9月号 Vol.6

東朋病院

桜 通信



第68回黒鷲旗 優勝

おめでとうございます

今年も、東レ アローズ女子バレー
ボール部の方々に、当院健康診断を
受診いただきました。



「喘息」について

今回は「喘息」のお話を致しましょう。喘息とは呼吸するときに気管が狭くなり、「ゼーゼー」という「喘鳴（ぜんめい/ぜいめい）」がなり、息が苦しくなる病気です。

鼻炎や喘息、アトピー性皮膚炎、食物アレルギーなど「アレルギー」を持つ人の割合は非常に多くなっています。そもそもアレルギーとは何か？というところ、ある特定の物（アレルゲン）が身体に入ると身体の防御反応が異常を起こして自分を攻撃し始める現象を言います。原因は生活習慣の変化や環境が清潔になりすぎた事（衛生仮説）など様々な説がありますがまだ分かっていません。ただ何かの原因で身体が異常反応を起こすような体質になってしまった事を「アレルギーがある」と呼んでいるのです。このアレルギーの反応が空気の通り道の気管に出ると、気管が敏感になります（気道過敏性亢進）。敏感な気管は炎症を起こし、様々な炎症細胞や化学物質を寄せ集めて放出し、むくんで痰などの分泌が高まります。気管は周りの肺の構造で通り道の外径は決まっているので、むくみは筒の内側に向かい、気管の空気の通り道が狭くなります。ここに分泌された痰などが更に邪魔をして空気がうまく出し入れできなくなって息が苦しくなり、酷くなれば窒息死します。狭くなった気管を空気が通り抜ける際に笛の原理で音が鳴り、「ゼーゼー、ピーピー」と音が鳴り「喘息発作」と言われるのです。

予防は風邪を引かない事や、アレルゲンを避けるなどが考えられますが、これらを完全に実現し続ける事は難しいと言えます。そこで治療と予防が大切になります。



都島東保育園の子どもたちが制作した作品を待合室に飾っています。いつもかわいらしい作品をありがとうございます。





むくみや炎症を抑える薬として吸入ステロイド薬、抗アレルギー薬（抗ヒスタミン薬や抗ロイコトリエン薬）、狭くなった気道を広げるために気管支拡張薬（ β 2刺激薬や抗コリン吸入薬）やキサンチン薬（ネオフィリンなど）を使います。最近ではステロイド吸入（と長時間気管支拡張薬の合剤）（コントローラーと呼ばれる）や抗アレルギー薬などでしっかりと発作を抑えて、気管の敏感さを抑えること（予防）が大切とされ、発作が起こってきたら短時間型気管支拡張薬（リリーバーと呼ばれ、サルタノールやメプチンがあります）で呼吸を楽にしつつ、酷い時は病院に受診し原因の感染症の治療やステロイドやネオフィリンの入った点滴で発作を抑えて行きます。

喘息の死亡は吸入ステロイドの普及でかなり減りました。しかしまだまだ毎年多くの重症喘息患者さんが亡くなっています。いずれにしても病院でしっかりと薬や治療法の管理が必要で、普段から適切に管理していればスポーツ（多くのオリンピック選手が喘息を持ちながら活躍されています）もでき健全な日常生活が送れます。風邪のあと咳が続く、なんとなく息苦しい感じがする、運動したらしんどいなどの症状があれば喘息かもしれません。ぜひ一度当院呼吸器内科にご相談ください、お待ちしております。



副院長 一丸 之寿（日本内科学会専門医、日本呼吸器学会専門医）

～新任医師のご紹介～



あどみ しょうご
医師名：安富 正悟

出身：平成21年 鳥取大学医学部卒

専門：泌尿器科

学会：日本泌尿器科学会 専門医
日本がん治療認定医機構 がん治療認定医

< 泌尿器科 >

毎週火曜

午後13:00～17:00

（16:30受付終了）

尿に関する下記のような症状がある場合には、ぜひご相談ください。

- ・残尿感
- ・血が混じる
- ・排尿時の痛み
- ・夜間、何度も尿意で起きてしまう
- ・漏れる
- ・勢いが弱い
- ・回数が多い
- ・尿が出にくい
- ・時間がかかる



地域連携連絡室より

当院市域連携連絡室で新しく勤務している相談員です。
電話や窓口等に対応する機会もございますので、
ご紹介させていただきます。



しおみ たかひろ

塩見 貴広 (左側)

6月より地域連携連絡室に配属となりました塩見と申します。
主に患者様の受け入れ(前方)に関わらせて頂いております。
これまでの医療相談員としての経験を活かし、頑張っていきたいと思いますので
宜しくお願い致します。

ふるかわ ただし

古川 忠 (中央)

4月より地域連携連絡室に入職いたしました古川 忠と申します。
鍼灸師として患者様に接した経験と、ケアマネジャーとして利用者様に寄り添った経験をこの業務に生かすことが出来るように願っています。
趣味は色々ありますが、中でも大好きなのはお酒とギター。ですので
ほろ酔い気分でブルースでもやれば、もう最高です！
でも仕事のときは切り替えて頑張りますので、皆様これからも東朋病院の地域連携連絡室を宜しくお願いします。

あおき さちこ

青木 幸子 (右側)

7月より東朋病院地域連携室にて勤めることになりました、青木幸子です。
以前は障害者施設に勤めておりました。その際利用者が入院する時に、どのような過程を踏んで入院しているのか気になり、転職活動をしているうちに地域連携室というのがあると知りました。
現場から相談と初めての業務で、ご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、少しでも早く慣れるよう、一生懸命頑張りますので、よろしく願いいたします。

とうほう くすりばこ

秋にも花粉症？

まだまだ蒸し暑い日が続いていますが、夏の疲れは残っていませんか？
疲れはないけど、何となく鼻がムズムズして風邪かな？と思う前に、
春、花粉症でお悩みの方、
実は秋にも花粉症があるんです！
それも、花粉症を引き起こす原因は、
意外と皆さまのご近所に。
公園や池のそばだけでなく、道端に生えている雑草が
花粉症の原因となることが多いのです。
よ～く写真をご覧ください。
見たことありませんか？
鼻がムズムズしてきたら、
花粉症対策してくださいね。



エノコログサ



ヒメムカシヨモギ



ブタクサ

薬剤科

管理栄養士・田中がお送りする
おすすめレシピ♪

“たな”カフェ

～きのこの炊き込みご飯～



秋の味覚を楽しんでもらうために、きのこたっぷりの炊き込みご飯はいかがですか？
きのこのグアニル酸と、昆布のグルタミン酸で、薄味でも美味しく食べられます。
またカリウムも多く含まれているので、摂り過ぎた塩分を体外に排泄させてくれます。

■材料（4人前）

まいたけ……………1パック
しめじ……………1パック
かぼちゃ……………1/8玉
にんじん……………1/2本
油揚げ……………1枚
米……………2合
だし昆布(5cm)……………1枚
酒……………大さじ1
塩……………小さじ2/3
しょうゆ……………小さじ1

■作り方

- ①まいたけは、食べやすい大きさにさく。しめじは石づきをとり、ほぐしておく。
- ②かぼちゃ、人参はいちよう切り、油揚げは短冊切りにする。
- ③炊飯器に米と①②、だし昆布、調味料を入れ、水を規定量入れて炊飯する。
- ④炊き上がったら、全体を切るように混ぜ合わせる。

成分（1人あたり）

エネルギー	365kcal
たんぱく質	8.8g
カリウム	587mg
食物繊維	4.6g
塩分	1.2g

訪問診療、ご存知ですか？

一人で通院が困難な方のご自宅に医師らが伺います

- 医師・看護師による定期的（月2回程度）な訪問診療
- 定期薬の処方
- 必要に応じた処置（採血・点滴等）
- 夜間・休日の対応（往診・指示等）

あなたの健康管理をサポートします

お問い合わせ先
☎ 050-3775-4796 担当 中野・金子

外 来

医療から介護までトータル的に地域の皆様をフォローします

病院をはじめ、介護老人保健施設、訪問介護ステーションなどと連携し、一貫した医療・看護・介護のサービスを提供します。

		月	火	水	木	金	土	日/祝
午前 9:00 ～12:00	1診	呼吸器 内科	呼吸器 内科	整形外科		整形外科	整形外科	休診
	2診	内科		内科	内科 (予約制)	内科	内科	
午後 13:00 ～17:00	1診		泌尿器科 13:00 ～17:00	皮膚科 13:30 ～16:30				
	2診		スポーツ内科 (予約制)					
午後 16:00 ～20:00	1診							
	2診							

健康診断を受けませんか

”何の症状もない…… だからこそ今、受けてみませんか？”

あなたは健康診断を受けていますか？ 健康診断は自分の健康状態を知り、深刻な病気を未然に防ぐことができる効果的な手段です。何の症状もないから大丈夫…と過信していても、ほとんどの病気は自覚症状がないままに進行します。気がついたときには手遅れだった…ということがないように、定期的に健康診断を受けましょう！

お問い合わせ先 ☎ 06-6955-8710

<アクセス>

■電車でお越しの方

J R・京阪・地下鉄「京橋」駅下車
徒歩約10分

地下鉄「都島」駅下車
徒歩約10分

■お車でこ越しの方

当院正面に5台分の駐車スペースがございます。
満車の場合は周辺のコイン駐車場等をご利用下さい。

医療法人桜希会 東朋病院

〒534-0023

大阪市都島区都島南通2丁目8番9号

TEL：06-6923-6226（代）

