



ふれあい

2015年
2月

発行：医療法人 社団協友会 八潮中央総合病院

編集：広報委員会 〒340-0808 埼玉県八潮市緑町1丁目41-3 TEL048-996-1131 FAX048-997-2135

ワークアウト予選大会で入賞! 「ピンクリボン運動」の成果を発表

医事課の中山です。ワークアウト大会において入賞したことについてお知らせします。

12月20日（土）、AMG（上尾中央医科グループ）埼玉Bブロック・ワークアウト予選大会が越谷で行われ、当院からはピンクリボン運動の一環である、乳がん検診受診率向上活動について発表しました。ワークアウト大会とは、部門を超えて結成したプロジェクトチームが提案し合うことにより、生産性向上や事務改善に役立てるための大会です。

今回は、参加18チームのうち3チームのみ本選に進むことができるのですが、本部審査員による審査の結果、当院の発表が見事入賞し予選を突破しました。本選は来年4月AMGの各ブロックを勝ち抜いた代表チームと競い合います。

本選の結果も改めてお伝えしますが、良い結果が残せるよう頑張ります。



喜びのピンクリボン・プロジェクトメンバー



▲やしお市民まつりでの啓発活動（2014. 10. 26）



▲日曜乳がん検診（2014. 11. 30）

知って得する花粉症の知識

耳鼻咽喉科・江口医師がお答えします！

今月は、当院の耳鼻咽喉科・江口智徳医師が、知って得する花粉症の知識についてお答えします。

症状が出る前にクスリを！

アレルギー性疾患である花粉症は、なかなか完治させることはできません。しかし薬を使うことで症状を楽にすることはできます。

薬としては、症状発生の原因となるヒスタミンの働きを抑えるための飲み薬、鼻内局所のアレルギー症状を起こしにくくする点鼻薬、目のかゆみを抑えるための目薬を使用します。飲み薬が十分な効果を発揮するためには2週間程度必要ですので、症状がひどくなつてから薬を飲み始めてもすぐには満足のいく効果が得られない場合もあります。症状が出る前から予防的に薬を飲み始めることで、花粉がたくさん飛ぶ時期に発生するつらい症状をかなり軽くすることができるので

す。これが季節前投与といわれるものです。



鼻や目の粘膜は少量でも毎日花粉にさらされることによってどんどん過敏になっていきます。すると同じ量の花粉を浴びても症状がより激しく現れるようになります。そこで、粘膜が過敏になっていくのを抑えるために、症状が出る前から薬を飲む季節前投与が非常に重要となります。そして花粉の飛ぶピークには、鼻や目の局所症状をとる点鼻薬や目薬を追加します。

医師とよく相談し ご自分の症状に合ったクスリを！

季節前投与は、症状がそれほどつらくない時期から薬を飲みますので、薬の副作用が少なく、しかも飲み忘れにくいものが適しています。花粉症治療の薬の副作用として眠気が一番の問題となっています。特に車の運転をされる方や、受験を控えておられる方の中には、副作用を心配され、飲み薬を控える患者さんがいらっしゃいます。しかし、近年、眠気の副作用が少なく、1日1、2回の内服で十分な効果が得られる薬剤もあります。

病院で医師とコミュニケーションを十分に取って、ご自分の症状にあった薬剤を処方してもらってください。

また、症状が重い方には、薬の副作用を減らす目的や長期的な治療効果を期待するために、減感作療法といった原因物質を注射し、身体を抗原に慣らす治療を行ったり、特に鼻づまりの症状が強く、一日中、口呼吸をされる様な方には、鼻の粘膜をレーザーや高周波で焼くことによって鼻の空気の通り道を広くする手術治療を行うこともあります。

まずは、お早めに医療機関を受診していただくことが症状を軽くする第一歩です。



耳鼻咽喉科
江口智徳医師





管理栄養士のメディカルレシピ

恵方巻き

1本分(2人分) エネルギー 535kcal 塩分 2.9g

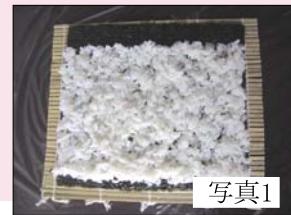


写真1



写真2



写真3



写真4

『用意するもの』 巻きす1つ

『太巻き1本分の材料』 酢飯230g(約0.7合分) 焼き海苔全形1枚

厚焼き卵 卵25g(1/2個分) かんぴょう煮3本(25g)

きゅうり15g(1/6本) カニ缶25g あなご20g 高野豆腐煮30g(1/4個)

- ① 平らな面を上にして、巻きすを広げる。海苔のつやつやした面(表)を下にして、巻きすの上を置く。
- ② 海苔の上に酢飯を広げる。この時に、手前側の0.5cm、奥2.5cm程には酢飯は乗せないようにし、左右まできっちりと平らになるように酢飯を敷き詰める。【写真1】
- ③ 酢飯に具を順番に並べて、隙間がないように置いていく。【写真2】
- ④ 両手の親指と人差し指で手前の巻き酢と海苔をつまんで持ち上げる。両手の中指と薬指で具が崩れないように支え、具材を全て巻き込む。
- ⑤ 巻きすを上に引きながらざらして、残りを巻いていく。両手で中央から端までぎゅぎゅっと掴み、形を整える。【写真3】
- ⑥ ラップで覆い、5分程そのまま置いて出来上がり。【写真4】

管理栄養士の一口メモ

まだまだ寒さが厳しいですが、皆様はいかがお過ごしでしょうか？

2月の行事といえば、節分がありますね。そこで、今回は節分についてご紹介したいと思います。「節分」とは、各季節の始まりの日の前日の事をいい、季節の変わり目には、邪気(鬼)が生じると考えられている事から、それを追い払うための悪霊払い行事が執り行われます。平安時代頃より生まれ、近代では、節分当日の夕暮れに、柊の枝に鰯の頭を刺した邪気除けの柊鰯を戸口に立てたり、邪気払いのために寺社で豆まきを行うようになりました。豆まきは、「鬼は外、福は内」と声を出しながら福豆を撒きます。年の数だけ(または1つ多く)豆を食べると体が丈夫になり、風邪をひかないという習わしもあるそうです。

また、恵方巻きは、江戸時代の終わり頃より大阪の商人たちの商売繁盛と厄払いの意味合いで始まった風習との説があります。「恵方」とは、その年の幸運を招く方角の事を言い、毎年変わります。ちなみに今年2015年の方角は「西南西」になります。

今年の節分の夜は恵方を向いて、恵方巻きを丸かぶりし、たくさん福を呼び込みましょう。

~太巻きの具材アドバイス~

今回は上記の具を入れてみましたが、茶色のあなごを椎茸煮にするとカロリーが減りヘルシーになり、さらにビタミンDが増えます。また、レタスやアボカド、マグロ、サーモンにマヨネーズを少しかけて巻くとサラダ巻き風になります。

この時期になるとコンビニやスーパーでは、たくさん恵方巻きが売っていますが、自宅にある好きな具を入れて楽しく作ってみるのはいかがでしょうか？

『色ごとの具材例』

茶=穴子、かんぴょう、椎茸煮 赤=カニ缶、カニ風味蒲鉾、海老、鮭フレーク、桜でんぶ 黄=卵 緑=きゅうり、ほうれん草、レタス、アボカド 白=高野豆腐

健康診断・人間ドックで あなたの健康チェックを! みどり診療所

あなたの健康をサポート!

寒い日々が続いているが、皆様のお体の調子はいかがでしょうか?

みどり診療所は平成9年の創設以来、人間ドックと健康診断を専門に提供している診療所です。

昨年も年間10,000名以上の受診者様にご利用いただきました。健康志向が年々高まり、受診者様や健康保険組合より様々な検査のご依頼がありますが、診療所内では不可能な検査でも八潮中央総合病院の協力により、検査が可能になり、各科専門医による診断をご提供しております。その中でも特に脳ドックは近年増加傾向にあり、昨年も病気を早期発見された方がいらっしゃいました。



12月には生まれ変わります!

みどり診療所は今年の12月に新しい八潮中央総合病院内の健診センターとして生まれ変わります。



病気の早期発見・早期治療を実現し、より快適に受診出来る環境を追求して参りますので、年に最低1回の人間ドック・健康診断をみどり診療所、後の八潮中央総合病院健診センターをご利用いただける様、皆様のお越しを心よりお待ちしております。



【いつもさわやかなみどり診療所スタッフ】
いつもさわやかなみどり診療所スタッフ

新病院情報

工事は3階部分まで立ち上がってます。
詳細は、当院ホームページをご覧ください!

