

三豊総合病院だより  
Mitoyo  
General  
Hospital



2015  
69

発行 ● 三豊総合病院  
発行人 ● 安東正晴

# 平成27年3月13日（金） 第一駐車場立体駐車場が完成します♪



平成26年7月より着工しました第一駐車場立体駐車場建設工事がようやく完成を迎え、3月13日をもってオープンとなります。半年以上にも及ぶ工事期間中は、患者さんをはじめ多くの方々にご不便とご迷惑をおかけしましたが、皆さんのご協力により、オープンの日を迎えようとしています。

さて、新たな立体駐車場（3階建て4層）の完成により、第一駐車場は、合計**411台の駐車スペース**を保有することとなり、当駐車場だけで当院を訪れる方々のお車を十分に収容できるものとなりました。病院建物と隣接していることから、これまでより負担をかけず来院いただけることと思います。また、新たな立体駐車場には、1階に身体障害者用駐車スペースや、どなたでも安心して上の階に駐車していただけるよう**エレベーターを設置**、駐車場からの出庫がスムーズに行えるようエレベーター1階ホールに**事前精算機を設置**するなど利便性の向上を図っていますので、できるだけ第一駐車場のご利用をお願いします。

ご利用の際、何かお困りのことがありましたらお近くの職員にお声かけください。よろしくお願いします。



## 事前精算機

出庫前に精算を済ませることで、出口では精算済の駐車券を入れるだけで出庫することができます。出口で精算しないため、出庫時の混雑・渋滞が解消されスムーズでスピーディな出庫が可能になります。事前精算機で精算されてから30分以内に出入庫してください。30分以上経過しますと追加料金が発生いたします。また、今まで通り、出庫する際にお金を入れて精算することもできます。



## エレベーター

3階建て4層の駐車場となりますので、エレベーターが設置されました。体調の悪い方や足腰の不自由な方にとっても不自由なく便利に利用することができます。

## 花粉に負けるな！今からできる対策

### アレルギー性鼻炎

耳鼻咽喉科



今年も春の花粉症シーズンになりました。例年に比べると四国地方でのスギ花粉飛散量は少ないと予想されています。しかし花粉の飛散量と症状は必ずしも関係せず、くしゃみ・鼻水・鼻づまり・眼のかゆみといった不快な症状が生じてきます。花粉症の患者さんは徐々に増えており、今では全国民の4人に1人がスギ花粉症といわれています。皆さん、花粉症シーズンの対策はばっちりできているでしょうか？

アレルギー性鼻炎は、季節性と通年性に大きく分けられます。このうち季節性アレルギー性鼻炎が、いわゆる花粉症です。季節によって飛ぶ花粉の種類はいろいろですが、代表的なのは春のスギ・ヒノキ、初夏のイネ科（カモガヤ）、秋のキク科（ブタクサ・ヨモギ）といったところでしょうか。一方通年性アレルギー性鼻炎の主な原因としては、ハウスダスト、ダニ、カビなどがあります。いずれも同じような治療になってきますが、花粉症の場合は予防的な対策が特に有効です。

花粉症に対する各治療法について簡単にご紹介したいと思います。

#### スギの雄花と花粉



#### ヒノキの雄花と花粉



### ① 日常で気をつけること

花粉（抗原）の除去や回避を行うことが大切です。

晴れた日や風の強い日の外出をなるべく控え、マスクやメガネを着用することで花粉にできるだけさらされないようにします。帰宅時には戸外で花粉を払い落とし、うがい・洗顔・洗眼などを行います。空気清浄機の使用も有効です。

#### 花粉情報に注意する



#### 外出をなるべく避ける



外出時にはマスクやメガネ、つるつるしたコートを着用



帰宅時、部屋に入る前に洋服や髪についた花粉をよくはらう



帰宅後はうがい、洗顔をし、鼻をかむ

#### 窓や戸を閉める



洗濯物や布団は外に干さない

#### 部屋をよく掃除する



### ② お薬で治療する

のみ薬、点鼻薬、点眼薬を組み合わせ使用します。

のみ薬の中には眠気やめまい、だるさなどを起こすものもありますが、これらの強さと薬の効果は全く関係ありません。また眠気、めまい、だるさによって知らないうちに集中力や判断力、作業能率が低下してしまうため注意が必要です。最近では眠気や作業能力の低下を起こしにくい薬もあるため、医療機関でご相談ください。



#### 初期療法が大切です！

飛散開始予測日の1～2週間前、もしくは症状が軽いうちから治療を始めることを初期療法といいます。症状を軽減したり症状がでるのを遅らせたりすることが可能です。症状が強くなってから薬を飲み始めても治療効果が少ないため、ぜひ初期療法を行いましょう。

### ③ 免疫療法（減感作療法）で治療する

唯一、根本的に治る可能性がある方法ですが、治療は3～5年と長期間に及びます。

#### 皮下免疫療法

花粉エキスを少量ずつ皮下注射し、体質改善をはかる方法です。



皮下免疫療法

#### 舌下免疫療法

最近認可された最新の治療法で、現在日本ではスギ花粉に対してのみ使用可能です。メディアでも取り上げられているため、耳にしたことがあるかもしれません。スギ花粉エキスを毎日自宅で舌下投与します。3年以上の継続投与が推奨されており、根本から完全に治すことは期待できますが根気のいる治療です。



舌下免疫療法

### ④ 手術をして治療する

#### 外来治療：下鼻甲介粘膜焼灼術

下鼻甲介（鼻の中の構造物）の粘膜をレーザー等で焼くことで、鼻づまりを改善し、アレルギー反応がおこりにくい状態をつくります。花粉飛散前に施行することで薬がいらなくなるほど効果がでる場合もあります。ただし効果は1～2年しか続かないため、繰り返し施行する必要があります。



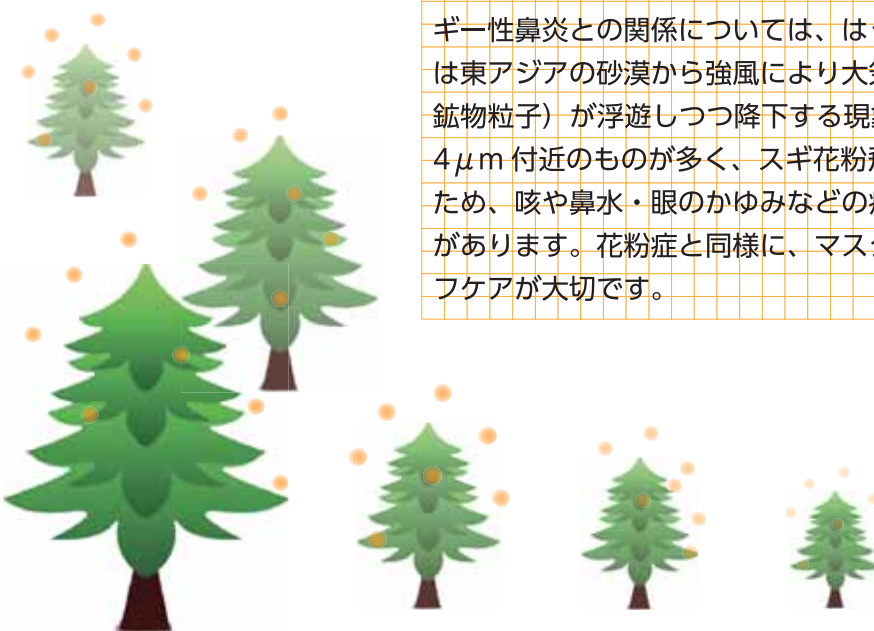
レーザー治療

#### 入院治療：粘膜下下鼻甲介骨切除術、後鼻神経切断術

内視鏡を用いて鼻の穴からアプローチして行います。粘膜や骨を一部削って下鼻甲介を小さくして鼻づまりを改善します。さらにアレルギー反応を引き起こすもとになっている神経を処理することでアレルギー症状を起こりにくくします。

### 余談ですが…

大気汚染物質として黄砂やPM2.5（2.5 $\mu$ m以下（髪の毛の太さの1/30程度）の微小浮遊粒子状物質）が知られていますが、アレルギー性鼻炎との関係については、はっきりわかっていません。黄砂は東アジアの砂漠から強風により大気中に舞い上がった砂（土壌・鉱物粒子）が浮遊しつつ降下する現象で、日本へ飛来する粒子径は4 $\mu$ m付近のものが多く、スギ花粉飛散時期に一致して観測されるため、咳や鼻水・眼のかゆみなどの症状の悪化になっている可能性があります。花粉症と同様に、マスクやメガネの使用といったセルフケアが大切です。





# エキスパートナース

EXPERT NURSE

VOL. 3



～ 私たちにご相談ください～

## 救急看護認定看護師



喜井 なおみ

平成 24 年 3 月に地域救命救急センターが開設され、当院には 365 日、昼夜関係なく多数の患者さんが来院され、看護師による『トリアージ』が実施されています。

トリアージとは、専門的な知識と技術で、病気の緊急度・重症度を見極め、緊急度の高い患者さんを見逃さず、診療の優先順位を決定することです。

私は救急看護認定看護師として、的確なトリアージを行うための研修会の開催や、現場では実践モデルとなれるように、私自身も率先してトリアージに取り組んでいます。

救急は、様々な医療ニーズを持つ患者さんやご家族の方々が来院される窓口となります。他の認定看護師や他部門のスタッフと協力し、連携を取りながら日々業務にあたっています。

また、ご家族は患者さんの急な発症に動揺したり、時間的制約がある中で様々な決断を迫られたりと、ストレスのかかる状況になります。そのようなご家族の方々の心に寄り添ったケアこそが重要だと感じており、認定看護師として、患者さんのケアと並行して家族看護を実践できるようにしています。

これからも、皆様が安心して受診できるように、役立つ情報をお伝えしていきたいと思います。

今回は、**感染管理看護認定看護師** 高尾 悟 さんです。

## 外来診察予定が変更になりました

(平成 27 年 1 月 1 日現在)

### ◆小児科

| 診察室 | 月  | 火     | 水     | 木     | 金       | 備 考                                                                     |
|-----|----|-------|-------|-------|---------|-------------------------------------------------------------------------|
| 午 前 | 31 | 佐々木   | 上 松   | 橋 本 絢 | 上松 / 橋本 | ※ 集団予防接種 毎週木曜日<br>※ 集団乳児検診 毎週木曜日<br>※ 心臓外来<br>第 1 月曜日 ) 午後<br>第 4 火曜日 ) |
|     | 33 | 島 内   | 橋 本 絢 | 佐々木   | 島 内     |                                                                         |
| 午 後 | 31 | 橋 本 絢 | 島 内   | 島 内   | 佐々木     |                                                                         |
|     | 33 | 島 内   | 佐々木   | 佐々木   | 島 内     |                                                                         |
|     |    |       |       |       |         |                                                                         |

### ◆皮膚科

| 診察室 | 月  | 火   | 水   | 木     | 金    | 備 考    |
|-----|----|-----|-----|-------|------|--------|
| 午 前 | 41 | 妹 尾 | 妹 尾 | 妹 尾   | 妹 尾  | ※ 予約優先 |
|     | 42 | 牧 原 | 牧 原 | 牧 原   | 牧 原  |        |
| 午 後 | 41 | 牧 原 | 妹 尾 | 外来担当医 | 手術   |        |
|     | 42 | 佐尾山 | 佐尾山 |       | 特殊外来 |        |

## 病院南側出入りに風除室が完成しました！

昨年 11 月より工事を開始した風除室ですが、2 月 9 日より通行できるようになりました。これまで、冬場は強風のためドアの開閉がしにくく、患者さんや病院に来院される皆様に大変ご迷惑をおかけいたしました。今回、南側出入りに強風の影響をできるだけ受けないよう風除室を整備し、出入り口も正面ではなく向かって左側に変更しました。また、手動で開閉していたドアも自動ドアに変更しました。通行できる時間帯は午前 6 時～午後 9 時までで変更はありません。

なお、風除室工事中に使用していました出入口につきましては、2 月 15 日をもって通行できなくなりました。ご了承ください。



# 上手に受診しましょう

## ～ 外来受診時でのお願い ～

体調不良を感じて病院を受診するとき、誰もが「早く辛い症状を和らげてほしい」、「一日でも早く病気を治してほしい」と望みます。

しかし、自分自身が納得して医療を受けるためには、病院任せではなく、患者さんにもちょっとした心構えが大切です。皆さんが受診するときの準備や心構えをよく理解して、上手に受診しましょう。

### ✿ 保険証をご持参ください

初めて診察に来られる時や、毎月、最初の受診時には保険証をお忘れなくご持参ください。

### ✿ かかりつけ医で治療中の方は紹介状ををご持参ください

かかりつけ医をお持ちの方は、患者さんの基本情報や症状、治療・投薬状況などを記載した**紹介状**を書いてもらい、かかりつけ医を通して当院のご予約をおとりいただけると待ち時間の短縮につながります。

かかりつけ医をもちましょう♪



### ✿ お薬手帳をご持参ください

他の病院から来られた際は、あなたの薬の情報を医師に見せることで、薬の重複や、飲み合わせの悪い処方避けることができます。

また、お薬によってどのように治療されていたかや、どのように変更されたかが分かります。

あなたの体を大切に、より良い治療につなげるためにもご協力をお願いします。

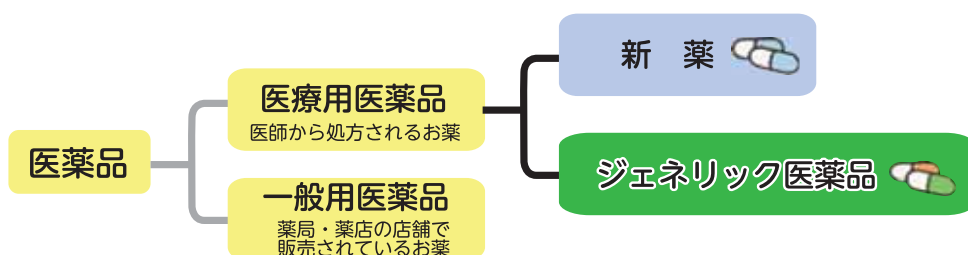


ご存知ですか？

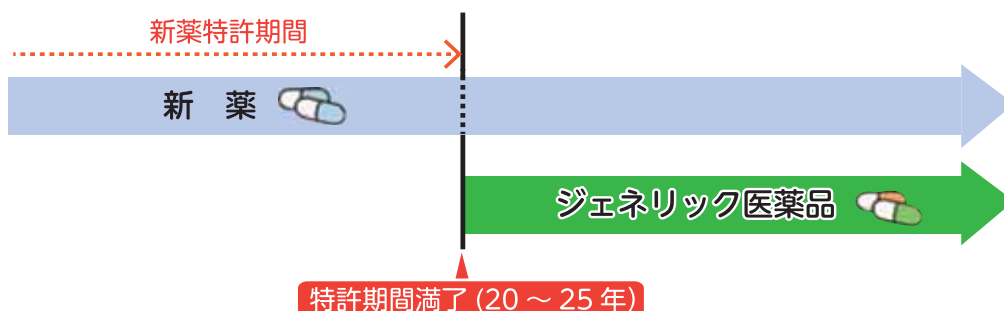
## ジェネリック医薬品

### ジェネリック医薬品とは…？

医療機関で処方される医療用医薬品には、新薬（先発医薬品）とジェネリック医薬品（後発医薬品）の2種類があります。新薬は、新しい有効成分・使い方が開発されて最初に発売されるくすりです。

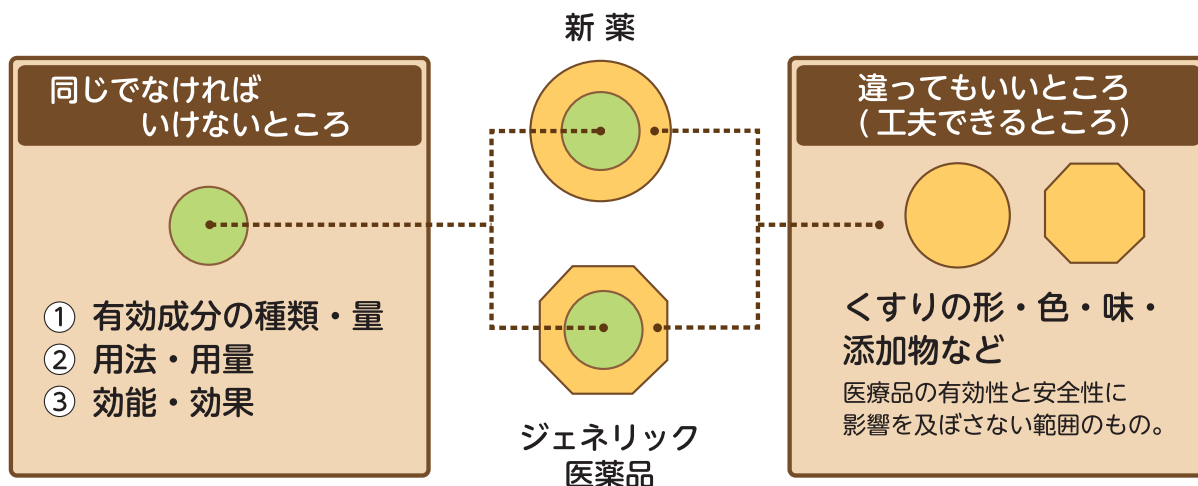


ジェネリック医薬品は、新薬の特許期間などが過ぎた後に他のメーカーから製造・販売され、有効成分、効き目、品質、安全性が新薬と同じであることを条件に、国から承認されているくすりです。



### 効き目や安全性は大丈夫…？

ジェネリック医薬品は、くすりの形や色、味、添加物については有効性と安全性に影響を及ぼさない範囲で工夫しても良いとされています。最新の製剤技術により、飲みやすさやあつかいやすさなど、さまざまな工夫を加えたジェネリック医薬品も発売されています。



## どんなメリットがある…？

新薬の開発には 10 ～ 15 年ほどの歳月と数百億円以上の費用がかかります。ジェネリック医薬品は、すでに安全性・有効性が確認された有効成分を使用しているため、約 3 年という短い期間での開発が可能です。そのため、新薬に比べて少ない費用で開発することができ、おくすりの値段が安くなるため、患者さんのおくすり代の負担を軽減することができます。

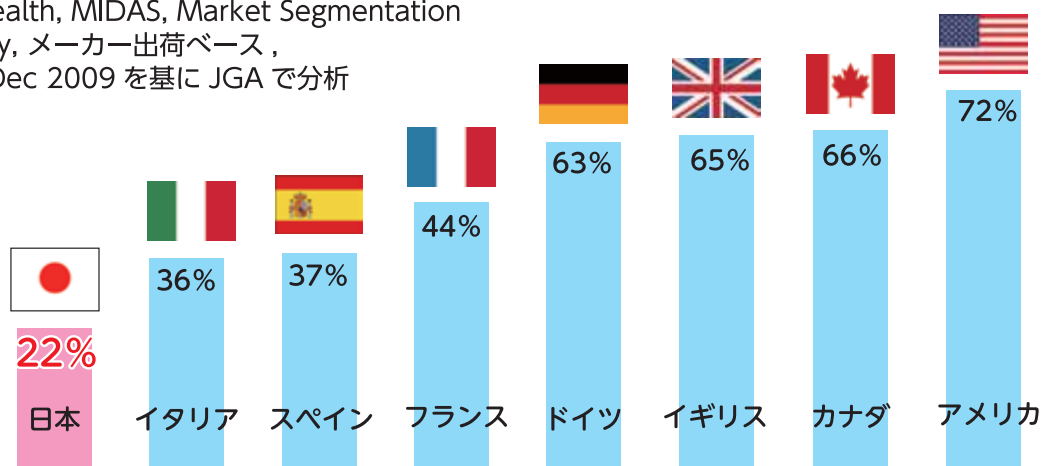


## 世界中で使われています♪

ジェネリック医薬品は、世界中で広く普及しています。特に、欧米諸国、アメリカやドイツ、イギリスなどでは、全体の 6 割以上を占めており、ジェネリック医薬品が既に一般的な存在と言えます。どの国でも高齢化に伴う医療費増を軽減するためにジェネリック医薬品を積極的に導入しているようです。その中で、日本の普及率は 22.8%（2011 年時点）となっており、まだまだ普及しているとは言えません。高齢化社会を迎える日本でも、ジェネリック医薬品の普及はますます進むと予測されています。

### 世界のジェネリックシェア

日本は 2011 年、他は 2009 年のデータ  
出典：日本ジェネリック製薬協会（JGA）  
IMS Health, MIDAS, Market Segmentation  
RX only, メーカー出荷ベース、  
MAT Dec 2009 を基に JGA で分析

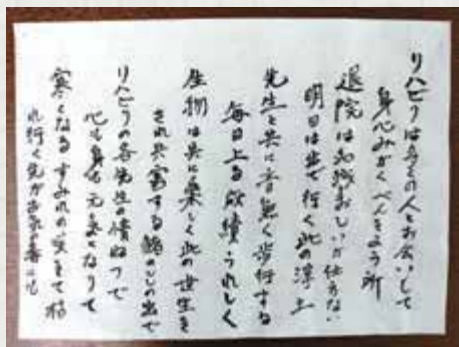


## ジェネリック医薬品を使いたい！…でもどうすれば使えるの？



ジェネリック医薬品を希望される場合は、病院・診療所・保険薬局で医師・薬剤師にそのことを伝えてください。処方せんに記載されているのが先発医薬品の名称であっても、**医師がジェネリック医薬品への変更を不可としない限り、薬剤師と相談のうえ患者さん自身がジェネリック医薬品を選ぶことができます。**処方せんに医薬品の商品名ではなく成分名が記載されている場合（「一般名処方」といいます）も同様にジェネリック医薬品を選ぶことが可能です。一度かかりつけ薬局の薬剤師に相談してみるのも良いかもしれません。

## リハビリテーション科 今月の作品



川 柳

96歳の男性の患者さんにイスに座った姿勢に耐えられる能力の向上と脳トレを兼ねて趣味の川柳を筆ペンで書いていただきました。当初は長い時間座ることに疲労感を感じていらっしゃいましたが、退院時には元気になりました。作品は退院にあたり書いてくださったものです。

## 三豊総合病院まつりを開催！

平成27年5月10日（日）に

皆でつくろう 元気な地域

～のぞいてみよう 医療の世界～

をテーマに、三豊総合病院まつりを開催します。

ラジオでおなじみの高瀬町出身の落語家

桂 こけ橘さんの講演会や、地震体験車に

乗ってみたり、普段は見ることのできない手

術室の見学など、三豊総合病院を詳しく知

ることができます。

まだまだいろいろな企画を準備しております

ので、ぜひお越しください!!

……あの大人気キャラクターが

やってくるかもしれないにゃん!?

詳しくは、次号をお楽しみに♪

栄養管理科がお届け 季節をもっとおいしく!

## 今月の簡単レシピ

材料（2人分）

|      |      |           |       |          |        |
|------|------|-----------|-------|----------|--------|
| たまねぎ | 1/4個 | ホールコーン(缶) | 20g   | ココナッツミルク | 100cc  |
| ピーマン | 1個   | 中華スープ     | 140cc | カレー粉     | 小さじ1/3 |
| にんじん | 3cm  | ローリエの葉    | 1枚    | 塩・こしょう   | 少々     |

- ① たまねぎ、ピーマンは薄切りに、にんじんは短冊切りにする。  
コーン缶は水をきる。
- ② 鍋に中華スープを沸かし、たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン、ローリエの葉を入れて煮る。
- ③ カレー粉、ココナッツミルクを入れ、塩・こしょうで味をととのえる。
- ④ 盛り付ける前にローリエの葉を取り出す。



エネルギー: 108kcal  
塩 分: 1.0g

## ポイント

暑い季節に食べるカレーは食欲を増進させ夏バテに効果がありますが、寒い季節はカレーに含まれるスパイスによって、血液が循環され身体が温まります。

## 豆知識



ココナッツミルクは、善玉コレステロールを増やしてくれるための適切なコレステロール値を保ってくれます。エネルギーになりやすく、体脂肪として蓄積されにくいので脂肪になりにくく、ダイエットに効果的です。血糖値が上がりにくいココナッツミルクは、糖尿病の傾向がある方でも摂取できるようです。とはいっても摂り過ぎは気を付けてください。