

かっ とっ ぽ

2016
3月

平成 28 年 3 月 1 日号 毎月発行 No.128

目次

- P1・2 — 花粉症について
- P3 — アイランドナースについて
- P4 — 特診外来予定表
- P5 — 職員の募集について
- P5 — 現在、発熱外来を設置しています!!
- P6 — 栄養管理室より
- P7 — あとがき / マンガ ター坊



2/27 看護師就職説明会 (長崎市)



長崎県上五島病院 <http://www.kamigoto-hospital.jp/>

〒857-4404 長崎県南松浦郡新上五島町青方郷 1549 番地 11

TEL 0959-52-3000 FAX 0959-52-2981

花粉症について

止まらないくしゃみ・鼻水、息苦しさまで感じる鼻づまり、イライラするほどの目の痒み、なんとも言えない倦怠感…。

やっと暖かくなったというのになんだかすっきりしないのはきっとこれです。花粉症。

現在、日本の人口の約 10~20%が罹患していると言われる花粉症。症状の重い軽いはあれども、意外と身近な病気です。今回はこの花粉症について少し取り上げてみたいと思います。

現在の花粉症の種類で最も多いものはスギ花粉症と言われています。国内で発症する花粉症の 8 割がスギ花粉が原因とも言われています。スギ花粉は 2~3 月の春先の花粉症の原因です。次に多いヒノキ花粉はスギ花粉の飛散の終わった後の 3~5 月くらいから飛散します。しかし実は、花粉症の原因はスギやヒノキだけではなく、現在に至るまでに約 50~80 種類の花粉尘原因植物が報告されています。



《花粉症のメカニズム》

私たちの体は、花粉が目や鼻を介して体内に侵入してくると、それを受け入れるかどうかを考えます。花粉を異物（アレルゲン）と認識し排除すると判断した場合、体はこの異物と反応する抗体を作ります。体内に抗体ができると、再び花粉が侵入してきた際に、目や鼻の粘膜にある細胞から化学物質（ヒスタミンなど）が分泌され、花粉をできる限り体外に放り出そうとします。

そのために、くしゃみで吹き飛ばす、鼻水・涙で洗い流す、鼻づまりで体内への侵入を防御するなどの症状が出るのです。

《花粉症の対策》

一番の理想は花粉症にならないこと。花粉症は一度かかってしまうと完治することが大変困難な病気です。原因植物の花粉が飛散すれば、例年その症状に悩まされることとなります。また、これまでに花粉症に縁がなかった人が突然症状が出る場合もあります。とはいえ、花粉症のアレルゲンである原因植物の花粉を避けられれば、花粉症の発症を防げたり症状を軽減することができます。

花粉症対策の最大のポイントは「**花粉を吸わない**」「**花粉を浴びない**」「**花粉を持ち込まない**」です。具体的な花粉症対策を次のページに記しますので、参考にしてみてください。

《最後に》

対策も大切ですが、やはり十分な栄養、睡眠、休養をとり、暴飲暴食を控えるといった**基本的な生活習慣の改善が免疫力を高めること**につながります。

また、症状が辛い場合は、放っておいても飛散量とともに症状が悪化する一方ですので、一度受診をおすすめします。

(外科 竹下 隼人)



外出時の花粉症対策

●花粉情報をチェック

テレビやインターネットの花粉情報をチェックしましょう。

●外出を控えめに

特に1日のうちに飛散の多い午後1時～3時頃は注意が必要です。

●外出時は完全防備

帽子、メガネ、マスクなどで花粉の侵入を防ぎましょう。

●帰宅時は外で花粉を落としましょう

なるべく室内に持ち込まないように。

●帰宅後の洗顔、うがい

体についた花粉をきちんと洗い流しましょう。



屋内での花粉症対策

●ドア、窓を閉める

花粉の飛散が多いときは特に注意しましょう。

●こまめな掃除を

防いでいるつもりでも室内にはかなりの花粉が侵入しています。
床がフローリングであれば拭き掃除が効果的です。

●布団を外に干さない

どうしても干したいときは花粉の飛散が少ない午前中に。
取り入れる際は花粉をはたいて、さらに表面を掃除機で吸うと効果的です。

●お風呂、シャワーで花粉を流す

就寝前に花粉をしっかり洗い流してから布団に入るようにしましょう。

アイランドナースより

「アイランドナース」とは、離島・へき地における看護師・助産師不足の対策として長崎県病院企業団が行っているアイランドナース・ネットワーク事業により、本土の病院から派遣された看護師・助産師のことです。上五島病院のアイランドナースは長崎医療センター（大村市）から派遣されており、派遣された看護師は1年間の離島勤務研修で「地域医療」+「総合医療」を中心とした看護を学ぶことができます。



3月末で1年間の離島勤務研修を終えるアイランドナースに感想を伺いました。

アイランドナースとして大村の長崎医療センターから来てあっという間に1年が過ぎようとしています。昨年2月に視察に来るまで五島に上と下があることを知りませんでした。聞き慣れない五島弁も今では上手に使いこなせてきていると自負しています。

上五島の方は暖かすぎる方ばかり。近所ですれ違う小中学生は元気に挨拶してくれます。そして近所の居酒屋には上五島の父と母ができました。いつもお店に行くと笑顔で「おかえり」「おつかれさま」と暖かく出迎えてくれます。

初めての産婦人科勤務は分からないことだらけで今でも緊張することばかりですが、みじょか赤ちゃんに癒され、そしてなにより病棟のスタッフの皆さんにたくさん助けてもらっています。いつ何を聞いても嫌な顔せず丁寧に教えて頂きました。そのおかげ楽しく仕事が出来たと思います。病棟スタッフの一生懸命さ、熱さに感化され、私も負けないように、今回の学びを今後活かしていきたいと思います。

ざあまよかとか上五島！またみなさんにお会いできる日を楽しみに、これからも明るく楽しく元気よく過ごしていきたいと思います。1年間本当にありがとうございました。

(アイランドナース R.E)

2015年4月より、アイランドナースとして2階病棟で勤務しています。早いもので、上五島に来て1年が経とうとしています。

離島に来るのは初めてで、正直最初は戸惑いも多かったです。しかし、スタッフの皆さんや患者さんから優しく接していただいたおかげで楽しく、快適に過ごすことが出来ました。

今ではこの島で1年間働けて本当に良かったと思っています。ありがとうございました。

(アイランドナース K.Y)



平成28年3月の特診外来予定表

	泌尿器科	耳鼻科	循環器科	神経内科	皮膚科
3月1日(火)		坂口先生 ★午前	土居先生 ★午前、午後		
3月2日(水)					原先生 午前
3月3日(木)	松尾先生 ★午前、午後				
3月4日(金)	松尾先生 午前、午後(～15時)				
3月7日(月)		渡邊先生 ★午前、午後		調先生・森先生 ★午前	
3月8日(火)		渡邊先生 ★午前			
3月9日(水)					鍬塚先生 午前
3月10日(木)	志田先生 ★午前、午後				
3月11日(金)	志田先生 午前、午後(～15時)				
3月14日(月)		原先生 ★午前、午後			
3月15日(火)		原先生 ★午前	江口先生・土居先生 ★午前、午後		
3月16日(水)					竹中先生 午前
3月17日(木)	大庭先生 ★午前、午後				
3月18日(金)	大庭先生 午前、午後(～15時)				
3月21日(祝)					
3月22日(火)		坂口先生 ★午前			
3月23日(水)					富村先生 午前
3月24日(木)	計屋先生 ★午前、午後				
3月25日(金)	計屋先生 午前、午後(～15時)				
3月28日(月)		金子先生 ★午前、午後			
3月29日(火)		金子先生 ★午前	土居先生 ★午前、午後		
3月30日(水)					神尾先生 午前
3月31日(木)	計屋先生 ★午前、午後				

※赤字の診察は予約・紹介予約の患者さんのみです。

※船の欠航等により、予定は変更となる場合があります。ご了承ください。

★ 午前の受付開始時刻は8:30となっておりますが、診療開始時刻は医師来院時の交通機関の都合により、9:00～10:00頃の間で変動します。ご了承ください。

職員の募集について

職 種	外来クラーク
仕事内容	中央処置室での対応、診察前後の検査等案内、 内線・外線からの電話対応、掲示の管理、 薬品の補充、事務用品の補充 など
募集人員	1名程度
年 齢	不問
申込期限	平成28年3月23日（水）17時必着
提出書類	履歴書
勤務時間	8:30 ~ 17:15
賃 金	上五島病院非常勤職員設置要綱により支給

希望される方は、下記申込先へ履歴書を提出してください。
面接日は後日応募者へご連絡します。

【お申込み・お問い合わせ】

上五島病院 総務係

南松浦郡新上五島町青方郷 1549-11 (TEL:0959-52-3000)

現在、発熱外来を設置しています！！

こんなときは、発熱外来へ！

- 発熱する前に島外へ行った。
(目安は1週間以内)
- 発熱する前にインフルエンザ患者と接触した。
(目安は1週間以内)



電話受付 52-3000

※発熱外来は予約制です。

受診の際は必ずお電話にてご予約をお願いいたします。



栄養管理室のオススメレシピ エビと鶏肉とニラのスープ



寒い時期にピッタリのスープ。最後に入れた白こしょうが体をぽかぽか温めてくれますよ。



《栄養価》(1人分)
エネルギー：115kcal
蛋白質：9g
脂質：5g
食塩：1.1g

【材料】2人分

- えび……………4尾
- 鶏ひき肉……………60g
- 白こしょう……………少々
- 酒……………小さじ1
- ニラ……………1/2束(40g)
- 水……………500ml
- 干しえび……………6g
- にんにく……………1片
- 生姜……………1かけ
- ゴマ油……………小さじ1
- 酒……………大さじ2
- 薄口醤油……………大さじ1
- 塩、白こしょう……………少々

【作り方】

- ① エビは殻を剥き、背わたを取り、塩水で洗う。
- ② 鶏ひき肉は、塩こしょうと酒で味付けして肉団子にし、ニラは1cm程度に切っておく。
- ③ 鍋にごま油を入れ、みじん切りにした生姜とにんにくを香りが出るまで炒め、水を入れる。
- ④ 沸騰したら、酒と薄口醤油、桜えび、①②を入れ、塩、白こしょうで味を整える。

栄養士からのワンポイント

エビ、鶏肉、ニラなどは体を温めてくれる食材とされています。体を温めるポイントとして生のものを避け、火を通したメニューにすること、香辛料や酢、酒をプラスして体の温まる調味料を使うこと、煮物などはじっくり煮込んで消化に優しくすることです。

《体を温める調味料》

こしょう、山椒、シナモン、生姜、八角、にんにく、黒砂糖、酒、酢など



マンガ

原作：(ウセ) タ-坊



— あとがき —

3月になりました。次第に暖かくなってきてなんだか気分もワクワクしてくる季節です。年度末ということで、みなさん、あわただしい日々を過ごしているかと思います。

3月1日には、長崎県内のほとんどの公立学校で卒業式が行われました。

子供たちの新たな旅立ちは、本人たちにとっても、まわりで見守ってきた家族や住民の方々にとっても喜ばしいことではありますが、多くの子供たちが進学や就職のために島を離れて行くという少しさびしい時期でもあります。島を離れるまでの間も新生活への準備で忙しい日々が続くと思いますが、家族や友人たちとの時間を大切に過ごし、島を離れた後もふとした時に上五島での生活のことを思い出してくれればと思います。

3月の終わりにフェリーターミナルへ行くと、島ならではの光景が広がっています。「蛍の光」をバックに、色とりどりの紙テープが青い海と空を彩ります。つらい別れの時、島での思い出、家族や友人のこと、また、新しい生活への希望や期待など、さまざまな思いを抱きながら旅立ちます。見送る人の中には、感極まってまだ寒い春の海に飛び込む人も、、、。すっかり3月の島の風物詩となりました。



桜の花が咲く頃にはみなさんの新生活も始まっているかと思います。希望に満ちた新生活となるように祈っています。

(広報委員会 舛田・清水)



○基本理念

地域と共に歩み、

信頼され親しまれる病院

○5つの行動目標

- ①信頼と満足の得られる医療の提供
- ②地域の基幹病院としての診療機能の充実
- ③地域における保健・医療・福祉の連携
- ④IT化によるさらなる医療の効率化
- ⑤地域における疫学研究と医療従事者の教育・研究の推進



◆ご意見、ご感想を下記までお寄せください。

長崎県上五島病院

〒857-4404

長崎県南松浦郡新上五島町青方郷 1549-11

電話 0959-52-3000

FAX 0959-52-2981

Email kamihp@gold.ocn.ne.jp

URL <http://www.kamigoto-hospital.jp>