

せせらぎ

2019
さくら号
vol.27

四万十川のせせらぎのようにやさしく、そしておおらかに...
患者さんに寄り添い共に歩む、真心のこもった医療を目指します



泌尿器科外来です

もくじ Contents

- 花粉症について 2・3 P
- 顕微鏡で観る‘白血球’の世界を覗いてみましょう 4 P
- シリーズ災害医療情報発信 それゆけ！DMAT[®] 5 P
- 脳ドックに関する基礎知識 6 P
- 「糖尿病にならないためのセミナー」を開催します！..... 7 P
熱中症対策 ～夏の暑さに負けない体をつくろう～
- 中医学研究所附属鍼灸院だより 8 P



花粉症について

内科医師 濱川 公祐

今年も花粉症の時期がやって来ました。つらい思いをしながら時期が過ぎるまで我慢していませんか。あるいは自分は花粉症とは違うと思って放置していませんか。花粉症なら薬を使えばかなり症状は楽になります。

花粉症とは？

花粉症とは、スギやヒノキなどの花粉が原因となり、くしゃみ・鼻水・鼻づまりなどの症状が出るアレルギー性の病気です。季節性アレルギー性鼻炎とも呼ばれ、日本人の約4人に1人が花粉症だと言われています。鼻の症状だけでなく、目の症状(かゆみ、涙、充血など)も出る場合が多く、その他にのどや皮膚のかゆみ、熱っぽい感じなどの症状が出ることもあります。

花粉症はなぜ起きる？

くしゃみ、鼻水などの症状は本来異物を体内に入れないための防御反応です。外から入って来た花粉(抗原)を体が異物と判断すると、それから身を守ろうとして抗体が作られます。再び鼻や目に花粉が入ってくると、それと体の抗体が抗原抗体反応(アレルギー反応)を起こして、過剰なくしゃみ、鼻水や目のかゆみなどが出現します。

花粉症かどうかはどうすれば分かる？

多くの場合は症状で判断しますが、血液検査で調べることもできます。血液検査には体の全体的なアレルギー反応の有無を調べる検査と、花粉に対するアレルギー反応の有無を調べる検査があります。ただし血液検査の数値と症状の強さとは必ずしも一致しないので、あくまで症状と合わせての判断となります。

花粉症の治療は？

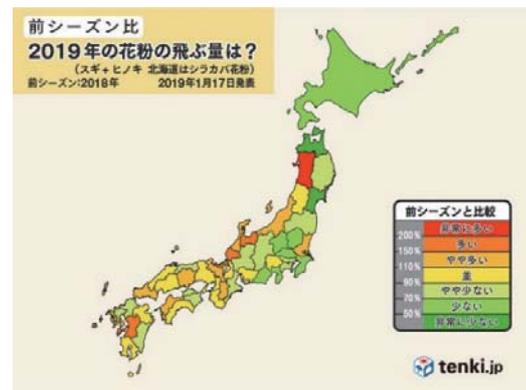
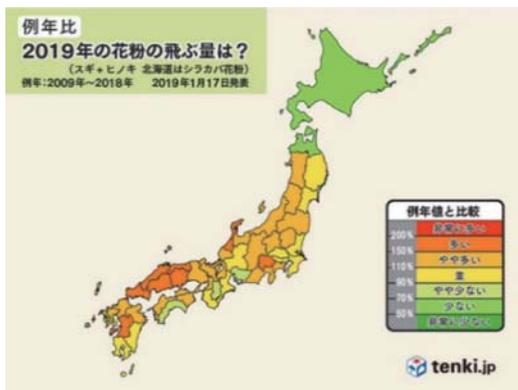
主な治療薬は飲み薬ですが、症状に合わせて目薬や鼻の噴霧薬などを使います。飲み薬には種類がたくさんあるので、症状や飲む回数なども考えて薬を決めます。多く使われる飲み薬は抗ヒスタミン薬と言われるもので、代表的な副作用に眠気がありますが、最近の薬は昔より眠気が少ないものが増えてきました。他に鼻づまりにはロイコトリエン拮抗薬という種類が効いたり、人によっては漢方薬が効いたりする場合があります。症状が強くなる前に早めに薬を使うとより効果的とされています。

薬以外に自分で出来ることは？

花粉との接触を避けることが大切です。特に花粉が多く飛んでいる日には注意が必要です。外出する時にはマスクやメガネをする。服は花粉のくっつきにくいものを選ぶ。外から帰ったら玄関で花粉をよくはらい落とし、顔を洗い、うがいをする。部屋の掃除をこまめにする。花粉が多い日は窓を開けたり布団を外に干したりしない、というようなことに気をつけます。

今年の花粉の飛び方は？

日本気象協会の花粉飛散予測では、今シーズンは2月中旬に飛散が始まり、3月にピークを迎え、飛散量は四国では例年並みですが、全国的には例年より多くなるようです。花粉症の症状を抑えるには早めの対策が必要です。また毎日の花粉飛散予報も花粉対策の参考になります。



日本気象協会ホームページより引用

花粉症のくすりについて

薬剤科 林 泰江

花粉症の薬についてお話ししたいと思います。花粉症の薬といっても様々な種類のお薬があります。花粉症の重症度や、くしゃみ・鼻水型、鼻づまり型などといった症状のタイプによって薬が選択されます。

くしゃみ・鼻水型には抗ヒスタミン薬がよく使用されます。最近では眠気を引き起こしにくいもの、1日1回でよいものなどが発売されています。

一方鼻づまり型は、点鼻薬やロイコトリエン拮抗薬を併用することがあります。

多くの花粉症の薬は、服用してすぐには効果が得られません。症状の軽い時から継続して使用することで、シーズンを通して花粉症の症状を軽くすることができます。血管拡張剤という種類の鼻づまりの薬は、連用すると鼻づまりをひどくしてしまうことがあります。自分の症状にあった薬を、正しく使用し、つらい花粉症の時期を乗り越えましょう。



検査技師が顕微鏡で観る‘白血球’の世界を覗いてみましょう

検査室 臨床検査技師 前田祐仁

【はじめに】

血液検査の中に血液像という検査項目があります。それは、白血球や赤血球、血小板などの血液細胞を顕微鏡で観察し、大きさや形・色の変化を調べる検査です。検査法は、まず患者さんから採血した血液をスライドガラスに薄く塗抹(とまつ)後、乾燥しギムザ染色という方法で細胞を染めます。そして100~1000倍の倍率で、顕微鏡観察します。

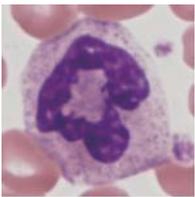
今回は、私(前田)の血液中の白血球画像を紹介し、それぞれの白血球の働きについて説明します。



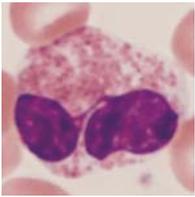
【白血球の種類】

ヒトの血液中の白血球には大きく分けて、^{こうちゅうきゅう}‘好中球’^{こうさんきゅう}‘好酸球’^{こうえんきゅう}‘好塩基球’^{たんきゅう}‘単球’^{りんぱきゅう}‘リンパ球’の5種類の細胞があり、それぞれが特徴的な形態を呈していて、その働き(役割)も異なっています。

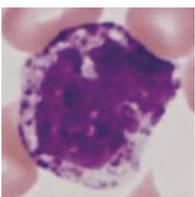
【それぞれの形態と働き】



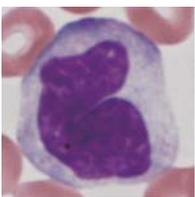
<好中球> 白血球の中で最も多く、約50~60%を占めます。その働きの特徴は、血流を通して炎症の場などの目的地へ向かい、血管の細胞の間をくぐり抜けて組織へ到達する活発な運動能力を有していることです。そして、**細菌**や**異物**を細胞の中へ取り込んで分解・消化します(食作用)。この機能を‘**貪食(どんしょく)**’といい、外敵を食べて処分する働きで身体を守っています。好中球の形態は、数個に分葉し糸でつながった核を有し、その周りの細胞の中にはピンク色ないし紫紅色の小さな顆粒がぎっしりつまっています。核が枝分かれていますから柔軟にカタチを変えられ、細胞間の狭い間を通り抜けることが出来るのです。そして顆粒の中には種々の酵素が含まれていて、殺菌作用や消化作用を発揮します。



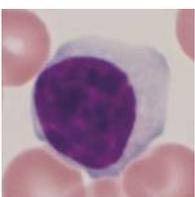
<好酸球> 白血球の3%程度に存在します。大きな特徴は、イクラのようなオレンジ色の大きな顆粒を有していることです。きれいで目立つその顆粒は白血球の中でもひととき目を引きます。核も特徴的で、丸く眼鏡状の形を呈します。好酸球は、**寄生虫に対して体を守る機能**を担っていますが、一方で、**アレルギー反応**に関係し、その抑制(鎮静)と促進の両方の作用を有します。血液中で好酸球が増加していることは、寄生虫やアレルギー反応を起こす物質(アレルギーン)などに対する生体反応の現れです。



<好塩基球> 白血球の1%程度に存在します。核を覆うように、濃い紫色の大小まちまちの顆粒が存在し、その数は細胞によっていろいろです。核も、大きさや形は様々で歪な印象を受けます。細胞の膜に、アレルギー反応の役者であるIgEという抗体と結合する部分を持っていて、これに抗原がくっつくと顆粒の中にある多量の**ヒスタミン**を周囲に放出し、急性のアレルギー反応(じんましん・気管支喘息など)をきたします。



<単球> 白血球の5%程度に存在します。白血球の中で最も大きく、うねったような凹みを示す核とその周囲は広く、スリガラス様の色調を呈します。細胞の辺縁が不規則なことが多く、何となくつかみどころのない印象を受けます。この細胞の働きは何ととっても病原菌や異物を食べて処理する(貪食)能力に長けていることです。その貪食能力は好中球をしのぎます。血液中から組織へ出て**大食細胞**となり、せっせと不要になったものを処理してくれるので、まるで家庭の掃除機のような役割をしてくれています。



<リンパ球> 白血球の中で2番目に多く、約30~40%を占めます。リンパ球は他の白血球に比べて、形態的にとてもおとなしく見えます。丸い核とそれを取り巻く空色の胞体はシンプルな構造のように見えますが、驚くべき機能を有しています。免疫反応の中心的役割を担っていて、抗原(病原菌や異物など)を**‘認識’**し、**‘反応増殖’**、**‘情報伝達’**、**‘免疫記憶’**するなど、まるでゲームメーカーのような働きをしています。運動能力は低く、貪食する能力はありませんが、**抗体**を産生しウイルスや腫瘍細胞などに対応しています。

白血球がそれぞれの役割を担い、互いに連携して私達の身体を守ってくれています(防御)。血液中の白血球の数に異常がないか、その種類の割合に変化がないか、核や顆粒などの形態に異常はないか、を調べるのが血液検査です。血液検査の担当技師は、測定機器を使用し、顕微鏡で観察し、患者さんの白血球と向き合っています。

シリーズ災害医療情報発信 それゆけ！DMAT[®]

新たにもう1チーム 『日本DMAT』に登録されました

市民病院は平成27年に高知DMAT指定医療機関として登録され、平成31年2月現在で、日本DMAT (Disaster Medical Assistance Team: 災害派遣医療チーム) が1チーム、高知DMATが2チーム登録されています。当院の災害に対する取り組みの充実を図る目的で、今回高知県の推薦を受け、平成30年度大阪第5回日本DMAT隊員養成研修へ参加しました。

研修は、平成31年2月21日～23日の3日間、大阪医療センターと八尾空港で行なわれ、当院の高知DMAT (小川医師、森・沖看護師、刈谷・武政業務調整員) の5名が参加しました。研修では災害医療などについての講義及びグループワーク、災害シミュレーション実習などが行なわれ、2日日には筆記・実技試験が行われました。タイトなスケジュールで、受講生にとっては大変な3日間となりましたが、全員が無事に研修を修了し、新たに日本DMATとして登録される事となりました。

今後は、災害訓練などを通じて、市民の皆様と共に活動していけるように努めていきたいと思っております。

* 『日本DMAT』は厚生労働省が実施する日本DMAT研修を修了し登録を受けた災害派遣医療チーム。

* 『高知DMAT』は高知県が実施する高知DMAT研修を終了し登録を受けた災害派遣医療チーム。



脳ドックに関する基礎知識

Q & A

Q1 どんな検査をするの？

A1 MRI、頸動脈エコー、神経学的診察を行います。

Q2 なんのためにするの？

A2 症状が出る前に病気を見つけるため(早期発見)です。自分の脳の状態を知り、病気を予防する意味があります。

Q3 どんな人が受けるといいの？

A3 普段病院にかからない方が主な対象です。その他、特に症状はないけど、脳の健康状態が気になるという方。

Q4 普通の外来受診とどう違うの？

A4 外来で受診された場合は、各々の症状に応じて詳しく検査をします。

Q5 脳ドックより外来受診を勧められたけど？

A5 すでに病院にかかっている方(糖尿病、高血圧、脂質異常症など)や気になる症状がある方(頭痛、めまいなど)です。脳ドックはあくまでも検診ですので、外来で症状に合った詳しい検査を受けてください。

Q6 「助成金が出る脳ドック」と「外来受診」のそれぞれの費用は？

A6 ※料金は診察、MRI、頸動脈エコーを行った場合で計算しています。あくまでも目安です。

		自己負担額の目安
脳ドック受診		8,210円
外来受診した場合	75歳以上の方(1割負担)	約2,730円
外来受診した場合	70～74歳の方(2割負担)	約5,460円
外来受診した場合	40～69歳の方(3割負担)	約8,200円

Q7 MRI検査を受けられない人はいるの？

A7 下の図に当てはまる方にはご注意ください。(施設によっては、可能な場合もあります)

	・磁力装着義眼 ・金属加工等の仕事に勤務した経験や事故などで体内(特に眼)に金属片/粉が入っている人		・義肢 ・骨折治療用金属ボルト ・鍼灸用ハリ(留置) ・チタン以外の人工骨・関節 ・ハローベスト		・インプラント ・差し歯 ・本格矯正装置(マルチブラケットシステム) ・歯科用磁性インプラント
	・心臓ペースメーカー及びリード ・冠動脈等用ステント ・除細動器 ・刺激電極 ・シャント		・人工内耳 ・補聴器 ・脳動脈瘤手術用クリップ		・刺青 ・タトゥー
	・美容整形術で植え込まれた金糸等		・妊娠中もしくは妊娠の可能性のある方 ・避妊リングを入れている方		・閉所恐怖症のある方

脳ドックと外来受診のどちらを受診するかを悩まれている方はお気軽にお問い合わせください。

【問い合わせ先】 市民病院 脳神経外科外来 ☎0880-34-2126(代表)

月曜日～金曜日(祝日は除く)の14時～16時の間にお願いします。

「糖尿病にならないためのセミナー」を開催します！

糖尿病を予防するためには、日々の食事と運動がとても大切です。

今回のセミナーは、効果的な運動のコツについて、実践を交えながら楽しく学ぶことができる内容を予定しております。糖尿病の方だけでなく、人間ドックや健康診断で糖尿病予備軍と指摘を受けられた方、ご自身やご家族の健康に不安のある方など、どなたでもお気軽にご参加ください。

事前申し込みは不要です。当日、受付時間内に運動のできる服装・靴でお越しください。日頃から疑問に思っていることなども是非ご相談ください。

日	時	2019年6月中旬(土)	※日程は四万十市広報5月号にてお知らせします。
		13:00~受付、血糖・血圧測定	15:30 終了予定
		※運動のできる服装・靴でお越しください。	
場	所	四万十市立市民病院 1階 健康管理センター	
参	加	無料	
申	込	不要(当日、受付時間内にお越しください)	
問	い	四万十市立市民病院 理学療法室(北川)	
合	わ	先	
		Tel 34-2126(代表)	



熱中症対策 ～夏の暑さに負けない体をつくらう～ 薬剤科

熱中症は30度を超える真夏日に多く発生します。初夏や梅雨の合間など、まだ体が暑さになれていないのに気温が上昇するこれからの時期にも注意が必要です。正しい知識を身につけ今から熱中症を予防しましょう。

対策1 水分を「はやめに」、こまめに」とろう

きちんと汗をかくと、急な気温の上昇にも対応しやすいので熱中症にかかりにくくなります。しかし、汗で水分が出ると血液が濃くなるので、のどが渇いていなくてもこまめにとることが重要です。スポーツドリンクやジュースは糖分を多く含むので、普段の水分補給は「水」や「麦茶」がよいです。

対策2 塩分を「ほどよく」とろう

汗をかくと水分と一緒に塩分も失われます。食事を通して適度に塩分をとりましょう。大量に汗をかくときは、水だけ摂取するとかえって脱水をまねくので、経口補水液などで水分と塩分を一緒に補給する必要があります。

対策3 しっかり食べて、しっかり休もう

暑さに強い体をつくるために、日ごろの体調管理は重要です。適度な運動をする、バランスのよい食事をする、十分な睡眠をとることが熱中症の予防につながります。できる範囲で行いましょう。

そのほかにも、日よけをして暑さを和らげたり、空調を利用して室内を適温に保ったりすることで熱中症のリスクを下げるすることができます。今のうちから熱中症に備えましょう。

中尾医師(泌尿器科)の定年退職と泌尿器科の継続について

平成24年9月より当院の泌尿器科を支えていただきました中尾昌宏医師が、本年3月31日をもちまして定年退職されました。4月からは非常勤医師として当院の泌尿器科へ引き続き勤務していただいております。



外来診療医師担当日表

●受 付:午前8時~11時まで(☎34-2126)
(平成31年4月1日より)

		月		火		水		木		金		
内 科	午前	初診 予約外	岡崎弘泰 (第1・3・5週)	初診 予約外	小川貴司	初診 予約外	岡崎弘泰	初診 予約外	濱川公祐	初診 予約外	小川貴司	
			濱川公祐 (第2・4週)									
		予約	小川貴司	予約	樋口佑次	予約	樋口佑次	予約	樋口佑次	予約	※竹田修司 岡崎弘泰 (不定期)	
	午後	予約	濱川公祐	予約	※鷲山憲治	予約	濱川公祐	予約	小川貴司	予約	小川貴司	濱川公祐
			樋口佑次									濱川公祐
		初診 予約	岡崎弘泰 (漢方外来)	予約	※国立高知 (第2・4週)	予約	岡崎弘泰	予約	濱川公祐	予約	※竹田修司 (不定期)	

※印のある医師は非常勤医師です。竹田修司医師の勤務は不定期となっています。

脳神経 外科	午前	伴 昌幸	川田 祥子	伴 昌幸	川田 祥子	伴 昌幸
	午後	川田 祥子	伴 昌幸	川田 祥子	伴 昌幸	川田 祥子
外 科	午前	宇都宮俊介	(検査)	宇都宮俊介	(検査)	宇都宮俊介
整 形 科	午前	河内 通	坪屋 英志	河内 通	坪屋 英志	河内 通
泌 尿 器 科	午前	※中尾 昌宏				

※印のある医師は非常勤医師です。

●受付時間 ○初診・予約外の方 午前8時~11時まで ○予約の方 午前8時~
(受付時間を過ぎて受診される場合は、必ずお電話でのお問い合わせをお願いします。)

●漢方外来は月曜日の午後のみです。診療を希望される方は事前の電話予約が必要となります。

●診療時間 午前8時30分~午後5時15分(急患の場合はこの限りではありませんので、まずはお電話ください。)

中医学研究所附属鍼灸院だより

○鍼治療って痛くないの？

「鍼って痛いんじゃないの?」「鍼治療なんて体に鍼を刺すんだから絶対痛いに決まっている!」とイメージしている人がほとんどだと思います。特に初めて鍼をする人や、注射が苦手な人などにとっては恐怖でしかありません。

しかし、実際にそういう人たちに鍼治療を施すことも多く、治療後の感想を聞いてみると意外な答えが返ってきます。「全然思っていたのと違う!「もっと痛いのかと思った」などと言われる人がほとんどです。中には「気持ち良くて寝てました!」など完全にリラックスしている人もいます。

このように苦痛の少ない治療により体の辛い症状にアプローチし、自然治癒力を引き出して改善していきます。「鍼に興味はあるけど少し不安」と思っている方もぜひ気軽に相談してください。

診療日 ※水曜日・日曜日・祝日は休診日です。

	月	火	水	木	金	土	日・祝
午 前	○	○	—	○	○	○	—
午 後	○	○	—	○	○	○	—



TEL (34)4798 ※予約制

四万十市立市民病院理念

【基本理念】

私たちは良質な医療を提供し、患者さんに信頼される病院を目指します。

【基本方針】

(患者の権利の尊重)

患者さんの人権と生命の尊厳を尊重した医療を行います。

(職員の自覚・自己啓発)

全ての職員は医療技術の研鑽に努め、親切で優しい対応を心がけます。

(地域連携)

地域の医療機関等との連携を推進し、開かれた病院づくりに努めます。

(経営健全化)

経営の健全化を図り、安定した病院運営に努めます。

ホームページもぜひご覧ください!

四万十市立市民病院

検索

鍼灸院の「ゴールデンウィーク」中の診療について

2019年ゴールデンウィーク期間中の鍼灸院は下記のとおり診療いたします。

日	月	火	水	木	金	土
4/21 休 診	22 診 療	23 診 療	24 休 診	25 診 療	26 診 療	27 診 療
28 休 診	29 診 療	30 診 療	5/1 休 診	2 診 療	3 診 療	4 診 療
5 休 診	6 診 療	7 診 療	8 休 診	9 診 療	10 診 療	11 診 療

発行元

四万十市立市民病院広報委員会

〒787-0023

四万十市中村東町1丁目1番27号

TEL(0880)34-2126・FAX(0880)34-1861