

「プラザイムス」は、患者さま、ご家族のみなさまに院内やIMSグループの医療活動、病気に関する情報をお伝えするコミュニケーションペーパーです。

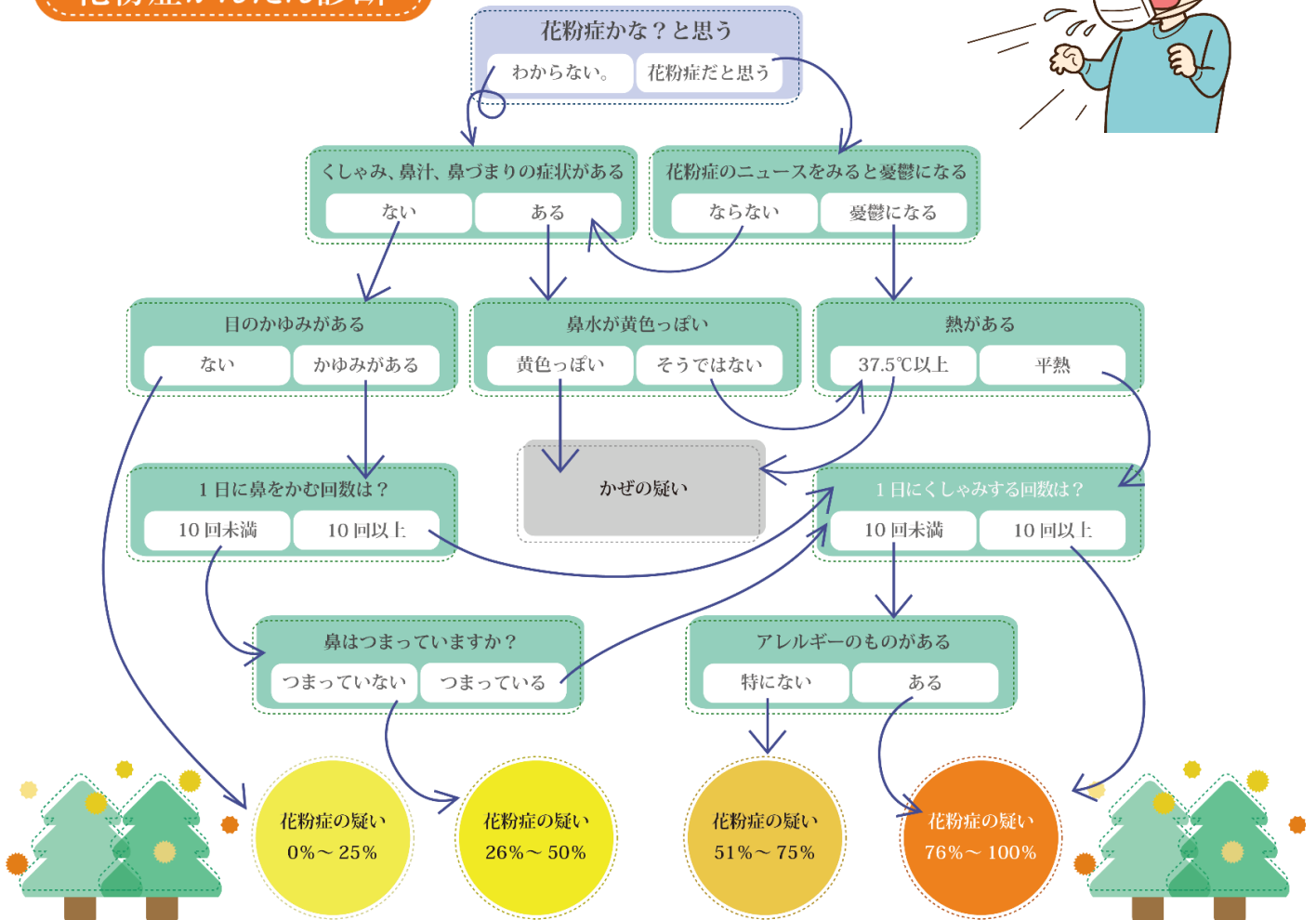
## 花粉症の季節がやってきました

### 花粉症とは？

花粉症とは人間の体が起こすアレルギー反応のひとつです。体の免疫反応が花粉に対して過剰に反応し、くしゃみや鼻水、目のかゆみを引き起こします。



### 花粉症かんたん診断



※この診断はあくまで目安的なものになっています。医師の診断をお受けいただくことをお勧めします。  
 参考：厚生労働省 的確な花粉症治療のために(第2版)

# 内分泌代謝センターの紹介

## ～スタッフ～

日本内分泌学会内分泌代謝科(内科)と日本糖尿病学会の研修指導医・専門医である貴田岡先生を中心とし、日本糖尿病学会 指導医 2 名、専門医 3 名を含む医師6名(非常勤 3 名を含む)と、看護師、薬剤師、管理栄養士、理学療法士、臨床検査技師、医療クラーク、総務課、医事課、地域連携室等で構成されています。

### ◆糖尿病教室

外来通院糖尿病患者さまへ糖尿病教室を実施しています。当院での糖尿病教室では、医師から糖尿病について、理学療法士から運動療法について、薬剤部から薬物療法について、検査科から SMBG について、看護師からフットケアについて、栄養科から食事療法についての説明があります。多職種がそれぞれの領域の講義を行うことで慢性疾患である糖尿病患者の支援を行っています。特に運動療法は診療報酬上一部を除いて理学療法士からの個別の指導を行うことができないため貴重な講義の時間となっています。

### ◆糖尿病友の会

当院では、糖尿病の患者の皆さんとそのご家族の方へ、「より充実した生活を送って欲しい」「病気に負けないで頑張りたい」という願いから、患者様や、医師や看護師、管理栄養士などの医療スタッフで作られている会「けやき会」を組織して活動しております。ご興味のある方は詳しい資料をお渡しできますので、当院スタッフへお声かけください。

### ◆糖尿病患者向けバイキング教室

糖尿病患者限定でバイキング教室を行っています。栄養科を中心にメニューを約 20 品考案し、そのメニューから患者本人が食べたいものを選び、選んだ内容からエネルギーを算出させていただきます。患者自身がどのくらいのエネルギーを摂取しているか実感していただく教室となっています。教室の最後にレシピを配り自宅でも実践できるようにします。

### ◆ノルディックウォーク・ウォークラリー

ノルディックウォークはインストラクターの資格を取得している理学療法士が主体となりけやき会主催のイベントとして参加者を募っています。ノルディックウォークとはノルディックポールを使うことで通常のウォーキングよりも腰や膝などに対する身体の負担が軽くなることに加え、手足を大きく動かすことにより消費エネルギーは高くなるウォーキング方法です。昼食を摂りながらの栄養講座も実施しています。



▲ノルディックウォーク・ウォークラリーの様子



▲糖尿病患者向けバイキング教室



### 動画でみる糖尿病教室

知っておきたい「糖尿病の知識」をご自宅から観ることができる「糖尿病学習用動画」です。いつでも、どこからでも自分の好きな時間に閲覧が可能ですので、ぜひご活用ください。



### フットケアについて



### 糖尿病合併症について



### 糖尿病食事療法について



### 血糖自己測定器について



### 糖尿病と運動療法について



### インスリン自己注射の操作について



### 公開講座情報

医師やコメディカルスタッフによる講座を無料で実施しております。



### スタッフブログ

当院のスタッフでブログを更新しています。



### 求人情報

詳細はこちらから  
看護師・看護補助者他  
積極採用中！

## 24時間救急対応

お問い合わせ先 049-258-2323(代)

救急の場合は24時間体制で、できる限り対応しております。 診察可能かどうか必ずお電話で確認してください。



イムス三芳総合病院

埼玉県入間郡三芳町藤久保 974-3

花粉症対策は日々の食品選びからみなおしてみてもいいかがでしょうか？

### 発酵食品から選ぶ

乳酸菌やビフィズス菌を含む発酵食品は、健康に良い食べ物です。乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌を直接摂取できるので、毎日の食事で取り入れてみましょう！

大腸菌は生きて大腸まで到達しないと効果はないと言われていますが、死滅しまっても善玉菌を作り出す成分に有効な影響を与えることが期待されています。

### 〈代表的な食べ物〉

納豆、ヨーグルト、チーズ、味噌、キムチ、塩麹

### 食物繊維から選ぶ

毎朝のすっきり習慣のためには、オリゴ糖や食物繊維が豊富な食べ物がおすすです。食物繊維は腸内のビフィズス菌や乳酸菌の善玉菌の割合を増やし、腸内環境を整える働きがあります。

日本人の食事では不足しがちな栄養素なので、積極的に摂取するようにしましょう。

### 〈代表的な食べ物〉

玄米、大豆やおからなどの豆類、さつまいも、ごぼうやにんじんなどの根菜類、キャベツ、果物類、きのこ類

### 緑黄色野菜や香味野菜の効能

緑黄色野菜には免疫力を高めるビタミンAが多く含まれています。青じそは、ビタミンAのほか不飽和脂肪酸も含まれており、アトピー性皮膚炎や花粉症などのアレルギー疾患の症状を軽減させる働きがあります。香味野菜は今回ネギとニンニクを使っていますが香味成分アリシンに咳やくしゃみを緩和させる働きがあり花粉症にも効果があると言われています。

### 小豆は効果絶大

小豆が持つ赤色素アントシアニンにはポリフェノールが多く含まれ、強い抗酸化力があることから免疫機能を強化する働きがあります。小豆ご飯、おしるこなどにする事でこの色素を存分に体内に取り込むことができます。

### 青魚のDHA&EPAはアレルギーを抑える効果がある

青魚に含まれるDHA（ドコサヘキサン塩酸）とEPA（エイコサペンタ塩酸）は免疫機能の働きを正常化しアレルギー症状を抑える働きがあります。青魚に対してのアレルギーのない方は積極的に取り入れてみましょう。



## 花粉症に効くレシピ

### さばの山椒焼き

DHA（ドコサヘキサン塩酸）とEPA（エイコサペンタ塩酸）を多く含んださばに花粉症の症状を軽減するといわれる山椒の香りをつけて焼くと良いです。



#### ◆(作り方)2人分

塩さば 80g×2 切をクッキングペーパーを敷いたフライパンにのせ中火で焼きます。フライ返しなどを使って全体がきつね色になるように面に触れていないところを軽く押さえつけるなどして両面を焼いてください。焼きあがったら、皮目の方に粉山椒をふってふたをし、2分程さらに焼きます。

### じゃがいもとねぎの味噌汁



原因物質ヒスタミンの作用を抑えるポリフェノールを豊富に含むじゃがいもと、咳やくしゃみを緩和させるアリシンを含むネギを具材にしています。

#### ◆(作り方)2人分

皮をむいたじゃがいも 100g は一口大に切り、ネギ 15g は幅 1cm に小口切りにします。鍋に水 2 カップとじゃがいも入れ柔らかくなるまで茹で、ネギと和風だしの素 2g を入れさらに 1 分加熱し、味噌小さじ 2 をときます。

## 花粉症のお薬を服薬中のみなさん、治療効果に満足していますか？

薬を使い始めたけれど、使っているけれど、何がいいのかわからない…と困っていませんか？

自分に合ったお薬を見つけれられるかも！

花粉症の治療は、抗ヒスタミン薬の内服薬が中心となります。

抗ヒスタミン薬は神経伝達物質の働きを抑えることでアレルギー反応を抑え、花粉症症状を改善する薬です。第一世代と第二世代が存在しますが、第一世代は眠気やのどの渇きといった副作用を感じやすいことや効果持続時間が短いため、現在では花粉症治療にはあまり使用されていません。しかし効き目が速くピタッと症状を抑えてくれるといった特徴もあり症状に合わせて上手に使えば効果的です。

では第二世代は眠くならないのでしょうか？実は第二世代の中でも眠気が出やすいものとそうでないものが存在します。運転禁止・運転注意・運転可（運転に関しての注意事項無し）の3種類が存在しています。日常生活で車をよく運転される方は運転可のお薬を選ぶようにしましょう。

## 花粉症の治療薬は症状が始める1-2週間前に服薬開始すると症状をより軽度を抑えることができますと言われています。花粉症をお持ちの方は、花粉飛散予想などをもとに症状が始まる前から服薬を始めることをおすすめします。

また花粉症の治療薬は毎日飲み続けることが大切です。症状があるときだけ服薬するのは効果を最大限に得られません。第二世代の抗ヒスタミン薬は1日1回と1日2回ものがあります。またOD錠という水なしで服薬できる剤形があります。外出先でもさっと服薬できるため便利です。生活習慣に合わせて服薬回数や剤形から飲みやすい薬を選ぶことで、毎日の服薬が楽になるかもしれませんね。

処方箋医薬品と同じ成分の市販薬（OTC医薬品）がドラッグストア等でも購入することができます。お薬で困りのことがあれば薬剤師へ相談してみましょう。



一般名	商品名	OTC	運転	服薬回数	剤形
ケトフェチン	ザジテン®	アスミン®	禁止	2	シロップ、ドライシロップ
アゼラスチン	アゼブチン®	アレジンAZ®	禁止	2	
オキサトミド	オキサトミド®		禁止	2	シロップ、ドライシロップ
メキタジン	ゼスラン®		禁止	2	細粒、シロップ
	ニボラジン®	アルガード®	禁止	2	細粒、シロップ
フェキソフェナジン	アレグラ®	アレグラFX®	○	2	OD錠、ドライシロップ
フェキソフェナジン+塩酸ブソイドエフェドリン	ディレグラ®		○	2	
エピナスチン	アレジオン®	アレジオン®	注意	1	ドライシロップ、内用液
エバスチン	エバステル®	エバステルAL®	注意	1	OD錠
セチリジン	ジルテック®	ストナリニZ®	禁止	1	OD錠、ドライシロップ
レボセチリジン	ザイザル®		禁止	1	シロップ
ペボタスチン	タリオン®	タリオン®	注意	2	OD錠
エメダスチン	レミカット®		禁止	2	カプセルのみ
	アレサガ®		禁止	2	テープのみ
オロバタジン	アレロック®		禁止	2	OD錠、顆粒、ドライシロップ
ロラタジン	クラリチン®	クラリチンEX®	○	1	レディタブ錠、ドライシロップ
デスロラタジン	デザレックス®		○	1	
ピラスチン	ピラノア®		○	1	OD錠
ルバタジン	ルバフィン®		禁止	1	

