

診療のご案内

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
内科	午前	高田(洋) 工藤	高田(洋) 高田	風間 工藤	高田(洋) 高田	工藤 高田	※工藤 高田/高田(洋)
	午後	高田(洋) 高田	高田(洋) 高田	風間 駒橋	工藤 高田	工藤 高田(洋)	
整形外科	午前	和宇慶	李	田中	宮本	吉田	※及川 小松/山口
	午後	和宇慶	李	田中	宮本		
眼科	午前	黒川	黒川	黒川	黒川	黒川	※吉田/加島
	午後	野村	黒川	黒川	黒川	黒川	
耳鼻 咽喉科	午前	小板橋	小板橋	小板橋		小板橋	※小板橋
	午後	小板橋	小板橋	小板橋		小板橋	
皮膚科	午前			大西		石川	
	午後					石川	

<午前>受付時間 8:00~11:30 診療時間 8:30~12:00

<午後>受付時間 12:00~16:00 診療時間 13:30~16:30 土曜午後休診

※ 土曜日は診療時間や担当医が変更になる場合がありますので、お問い合わせの上ご来院ください

~往診しております~

診療科目：内科のみ（16歳以上の患者さま）

診療日：月・水 金曜日の午後

詳細は電話でお問い合わせください 電話番号（3910）6336 医事課

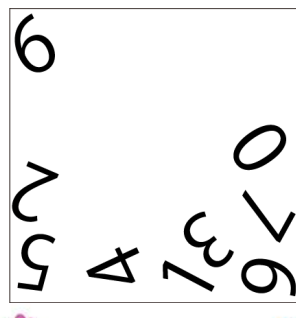


脳トレ

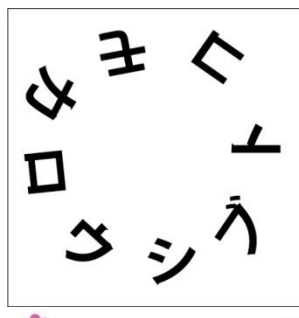
① ?には何の文字が入るでしょう



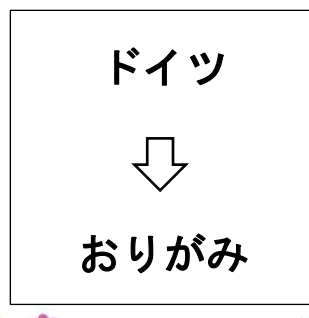
② 0から9までの数字足りないのは?



③ 2つの野菜の名前ですなになに?



④ しりとりでたどりついて



「脳トレ.com」 <http://nou-tore.com/>

※答えは裏にあります

~編集後記~

春号無事発行。アンケートの結果、思いのほか皆さんが読んでくれていることがわかり嬉しかったです♥(U) 読みやすい、わかりやすいの声、ありがとうございます。今後も楽しんで読んでいただけるよう頑張ります(S)

滝野川病院広報誌

なごみ

平成27年4月



社会福祉法人 新栄会 滝野川病院

滝野川病院附属介護老人保健施設 介護老人保健施設指定通所リハビリテーション
滝野川ホームヘルプサービス 滝野川指定居宅介護支援事業所
滝野川西地域包括支援センター(滝野川西高齢者あんしんセンター)

〒114-0023
東京都北区滝野川2丁目32番12号
TEL 03-3910-6336(代表)
FAX 03-3910-6745

<http://www.takinogawa-hp.com/>
Eメール info@takinogawa-hp.com

発行 平成27年4月13日
編集 広報委員会

滝野川病院

無料健康講座

春の日差しをふんだんに浴びて、たくさんの花が咲き乱れる季節がやってきました。新年度が始まりましたね。また、皆さんと一緒に健康について考えてゆきたいと思います。

さて、1月は「食べ物がうんちになるまで」というテーマで高田洋医師がお話しました。

口から入った食べ物が便として排出されるまでに30時間かかります。ちょっとした旅ですね。便秘は腸内に腐った物をためておく状態になるので好ましくありません。バランスの良い食事を摂り腸内の善玉菌を増やし腸内環境を整え、便通を良くしましょう。

2月、花粉症の季節ですね。耳鼻科の小板橋医師による「花粉症の治療法～舌下免疫療法～」についての話でした。

従来の免疫療法は通院して注射を打つものでしたが、舌下免疫療法は自宅で服用する新しい治療法です。昨年秋から保険の適応となりました。花粉症にお悩みの方、ぜひ一度耳鼻科外来にご相談ください。

3月は眼科黒川医師が目薬について解説しました。目薬は、石けんで手を洗い、キャップを清潔なところに置き、点眼します。その際、指先、まぶた、まつ毛、眼球などが容器の先に触れないように注意しましょう。そして、冷暗所に保管し、決められた期限内に使用しましょう。

また、この健康講座に毎月もれなく参加された方の皆勤賞の表彰も合わせて行い、賞状と記念品が院長より手渡されました。皆さん健康講座をとっても楽しみにしてくださっています。今年度もいろいろなテーマを考えてまいりますので、どうぞよろしくお願いたします。



ウェルシュ菌食中毒 カレー・煮物などの取扱いに注意しよう！

一晩寝かせたカレーには、食中毒のウェルシュ菌がいっぱい！？



ウェルシュ菌って？

ヒトや動物の腸管内、土壌、下水など自然界に広く存在する菌

症状

腹痛、下痢 ※発熱は、ほとんどないか微熱程度。吐き気、嘔吐も少ない。

食中毒の原因としくみ

カレーや煮物・スープ等を加熱調理すると、熱に弱い他の菌は死んでしまいます。しかしウェルシュ菌は、自身を硬い殻で覆った「芽胞(がほう)」と呼ばれる、とても熱に強い殻のバリアを張った状態になり、生き残ります。調理後、食べきれず鍋に残ったまま室温に放置し、ウェルシュ菌の増えやすい温度(45℃)まで下がると、殻から出てきて再び「菌」として戻り、生暖かい環境の元、急速に増え始めるのです。

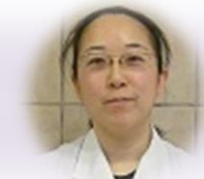
翌朝、一晩経って温めなおす時に、軽く温める程度では菌が生き残ってしまい、大量のウェルシュ菌を摂取することになってしまうことがわかります。

予防のポイント

- 大量の食品を前日に調理したり、長時間室温に放置しない。
- 調理したものは、すぐに食べましょう。
- 保存する場合は、容器に小分けにし、すばやく冷まして冷蔵庫(10℃以下)に入れましょう。(小分けにすると早く冷めるし、ウェルシュ菌の嫌いな空気に触れやすくなります。)
- 保存したものは、中心部までよく火が通るようにかき混ぜ、十分加熱してから食べましょう。



アトピー性皮膚炎のはなし



皮膚科医師 石川 武子

【アトピー性皮膚炎とは】

もともとアレルギーをおこしやすい体質の人や、皮膚のバリア機能が弱い人に多く見られる、かゆみの強い湿疹の病気です。よくなったり悪くなったりを慢性的に繰り返し、なかなか治らないことが特徴です。乳児では2ヵ月以上、そのほかでは6ヵ月以上続くものを診断します。

通常は乳児期・乳幼児期から発症し、成人期まで症状が続くのは10人に1名程度です。

多くは喘息、アレルギー性鼻炎・結膜炎を合併し、非特異的アレルギー抗体であるIgE抗体が上昇します(アトピー素因)。

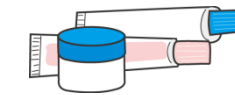
アレルギー症状はなく、鳥肌様の特徴的な乾燥症状のみを示すこともあります(皮膚のバリア機能が弱い)。

【湿疹の特徴】

赤みがある、じゅくじゅくしてひっかくと液体が出てくる、ささくれだって皮がむける。長引くとごわごわ硬くなって盛り上がる。

左右対称にできることが多い。

おでこ、目のまわり、口のまわり、耳のまわり、首、わき、手足の間接の内側に出やすい。



【原因はバリア機能異常と免疫の過剰反応】

長期にわたり皮膚の炎症が続くアトピー性皮膚炎。炎症は体の外から侵入してきた敵と戦う免疫反応によって起こるもので、細菌やウイルスなどから味を守るために必須のものです。しかしアトピー性皮膚炎ではこの免疫が過剰に反応し、退治する必要のないものも対しても炎症が起きてしまっています。また、皮膚は表面の皮脂膜やその下の角質細胞、角質細胞間脂質などがバリアの役割を担っており、異物の侵入や乾燥を防いでいます。

アトピー性皮膚炎では、体の外からの敵や異物の侵入を容易にしてしまうバリア機能の低下が起こっています。

【悪化因子は皮膚への刺激とストレスや疲労】

<p>ハウスダスト</p> <p>花粉・カビ 糸くず ダニ(ハウスダストマイト) 動物のふけ 砂ぼこり</p>	<p>皮膚への物理的な刺激</p>
<p>化学薬品</p>	<p>汗・皮膚の汚れ・紫外線など</p>

【治療の目標は症状の無い状態にコントロールすること】

皮膚の炎症が続くとそれに伴ってかゆみも持続し、さらにひっかいてしまうことにより炎症が悪化し、バリア機能もさらに低下します。

この悪循環を食い止めるには、できるだけ早くしっかりと炎症を抑え、潤いを保つスキンケアをし、皮膚への刺激を減らすことがポイントであり、きちんとした治療の継続で症状がない状態を維持できます。

【アトピー性皮膚炎の治療薬】

<塗り薬>ステロイド外用薬、免疫抑制外用薬：過剰な免疫反応を抑える働き。治療の主役。保湿外用剤：皮膚のバリア機能の改善。

<飲み薬>抗ヒスタミン薬や抗アレルギー薬：アレルギー反応を抑える。補助的な役割。

ステロイド外用剤は、湿疹の状態に対して適切な強さ・量・期間を使用すれば怖い薬ではありません。適切な治療、スキンケアをするために、一度ご相談ください。

今後の健康講座

- 4月18日(土) 13:00~ 高齢者あんしんセンター 「どうなる!?介護保険」
- 5月16日(土) 13:00~ 内科 高田洋医師 「肺炎球菌のおはなし」
- 6月20日(土) 13:00~ 耳鼻科 小板橋医師 「補聴器なんかおこがましい〜お怒りの患者様〜」