

## 慈生会の理念

慈しみの心と、  
真心の医療。

- 一、すべての人の人生を平等に大切に考えます。
- 一、私達はどんなときにも患った人々に笑顔と優しい言葉で接します。
- 一、私達は健康に良い美しい環境造りに努めます。
- 一、私達は地域との連携を図り、患者様の社会生活を支えます。
- 一、新しい医療・介護の知識・技術の習得に努め、日常の業務に反映します。
- 一、笑顔で働きがいのある職場作りに努めます。

## 花粉症対策

★花粉症の原因や症状については、皆様ご存知だと思いますので、今号は花粉症の対策についてまとめています。

●今年は、2月10日くらいからスギ花粉の飛散が始まっています。飛散の量は、昨年よりやや多く 110～150%増となりそうです。

本格的なピークは、**スギ花粉は、2月中旬～3月下旬まで、ヒノキ花粉は、3月初旬～4月下旬まで**です。

- 花粉が特に多く飛散する日は、
  - ・晴れて気温の高い日や、その日が2～3日続いた後
  - ・空気が乾燥して風が強い日
  - ・雨上がりの次の日 などです。
- 飛散数の多い時間帯は、昼前後と夕方です。

★花粉症対策

- マスクとメガネと帽子の使用の薦め
  - ・基本中の基本ですがマスクを着用するだけで1/3～1/6の花粉をカットし、症状を軽くする効果があります。マスク内に小さなガーゼ(インナーマスク)を当てると、さらに鼻に入る花粉を少なくできます。



- ・メガネをかけることで、目に入る花粉の約40%を減らすことができます。
- ・髪にも花粉が付着しやすいので外出時には、帽子が必要です。



- 上手な洋服選びが、花粉を寄せ付けない
- ・最も花粉が付着しやすいのはウール類です。花粉が付きにくい綿や化学繊維の洋服の着用をお勧めします。
- ・帰宅後は、玄関に入る前に必ず衣類に付いた花粉を落としてから入ります。



### ※着用にご注意

ウール フリース素材  
や花粉をため

やすいパーカーやファーも要注意です。

- 上手な換気で、侵入する花粉を減らす
- ・3LDKのマンションで1時間換気をした場合、約1000万個の花粉が屋内に入ったという実験結果もあります。窓の開閉はできるだけ少なくして、朝の内に掃除をすませます。換気のコツは、開ける窓の幅を10cm程度にして、レースのカーテンは閉めたままにする。これで侵入する花粉を、約1/4にまで減らせます。そして外に干した布団や洗濯物は、取り込む前に、花粉をしっかり払います。



- 外出から帰ったら、「うがい」「手洗い」「洗顔」を習慣づけます。
- ・家に着いたらガラガラうがいの習慣をつけ、鼻からのどに送られた花粉を洗い流します。同じように「手洗い」「洗顔」も花粉を落とす効果があります。
- 花粉症予防に効果が期待できる食物は、
- ・ポリフェノール、DHA、乳酸菌を含む食物です。その中でも

→青魚類、ヨーグルト、レンコン、シソ、リンゴ、煮たトマト、ショウガ、大根、ゴボウ、チョコレート、ココア、お茶、人参、長ネギ、ヤマイモ、サツマイモ、梅、ニラ、きのこ類、海藻類等にそれらの成分が特に多く含まれています。

- 摂取しすぎると花粉症を悪化させる可能性がある食物は、
- ・ヒスタミンを多く含む…生のトマト、ほうれん草、タケノコ、なす等ですが加熱調理をすれば問題はありません。
- ・アレルギーを引き起こす…牛乳、チーズ
- ・アセトアルデヒド(免疫機能を低下させる)…アルコール類
- ・トランス脂肪酸(鼻に起きる症状を悪化させる)…ファストフード、マーガリン
- ・亜硝酸塩(過敏性を高める)…ハム類
- ・粘液の分泌を促す…白砂糖
- ・グルテン(免疫構造を弱める)…小麦粉
- ・鼻粘膜のうっ血・充血を促す…香辛料



花粉症の症状の出方は人によってまちまちですが、早め早めにケアをして、なるべく体内に花粉を入れないことが大切です。

花粉症を治すには、**過剰な免疫反応を抑え、免疫力を高める**ことが必要です。そのための食事として昔ながらの「**日本の和食**」が、花粉症だけでなく、非常に健康に良いものだということです。

体質改善を行う事も重要となります。規則正しい生活や適度な運動が様々な花粉症の症状の軽減に繋がります。

花粉症の症状や重症度は人によって異なります。市販薬の効果にも個人差があり、つらい花粉症の症状をしっかり抑えるためには、病院や医療機関を受診して、あなたに合った治療を行うことが大切です。





## 「レガート」コンサート



1月18日「レガート」のお2人によるピアノとオカリナと素敵な歌声のコンサートが開催されました。曲目は「寒い朝」から始まり「ペチカ」まで全8曲を歌と演奏で楽しませて頂きました。



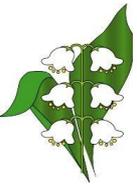
「蘇州夜曲」「バラが咲いた」「365日の紙飛行機」など選曲の素晴らしさにも感動を覚えました。



患者様が口ずさんだり、微笑んだり、歌の力を改めて強く感じました。



歌声は、廊下まで聞こえスタッフも思わず足を止めてその場で演奏に聞き惚れていました。



## 「節分」



2月1日少し早目の節分を祝い「豆まき」を当院3階で行いました。赤鬼と青鬼が持っているざるに患者様がボールを投げ、赤鬼、青鬼どちらが勝つか競争しました。



ゲームは2回とも青鬼の勝利でした。

福男の院長の登場で鬼達は部屋の外に：



患者様やスタッフ皆様の笑顔で福がきますようにと願い、節分を終えました。



仲直りをして皆でハイチーズ

院長と弘江 Dr.は患者様に福豆を配りました。



当院に入院中の F 様が折々に詠まれた 79 点の俳句を 3 階で展示して、それをご覧になった方にお気に入りの一句に赤いバラをつけて頂きました。その中からご紹介致します。



- ・ 願わくば 梅に抱かれて われ死なむ
- ・ 小春日や 娘の一語 胸を刺す
- ・ 目標を 高きにおきて 初句作
- ・ 白芙蓉 艶競ふ 三姉妹
- ・ 入れ歯にて 雑煮食べない 年続く
- ・ 天国の 母の招きや 月見草
- ・ ホスピスへ こすもす残し 去りにけり
- ・ 紫陽花や 娘も女史の 顔となり
- ・ 無理やりに 年越し蕎麦で 歳をとり
- ・ 緩和ケア 竜宮城の 春男
- ・ 不治の床 娘の一言 小春かな



## お知らせ～

- ★ 予防接種は予約制となっております。
- ★ 健康診断は随時。
- ★ 当院人間ドッグは、ご希望に合わせてメニュー組むことができますので、ご相談下さい。
- ★ 特定健康診査、乳癌検診、福山市がん健診(胃がん、肺がん、大腸がん)実施医療機関です。

### 前原病院の 概要

1 日平均外来患者数：45 人

平成 28 年

1 日平均入院患者数：療養病床 40 人、緩和ケア病床：10 人

1 月現在

平均在院日数：療養病床 90 日、緩和ケア病床 39 日

内科・胃腸科・放射線科・緩和ケア内科・リハビリテーション科  
慈生会 前原病院

※福山市手城町一丁目 3-41 TEL (084) 925-1086 FAX (084) 923-4504

### 診療受付時間

前 8：30～12：30 / 午後 14：30～17：30

※木・土曜日午後，日曜日，祝祭日は、休診です。



<バスでお越しの方>

中国バス：鋼管方面行き  
バス停「千間土手西」下車、南へ徒歩 3 分  
<車でお越しの方>  
国道 2 号線を岡山方面へ進み、  
「千間土手西」交差点を右折

☆多編集後記☆多

梅の開花時期と花粉症の飛散開始時期は、ほとんど重なっています。梅が咲くことで春の息吹を感じられる方と「あーあ又、花粉症の辛い時期が始まった」と思われる方がいらっしゃるのです。あなたはどちらですか？ 広報誌編集部一同

