

## アレルギー免疫療法について

アレルギー免疫療法は、アレルギーの原因であるアレルギーを少量から投与することで、体をアレルギーに慣らして、症状を和らげ、根本的な体質改善が期待できる治療法です。近年では治療薬を舌の下に投与する「舌下免疫療法」が登場し、自宅で服用できるようになりました。

「舌下免疫療法」は、スギ花粉症またはダニアレルギー性鼻炎と確定診断された患者さんが治療を受けることができます。  
ダニの治療はいつからでも開始できますが、スギ花粉の治療は花粉が飛散する前後には開始できません。

1月から5月までは治療を開始できない時期と考えてください。また、小児の場合は5歳くらいから可能です。

※詳しくは、耳鼻咽喉科までお問い合わせください。



「2019年はスギ花粉が大量飛散すると予想されています。」

### 特に次のような方にお勧めです

- 薬をたくさん飲んでいるので、少しでも症状をよくするか、薬を減らしたい。
- 眠気など、薬の副作用がある。
- これからずっと毎年花粉症に悩むのか考えると心配。
- 妊娠した際に薬が使えないのが不安。
- 高校・大学などの受験期がスギ花粉症と重なるので、少しでもよくしておきたい。

## 日本ルーラルナース学会の研修が開催されました

11月4日(日)、日本ルーラルナース学会の研修が当院で行われました。この学会は、医療の届きにくい離島などの地域における看護活動を教育・研究し、日本におけるルーラルナース(へき地看護学)を確立することをめざしています。研修では、小豆島における地域包括ケアシステムの構築に向けた取り組みについての発表がありました。インターネットの普及により、遠隔での診療が可能になり、医療の提供体制は充実してきていますが、まだまだ日用品・医療品の調達不足などの問題を抱えているのが現状です。

研修には北海道から沖縄まで、全国各地から参加者があり、活発な情報交換と課題解決に取り組むヒントが発信されました。離島は課題先進地とも言われていますが、今後もより過ごしやすい環境づくりに努めていきます。



## 「世界糖尿病デー」ブルーライトアップ

11月14日(水)は「世界糖尿病デー」とされており、日本ではその前後1週間(今年は12~18日)を「全国糖尿病週間」と位置付け、世界糖尿病デーのシンボルマーク「ブルーサークル」にちなんで全国各地でブルーライトアップが行われました。この取り組みは糖尿病の予防、治療、療養を喚起する啓発運動を推進することを目的とし、当院においてもライトアップを行いました。

世界の糖尿病患者数は4億1500万人にも上り、特に日本の属する西太平洋地域において糖尿病患者が急増しております。日本では平成28年の調査で糖尿病と強く疑われる人と可能性を否定できない人の合計は約2000万人と推定されており、とても深刻な問題であるといえます。

皆さんもこの機会に糖尿病に関する意識を深め、普段の生活を見つめ直し、予防・治療に努めましょう。



## 新型インフルエンザ対応訓練を行いました

11月13日(火)に新型インフルエンザを想定した感染症対策訓練を行いました。

今回の訓練では新型インフルエンザ発症国から帰国した男性が、発熱や咳などの呼吸器症状を訴え、自宅から病院までアイソレーターを使って小豆保健所職員が搬送し、入院するという想定で行われました。感染症病棟を保有しているのは小豆島では当院だけということもあり、院内だけでなく、各機関との連携体制の確立やスムーズな入院対応ができるよう、対応能力と知識の向上を図りました。



# 職員紹介



臨床工学科 臨床工学技士 主任  
濱中 哲也 (はまなか てつや)

コメント

医療機器の保守点検・管理という立場から  
患者様の安全性の確保と信頼性の向上に努め  
てまいります。



リハビリテーション科 作業療法士  
三木 逸平 (みき いっぺい)

コメント

4月に入職したばかりですが、皆様のお力にな  
れる様、頑張ります。

## 簡単レシピ

### 臨床栄養科おすすめ

## 揚げ出し豆腐きのこあんかけ



- 1人分：エネルギー 170kcal  
たんぱく質 8.3g  
塩 分 0.7g  
食物繊維 2.3g

材料 (2人分)

- ・木綿豆腐 200g (1/4丁×2)
- ・片栗粉
- ・油
- ・えのきたけ 60g
- ・生しいたけ 20g
- ・しめじ 15g
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・みりん 小さじ1
- ・だし汁 1/2カップ
- ・片栗粉 小さじ1
- ・ねぎ 5g

作り方

- ① 豆腐は軽く重石をのせ、水気を切っておく。片栗粉をつけ油で揚げる。
- ② えのきは石づきを落とし1/2に、生しいたけはスライス、しめじは石づきを落とし小房に分けておく。鍋にだし汁とききのこを入れ一煮立ちさせ調味料を加え味を整えて水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③ 揚げた豆腐にかけて最後に小口切りしたねぎをふる。



Check  
Point

秋に旬をむかえるきのこは低カロリーで、食物繊維、ビタミン、ミネラル、旨味のもとになるグルタミン酸や免疫機能を高める成分も多く含んでいます。食物繊維は糖質やコレステロールの吸収を緩やかにする効果があります。また、消化されずに腸に送られて便のかさを増やし腸の動きを促して便通をスムーズにする効果もあります。

料理に加えると旨味もボリュームもアップし、食べごたえがありながらカロリー控えめ。いろいろなきのこを使ってみるのもいいですね。

## マタニティクラスのご案内

(予約制)

### 1コース (妊娠25週くらいまでの妊婦さん対象)

内容：妊娠の生理、妊婦健診について、妊娠初期の注意

妊娠中の栄養、妊娠中の歯の健康、母子手帳

担当者：産婦人科医師、助産師、管理栄養士

実施予定日：平成30年12月13日 (木)

平成31年1月10日 (木)

### 2コース (妊娠25週以降の妊婦さん対象)

内容：分娩の経過と産後、呼吸法およびリラクセス法、

当院の分娩、お乳の手入れ、入院中の生活、

赤ちゃんについて、施設の見学

担当者：産婦人科医師、小児科医師、助産師

実施予定日：平成30年12月20日 (木)

平成31年1月24日 (木)

※緊急手術や分娩等により、やむなく変更する場合があります。事前に日程の確認をしてお越しください。

問い合わせ先：産婦人科



## 《お知らせ》

### ◎代診について

泌尿器科

11月29日(木) 三浦医師 → 荒井医師

11月30日(金) 三浦医師 → 荒井医師

12月 5日(水) 荒井医師 → 三浦医師

12月11日(火) 荒井医師 → 三浦医師

12月12日(水) 荒井医師 → 三浦医師

小児科

12月 6日(木) 午前 中尾医師 → 道上医師

整形外科

12月28日(金) 髙村医師 → 中澤医師

### ◎休診について

皮膚科

12月 4日(火)

泌尿器科

12月 7日(金) 12月10日(月)

外科

12月10日(月)



### ◎受付について

小児科 12月26日(水) 10時までの受付になります。

### ◎診察について

眼科 木曜日の診察は行っていませんが、12月27日(木)のみ診察します。

### ◆編集後記◆

11月も後半となり、一段と冷え込みも強くなってまいりました。防寒・乾燥対策はいかがでしょうか？寒さによる喉などの乾燥は免疫低下、風邪などの病気にかかりやすくなります。インフルエンザが流行する季節です。体調管理と乾燥対策をしっかり行いましょう。

編集担当

### 【問い合わせ先】

小豆島中央病院 ☎75-1121

土庄診療所 ☎62-1212

内海診療所 ☎82-2123

ホームページ <https://scha.jp/>

LINE 右記のQRコードを読み込んでください

