

花粉症レーザー治療について

花粉症の季節の前に鼻の粘膜をレーザーで焼いて、鼻の粘膜が本調子にならない間に花粉症の季節をやりすごしてしまおうという治療法です。ただし、鼻の粘膜が修復されると、再び鼻の粘膜が反応するため、レーザー治療の効果はずっと続くわけではなく、有効な期間は個人差があり早い方では1シーズンで効果がなくなってしまいます。一回で効果が不十分な場合、追加でレーザーの照射が必要になることもあります。

※この花粉症レーザー治療は保険が適用できますので、費用は両鼻合わせて9,000円程度（3割負担の方）になります。
 ※レーザー治療後はかさぶたができて鼻の症状が強くなりますので、花粉症の症状が強い時にはレーザー治療をお勧めしません。

当院の花粉症レーザー治療の特徴

- 1) カメラで確認しながら行いますので、より確実に行えます。
- 2) 治療前の痛み止めは、液をつけたガーゼを鼻の中に入れるだけです。
- 3) 治療中、治療後の出血もほとんどございません。
- 4) 治療後は鼻の中には何も入れずに、すぐ帰宅できます。
- 5) 治療後は1～2回の通院でほぼ完了します。

当院ではこのような方に花粉症レーザー治療を勧めています。

- 1) 花粉症の薬が効きにくい方
- 2) 鼻づまりが強い方
- 3) 薬で眠気が起こりやすい方
- 4) 薬の量を減らしたい方
- 5) 妊娠を考えられている方、授乳中の方

《 お 知 ら せ 》

◎ 代診について
 小児科
 1月10日(木) 中尾医師 → 道上医師
 整形外科
 1月23日(水) 中澤医師 → 福岡医師

◎ 休診について
 外科
 1月25日(金)

◎訂正とお詫び

先月号に掲載しておりました「受付について」の記載に誤りがございました。
 誤：「小児科 12月26日(水)10時までの受付」
 正：「耳鼻咽喉科 12月26日(水)10時までの受付」
 訂正してお詫びいたします。

◎1月から泌尿器科の診療体制を変更します。

		月	火	水	木	金
午前	初診 予約	荒井	荒井	荒井	荒井 (第1・3・5週) 三浦 (第2・4週)	荒井
午後	予約	手術	荒井	検査 処置	手術	検査 処置

インターンシップで高校生が来てくれました

12月11日(火)に、小豆島中央高等学校の1年生13名がインターンシップで当院に来てくれました。看護や検査、リハビリなど希望する部署に分かれ、担当職員からどのような職種なのか、患者さんとの接し方や気を付けていることなどに関して、話を聞いたり実際の業務を体験してもらいました。

患者さんと直接関わることの多い看護師の仕事では、エプロンなどは使い捨て、手袋も二重にして使用するなど感染予防を徹底しており、職員の心がけを深く学んでもらいました。検査では、普段目にする事の少ない様々な機械と、調べることのできる項目の多さに大変興味をもっていただきました。リハビリに関して、身体機能などの回復だけでなく、子どもの言葉の発達や、話す事をはじめとした表現力を広める訓練を行う仕事があるということに驚いていました。今回の経験や発見を生かし、将来に役立ててくださいね。

糖尿病教室を行いました

11月21日(水)にふれあい広場で糖尿病教室を行いました。今回は『肝腎要(かざんよう)の腎臓』というテーマで糖尿病と腎臓の関係を深く知ってもらう目的で開かれました。腎臓とは体内の老廃物(毒素)や余分な水分を尿として外に排出したり、血液を作るための造血ホルモンを作る重要な役割を担っております。

糖尿病の3大合併症の中に糖尿病性腎症という病気があります。それが進行すると腎機能が悪化し腎不全に陥ることも少なくありません。糖尿病による高血糖、高血圧が主な要因となっております。しかし、腎臓は沈黙の臓器と呼ばれ、かなり進行してからでない自覚症状は現れません。日頃から意識して予防・治療を心がけましょう。



職員紹介



臨床工学科 臨床工学技士
丸本 順大 (まるもと じゅんた)

コメント
透析業務や医療機器管理全般を行っていきま
す。皆様に安全な医療を提供できるように努
めてまいります。



臨床工学科 臨床工学技士
橋本 拓哉 (はしもと たくや)

コメント
透析業務や医療機器の安全管理を行っていま
す。これまで培った経験を活かして地域の医療に貢
献できるよう努力していきます。

簡単レシピ

臨床栄養科おすすめ

大根と鮭のピリ辛スープ



1人分	
エネルギー	62kcal
たんぱく質	6.4g
脂質	2.2g

訂正とお詫び

先月号に掲載しておりました、
揚げ豆腐さのこあんかけの材料
こしょう少々→削除
みりん→みりん 小さじ1
となります。
訂正しお詫びいたします。

材料 (2人分)

・生鮭	20g×2切れ
・大根	60g
・白菜	40g
・人参	20g
・生しいたけ	20g
・にら	10g
・ごま油	小さじ1/2
・豆板醤	適量
・がらスープ	200ml
・酒	小さじ1
・こいくちしょうゆ	小さじ1/2

作り方

- ① 鮭は全体に塩をふってザルに乗せ、熱湯を回しかける。
- ② 鍋にごま油を入れて中火で熱し、5cm程の短冊切にし
た大根、人参を加え全体に油が回るまで炒める。
- ③ ざく切りにした白菜、ニラ、①の鮭とがらスープを加
え、沸騰したらアクを取り、弱火で10分程度煮る。
- ④ 野菜が柔らかくなったら5mm幅の薄切りにしたいた
け、豆板醤、酒、醤油を入れ味を整え、ひと煮立ちさせる。



Check
Point

唐辛子に含まれる辛味成分のカプサイシンには血流を改善させ、血行促進や代謝を上げ脂肪を燃焼させる効果があるといわれています。ミネラル、ビタミンを多く含んだ今が旬である根菜がたっぷり入ったピリ辛のスープで体を温めてはいかがでしょうか。

辛味の刺激は食欲を増進させたり、その風味で薄味でも料理を美味しくいただくことができます。しかし過剰に摂取すると辛味の刺激で胃や腸の粘膜を傷つけてしまうため、摂り過ぎには注意しましょう。

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31年1月10日(木)、2月14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、呼吸法およびリラックス法、
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31年1月24日(木)、2月28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



糖尿病教室のご案内

「お口のケアから糖尿病を見直してみよう！
～歯周病は糖尿病合併症～」

日時：1月16日(水) 午後1:30～午後2:30
場所：小豆島中央病院1階ふれあい広場
講師：藤本歯科衛生士
参加費：無料
問い合わせ先：小豆島中央病院 内科
TEL 75-1121



◆編集後記◆

今年もあと少しとなりましたね。皆さまはどんな1年を過ごされましたでしょうか？12月は行事も多く、大掃除や来年への準備に追われていると思いますが、休息をしっかりとって、無理をしすぎないようにお気を付け、良いお年をお過ごしください。
来年もよろしく願いいたします。 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。
ご登録よろしく願いいたします。

