

# 病院だより

2017  
春号  
Vol.3

斜里町国民健康保険病院 広報誌 (平成 29年5月発行)



5月の療養病棟

## 新看護体制でサポートします！



看護部長

佐野 厚子

昨年4月より、川村麻里子前看護部長の後任を務めております。

斜里町国保病院看護部は、『患者様に信頼される安心と思いやりの看護を提供します』という看護部の理念のもとに看護体制を昨年8月より「機能別看護」から「固定チームナーシング・一部機能別看護」に変更し、さらに今年4月からは看護師、看護補助が今まで以上に連携し、ベッドサイドケアの充実、きめ細やかな対応を心掛け、皆様方によりよい看護が提供できるよう業務を見直しました。皆様が安心して入院生活を送れるよう全力でサポートさせていただきます。

また、団塊の世代が後期高齢者となる2025年に向け、「時々入院、ほぼ在宅」のキャッチフレーズの基に、全世代を対象にした地域包括ケアシステムの構築が進められています。

当院でも、ぼると、町内外の介護施設と連携を取り、入院中も退院後も安心して療養が続けられるように相談員と共にサポートしてまいります。



## 新入職員紹介

### 特集 季節のアレルギー「花粉症」

内科医長 伊藤 康雄

- ・花粉症と栄養
- ・目薬の正しい使い方

# 平成 29 年度新入職員紹介

新たに5名が斜里町国保病院の職員として働くことになりました。  
皆さんに早く顔と名前を憶えてもらえるよう、簡単ですが紹介させていただきます。

①出身地 ②趣味 ③町民の皆さんへ一言



内科医師

もり ひでき  
森 秀樹

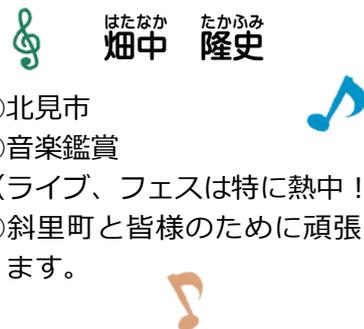
- ①愛媛県今治市
- ②鉄道（いわゆる鉄ちゃん）
- ③ご期待に沿うよう頑張ります。よろしくお祈いします。



医療ソーシャルワーカー  
（社会福祉士）

はたなか たかふみ  
畑中 隆史

- ①北見市
- ②音楽鑑賞  
（ライブ、フェスは特に熱中！）
- ③斜里町と皆様のために頑張ります。



看護師

しばた いくえ  
柴田 育絵

- ①斜里町
- ②温泉に入る眠る
- ③1 日も早く病院に慣れるよう頑張ります。どうぞよろしくお祈いします。



看護補助

たかはし あゆみ  
高橋 愛弓

- ①斜里町
- ②DVD 鑑賞
- ③よろしくお祈いします。



医療事務

いとう ようこ  
伊藤 洋子

- ①岡山県倉敷市
- ②バイク登山
- ③一生懸命頑張りますので、どうぞよろしくお祈いします。



## 季節のアレルギー-花粉症

北海道も花粉症の季節になってきました。いつも春になると鼻がムズムズする、目やのどがかゆくなる、などの症状は花粉症の可能性が高いです。花粉症と言えばスギ花粉アレルギーが最も有名ですが、北海道では道南をのぞいてスギがほとんどないので、スギ花粉に悩まされることはありません。

北海道ではハンノキやシラカバのアレルギーが多いです。ハンノキやシラカバ花粉症の人は、ある特定の果物を食べると、口の中がかゆくなります。それはバラ科の果物です。リンゴをはじめ、サクランボ、ナシ、モモ、イチゴ、アンズ、ビワ、ウメ、ラズベリー、アーモンドなどがバラ科の果物です。症状がひどい人は、口の中がかゆくなるだけでなく、イガイガしたり、口内の粘膜やノドが腫れたり、ときにはジンマシンが出たりもします。もし自分がどの植物の花粉症かを知りたい場合は、血液検査で調べることができます。また症状を抑えるお薬を処方してもらおうとよいと思います。



伊藤 康雄  
内科医長

花粉症のセルフケアとして、以下のようなことを心がけましょう。



- ① マスク、ゴーグルなどを装着する。
- ② 帰宅時、衣服や髪をよく払い、洗顔、うがいをし、鼻をかむ。
- ③ 飛散の多い時は、窓、戸を閉めておく。  
換気時の窓は小さく開け、短時間にとどめる。
- ④ 飛散の多い時のふとんや洗濯物の外干しは避ける。
- ⑤ 掃除を励行する。特に窓際を念入りに掃除する。

部屋干し



	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
ハンノキ属												
スギ												
ヒノキ科												
シラカンバ												
イネ科												
ブタクサ属												
ヨモギ属												
カナグムラ												

■ 木本花粉 ■ 草本花粉

【調査方法】ダーラム型（重力法）による。5年間で3個/cm<sup>2</sup>/10以上の花粉観測があった期間を飛散期間とした  
【観測地点】私立札幌病院/東北大学  
厚生労働省花粉症研究会 日本列島空中花粉調査データ集（2000年）より作成

## 花粉症と栄養

花粉症はアレルギーの一種ですが、近年、花粉症が増えた原因に、環境の変化、大気汚染、ストレスなどが挙げられています。

食事面では、高脂肪食、加工食品、添加物のとり過ぎなどが考えられていますので、これらの食品をなるべく控えることが大切です。また、刺激物、たばこ、アルコールなども避けましょう。

花粉症の緩和に有効といわれる食材をご紹介しますので参考にしてみてください。（管理栄養士 笠谷めぐみ）

魚（特に青背魚）	【DHA】【EPA】 免疫力を正常にする
野菜や果物	【ポリフェノール】 抗炎症作用 ※実は、野菜や果物の色の成分がポリフェノールなので、彩りよく食べるとまんべんなく栄養がとれます
発酵食品 味噌・漬物 ヨーグルト等	【乳酸菌】 腸内環境の改善 = 免疫力アップ ※整腸作用のある食べ物を摂ると免疫力が上がります 他のアレルギーにも効果的ですが、適量を守りましょう
しそ油 えごま油	【αリノレン酸】 粘膜の炎症を静める ※αリノレン酸は体内で EPA、DHA に変わります

## 春のメニュー

5月5日～端午の節句～

当院の人気行事食をご紹介します。



たけのこごはん、清まし汁、鶏の唐揚げ、イカと大根の煮物、とびっこ和え、甘夏、こどもの日ゼリー

# 目薬の正しい使い方

花粉症による目の充血・かゆみなどに対しては、点眼薬（目薬）を用いることが多いのですが、目薬は上手くさせなくて苦手という方、また、すぐまばたきをするなど、実は間違った使い方をしていられる方、意外と居られるのではないのでしょうか？ 今回の特集に合わせ、正しい使い方をまとめましたのでご覧ください。

何種類かの目薬を合わせて使うとき、また点鼻薬など他の薬の使い方についての疑問、質問が御座いましたら薬局までどうぞ。（薬剤師 小野 哲朗）



(1) 下まぶたを指で下にひき、上を見るように顔を傾けます。もう片方の手で目薬をもち、これを目の上にもってきて、目にふれないように点眼します。（容器の先が目やまつ毛などに触れると、目を傷つけたり、薬液が汚染される可能性があります）

なお、1日の点眼回数及び1回あたりの滴数は、各製品の用法・用量にしたがってください。



他の点眼方法の例

## げんこつ法

※下まぶたに、げんこつを当てて引き下げ、げんこつの上に目薬を持った手を乗せて固定し、点眼します。

（指の力が弱い人や、どうしても狙いが外れてしまう人向け）



(2) 点眼した後は、しばらく目を閉じるか、目がしら（鼻に近い方）を軽く押さえます。（お薬が長く目にとどまり、効果がしっかり発揮されます）



(3) 目からあふれた薬液は、清潔なガーゼやティッシュで拭き取りましょう。（皮膚に薬液が付いたまま放置するとかぶれる場合があります）



## 子どもの点眼方法

(1) お子さんが怖がらないようにして、やりやすい方法で点眼してください。（例えば、お子さんをひざの上に仰向けで寝かす等）

(2) 下まぶたを下げて、下まぶたの上に点眼してください。目を閉じると薬液が目の中に入っていきます。

(3) 点眼時に目をつぶってしまうお子さんの場合、目の周りを清潔なガーゼやティッシュ等で拭いてから、目がしら付近に点眼します。まばたきをさせると薬液が目の中に入っていきます。涙で薬液が流されますので、お子さんが泣いている最中は点眼を避けてください。また、点眼時にお子さんが動き、容器の先で目を傷つけないように気をつけましょう



※以上の内容は、(株)東京医薬品工業協会 点眼剤研究会及び大阪医薬品協会の資料より抜粋しました。



## 外来受付時間のご案内

### 斜里町国民健康保険病院

〒099-4117 北海道斜里郡斜里町青葉町41番地  
TEL:(0152)23-2102 FAX:(0152)23-5218  
ホームページ:<http://www.shari-kokuho.jp/>

#### 外来受付時間

内 科	8:30~11:00	月・水・木・金曜日 / 13:30~16:00 火曜日 / 14:00~16:00
外 科 ※整形外科予約診療のみ	月~木 / 8:30~11:00 (第2・第4木曜日は10:00~11:00) 金曜日 / 10:00~11:00	13:00~16:00
小 児 科 ※水曜日休診	月・火・木・金曜日 / 8:30~11:00	月・木曜日 / 13:00~16:00 (第2・第4木曜日は15:00~16:00) 火・金曜日 / 13:00~15:00 (火曜日は予防接種後、一般外来)
産婦人科	※日程は広報または直接お問い合わせください 2週に2日間ずつ / 8:30~11:00	※日程は広報または直接お問い合わせください 2週に2日間ずつ / 13:00~16:00
皮 膚 科	第1週: 月曜日(5月のみ) 第2週: 月曜日 8:30~11:00	第1週: 月曜日(5月のみ) 第2週: 月曜日 13:30~16:00
循環器科 ※予約診療のみ	8:30~11:00	13:30~15:00

※都合により受付時間が変更になる場合がありますので、広報「しやり」でご確認されるか、直接当院までお問い合わせください。  
※急患以外の方は、受付時間をお守りください。