

ikeekids コミュニケーション

病院理念：患者様に、心あたたかな医療を提供する。
患者様に、質の高い最善の医療を提供する。

患者様の権利と責務

- 1) 平等で質の高い最善の医療を受ける権利
- 2) 患者様の安全が確保されている権利
- 3) 患者様の医療について情報が得られる権利
- 4) 患者様が治療など自らの意思で選択決定する権利
- 5) 患者様のプライバシーおよび尊厳が保たれる権利
- 6) QOL（生活の質）や生活背景に配慮された医療を受ける権利
- 7) セカンドオピニオンを求める権利
- 8) 病院規則を守り、他の方の療養や職員の業務に支障を来さないように配慮する責務



花粉症について

花粉症とは、花粉に対して人間の体が起こすアレルギー反応です。体の免疫反応が、花粉に過剰に反応して花粉症の症状がでるのです。

～スギ花粉とは～

スギ林の面積は全国の森林の18%、国土の12%を占めています。このためか、花粉症の患者さんの約70%はスギ花粉が原因です。しかし花粉量には地域差があり、森林面積に対する比率では九州、東北、四国で高くなっています。

花粉が鼻粘膜からはいると、表面についた花粉は、鼻の粘膜の上皮細胞にある線毛がベルトコンベアのように働く事により、鼻の外に運び出されます。運び出されなかった花粉は鼻の粘膜に付着し、抗原成分を鼻粘膜にしみこませます。鼻の粘膜の中にはアレルギーの細胞である肥満細胞があります。

スギ花粉症患者さんの場合には、スギ花粉に対するIgE抗体が肥満細胞のまわりに結合しています。このIgE抗体が溶けだしたスギ花粉の抗原成分を捕らえ、結合して肥満細胞が活性化し、反応を生じます。



どんな症状？

くしゃみ・鼻水・鼻づまり

その他、頭痛、口の渇き、咽の違和感、
眼・皮膚のかゆみ、流涙など、さまざま
な症状が出現します。

～花粉症のセルフケア～

自分でできるセルフケア

- ① 外出時にマスク、めがねをして、原因の花粉を少しでも体の中に入れないようにしましょう。
(花粉症用のマスクでは花粉が約1/6、花粉症用のめがねでは1/4程度に減少することが分かっています。)
- ② 花粉情報に注意し、花粉飛散が多いときには無駄な外出は避けましょう。
(家にいる場合でも、花粉飛散の多いときには窓の開け閉めに注意をしましょう。)
- ③ 外出する場合には、けばけばした花粉のつきやすいコートを着ることは避けましょう。
- ④ 外出から帰ってきたらすぐに顔を洗い、うがいをしましょう。

★**全く症状をなくすことは不可能ですが、少しでも症状を軽くすることはできると考えます。**



鼻粘膜の状態を良くするように、悪化の因子であるストレス、睡眠不足、飲みすぎなどを抑えることが必要です。軽い運動などは、花粉防御をしたうえで推奨されると思われます。セルフケアと医師、薬剤師による治療を含め、花粉症の季節を快適に過ごせるよう努力してみてください。

★子供の生活習慣病を予防する食事★



生活習慣病を予防するために、食事の面で次のことを心がけてください。

- ① 脂肪の摂り過ぎを避けるため、料理は和風・洋風・中華風などいろいろ組み合わせるようにする。
- ② 肥満を避けるため、砂糖の入ったお菓子や清涼飲料を摂り過ぎないようにする。
- ③ からだに大切なビタミンを補うため、野菜、特に緑黄色野菜を毎日たっぷりと食べるようにする。
- ④ 食物繊維を含む、いも、海草も忘れずに。



《夜型のひとは体脂肪が貯まりやすい》



私たちのからだは、日中に交感神経が強く作用して、活動しやすいようになっています。そして、夜間は副交感神経の働きが強くなり、からだを休めるように作用します。このため、夜間にエネルギーを過剰に摂取すると、余った分は容易に脂肪として蓄積されやすいのです。

現在の日本の社会は、生活のリズムが夜にずれ込んでいますが、肥満と生活習慣病の予防のためには、夜遅くなったら食べものや飲み物に手を出さないようにすることが大切です。

育児サロンのご案内

3月 「ファーストサイン」
講師：濱田あゆみ先生
日時：3月7日（土）
14：30～16：00
場所：池田病院 第2別館2階
対象年齢：0～3歳まで
参加費無料 ※バスタオル持参

4月 「親子ヨガ」
講師：藺田まり子先生
日時：4月18日（土）
14：00～16：00
場所：池田病院 第2別館2階
参加費無料

※託児有ります
※要予約です。

★詳しくはチックタック童夢館までお尋ね下さい。

★社会医療法人 童仁会 池田病院★
住所 西田1丁目4-1 ☎252-8333

★診療時間★
平日診察時間 朝 9:00～夜 9:00
日曜日診察時間 朝 9:00～昼 1:00

※受付時間は、診療終了30分前までです。

★予防接種と乳幼児健診★
予防接種と乳幼児健診は、月・火・水・木・金曜日です。

※インフルエンザも一緒に予約可能です。

〈乳幼児健診〉 10：00
11：00

〈予防接種〉 13：00
14：00
15：00

※乳幼児健診の時間帯に予防接種も一緒に受けられます！！
接種忘れはありませんか？

※予防接種・乳幼児健診・栄養相談は予約制です。

★チックタック童夢館 ☎255-3737
質問・ご相談等ありましたら、受付または、お電話にてお尋ねください。

★週間担当医・チックタック童夢館の予約状況が左記のQRコードからご覧になれます。

池田病院のホームページです。

情報いっぱい★☆☆

メール登録して頂ければ、予防接種の予約・外出時のメール配信などができます！！



QJ00542/1809001:2008