

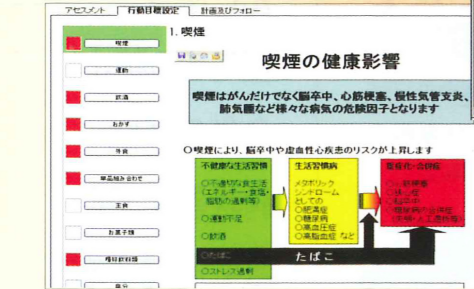
特定健康診査について

平成20年4月より、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の該当者を早期発見し、食事改善などを通して生活習慣病を防いでいく特定健康診査(特定健診)・特定保健指導が開始されました。当院では特定健診のみならず、経験豊富な臨床経験スタッフが指導も行います。指導の際にはIMSグループ独自開発プログラムの「AIMナビ」を用いて、問題点をすばやく抽出し、改善方法を支援していきます。ぜひこの機会を利用してご自分の健康寿命を延ばしましょう。

| | |
|--|--|
| 対象者 40才～74才までの被保険者・被扶養者 ※ご加入の保険証の保険者から対象者へ受診案内があります。 | 実施時間 平日 9:30～12:30 14:30～16:00 土曜日 9:30～12:30 |
| 予約制 ※費用はご加入の健保によって異なります。 | |

一人ひとりに合ったオーダーメイドの指導を行います。

目標達成のための計画書を作成しお渡します。



オプションのご案内

※ご希望の方には、有料で腹部CTで内臓脂肪比率の測定ができます。指導初回時と最終評価の際に実施することで、内臓脂肪比率の減少度を確認できます。



ご予約をお待ちしています。

糖尿病セルフケア教室

糖尿病セルフケア教室は、参加している方々がセルフケアできるようサポートする教室です。1年間通しての参加をお待ちしています。皆勤賞の方には「修了証書」をお渡しています。糖尿病に関心のある方はどなたでもお気軽にご参加ください(予約は必要ありません。)



当院オリジナル 糖尿病セルフケアBOOK 糖尿病でない方も気軽に読んでいただけます。



～教室の参加者は調理、運動実習に参加できます～

病気の基礎・日常生活・検査・食事療法・運動療法・くすりなどの知識を、それぞれの専門家が分かりやすく説明しています。

日程/第4木曜日 PM2:00～PM3:30 (9月のみ第3木曜日)

※詳しい日程表は当院ホームページをご覧ください。

会場/B棟地下会議室

持ち物/糖尿病セルフケアブック 糖尿病手帳・筆記用具

売店にて発売中

【診療科目】内科、呼吸器内科、消化器内科、循環器内科、神経内科、腎臓内科、外科、呼吸器外科、消化器外科、乳腺外科、肛門外科、整形外科、形成外科、脳神経外科、小児科、産婦人科、皮膚科、泌尿器科、眼科、耳鼻咽喉科、アレルギー科、リハビリテーション科、放射線科、麻酔科、人工透析、人間ドック、特定健診

【受付時間】平日: 8:00～12:00(診察開始9:00より) 12:30～16:30(診察開始14:00より) 土曜: 8:00～12:00(診察開始9:00より) 休診: 日曜・祝日

【24時間救急応需】救急の場合は24時間体制で、随時対応いたします。来院する前に、必ずお電話でご確認ください。

あさひだより Vol.4 2010.3
発行/横浜旭中央総合病院 広報委員会
〒241-0801 神奈川県横浜市旭区若葉台4-20-1
医療法人明芳会 横浜旭中央総合病院
TEL:045-921-6111 FAX:045-921-4931
横浜旭中央総合病院 で 検索
URL: http://www.ims.gr.jp/asahi-hp/

あさひだより Vol.4

2010/3月 横浜旭中央総合病院

アレルギー性鼻炎



耳鼻咽喉科 部長 永井 康洋

今や国民病と言われるようになったスギ花粉症ですが、アレルギー性鼻炎とは別の病気と思っている方が意外に多いようです。花粉症は、スギやヒノキなどの花粉を吸い込んでアレルギーを起こす病気です。つまり、花粉症はアレルギー性鼻炎のひとつです。スギが原因であればスギ花粉症、ヒノキが原因であればヒノキ花粉症といえます。花粉が舞う季節だけ症状が出るため[季節性アレルギー性鼻炎]とも呼ばれます。また、アレルギー性鼻炎の患者さんで内服してもなかなか完治しないと訴える方がいますが、アレルギー性鼻炎は体質が関係するため、完治することは難しく、自然寛解の可能性も低く、いつまでも症状が残るケースが多いのも特徴です。花粉症の場合、その年によって花粉の飛ぶ量が少なければ症状が軽いつか、症状が出ないですむこともあります。それは治ったわけではなく、花粉量が多ければ再び発症してしまいます。

アレルギーとは?

体が異物を排除しようと過剰に反応することをいいます。人間の身体は、自分の体にはないもの[抗原]が外から入ってくると、それを異物と感じて反応する物質[抗体]を作り出します。そして再度同じ抗原が体内に入ってくると、抗体がそれを認識し、一斉に攻撃します[抗原抗体反応]。この反応が体に有利に働き、ウイルスや細菌を撃退して病気から体を守るのが免疫です。ところがこの反応が不利に働き、さまざまな症状をひき起こすのがアレルギーです。

アレルギー性鼻炎とは?

ある物質[抗原]が鼻に入り、鼻の粘膜にアレルギー反応が引き起こされることによる病気です。くしゃみ、鼻水、鼻づまりが3大症状です。アレルギー性鼻炎には、ダニやハウスダストなどによって起こる[通年性アレルギー性鼻炎]と、スギ花粉などによって起こる[季節性アレルギー性鼻炎(花粉症)]があります。花粉症は、スギ花粉症がよく知られていて、花粉症の約70%を占めていますが、スギ以外にもヒノキ、ブタクサ、シラカバなどがあります。花粉症の症状は発作性のくしゃみ、鼻水、鼻づまりに加え、目のかゆみや結膜の充血が起こるのが特徴です。また、吸い込んだ花粉がのどの粘膜につくとどのイガイガ・かゆみが起こり、咳が出ることがあります。皮膚に付くと肌荒れ、口に入った花粉を飲み込むと消化不良や食欲不振などを引き起こす

こともあります。アレルギー性鼻炎も花粉症も体質が関係するため、完治することは難しいのですが、原因を遠ざけることで症状を軽減することができます。

アレルギー性鼻炎の検査・診断方法は?

詳しい問診と鼻内所見の観察でアレルギー性鼻炎かどうかの推測ができます。健康な人の鼻の粘膜は薄ピンク色ですが、急性鼻炎の人は赤く、典型的な通年性アレルギー性鼻炎の人は蒼白で、粘膜がかなりふくらんでいたり、水様性の鼻水が粘膜のまわりを覆っていたりします。次にさらに詳しい検査を行い、原因を調べます。おもな検査は次の通りです。

- ◇鼻汁好酸球検査: 鼻水を採りアレルギー性鼻炎の人に多く見られる[好酸球]という細胞の有無を調べます。
- ◇皮膚テスト: さまざまな抗原のエキスを皮膚に注射し、どの抗原で症状が出るかを調べます。まれにショックを生じることがあります。
- ◇血清抗原特異的IgE抗体検査: 採血して抗体の種類を調べます。
- ◇誘発テスト: さまざまな抗原のエキスを鼻の粘膜に付け、どの抗原で症状が出るかを調べます。アレルギー性鼻炎特有の鼻症状を有し、上記のうち2つ以上が陽性であれば診断確定されます。

中面につづく

アレルギー性鼻炎の治療法は？

アレルギー性鼻炎は、完全に治すことが難しい病気です。治療の目的としては、症状をやわらげ、生活の質を向上させるのが目的となりますが、放置することで生じる鼻粘膜の不可逆性変化の予防をすることも含まれます。それぞれのライフスタイルや症状に応じて治療法を選択していくのが良いと思われます。抗原の除去と回避、薬物療法、特異的免疫療法(抗原特異的減感作療法)、手術の4つが治療の柱となります。

①抗原の除去と回避

これは誰もが出来るもので、アレルギー性鼻炎治療の基本です。積極的にここがけましょう。

ハウスダストアレルギーではダニの駆除と減量が有効です。冬は窓を閉め切って暖房をするため、ハウスダストがたねに飛び回っている状態になり、症状が強くなる場合があります。加えて、冬場の空気の乾燥も症状を悪化させる要因となります。ダニの除去には週2回以上の掃除、室内の湿度を50%、室温を20~25℃に保つことが有効です(加湿器の利用がおすすめです)。スギ花粉に対しては、花粉情報を参考に吸入阻止に努めましょう。飛散の多いときは窓・戸を閉め、外出を控える。マスク・メガネの着用。帰宅時、衣服や髪をよく払い入室する。掃除を励行する。などが重要です。ペットがアレルゲンの場合は、できれば飼育をやめる。屋外で飼い、寝室に入れない。ペットとペットの飼育環境を清潔に保つ。床のカーペットをやめ、フローリングにする。通気をよくし、掃除を励行する。など、積極的に除去に努力しましょう。

②薬物療法

薬による治療には、さまざまな種類のものがあります。くしゃみや鼻水に効果のあるもの、鼻づまりに良く効くもの、症状のひどいときに短期間のみ飲むものなど、それぞれに特徴があります。また効果の高いものでも副作用の面で、眠気の強いものもあるので、それぞれの人に依り、症状や程度、さらにライフスタイルに合ったものを選択する必要があります。医療機関を受診し、医師と相談しながら治療を行っていくことをお勧めします。また服用の時期も、花粉症の場合は、シーズン前からアレルギー治療薬を飲み始めるという初期療法が有効で、花粉飛散の約2週間前から飲み始めるのが良いでしょう。今年の飛散は、関東では2月10日頃、飛散量は2009年春に比べ30~50%と少なく、過去10年の平均値と比べてもやや少ない程度と予想されています。

③特異的免疫療法(抗原特異的減感作療法)

原因となっている抗原を、少しずつ量を増やしながら注射していく方法です。抗原に対して反応を弱めていく方法で、唯一アレルギーを治すことができる可能性のある治療で70%に有効といわれています(逆に30%の人は治療を行っても効果が期待できません)が、まれにショックなどの副作用があり、また治療に数年間(3~5年)要することや、市販されている抗原エキスの種類も限られており日本では一部の施設が行うにとどまっています。

④手術

鼻づまりに対するものが主体で、外来でも可能なものも多く、広く行われています。鼻づまりだけではなく、くしゃみや鼻水に対してもある程度効果が期待できます。比較的安易にできますが、再発の可能性もあります。鼻づまりのひどい方、保存的治療で効果が得にくい方にお勧めします。当院では鼻粘膜の縮小と変調を目的とした手術として80%トリクロール酢酸による化学剤手術を行っています。特に鼻閉の強い症例に有効で、特殊な薬剤を鼻内に塗るだけでレーザー治療とほぼ同じ効果が得られ、日帰りですぐに行えます。手術時間は1~2分です。成人の方なら初診でも治療可能です。またレーザー手術は予約制になりますが日帰りで行っています。どちらもスギ花粉が本格的に飛び始める前、遅くとも1月の下旬までに行うことをお勧めします。また、鼻腔整復術として鼻茸切除術を日帰りで、鼻中隔矯正術ならびに下鼻甲介粘膜切除術を入院(約1週間)で行っています。



⑤その他

以上の治療法以外にも、日常生活で、ストレスを避け、睡眠を十分とる。風邪を引かないように心がける。タバコ・アルコールは控える。栄養の偏らない食生活を送る。などが、アレルギー性鼻炎の症状緩和に役立ちます。

注射治療があると聞いたのですが？

花粉症に対して、1回の注射で治療を行っているところがありますが、これにはステロイドホルモン剤のトリムシロンアセトド水懸濁注射液が使われているようです。現在、アレルギー疾患を扱う多くの医師は日本アレルギー学会が作成したアレルギー性鼻炎の診断と治療のガイドラインを参考に診断・治療を行っています。その中で、ステロイドホルモン剤を使用した治療法は内服および吸入薬であり、**ステロイド注射の治療は好ましくない**と記載されています。誤った治療法ではありませんが、薬剤の作用機序や副作用の点で現在では評価されていません。ステロイドホルモン注射治療に用いられている薬は、血中濃度を維持するために分解、吸収が遅くなっており、2~3週間その血中濃度は持続します。しかし、毎日の吸収量がコントロールできないため、一定した効果が得られず、そのため総投与量が増加する場合があります。長期間血中濃度が維持されると心配になるのは副作用のことです。ステロイド薬は全身のあらゆる場所に効能、効果がありますが、その薬の特徴ゆえ副作用も多いのです。重大な副作用としては、感染症の悪化、糖尿病、精神障害、骨粗鬆症、緑内障、血栓症、喘息発作などです。筋肉注射特有の副作用として、注射部位の組織の萎縮による陥没がみられることもあります。また、皮膚や腱の断裂をきたすこともあります。花粉症に対するステロイド薬注射は適応症には挙げられていますが、**極めて例外的な措置**と思われます。花粉症に対する全身性ステロイド療法が必要な場合、第一選択は経口投与であり、その後経口ステロイド薬無効例に慎重な判断をもってステロイド注射療法を行うべきと考えます。



ストロークユニットって？

ストロークユニットとは
脳卒中診療(脳梗塞、脳出血)を専門とする脳卒中チームを組織し、
情報を共有しながら、各職種の専門分野を活かし
チーム医療を行うことをいいます。

脳卒中を防ぐには、チーム医療による早期介入が不可欠!

脳卒中発症

早期介入

メリット

脳卒中のリスク

- ①肺炎などの合併症を起こしやすい
- ②入院後の進行の恐れ
- ③寝たきり
- ④死亡率が高い
- ⑤長期入院
- ⑥自宅退院困難



- ・在院日数の短縮
- ・死亡率減少
- ・寝たきり防止
- ・合併症予防
- ・病状悪化予防
- ・自宅退院率増加

安静度、嚥下評価、口腔ケアを徹底し、毎朝のカンファレンスで状態の変化、合併症、栄養状態の早期把握を行い、クリニカルパスを運用して情報の共有を行っています。



朝のカンファレンスにて各部門の情報共有、連携を行っているところです。



カンファレンス後の回診を行っているところです。