



しまたに 健康倶楽部(季節号)



平成28年 4月
第24巻 春号

医療法人信英会 島谷病院, 721-0955, 福山市新涯町 2-5-8, 電話 084-953-5511
ホームページ <http://kaiinhp.fmed.jp/shimatani/>
メール shimatani@fmed.jp



花粉症を悪化させるNG習慣？

マスクやメガネで毎日しっかり花粉対策をしているのに効果がない、症状がつかなくなっている気がするなどを感じたことはありませんか？
気付かないうちに花粉症の症状を悪化させる習慣があるのかもしれない。
少しでも楽になるための **NG 習慣** をご紹介します。

①睡眠不足！

睡眠が足りてないと免疫やホルモンを崩しやすくなり、花粉症の症状を悪化させる原因になってしまうことがあります。

②ストレスの溜め込みは、花粉症の大敵！

ストレスは自律神経を狂わせたり、免疫のバランスを崩し、ちょっとした花粉に対しても過剰に反応してしまう場合があります。

③アルコールの飲みすぎは、症状の悪化！

お酒は血管を拡張させてしまい、鼻づまりや目の充血などの症状を起こしやすくしてしまいます。

④喫煙はもちろん喫煙している人に近寄るのも注意！

タバコの煙は、鼻の粘膜を直接刺激し、鼻づまりを悪化させる原因になります。

OK 習慣には、早朝ランニングやジムなどで適度な運動、帰宅したら部屋着に着替える習慣を行いましょう！



春号 トピックス

- 1 花粉症を悪化させるNG 習慣？
- 2 花粉症のメカニズム
- 3 花粉は実は無害？
- 4 診療報酬改訂(窓口負担変更)のお知らせ
- 5 平成28年度すこやか倶楽部のご案内



花粉症のメカニズム



「免疫機能」が花粉を追い出そうと攻撃

本来、身体の防衛のために備わった機能の過剰な暴走にあります。

花粉などの異物、『抗原』が侵入してくると、それを受け入れるかどうかを考えます。これを排除すると判断した場合、これと反応する物質『抗体』ができます。抗体ができた後に再び花粉が体内に入ると、抗体が花粉を外に追い出そうと攻撃を仕掛けます。これをアレルギー反応といいます。結果、花粉を体外から追い出そうとして、くしゃみで吹き飛ばす、鼻水・涙で洗い流す、鼻づまりで中に入れないよう防御するなどの症状が出てくるのです。

花粉症の発症は、人によって異なりますが、数年間から数十年間花粉を浴び続け、抗体の量が限界点に達したときに花粉症が発症すると言われています。

— 基本理念 —

『患者様と共に悩み、そして
共に歩み続ける病院』



— 基本方針 —

1. 説明と同意の原則に基づき、納得のできる医療を提供します。
2. チーム医療を行い、安全な医療、快適な医療環境を提供します
3. 研鑽を怠らない、変われる自分を目指します。
4. 健全な経営、開かれた経営を行い、地域・社会に貢献します。

ホームページ



花粉は実は無害？ 花粉症の原因は環境の変化

花粉自体に害はありません。が、広がる花粉症。本来人の体は自分以外のものを『異物』として認識する一方、自身に害を及ぼすもの以外は取り込めるように、体の免疫機能は変化してきました。しかし現代になり生活環境や体質が変化し、異物を受容する能力が低下したことから、アレルギーを起こす人が増えていったと考えられています。



コンクリートに落ちた花粉は土に返ることなく、風が吹くたびに舞い続けます。また、ファーストフードやインスタント食品などに含まれる食品添加物は摂取するほど、アレルギー体質になると言われています。

人によって原因が様々な花粉症ですが、症状に合わせた治療でつらい時期を乗り切ってください。

診療報酬改訂のお知らせ

診療報酬改定により、平成28年4月診療分から一部診療費が変更になります。3月までと同じ診療内容でも、窓口でお支払いいただく金額が異なる場合がありますので、ご了承ください。

当院ではこれからも、心のかよった、良質の医療をより一層充実させ地域医療の貢献を目指して参ります。何卒、ご理解の程宜しくお願い致します。

なお、ご不明な点がございましたら、お気軽に窓口へお問い合わせください。



今年度もよろしくお祈りします！
くわいの街『すこやか倶楽部』
皆さまのご参加をお待ちしております。

くわいの街『すこやか倶楽部』

「いつまでもおいしく、楽しく、安全に食べるために」

日時：平成28年5月26日（木）14：00～15：00 4階会議室

講師：言語聴覚士 渡 乃里子

参加費は無料です。当日は職員がご案内いたします。
皆さまのご参加をお待ちしております。

くわいの街『すこやか倶楽部』では、ご要望があれば、院外での開催も行います。
お気軽にお声かけください！

詳しくは、くわいの街『すこやか倶楽部』担当者までお問い合わせください。

— 患者様の権利 —

1. 良質で適切な医療を平等に受ける権利があります。
2. 医療について十分な説明を受け、ご自身で選択する権利があります。
3. 個人情報にかかるプライバシーは守られる権利があります。
4. 他の医師の意見（セカンドオピニオン）を求める権利を尊重します。

医療法人信英会 島谷病院

721-0955 福山市新湊町2-5-8

電話番号：084-953-5511

FAX 番号：084-953-7304

電子メール：shimatani@fmed.jp

