



アレルギー性結膜炎（花粉症） について知ろう

～適切な予防と治療で悪化を防ごう！～



この時期になると花粉症に悩まされる方も多いのではないのでしょうか。山口県では例年2月中旬から3月にかけてスギ花粉、3月から4月にかけてヒノキ花粉が飛散します。アレルギー性結膜炎には、いわゆる花粉症として発症する「**季節性アレルギー性結膜炎**」と、季節に関係なくハウスダストやダニ、動物の毛などによる「**通年性アレルギー性結膜炎**」があります。ちなみに日本ではおよそ2,000万人が花粉によるアレルギー性結膜炎といわれています。

アレルギー性結膜炎の主な症状は、**眼の充血やかゆみ、眼がごろごろするといった異物感**、起床時に上まぶたが**腫れぼったい、涙や目やにの増加**などです。昨シーズンまでは大丈夫でも今年から発症する場合や、シーズンの途中から発症することも珍しくはありません。またアレルギー性結膜炎ではかゆくて頻繁に眼を触るため、眼に細菌が入ったり、特に就寝中に

眼を強くこすってしまい、角膜を傷つけて視力が低下することもあります。さらにドライアイの患者さまは、アレルギー性結膜炎が悪化しやすくなります。

季節性アレルギー性結膜炎は適切な予防と治療計画により、症状の悪化が防げ、快適に過ごすことも可能です。花粉症でお悩みの方は、ぜひ一度当院にご相談ください。



てるてるの人生散歩

老いについて

西田輝夫（水生会副理事長・柴田病院病院長）

77歳になりますと、あと何年生きられるのかが大きな問題となります。70歳までは余り変化なく生きてきました。ところが75歳を過ぎる頃から、怪我をしたり、感染症にかかったりと、若い頃には考えられないようなことが起こり始めました。年齢を考えると、老いの更にその先の死を考えるようになりました。しかしいくら考えても死後の世界が見えず、最近になって、「生

きるも死ぬるもみな同じ」という気持ちになってきました。死を考えるのではなく、今生きていることをしっかり考えて、精一杯生きるべきではと思い始めました。あと何年元気に生きられるかはわかりませんが、朝起きて仕事ができることの繰り返しが大切ではと感じています。いずれお迎えが来るその日まで、今日を悔いのないよう生きていきたいものです。

リハビリテーション科ってどんなところ？

～快適な日常生活が送れるようサポートします～

「どんなときに柴田病院に行けばいいの?」。地域の皆さまに当院をもっと知ってもらうため、毎月1つ、診療科をご紹介します!

リハビリテーション科は、「皆さまの**活動を支援する診療科**」です。痛みの元となる姿勢の動きをできるだけ適切に評価したうえで、医学的治療や治療的訓練により改善に向けて繰り返しアプローチします。個々人に合った体の動かし方を身につけていただくことで、痛みにお困りの方が快適な日常生活が送れるようにサポートしています。そのため、診療はもちろんのこと、体の動かし方のアドバイスなども行っています。

腰や肩に痛みがあって日常生活にお困り方のために、今回は「**ひもトレ**」をご紹介します。手首にひもをかけると、腕と体の連動性が保たれ、余計な力みや凝りが消えます。「ひもトレ」で体が軽くなるのを実感してください!

ひもトレを行う中で、痛みや違和感を感じた場合、また疑問に思うことなどがあれば、当院外来リハビリにご相談ください。

ひもトレ —ひもを巻いて試してみよう—

●まずはひもなしで!



立った状態から両腕を上上げる

耳より後ろへ腕をまわすのは、きつくなる人が多い

●次にひもを巻いて...

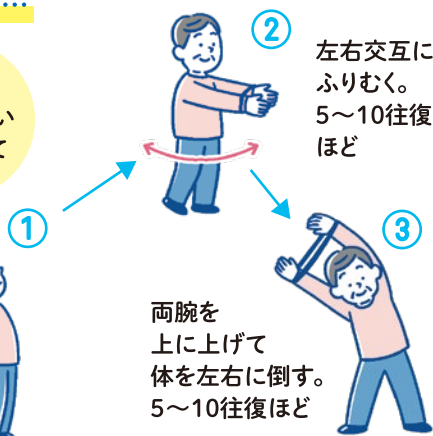


ひもがたるまないようにして

軽くひもに張りを持たせたまま上げていくと、すーっと腕が後ろへいく

Q.どんなひもがいい?

理想は直径4～8ミリの丸ひもです(手首にかけたときに痛みが少ないため)。



② 左右交互にふりむく。5～10往復ほど

③ 両腕を上上げて体を左右に倒す。5～10往復ほど

リハビリを受けるには**整形受診が必要**となります

整形外来

金曜9:00～12:00



Suiseikai Group info

住宅型有料老人ホーム Re Life 湯田温泉

～全室完全個室! 自由度の高さも自慢です～

「Re Life 湯田温泉」は「**楽しくすごし、心豊かに暮らす有料老人ホーム**」を標榜し、自由度の高い全室完全個室の住宅型有料老人ホームです。自立・要支援の方のご入居が可能な施設として地域社会に貢献しています。柴田病院による訪問診療や、病院送迎など充実した医療体制も整えられているほか、併



設する地域密着型デイサービスHot Springもご利用いただけます。「**再び(Re)自立して幸せな人生(Life)を送り、自分らしく生きる第一歩を踏み出す場所でありたい**」。これは入居者さま、スタッフの願いを込めた言葉です。



Group

【介護老人保健施設】

- 介護老人保健施設アーユス
TEL:083-927-8363

【有料老人ホーム】

- Re Lifeしずく
TEL:083-902-8400
- Re Life湯田温泉
TEL:083-941-5783

【居宅介護支援】

- 居宅介護支援事業所アーユス
TEL:083-941-2001

【通所系サービス】

- 通所リハビリテーションアーユス
TEL:083-941-0241
- デイサービスセンターしずく
TEL:083-902-8400
- デイサービスHotSpring
TEL:083-941-5782

【訪問系サービス】

- ヘルパーステーションアーユス
TEL:083-941-5783

【関連企業】

- SHS鍼灸院
TEL:083-927-8323
- ISKトレーニングスタジオ
<https://www.shs-cold.jp/isk>

病院を読む 「読み物」のご紹介 vol.2

皆さまは病院へどのくらいの頻度で行かれますか？病気で受診や健康診断、家族や知り合いのお見舞いなど、さまざまな理由で行かれることと思います。そして病院は、人生の途中に訪れるだけではなく、人生の最初と最期を迎える場所でもあります。そんな病院と、病院に関する施設を舞台とした小説やエッセイを当院の本好きスタッフがご紹介します。

心温まるお医者さん小説

処方箋のない クリニック

著／仙川 環



主人公は最先端の医療機器を備えた総合病院の敷地にありながら昭和の香りのする古びた建物で医療相談を受ける医師、青山倫太郎。彼の元には最先端の医療では治せない患者と家族がやってきます。緑内障なのに車の運転をやめない高齢の父、高額な怪しいサプリにハマって頑なに受診を拒む母、怪しげな民間療法を信じ込み子どものステロイド治療を勝手にやめた妻…など、どこにでもあるような悩みに対し、青山

医師は患者と向き合い心に寄り添っていきます。

「誰もが不安になっているこんな時世だからこそ、よろず相談が必要なんだよ」。患者が安心し、納得できる医療を提供する彼の手腕に応援したくなる一冊です。

当院でも経験豊富な看護師とスタッフによる「よろず相談」を不定期で行っています。どんな内容でも構いませんので、どうぞお気軽にご相談ください。

知っちょる？ 水生会

老人ホームにて定期的にイベントを開催！

老健や有料老人ホームのデイサービスでは、毎日実施のレクリエーションとは別に、定期的にイベントが行われています。代表的なものは、2月の節分や3月のひな祭りなど季節を意識したイベントです。季節をテーマにした催しは、利用者さまに季節の移ろいを感じていただい、精神的な健康につながる重要度の高いイベントです。



管理栄養士のなるほど豆知識

元気な毎日過ごすために 欠かすことのできない炭水化物

昨年は全国各地で米不足が続き、社会問題に！米の代わりに、パンや麺類を献立に取り入れる家庭も多いのではないのでしょうか？三大栄養素の1つである炭水化物は、エネルギー供給源として重要な食物です。不足すると体や脳が十分に働かず、体力や集中力の低下につながります。そして、炭水化物をより効率的に体内で活用するには、豚肉や豆類・ナッツに多く含まれるビタミンB₁が欠かせません。さまざまな食品を

組み合わせてバランス良く食べることで栄養素を上手に取り入れ、元気な毎日を過ごしましょう！

高齢者が1日に摂るべき量の目安

ご飯150～200g程度を3食分

1日に必要なエネルギーのうち、50～65%を炭水化物から摂取することが望ましいとされています。持病がある方は、主治医の指示に従ってください。



みんなの広場

大人気の病院食！

甘くておいしいカレーライス。

病院食には、疾患や治療に合わせて栄養量が細かく設定されている食事や流動食などさまざまな種類があります。カロリーや塩分に制限があり、どうしても味が薄くなりがちです。当院の病院食で人気メニューはカレーライスです。病院食なので、スパイスの効いた刺激的な辛さにはできませんが、給食部門のスタッフがおいしく調理してくれます。甘口カレー程度の辛さです。
(職員)





	月	火	水	木	金	土
午前	【内科・消化器】 柚木 敬仁	【内科・放射線】 塚本 勝彦	【内科・消化器】 柚木 敬仁	【内科・放射線】 塚本 勝彦	【内科・放射線】 塚本 勝彦	【内科・放射線】 塚本 勝彦
	【循環器・糖尿病】 名畑 あおい (~11:00)	【内科・消化器】 柚木 敬仁	【循環器・糖尿病】 名畑 あおい	【消化器】 浜辺 功一 ※内視鏡検査	【内科・消化器】 柚木 敬仁 ※内視鏡検査	2月1日:休診
	【神経】 佐藤 亮太	【呼吸器】 水津 純輝	【消化器】 西村 達朗 ※内視鏡検査		【呼吸器】 松永 和人 [奇数週](10:30~12:30)	2月21日:休診 2月28日:振替診療
		【消化器】 坂本 啓(9:30~) ※内視鏡検査			【呼吸器】 平野 綱彦 [偶数週](9:00~11:00)	
外科系			【外科・消化器外科・ 肛門外科】 西田 裕紀	【外科・消化器外科・ 肛門外科】 渡邊 裕策	【整形・ リハビリテーション】 笹木 慶 2月21日:休診	【外科・消化器外科・ 肛門外科】 外科担当医 (山口大学医学部附属病院)
眼科 (予約制)	大藤 圭子	【網膜硝子体黄斑疾患】 湧田 真紀子	大藤 圭子	【緑内障】 内 翔平	大藤 圭子	
午後	【内科・消化器】 柚木 敬仁 (~16:00)	【内科・放射線】 塚本 勝彦	【循環器】 佐野 元昭 [第1・4週](13:00~15:00)	眼科手術日	【内科・消化器】 柚木 敬仁 (~16:00)	 月・金曜の 内科系の診療時間は 16:00までと なります。
	【神経】 佐藤 亮太 (~15:00)	【内科・消化器】 柚木 敬仁(~16:00) ※内視鏡検査	【消化器】 西村 達朗(~15:00) ※内視鏡検査			
		【消化器】 坂本 啓 (~16:00)				
			【外科・消化器外科・肛門外科】 西田 裕紀 (~17:00)		【外科・消化器外科・肛門外科】 中島 正夫	
外科系						
眼科 (予約制)	大藤 圭子	大藤 圭子	大藤 圭子		大藤 圭子	
訪問 診療	担当医		担当医		担当医	

科目	医師名	診療日	
脳神経内科	佐藤 亮太	月曜	山口大学医学部附属病院 臨床神経学 助教
循環器・糖尿病	名畑 あおい	月曜午前・水曜午前	
循環器内科	佐野 元昭	水曜午後	山口大学医学部附属病院 器官病態内科 教授
消化器内科	坂本 啓	火曜	山口大学医学部 微生物学 教授
呼吸器内科	水津 純輝	火曜午前	山口大学医学部附属病院 呼吸器・感染症内科
	松永 和人	奇数週の水曜午前	山口大学医学部附属病院 病院長／呼吸器・感染症内科 教授
	平野 綱彦	偶数週の水曜午前	山口大学医学部附属病院 呼吸器・感染症内科 准教授(診療副科長)
内視鏡検査	西村 達朗	水曜	山口大学医学部附属病院 消化器内科学 助教
	浜辺 功一	木曜午前	山口大学医学部附属病院 消化器内科学 助教
眼科	木村 和博	木曜午後(眼科手術執刀医)	山口大学医学部附属病院 副病院長／眼科 教授

