

かわか通信

発行元：医療法人明輝会
平成29年3月号
通巻027号



内村川上内科
☎244-1500
吉野東ホームクリニック
☎295-0555
ろうけん青空
☎243-4330
サテライトろうけん青空
☎248-7800
よしの訪問看護ステーション
☎244-5525
ヘルパーステーションよしの
☎243-7711
通所リハビリテーションかがやき
☎243-1313
通所リハビリテーション青空
☎243-4330
通所リハビリテーションスマイル
☎295-0550
デイサービス若草
☎221-1500
デイサービス帯迫
☎243-9199
小規模多機能ホームひばり
☎243-2341
サテライト小規模多機能ホームすばる
☎295-3270
デイサービス南洲の杜
☎295-3080
多機能ホーム南洲の杜
☎295-3077
ヘルパーステーションかんまち
☎248-7167
デイサービス笑顔
☎295-3361
ケアセンターよしの
☎294-5151
ケアセンターかんまち
☎248-7166
ケアセンター鹿児島中央
☎286-0702
在宅医療のご相談は医事課
☎244-1500
緊急時24時間連絡先
090-2589-3691

◆巻頭言

訪問診療に出かけると、至る所で鮮やかなピンクのイワツツジが目に入ります。白色のモクレンや黄色のレンギョウもみごとです。季節を感じながら診療するのが、在宅医療の醍醐味の一つです。吉野台地で在宅医療を始めて十八年になりましたが、春が一番好きな季節です。

明輝会の二つのクリ

ニックである内村川上内科と吉野東ホームクリニックの在宅患者さんは併せて二八五人ぐらいおられますが、その多くは長年内村川上内科に外来

クしてみましよう。風邪のときに出る鼻水は、初期症状では透明でサラツとしたものでも、数日経つと黄色く粘性のあるドロっとしたものに変わります。しかし、花粉症のときはサラサラとした液体状の鼻水が続きます。「自力で吸い上げることができ、粘性の高い鼻水」の場合は風邪、「自力で吸い上げることができない鼻水」の場合は風邪、風邪か花粉症か迷ったら、鼻水のセルフチェックを行ってください。また、くしゃみの回数でも判断できる場合があります。風邪をひいているときもくしゃみは出ますが、花粉症のよう

通院しておられた方々で通院できなくなつて在宅医療になっていきます。このようになつて内村川上内科をかかりつけ医としてくださった患者さんたちであれば私はよく知っているのですが、他の医療機関から紹介されて在宅医療を受けておられる患者さんたちや、ここ数年内に内村川上内科や吉野東ホームクリニックに通院を始め在宅医療に移行した患者さんはよく知りません。従いまして、訪問診療や往診で初めて診察する患者さんが増えてきました。その患者さんからしても、私は初対

に立て続けに何度も出ることはあまりありません。発作のようにくしゃみや何度も出る場合は、花粉症の可能性が高いと考えてよいでしょう。花粉症が原因で発熱する場合もあります。鼻の炎症がきっかけで、脳に酸素が十分に送られず、頭痛や発熱を引き起こします。この場合は、風邪の引きはじめのような微熱が長期間続くことが多く、家の中にいるときは平気でも、外出すると微熱が出るなど、風邪とは違った症状が出現します。



「対症療法」に頼りきったケアです。くしゃみや鼻水、目のかゆみなどの症状が現れて初めて、薬を飲んだりマスクやサンングラスでガードしたりしているという方は多いと思います。花粉の季節は、むやみな外出は避けるようにして屋内でできる運動を積極的に取り入れましょう。適度な運動は、血流を促進します。また花粉症の症状緩和に、食生活は重要な要因となります。バランスの取れた食事と言ってしまうと、甘いものには注意が必要です。特に、体を冷やす白砂糖、糖分と脂質の多いチョコレート、そして腸内環境を悪化させ炎症の悪化に

面の医師です。診療所に複数医がいて在宅医療をすることを厚生労働省は奨励しています。二四時間対応する在宅医療では、このような医師と患者の関係は致し方ないもので、だからこそ、ふだんから情報共有をしていることが大事なのです。明輝会の患者さんは、キュアケアネットという情報共有ツールで守られていますので、ご安心ください。

三月二十四日

医療法人明輝会理事長
内村川上内科学長

川上 秀一

◆花粉症

子供から大人まで多くの人を悩ませる花粉症。その数は全国で約二〇%、都市部に限れば約二五%まで達するともいわれ、国民病とも言えます。この国民病ともいわれている花粉症ですが、初めて症状が出たとき、最初は花粉症だと気付かない人が多いものです。その原因が、花粉症の症状にあります。花粉症の症状は風邪をひいた時の症状とよく似ているため、症状が出て風邪だと思いつつ、後になって「実は花粉症だった」と気付く人が多いのです。くしゃみ・

繋がる肉中心の食事も多くありません。砂糖が多く含まれ、体を冷やすジュースや清涼飲料水は控え、代わりにハーブティーがおすすです。食事の中には、野菜を積極的に取り入れ、タンパク源としては肉よりは魚や大豆などの植物性タンパク質が望ましく、油っこいものや体を冷やす食べ物も避けましょう。花粉症対策としても入浴は重要です。まず、体に付着した花粉を物理的に洗い流す効果があります。そして、自律神経を整えることで冷えを解消し、アレルギーに対して強い体作りを応援します。自律神経を整えるには、心身ともにリラックスする

鼻水・鼻づまりは花粉症の典型的な症状で、花粉症の三徴ともいわれています。しかし、この三つの症状は風邪を引いたときにも起こります。これらの共通する症状が、花粉症と風邪を紛らわしくさせてしまっているのです。もちろん花粉症と風邪では治療方法も薬も違います。そのため、まずは自分の症状が花粉症なのか風邪なのかどちらなのかを知ることから必要です。

ことが大切です。不健康な生活習慣はできる限り改善したほうがよいでしょう。たとえば、睡眠不足やストレス、体の冷えを助長する服装も花粉症対策としては好ましくありません。花粉症と風邪はよく似た症状があらわれますが、一つ一つの症状をみると症状の特徴がそれぞれ異なります。それぞれの違いを知っておくことで症状に適した対処ができます。症状の悪化を防ぐことができます。花粉症の自覚がない方にとっては判断が難しい部分もあると思いますが、つらい症状が続く場合は早めに医師の診断を受け、適切な対処を行ってください。

◇四月はストレスに注意
三月に比べて一気に上
がる気温や日照時間の変
化が、知らず知らずに体
に変化を引き起こし、ひ
たすら眠りを覚えるのも
そのような気温上昇や日
照時間と無関係ではあり
ません。

一方、四月は新しい環
境や人との出会いの月。
希望に胸が膨らむ一方、
新たな環境への対応など
で気付かぬうちにストレ
スを感じ、結果、体調不
良を起こすことがあります。
実際、体内のバラン
スを調整する自律神経の
「交感神経」と「副交感神
経」が入れ替わる時期に
当たるため、春は不安定
になりやすいのです。香
りのある野菜を豊富に

取って心身をリラックス
させ、同時に細胞の酸化
を防ぐ食生活を心がけ、
冬の体から春の体に切り
替わる時期を、上手に乗
り切りしましょう。薬用成
分を豊富に含むあしたば
が旬の盛りを迎えます。
特有の香りを持つうごや
ふき、春の陽を浴び、カ
ロテンやビタミンCが豊
富ならやパセリがおい
しい季節です。

ストレスとは、「精神的・
肉体的に負担となる刺激
が加えられることにより、
体の機能に生じる歪み」
と解釈され、カナダの心
理学者ハンス・セリエに
よって命名された学術用
語です。

ストレスを受けると、
イライラ感や精神の不安

定が引き起こされます。

特に季節や環境の変わる
春先には、新陳代謝も活
発になり、うまくバラン
スが取れないと精神が不
安定になりがちです。中
医学では「春という季節
そのものが精神の不安定
を引き起こす」と捉えら
れ、イライラ・不眠・動
悸などの症状が出やすく
なると考えられています。

お腹が空くとイライラ
するのは、脳のブドウ糖
不足が原因です。脳はブ
ドウ糖しかエネルギー源
にすることができないた
め、ブドウ糖が不足する
と脳の働きは鈍り、判断
力や集中力の低下を招き
ます。それを回避するた
め、脳は肝臓に蓄えられ
ているグリコーゲンを分

解してブドウ糖を作るよ

う指令を出します。指令
と同時にアドレナリンと
いう攻撃性のあるホルモ
ンを出すため、アドレナ
リンの作用でお腹が空く
とイライラするのです。
ストレスが続くとビタミ
ンCが大量に消費されま
す。ストレスがかかると
体は副腎皮質ホルモンを
分泌して、免疫力や抵抗
力を高め、ストレスに対
抗しようと働きます。こ
の副腎皮質ホルモンの原
料にビタミンCが使われ
るため、ビタミンCが不
足すると副腎皮質ホルモ
ンの分泌が減り、ストレ
スを解消することができ
なくなります。ストレス
を溜め込む結果になっ
てしまうので、ビタミンC

はしっかり取りましょ

う。ストレスが繰り返
かかると、血液中のマグ
ネシウムが減少します。
マグネシウムの約六〇
六五%は骨に含有されて
おり、不足すると骨から
放出される仕組みになっ
ており、その時にマグネ
シウムの約五倍ものカル
シウムも同時に放出され
ます。骨から多量のカル
シウムが放出されると骨
粗鬆症の促進原因とな
るので注意が必要です。マ
グネシウムはリンを多く
取ると、体外に排出され
て吸収が妨げられるの
で、リンを多く含む清涼
飲料水や加工食品の取り
過ぎには気をつけましょ
う。

◇ヴィヴィッド

ヴィレッジ特集よ

＝イベント案内＝
ヴィヴィッドヴィレッ
ジでは毎週恒例で「かご
しま木づくり推進事業」
のイベントを行なってお
ります。イベント内容は
毎週なので、各回いろん
な年代の方を対象とした
イベントを企画し、一人
でも多くの地域住民の方
への木づくりの建物を見
て頂くことを心がけPR
活動を行っております。

二月十一日(土) 『仁田
原茶屋』を開催しました。
今回は、手作りガトーショ
コラを提供しました。窓
の外の雪景色を見ながら、
仁田原ノ杜の入居者様や
デイケアスマイルのご利
用者様が多数参加され、

楽しい時間を過ごすこと
が出来ました。

一八日は『クラフトペー
パー』でした。参加者は
職員の見守りの中、上手
にハサミ
を使用し
かわいい
紙工作を
されてい
ました。
二十五日は南谷明德氏
を講師に迎え『陶芸教室』
を行いました。指先を使
う陶芸は機能回復につな
がり、脳の活性化にも効
果があるとされています。
今回は、



高齢の方
から子供
まで幅広
い年代の
二十六名



の参加がありました。皆
さん土の魅力を感じるこ
とができたようです。

三月十一日 『仁田原茶
屋』ではスタンプ作り
の「シフォンケーキ」の無
料提供をしました。多数
の参加があり、苺のシフォ
ンケーキに皆様大変喜ん
でくださいました。次回
の仁田原茶屋は四月十五
日「マフィン」を無料提供
します。

お気軽に
お立ち寄
り下さい
ませ。



四月のイベントは、四
日のイベントは、デイケ
アスマイルで好評の「脳
活性！シナプソロジー」
元気いっぱい楽しく脳
と体を動かしましょう。

八日は「簡単プラパンで
キーホルダーを作ろう」
プラパンって何？と思っ
た方はぜひ、足を運んで
みてください。十五日は
『仁田原茶屋』二十一日は
「お花見」と盛り沢山のイ
ベントを行います。来月
も地域の方など多くの方
にご協力いただき、楽し
い時間をお届けしたいと
企画しております。

お友達やご近所の方、
お誘い合わせの上是非、

お気軽にご参加ください。
イベント案内は、地域の
閲覧板や吉野東ホームク
リニックのホームページ
に適宜掲載しております。
そちらもぜひ、ご覧ください。

《お問い合わせ先》
吉野東ホームクリニック
【TEL〇九九(二九五)〇五
五五】まで。

4月のイベント案内
毎週土曜日 14:00~15:00
会場：鹿児島市吉野町5208-1 吉野東ホームクリニック
1日 脳活性シナプソロジー
8日 簡単プラパンでキーホルダーを作ろう!
15日 仁田原茶屋
22日 お花見
URL: http://www.meikikai.com
【ご予約・お問い合わせ先】
吉野東ホームクリニック
担当：吉原・加出田
099-295-0555