

Heart To Heart

ゆりん

2016 春号



特集

花粉症について

行事ダイジェスト

1月、2月、3月誕生日会

その他

クラブ活動紹介 実習生紹介

特集 花粉症について

花粉症には毎年悩まされている方も多いと思います。厚生労働省のホームページによると全国で花粉症を有する人は現在では3人に1人の割合になっており年々増加の一途をたどっています。

花粉症は「食物アレルギー」や「アトピー性皮膚炎」などと同じアレルギー性疾患のひとつです。この状態を放置していると新たに別のアレルギー症状を引き起こす可能性もありますので、正しい知識を持ち、症状が重くなる前に治療をしましょう。

花粉症にかかりやすい人



アレルギー体質

アトピー性皮膚炎、食物アレルギー、気管支ぜんそくなどのアレルギー体質の人。



生活習慣の乱れ

暴飲暴食や睡眠不足など、生活習慣の乱れにより免疫バランスが崩れた状態は、花粉症の症状も起こりやすくなります。

遺伝的要因

「両親ともに花粉症の子供」の約40%は、花粉症を発症しているというデータがあります。また、母親のみの場合は約30%、父親のみでは約20%となっています。

飛散しやすい環境

アスファルトばかりの環境では、花粉が土に吸収されません。すると、風により何度も舞い上がる「再飛散」が起こります。

突然発症する花粉症

「アレルギーコップ説」という言葉を聞いたことがありますか？生まれつきの体質に、大気汚染やストレス、衛生環境、花粉などのアレルギーの原因となる物質（アレルゲン）などが加わり、コップの水があふれるように体の許容量を超えると、アレルギー症状が起きる可能性があるという考え方です。



花粉症の診断方法

血液検査

花粉のアレルギー以外にも、ハウスダストや動物、食品など数種類のアレルギーを同時に調べられます。

皮膚反応検査

皮膚の表面を少しだけ傷つけ、花粉エキスを腕にたらし、腫れや赤くなる様子などからアレルゲンとなっている花粉を判断します。

鼻粘膜誘発試験

花粉エキスを染み込ませた紙を鼻粘膜に貼り付けて、反応が現れるかをみます。先に血液検査、または皮膚反応検査が行われます。

治療方法

花粉が飛び始める前、もしくは花粉症の症状が出る前から医療機関で診察・治療を受けるようにしましょう。花粉症の症状を完全になくすことは難しいものの、「**症状が出る時期を遅らせる**」「**症状を軽くする**」などの効果が期待できます。

薬物療法

くしゃみ・鼻水・鼻づまり・涙目など症状の種類や強さに合わせて薬が処方され、症状を抑える治療です。(種類) 内服薬、点鼻薬、目薬・抗ヒスタミン薬・抗ロイコトリエン薬・ステロイド薬など



減感作療法(舌下免疫療法)

舌の下に(裏)にスギ花粉エキスをためてから飲み込むことで、アレルギー反応を起こしにくくする根治を目指した療法です。少なくとも2年間は毎日服用する必要があります。



手術

レーザーなどで鼻の粘膜を焼く方法と、鼻の内部の形状を矯正する方法があります。レーザー手術は一般的に片鼻5～30分程度で、治療効果は数カ月から1年間ほどです。

減感作療法(注射)

スギ花粉エキスを体内に少しずつ注射して、花粉に対して徐々に体を慣らす根治を目指した治療です。2年間は定期的に診療(注射)を受ける必要があります。

減感作療法注意点

- ・スギ花粉の飛散時期に治療を始めると副反応が起こりやすいので、花粉が飛散していない時期(6月～12月)に始めます。
- ・アレルゲン(スギ花粉エキス)を直接体内に入れるので希に副反応として血圧低下、呼吸困難など重篤な全身症状(アナフィラキシーショック)が現れる場合があります。医師から十分な説明を受けて、理解した上で治療方法を選ばれる事をおすすめします。

普段からの対策

1 バランスの良い食生活

2 適度な運動

3 十分な睡眠



帰宅したら着替える習慣を

花粉を払ってから室内へ入るようにしましょう。部屋着に着替えるのも忘れずに。



空気清浄器・加湿器

(目安: 湿度50%、室温20～25℃)

乾燥していると花粉が空气中に浮遊しやすくなります。加湿器などで室内の湿度を適度に保ち、花粉が舞い上がらないようにすることが大切です。



まず花粉対策は「よせつけない」ことから。外出にはマスク・メガネを着用しましょう。マスクは吸い込む花粉の量を3分の1から6分の1に、メガネは目に入る花粉の量を2分の1から3分の1に減らします。また、花粉症はアレルギー疾患の一つ、免疫バランスの乱れが関係しています。今一度、生活習慣を見直して、免疫バランスを整えましょう。

Heart to Heart YUURIN

実習生紹介



こんにちは。私達は熊本労災看護専門学校の実習生です。

12日間、この施設で実習させていただき、利用者さんとのかかわりを通して楽しい時間を過ごしたり援助に入らせていただいたりとても貴重な体験をすることができました。施設のスタッフの方々に、ご指導を頂いたことを今後に生かしていきたいと思っています。本当にありがとうございました。



熊本労災病院研修医の今村と申します。

この度地域医療の研修としてお世話になります。普段あまり接する機会のない職種の方々のお話を伺えてとても貴重な経験となっています。今後の仕事に活かしていきたいと思っています。短い間ですがよろしくお願い致します。



ゆうりんで研修は利用者さんたちと密に接することが出来る大変貴重な経験をさせて頂きました。少しさみしいですがまた新たな場所へ勉強にそして笑顔を届けられたらと思っています。皆様本当にありがとうございました。



熊本労災病院で勤務し始めて2年近くが経過しましたが、なかなか患者様が転院されてからどのような生活をされているのか知る機会がありませんでした。そんな中このたびゆうりんでの実習の機会をいただきました。

ゆうりんには、熊本労災病院で担当させて頂いた方も入所されており、経過が順調のようで嬉しくもありましたが、介護度の関係で自宅に帰ることの難しさを痛感させられました。医師としてまだまだ発展途上である時期に、このような実習の機会を頂けたことは非常に貴重であると共に「患者様の生き方」を考えることの難しさを教えられたと思います。

4月からはいよいよ専門科としての診療が始まります。ゆうりんで学んだことをしっかりと胸に刻み、患者様の生き方を深く考えられるような医師になりたいと思います。

最後になりましたが、満崎施設長をはじめ、ゆうりんスタッフの皆様、第3地域包括支援センターの皆様本当にありがとうございました。

Heart to Heart YUURIN

誕生日会



1月誕生日会 玉入れ



1月のお誕生者 照れていらっしゃいますね。皆さんおめでとうございます。



看護学生さんと一緒に。ソレッ！ヨッ！



椅子にのせるのはむずかしかねー。ほいっ！！



真剣モードです。一点を見つめていらっしゃいます。

2月誕生日会 節分



2月のお誕生の方。おめでとうございます。



お姉さんと準備体操！笑顔ピカイチですね。



お姉さんの掛け声に手もよく上がっています。



鬼さん決めポーズ！！優しい笑顔です



3月誕生日会 風船バレー



3月お誕生者の方々です。おめでとうございます。いつまでも健康でいてください。



皆さん準備体操♪
体を伸ばしてほぐします。



こっちに来るかなーふわふわして難しいねー



皆さん一緒にそれっ！
一致団結してます。

Heart to Heart YUURIN

クラブ活動



園芸



書道



陶芸



木工

ティ&フラワー

月に一度金曜日に行われ、美味しい紅茶と季節に合わせたスイーツをご用意し優雅なひと時を過ごして頂きます。また、季節を感じるオブジェ作成も行っております。



ネイル

おしゃれは手元から！！
ハンドマッサージで血行促進した後に、お好みの色で手先を華やかにします！

トールペイント

月に1度木曜日に行っております！
季節ごとの作品が大好評です！



Heart to Heart YUURIN

スタッフ募集

スタッフ募集中！！



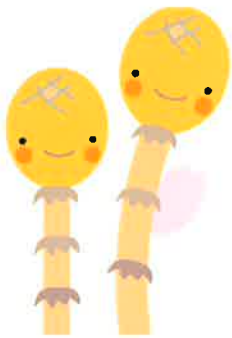
アメニティゆうりんでは一緒に働いてくれる職員を募集しています。募集職種は**介護職、看護職、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、栄養士、ケアマネージャー**の方々です。興味のある方一緒に働いてみませんか？質問等ございましたら、山田までおたずねください。ご応募お待ちしております。

☎ 0965-33-8880

Heart to Heart YUURIN

INFORMATION

ゆうりん行事予定



4月 誕生日会
5月 ゆうりん運動会
6月 誕生日会



医療法人社団 優林会
介護老人保健施設 アメニティ

ゆうりん

- 介護老人保健施設
- 短期入所療養介護事業
- 通所リハビリテーション事業
- 居宅介護支援事業所
- 訪問看護ステーション
- 訪問リハビリステーション
- 八代市第3地域包括支援センター
- 介護予防指定事業所

〒866-0891 熊本県八代市古閑浜町 3401
TEL 0965-33-8880(代) FAX 0965-33-7500

<http://www.yuurin.or.jp>

E-mail info8880@yuurin.or.jp



編 集 者 後 記

今年度のゆうりんだよりはどうか？皆様にゆうりんだよりに目を通していただける頃には桜はもう満開で楽しんでおられるのではないかと思います。桜は出会い、喜び、合格など前向きな事を連想させてくれる花です。皆様の新生活が実り多きものになりますようお祈りいたしております。今年度もゆうりんだよりをよろしくおねがいます。