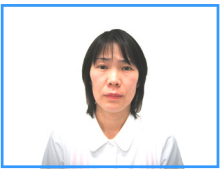


### 新入職員紹介

昨年10月から今年1月までに入社した新入職員を紹介いたします。今後とも、どうぞ温かいご指導・ご支援を賜りますようお願いいたします。

看護科長



**平島光子 (看護師)**  
初々しい?新人ではありませんが…。できるだけ早く慣れるように頑張りますので、よろしくお願いします。

3階病棟



**酒井百合子 (看護師)**  
不慣れな点も多いと思いますが、一生懸命頑張りますので、よろしくお願いします。

### これはオススメ!

第7回目の今回は、『花粉症に効く!?食べ物の話』です。 管理栄養士 多田志穂美

日本人の食生活が欧米式に変わってきた頃から、『花粉症』の患者が急激に増えたそうです。栄養の摂り過ぎや食品添加物の増加がアレルギー体質を引き起こした原因だと考えられます。また、花粉症の症状の悪化には、腸内環境や血行の悪さも影響すると言われています。そこで、今回は花粉症対策にオススメの食べ物を紹介します。

#### ヨーグルト

腸内環境を健康に保つ働きのある『善玉菌』を多く含んでいます。特に、腸まで届くプロバイオティクスのヨーグルトがオススメです。

#### 発酵食品

納豆や味噌・醤油・ぬか漬け・酒かすなど、日本独自の発酵食品にも、腸内環境を整える善玉菌を増やす働きがあるとされています。

#### シソの葉

シソは体を温める作用があり、咳や鼻水に一定の効果があることが認められています。シソの香りにはリラックス効果もあるので、ジュースやお茶にして飲むのがオススメです。

#### ローズヒップティー

粘膜のアレルギー反応を防ぐと言われています。

#### ルイボスティ

アレルギー体質改善(冷え性改善など)に良いと言われています。

#### 花粉症に効く!?レシピ『れんこん団子』

材 料…レンコン150g、いかげそ100g、シソの葉(千切り)4枚、A(片栗粉大さじ4、卵白1個、酒大さじ1、塩・こしょう各少々、ロースト松の実大さじ2、揚げ油適量)

作り方…①レンコンは皮ごとみじん切りにする。いかげそは包丁で粘りが出るまでたたき、松の実もみじん切りにする。  
②①をボウルで混ぜ合わせ、Aを加えてよく混ぜる。最後にシソの葉を加え、軽く混ぜる。  
③揚げ油を170℃に熱し、②をスプーンなどで食べやすい大きさに丸く成型して入れて色よく揚げる。



医療法人慈恵会 西田厚徳病院  
大分県佐伯市稲垣636-1  
TEL : 0972-22-1103 FAX : 0972-22-7281 E-mail : k-info@nisida-med.jp

# こうとく便り

### 目次

日本消化器内視鏡学会指導施設に認定されました・・・P. 2  
 特集①：ワクチンと感染症予防・・・P. 2  
     ワクチンとは  
     免疫とワクチンの関係  
     感染症を予防する身近な方法  
     インフルエンザの予防法  
 特集②：自宅でできるリハビリ『呼吸訓練』・・・P. 3  
 健診委員会より・・・P. 3  
     定期健康診断アンケート結果のご報告  
 新入職員紹介・・・P. 4  
 これはオススメ!・・・P. 4  
     花粉症に効く!?食べ物の話  
     花粉症に効く!?レシピ『れんこん団子』

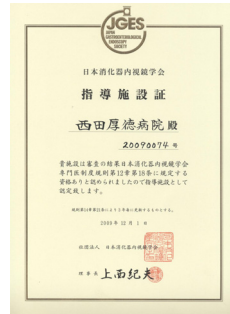
### 次



## 『日本消化器内視鏡学会指導施設』に認定されました

当院は、平成21年12月1日付けで日本消化器内視鏡学会より『指導施設』の認定を受けました。『指導施設』とは、胃カメラや大腸内視鏡といった消化器内視鏡検査の器機及びスタッフが揃っている指導的な施設であり、週間検査件数が充分である等の一定の基準を満たすと認定された施設です。

胃カメラや大腸内視鏡といった消化器内視鏡の検査件数は年々増加しており、当院消化器科では、胃・腸・肝臓・胆嚢・膵臓といった消化器臓器の疾病の専門診療科として、これまで以上にますます研鑽を積み、患者様の期待にお応えしたいと思っています。



## 特集①：ワクチンと感染症予防

薬剤師 山代栄士

ワクチンとは・・・

ウイルスや細菌などが人間の体内に侵入し増殖することによって起こる病気を『感染症』といいます。よく耳にするもので集団感染しやすいものに、麻疹（はしか）や風疹（ふうしん）・おたふくかぜなどがあります。

ワクチンとは、人間が本来持っている病原体に対する抵抗力（免疫）のシステムを利用して、これらのさまざまな感染症に対する『免疫』をあらかじめつけておく製剤のことです。

免疫とワクチンの関係

免疫とは、自分以外の異物（抗原）が体内に侵入したときに、その異物を排除するための特殊なたんぱく質（抗体）をつくったり、特異的に対応するリンパ球を増やすことで、その異物を排除しようとする働きのことです。

初めて感染したときは、この免疫反応が間に合わずに症状が出てしまうことが多いのですが、2回目に同じ病原体に感染したときからは、体には免疫反応による防衛体制の記憶が残っているので、発病する前に病原体を撃退することができます。

ワクチンは、病原体あるいは細菌毒素の毒性を弱めたり失わせたりしたものですから、人為的に接種しておけば、発病することなく免疫反応の記憶を残すことが可能です。そして、いざ本当の病原体が侵入してきたときに、素早く免疫による防衛反応が働き、発病せずに済むの



です。このように、ワクチンをあらかじめ接種することを『予防接種』といいます。

感染症を予防する身近な方法

自分でできる感染症の予防方法として、『手洗い』と『うがい』があります。細菌やウイルスは手を介して口・喉から侵入することが最も多いからです。体内に入る前の入り口で阻止することが大切です。

手洗い：液体石鹸などで丁寧に洗いましょう。指の間や爪の間や手首なども入念に。洗ったあとは清潔なタオルで拭きましょう。

うがい：1日に数回行います。喉に炎症が起らないように粘膜の状態を整えておけば、ウイルスや細菌がつきにくくなります。

インフルエンザの予防法

予防の基本は流行前にワクチン接種することですが、あらかじめ予防するには日常生活においても注意が必要です。特に、空気が乾燥するとかかりやすくなりますので高齢者や慢性疾患を持っている方、疲労気味や睡眠不足の方は次のような点にも注意してください。

- ①人ごみや繁華街への外出を控える。
- ②外出時にはマスクを着用する。
- ③室内では加湿器で適度な湿度を保つ。
- ④身体を休め、免疫力を高める。
- ⑤バランスよく栄養を摂る。
- ⑥帰宅時の『うがい』『手洗い』を習慣にする。



## 特集②：自宅でできるリハビリ『呼吸訓練』

肺の働きが活きる呼吸法に腹式呼吸があります。腹式呼吸は、横隔膜を上下に動かして行う呼吸法です。肺の隅々まで新しい空気が吸い込まれ、古い空気が吐き出されます。体力を消耗しない高率よい呼吸ができますので、楽に息を整えることができます。あせらず、ゆっくりと練習しましょう。

**姿勢** 仰向けで行います。

**吸う** 一方の手を胸の上に、もう一方の手をお腹の上に置きます。お腹が盛り上がるようにして鼻から息を吸います。

**はく** 唇をすぼめて口からゆっくりはきます。ロウソクの火を消すように『ふう〜』っと。

吸う：はく=1：2で行います。1日2～4回、1回5～10分間行います。

## アンケート結果報告

健診委員会

健診委員会より、昨年9月に実施した定期健康診断受診の際に皆様方にご協力いただきましたアンケート結果をご報告させていただきます。

問1：以前、健康診断で異常（再検査・要精査・要治療）を指摘された項目がありましたか？

あった：45名                      なかった：49名

問2：問1で『あった』とお答えされた方にお尋ねします。

その項目について二次健診（外来受診）を受けましたか？

当院で受診した：17名              他院で受診した：2名  
受診しなかった：21名              回答無し              : 5名

問3：問2で『受診しなかった』とお答えされた方にお尋ねします。

受診されなかった理由をお聞かせ下さい。

時間がとれないから：3名              面倒くさいから：6名  
自覚症状がないから：9名              受診する必要性を感じなかったから：5名  
その他のご意見：定期的に受診しているから  
しばらくすると治まるから  
これくらいなら大丈夫と聞いたから

これからも、皆様の健康管理にお役に立てますよう情報を提供していきたいと思っております。ご協力ありがとうございました。