



財団法人 星総合病院

けん こう

# 懸 虹

(題字は名誉理事長直筆)

平成22年3月 No.266

## 特 集

### 花粉症について

- 郡山市長に署名提出
- こころの健康チェックは  
いかがですか
- 心臓リハビリテーション  
のご紹介
- 役立つマタニティークラス
- くすりQ & A
- 施設ニュース



親 子 (F20、1983)  
名誉理事長 星 一雄

まだまだ寒さが厳しい日々が続く。今年は「暖冬であったはずだが」と気象庁の予想が当たっていないことを思いながら糖尿病について考えてみた。実はこの時期に「隠れ糖尿病患者」がたくさん出現してくるのである。「隠れ糖尿病患者」とは①これまで1度も検診等を受診したことがなく、自分が糖尿病であることを知らなかった方 ②以前糖尿病を指摘され、その後血糖コントロール良好となり、現在自分が糖尿病であることを知らない方 ③以前糖尿病を指摘され、その後血糖コントロール良好となり、現在自分が糖尿病であることを知らない方 ④以前糖尿病を指摘され、その後血糖コントロール良好となり、現在自分が糖尿病であることを知らない方 ⑤以前糖尿病を指摘され、その後血糖コントロール良好となり、現在自分が糖尿病であることを知らない方 ⑥以前糖尿病を指摘され、その後血糖コントロール良好となり、現在自分が糖尿病であることを知らない方 ⑦以前糖尿病を指摘され、その後血糖コントロール良好となり、現在自分が糖尿病であることを知らない方 ⑧以前糖尿病を指摘され、その後血糖コントロール良好となり、現在自分が糖尿病であることを知らない方 ⑨以前糖尿病を指摘され、その後血糖コントロール良好となり、現在自分が糖尿病であることを知らない方 ⑩以前糖尿病を指摘され、その後血糖コントロール良好となり、現在自分が糖尿病であることを知らない方

醫

靈

＜醫靈＞靈をも癒(醫)やしたい——という創始者の願いを医療従事者の医の心とすべく造られた当院の理念



星総合病院  
耳鼻咽喉科部長  
鈴木 茂憲

近年、春になるとくしゃみや鼻みず、目のかゆみなどの症状に悩み、めがねやマスクをしている人が目立ちますが、このほどんどの人がスギ花粉症です。

花粉症とはスギやヒノキなどの花粉によって起こるアレルギーのことで、くしゃみ、鼻みず、鼻づまりなどの症状が生じます。

自分は花粉症かもしれない、花粉症だけど特に治療しないで我慢している、などの患者さんは意外と多くいらっしゃるのではないのでしょうか。

今回は花粉症（主にスギ花粉症）についてご紹介いたします。



## 花粉症とは

花粉症とはスギやヒノキなどの花粉抗原による鼻粘膜のⅠ型アレルギーが原因で起こる季節性アレルギー性鼻炎のことです。アレルギー性鼻炎は季節性と通年性（ハウスダストやダニなどによる）に分けられます。どちらも症状は同じで、発作性反復性のくしゃみ、水様性の鼻漏（鼻みず）、鼻づまりが3主徴と呼ばれています。

特にスギ花粉症が問題となっており、花粉症患者は1970年代から急増し、なお増加を続けています。現在は日本国民の約25%の人がかかっていると言われ、今や国民病となっています。



図 アレルギー性鼻炎患者の鼻内所見  
水様性鼻汁があり、鼻粘膜が腫れて鼻腔内はほぼ閉塞している



## 花粉飛散量、時期

スギ花粉の飛散に影響を及ぼす主な要因は、前年夏の気象条件と花粉飛散期の気象条件であると考えられています。前年夏に雨が少なく日照時間が長く、気温が高ければ飛散は多くなり、逆に冷夏で雨天が多いときは飛散は少なくなります。また飛散時期においては、最高気温が高ければ高いほど、そして降雪量または雨量が少なければ少ないほど飛散は多くなると考えられます。

郡山では例年2月下旬頃からスギ花粉が飛び始め、ゴールデンウィーク頃まで飛散が続きます。今年のスギ花粉の飛散量は過去の平均より少ない予測ですが、近年増加傾向にありますので注意が必要です。

## 治療

治療は薬物療法、手術療法、特異的免疫療法などがありますが、治療の中心は薬物療法です。

内服薬としては抗アレルギー薬、抗ヒスタミン薬、ステロイド薬、漢方薬などがありますが、現在は第二世代の抗ヒスタミン薬と言われる眠気や口渇などの副作用が少ない薬が主流で、内服回数が一日一回でよい薬などもあり、患者さんに合った薬の処方が可能です。花粉の飛散が多くて症状がひどい時は、経口ステロイド薬の短期間服用が有効です。しかしステロイド薬は即効性や有効性が高い反面、消化管潰瘍や月経異常、糖尿病の悪化などの副作用に注意が必要ですし、ステロイドの筋肉注射は副作用を考えますと望ましくはありません。一方で、鼻噴霧ステロイド薬は微量で局所効果が高く、全身的な副作用はほとんどありませんので、花粉が多い時期の使用は効果的かと思われます。

また、特に毎年症状がひどくて困っている方には花粉症の症状が出る前（花粉飛散開始前後）に薬物療法を開始しますと、症状が軽減されます。特に飛散ピーク時の症状悪化の軽減になりますので、お勧めいたします。

手術療法は薬物療法などで十分な効果が得られないとき、特に鼻づまりの強い場合に行います。腫れ（腫脹）や肥厚した鼻の粘膜を切除する方法や、鼻中隔（鼻腔を左右に分けるしきりの部分）の彎曲を伴っている場合は鼻中隔の矯正も行い軽快を図ります。



## 最後に

花粉症症状の軽減のためには、なんと言ってもアレルゲン（花粉）の除去や回避が大切です。つまり花粉を身体に近づけない、花粉を吸わない工夫が必要となります。

そのためには、

- (1)花粉の飛びやすい晴天の昼頃の外出は控える
- (2)外出時にはマスク・メガネ・帽子を着用し、帰宅後は衣服・髪の毛に付着した花粉をはらう
- (3)洗濯物・布団は屋内に干す

などが大切です。そして、適度の運動を心がけ、ストレスを避け、睡眠や休息を十分にとり心身の健康を心がけましょう。

# 郡山市長に新築移転支援の署名を提出しました

昨年末、星総合病院の新病院新築移転早期実現に向けて実施した署名活動の結果、皆様のご協力により約49,000名分の署名が集められたことから、平成22年2月16日、当法人の星北斗理事長が原正夫郡山市長に署名を提出しました。

署名運動は、大重町内会長を发起人代表として、大重町内会・芳賀地域自治会連合会・東部地区町内会連合会・富久山町東部連合会の方々を中心に展開されたもので、その他、患者さんやご家族、地域医療機関、および当法人職員分も含まれています。

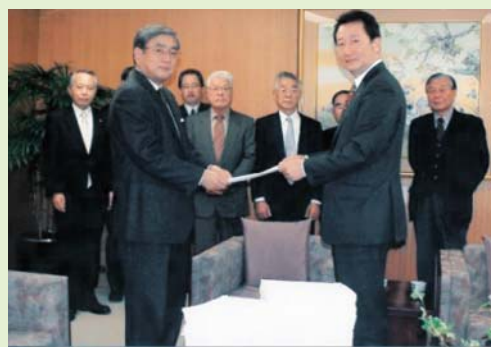
郡山市役所で行われた署名の提出には、各町内会・自治会の代表者、および星総合病院の小瀧千弘事務長、大槻誠総務人事部長、鈴木隆幸管財部長代理が同行しました。

また、3月12日には緑ヶ丘地区町内会連合会が独自に活動して集めた約3,270名分の署名を郡山市に提出してくださいました。

地域の皆様のご支援に改めて感謝申し上げます。新病院実現に向けて職員一同努力して参りますので、引き続きのご理解ご協力をよろしくお願い致します。



新病院建設予定地



(福島民報社提供)

## からだとともに… こころの健康チェックはいかがですか？

### ストレスチェックのご案内

日頃、体の不調には気がついていても、こころの不調は後回しにしていまいがちです。からだの健康診断と合わせて、こころの健康チェックはいかがですか？

#### ▶特に、働き盛りの世代や、更年期の女性は要注意！

40代～60代の中年期の世代はうつ病にかかりやすい時期であるだけでなく、仕事や家庭でも忙しいため、医療機関への受診率があまり高くないと言われています。

また、生活習慣病には、ストレスが影響していると言われており、こころの健康が体に影響を及ぼすことも指摘されています。

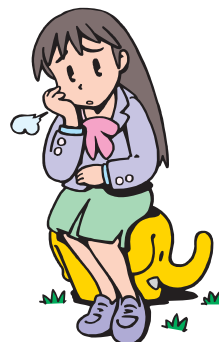
#### ▶この機会に、ご自分のこころの健康状態を点検してみませんか？

星総合病院の健康診断ではストレスチェックも行っております。

〈ストレスチェックの内容〉

\*こころの疲労度を自己チェックにて判定します。

\*『行動』『からだ』『メンタル』面について分析し、結果をお知らせします。



健康診断の当日／もしくは事前に申し込み

流れ

健康診断の際にオプション検査にて『ストレスチェック』を申し込む ※料金500円(税込)

ストレスチェックの記入

健康診断の結果とともにストレスチェックの判定結果を郵送にて送付

\*ストレスチェック後、ご希望の方には臨床心理士による詳細な結果説明を行っております(別途料金)。

ご希望の方は結果とともに送付した資料をご参照下さい。

\*なお、ストレスチェックは健康診断のオプション検査です。ストレスチェック単独でのお申し込みは受付しておりませんので、ご了承下さい。

### お申し込み・お問い合わせ

星総合病院 健診部 臨床心理士  
(tel)(代表)024-923-3711 (内555)  
(直通)024-935-7363

# 心臓リハビリテーションのご紹介

## 心臓リハビリテーションについて

星総合病院心臓リハビリテーション室は、理学療法士6名、看護師1名で、急性心筋梗塞・狭心症・心不全・心臓血管手術後の急性期心臓リハビリテーションを行っています。

急性期リハビリテーションは、開始するタイミングが重要です。開始が遅くなってしまうと、廃用症候群（身の著しい機能の低下）をきたし、病気自体は治っても、残念ながら寝たきりの生活になってしまったという例もあります。また逆に、リハビリテーションの開始が早過ぎれば、心臓の病気そのものを悪化させてしまうことにもなりかねません。

心臓リハビリテーションは、医師の治療方針と現在の患者さんの状態を医師、看護師、理学療法士で確認し、細心の注意を払いながら進めていきます。最初は起きる訓練や立つ訓練を行い、病態が改善してくれば歩行訓練、筋力強化訓練を進めていきます。



心臓リハビリテーション室

## 退院後も安心して生活を続けていただくために

リハビリテーションというと、骨折などの怪我や脳梗塞などによる重度の後遺症により日々の生活で行われる動作が制限された時、それを取り戻すためにADL（日常生活活動）訓練や歩行訓練などを行うイメージがあると思います。もちろん心臓リハビリテーションでもADL訓練は行います。しかし、心臓リハビリテーションはそれで終了ではありません。病気が再発してしまったり、いつも再発の心配をしていたのでは、患者さんやご家族は幸せではないからです。

心臓病の多くは悪い生活習慣が原因となっています。そのため、その生活習慣を良い生活習慣に方向転換していただきます。具体的には禁煙・食事・運動の指導を行います。それは口で言うほど簡単なことではありません。継続することで初めて効果を発揮するものなのです。

心臓の病気はいつ再発するかわからないため、万が一病気が再発して心肺停止状態になったとしても救急隊が到着するまで命を繋ぐことができるよう、救急蘇生法をご家族に指導することも開始しました（写真）。スタッフは救急蘇生法の指導を行うために全員がBLSヘルスケアプロバイダー（一次救命処置の専門資格）を取得しています。



ご家族への救急蘇生法講習のようす

## 退院した患者さんからのメッセージ

平成21年4月に急性心筋梗塞で入院し、退院時に主治医の勧めで家族（妻）が心肺蘇生法（AEDと心臓マッサージ）の講習を受講しました。その4ヶ月後、自宅で体調を崩し倒れてしまった際、倒れた音を聞きつけた妻がすぐに駆けつけ、救急車が到着するまでの間心臓マッサージを実施してくれました。心臓が止まり、再び息を吹き返すまで、ずっと妻が蘇生法を続けてくれました。駆けつけた救急隊員の話では、後遺症もなく、こうして元気にいられるのは、奇跡に近いとのことでした。病院での指導をもとにした妻の的確なやり方が功を奏したのだと思います。循環器の病気はいつ再発するか分かりません。倒れた際に、蘇生法を実施したかどうかで、蘇生率もかなり違います。今は主治医の指示のもとに通院しており、体調も良好です。ありがとうございました。（41歳・男性）

我々心臓リハビリテーションスタッフは、心臓に問題を持つ患者さんやそのご家族の皆様が安心して生活を続けていただけるように努力していきます。お気軽にご相談ください。



# 役立つマタニティークラス！

## —その②—

星総合病院産婦人科病棟 妊産婦グループ

「赤ちゃんを母乳で育てたい、でもどうしたらいいの？」そんな悩みを抱えるお母さんはたくさんいらっしゃるでしょう。「妊娠中からおっぱいの手入れはした方がいいの？」「赤ちゃんの抱き方は？」今回はそのような不安を解消するマタニティークラスのお話です。母乳育児を頑張るお母さんと赤ちゃん、そしてお父さんを応援する、当院ならではの内容をご紹介しますと思います。

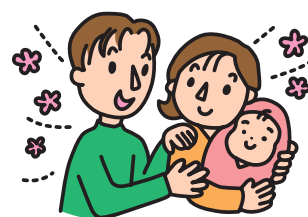
### 母乳からのプレゼント

どうして母乳がいいのでしょうか。それはお母さんと赤ちゃんにたくさんの“プレゼント”をくれるからです。その中でも私たちが一番知ってほしいこと、それは「母乳がお母さんと赤ちゃんの心を育ててくれる」ということです。お母さんには「愛おしさ」と「母性」を、赤ちゃんには「信頼感」と「安心感」を与えてくれます。このようなお母さんと赤ちゃんの最初の関係づくりが、その後の親子関係を素敵なものにしてくれるはずです。

また、模型を使っておっぱいマッサージの練習をしたり、赤ちゃんの人形を用いて授乳の練習をしたりと、母乳育児の第一歩を楽しく踏み出してもらえるような内容も取り入れています。

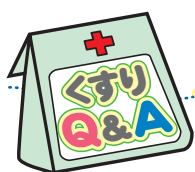
### 最大のサポーターはお父さん

ここまでくると、「僕の出番はない…？」とってしまうのがお父さんですね。でもそんなことはありません。当院のクラスは、母乳育児を頑張るお父さんも応援しています。お母さんと赤ちゃんの最大のサポーターは“お父さん”です。母乳育児を頑張るお母さんと赤ちゃんのためには何をしたらいいのかわからない、どんな気持ちでいたらいいのかわからない、マタニティークラスではそのような疑問にもお答えします。お父さんの協力なしでは母乳育児はできません。ぜひお母さんと一緒に参加し、お父さんにも抱っこやおっぱいマッサージをマスターしていただきたいと思います。



これまで、計3回に渡って当院のマタニティークラスの紹介をしてきましたが、いかがでしたでしょうか。私たち産婦人科病棟スタッフが自信を持ってご紹介するマタニティークラスです。皆さんの参加をお待ちしています。

問い合わせ先 星総合病院 産婦人科病棟



## 市販薬でも病院の薬と同じ？

### ～「スイッチOTC」について～

皆さん「スイッチOTC」をご存じですか？

OTCとは、“**over the counter**”の略で、薬局のカウンター越しに購入できる薬（＝市販薬）のことを指します。そのうち、これまで医師の処方箋がなければ入手できなかった薬が、市販薬として薬局などで買えるようになったものを「スイッチOTC」といいます。

これは、以前は処方薬として使われていた薬のうち、安全性が確立されたものですので、効き目が良いという反面、副作用等を防ぐためにより正しく使うことが大切です。

購入の際は薬剤師に相談するか、薬についている説明書、薬局・薬店の店頭に置いてある小冊子などをよく読み、正しく使用してください。なるべく副作用を少なく、大きな効果が得られるようにしましょう。



# 施設ニュース

パート①

## 星ヶ丘病院

### 演歌歌手 歌川二三子さんによる慰問コンサート開催

3月6日

全国の福祉施設や病院の慰問を行っている、演歌歌手歌川二三子さんによるコンサートが行われました。「リンゴの唄」「岸壁の母」「七福神」などを披露してくださいました。患者さんにマイクを向けて一緒に歌ったり、歌に合わせて全員で踊ったりと、会場はすばらしい歌声と演出に魅了され、楽しいひと時となりました。また、歌川さんより車椅子を一台寄贈いただきました。



### 平成21年度 業務改善報告会 3月11日

各施設、各部署において、創意工夫により業務改善が図られた取り組みについて、職員同士が情報共有することを目的として毎年開催している業務改善報告会。平成21年度は、計218題の報告がありました。

報告会当日は190名の職員が出席、代表者9名による口頭発表を行いました。



#### 〈発表演題〉

#### ○星総合病院

- ・「新型インフルエンザ委員会活動」  
(新型インフルエンザ対策委員会 加藤和枝)
- ・「星総合病院における嚥下リハビリテーションの取り組み」  
(リハビリテーション科 須藤奈津子)
- ・「星総合病院におけるフィルムレス化への取り組み」(放射線科 続橋順市)

#### ○星ヶ丘病院

- ・「新人ナースのポートフォリオの実践」  
(看護部教育委員会 原田聡子)
- ・「NST活動報告」  
(NST(栄養サポートチーム) 馬場里美)

#### ○三春町立三春病院

- ・「回復期リハ病床での患者表彰導入」  
(リハビリテーション科 藤本 聡)

#### ○介護老人保健施設オリオン

- ・「オムツコスト削減に向けての取り組みから」  
(褥瘡排泄委員会 橋本園恵)

#### ○養護老人ホーム三春町敬老園

- ・「処遇計画の改善について」  
(総合相談・地域連携室 星 睦生)

#### ○ポラリス保健看護学院

- ・「公衆衛生学Ⅱにおける環境保健に関連した現場見学の導入」(鹿俣律子)

## ポラリス保健看護学院

### 平成21年度 卒業証書授与式 (郡山ビューホテルアネックス)

3月4日

郡山ビューホテルアネックスにおいて、卒業証書授与式を開催しました。星北斗学院長が9回生36名一人ひとりに卒業証書・称号書を手渡し、「生涯看護の仕事の続けて、お世話になった先生方を越えてほしい」とはなむけの言葉を贈りました。卒業生を代表して西條智子さんが答辞を述べ、医療人として歩む決意を新たにしました。なお、各賞受賞者は以下の通りです。



|           |        |       |
|-----------|--------|-------|
| ・優等賞総代    | ：西條 智子 |       |
| ・優等賞      | ：中村 真子 |       |
| ・福島県医師会長賞 | ：根本沙由理 |       |
| ・郡山医師会長賞  | ：佐藤亜由美 |       |
| ・理事長特別賞   | ：大河原靖子 | 佐藤亜由美 |
|           | 吉田 祐子  |       |
| ・皆勤賞      | ：熊田あゆみ | 小池恵理子 |
|           | 今野陽咲子  | 鈴木日香里 |
|           | 高橋 智美  | 根本沙由理 |
|           | 半澤 裕子  |       |

### 平成21年度 特別講演会 3月5日

ポラリス保健看護学院において平成21年度特別講演会を開催し、学生および教職員など151名が参加しました。講師は、坪井病院副看護部長兼ホスピス師長の清水千世先生。「ホスピス緩和ケアをどう理解しケアするか」をテーマに、緩和ケアの実際について、多くの事例を紹介し、患者や家族との関わり、援助者として求められる資質等をご講演くださいました。参加者は時折涙をうかべながらも熱心に耳を傾けていました。





# 施設ニュース

パート②

## 三春町立三春病院 日曜診療のお知らせ

三春町立三春病院では、近隣医院の先生方のご協力を得て、日曜診療を行っております。

- 診療日：毎月第1・第3日曜日
- 診療時間：9:00~11:30/13:00~16:00
- 医療体制：一次救急（比較的軽症な病気を対象とします）  
※三春病院で対応が困難な場合は、二次救急病院をご紹介します。
- 投薬：院内処方
- 処方日数：原則1日分  
\*受診する際は、一度電話で病状をご連絡の上、ご来院ください。
- 電話：0247-62-3131

## 星ヶ丘病院 精神科 三浦 至先生 「日本精神科救急学会学会賞」を受賞

星ヶ丘病院精神科医長の三浦至医師が、日本精神科救急学会の平成21年度学会賞を受賞しました。10月に大阪府で行われる、第18回日本精神科救急学会総会の席上において、授賞式が予定されております。なお、研究テーマ、受賞理由については以下の通りです。



### 研究テーマ：

「統合失調症急性期におけるaripiprazolの治療反応性と血漿HVAとの関連」

### 受賞理由：

インフォームドコンセントに基づく急性期患者を対象とした臨床薬理研究である。優れた研究デザインで行われた質の高い研究であり、HVAとMHPGの変化は興味深い。今後の発展が期待される。

## 平成21年度 「郡山市男女共同参画推進事業者表彰」受賞

当法人は、平成21年度「郡山市男女共同参画推進事業者」に選定されました。郡山市では、男女共同参画推進条例に基づき、女性の積極的登用や女性の能力活用、仕事と家庭の両立支援など、男女がともに働きやすい環境づくりに積極的に取り組んでいる事業者を毎年表彰しており、今年度は当法人を含む5事業者が受賞しました。

2月27日、郡山市民文化センターで開催された第8回郡山市男女共同参画フェスティバルオープニングセレモニーの席上で表彰式が行われ、当法人の鶴岡美果評議員が市より表彰を受けました。



財団法人

星総合病院

HP <http://www.hoshipital.or.jp>

### ●星総合病院

〒963-8501 福島県郡山市大町二丁目1番16号  
TEL 024-923-3711

### 星総合病院 在宅介護支援センター

〒963-8501 福島県郡山市大町二丁目1番16号  
TEL 024-923-3818

### ●星ヶ丘病院

〒963-0211 福島県郡山市片平町字北三天7番地  
TEL 024-952-6411

### 星ヶ丘訪問看護ステーション

〒963-0211 福島県郡山市片平町字北三天7番地  
TEL 024-962-1711

### 居宅介護支援事業所星ヶ丘

〒963-0211 福島県郡山市片平町字北三天7番地  
TEL 024-952-6414

### ●介護老人保健施設オリオン

〒963-0211 福島県郡山市片平町字北三天2番地  
TEL 024-952-6413

### ●三春町立三春病院

〒963-7752 福島県田村郡三春町字六升50  
TEL 0247-62-3131

### ●養護老人ホーム三春町敬老園

〒963-7752 福島県田村郡三春町字六升50番地1  
TEL 0247-62-3618

### ●ボラリス保健看護学院

〒963-8071 福島県郡山市富久山町久保田字金堀田4番地  
TEL 024-922-9105

### ●芳賀・小原田地域包括支援センター

〒963-8813 福島県郡山市芳賀1-16-1  
TEL 024-941-1121

### ●星総合病院保育所

〒963-8501 福島県郡山市大町二丁目2-14  
TEL 024-923-5550

### ●星ヶ丘保育園

〒963-0211 福島県郡山市片平町字北三天7番地3号  
TEL 024-951-0788

## ご意見をお聞かせ下さい。

ホームページアドレス

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

発行／星総合病院

編集／「懸虹」編集委員会

発行日／平成22年3月31日

住所／〒963-8501

郡山市大町2丁目1-16

広報担当 菅野

平成二十一年度もあとわずか。また新たな年度が始まります。

四月一日の辞令交付式を前に、三月二十三日、二十五日の三日間に渡り、採用内定者を対象とした入職前オリエンテーションを開催しました。毎年行っている恒例行事で、参加者は医療人としてそして社会人としての心得を、講義やグループワークなどを通して学びました。入職後いろいろなことを学び、吸収し、そして時には悩んだり、落ち込んだりと、日々の業務の中で様々な経験をしていくはず。その一つ一つを糧に、大きく成長していくてほしいと思います。

創立八十五周年に入職する新入職員。活躍を期待したいと思います。

編集後記