

# 1月・2月の行事

初詣・福笑い・書初め・節分 豆まき

緩和ケア病棟〈病棟初詣〉



〈福笑い・甘酒会〉



医療療養病棟〈新春書初め〉



回復期リハ病棟〈節分豆まき〉



通所リハ〈春に向けての制作〉

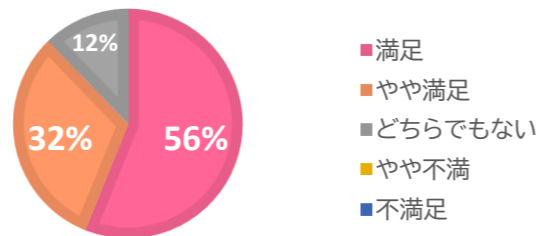


## 広報誌「はーとふるみなみ野」についてのアンケート結果のご報告

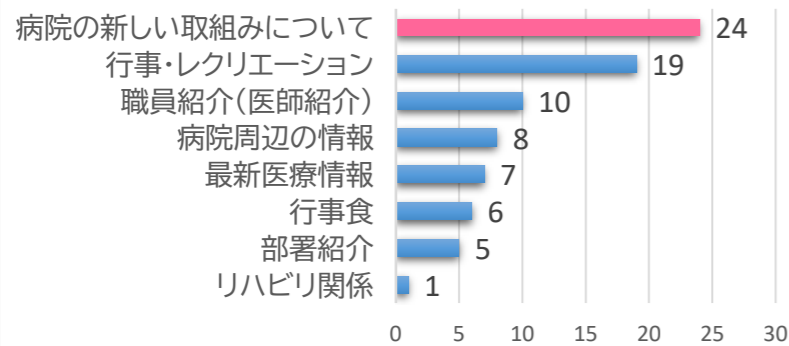
この度は、広報誌に関するアンケートにご協力いただき、感謝申し上げます。アンケートの結果をここに報告いたします。

ご回答いただいた方は、30代が27%、40代が39%、50代が22%で、性別は女性が73%で、記事の内容については、88%が概ね満足していただいているという結果でした。

記事の内容に満足していますか



### 今後において、知りたい・取り上げてほしい・興味ある記事は 回答39件



注目していただいている記事としては、76%が「イベントや行事紹介」でした。「今後において知りたい・取り上げてほしい・興味ある記事」は、「病院の新しい取り組みについて」が多く、2022年度は、この調査結果を活かしていきたいと考えております。

今後も皆さまに興味を持っていただける広報誌を目指し活動してまいります。何卒よろしくお願い申し上げます。



〈表紙について〉

七福神(しちふくじん)とは古来より日本で知られている「福」に関する7つの神様のことです。七福神には、恵比寿天、毘沙門天、大黒天、寿老人、福祿寿、弁財天、布袋尊が存在します。七福神めぐりをすると、「七つの災難を除き、七つの幸福を授かる」というご利益があるといわれています。表紙の七福神は、通所リハの利用者様の作品です。おもに折り紙を使用しましたが、船は包装紙を活用したら素敵な柄になりました。折り上げた七福神と船を利用者様と一緒にレイアウトを考え、台紙に貼り完成させました。

## 院内ギャラリー

1月から3月の、新春・早春のディスプレイの一部です。



みなみ野病院

検索



ご自由にお持ちください

## コンテンツ

- 1月～3月の院内ギャラリー
- 1月～2月の行事
- 特別企画「花粉症を知って花粉症を撃退しよう！」
- 「はーとふるみなみ野」に関するアンケート結果のご報告

# 心身の元気を取り戻すための特別企画

春は花粉症の季節。国民の**57%**が花粉症に悩まされているそうです。ここでは、みなみ野病院の専門職が「花粉症の理解とその改善方法」についてお伝えします。今回は臨床検査技師が担当です。

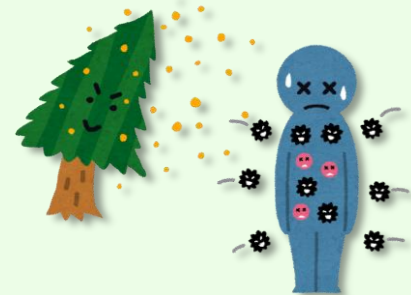


## 花粉症を知って花粉症を撃退しよう！！

新型コロナウイルスの流行で、私たち生活者の意識や行動が大きく変化しています。人前でくしゃみをするのはばかられる昨今、花粉との付き合い方を今一度見直して、花粉症を撃退しましょう。



### 1. 花粉症とは



花粉症はスギやヒノキだけでなく、約60種類の植物が引き起こすと報告されており、原因となる花粉の飛ぶ季節だけに起こる、「季節性アレルギー性鼻炎」とも呼ばれています。花粉はウイルスなどと違い、一般的には人間にとって無害なものなので、その花粉に過敏に反応してしまうのは、**身体の免疫力が落ちているサイン**だと言えます。

### 2. 花粉症を発症する人、しない人

世の中には、花粉症を発症している人と、発症していない人がいます。一般的には個人の体質や生活習慣、食生活、住居環境が花粉症になるかを決定する主な要因だといわれています。

花粉に対しての許容量は、人によって個人差があり、体内に蓄積された花粉の量が、その許容量を超えたときに発症します。花粉症を発症するかどうかは、「**アレルギー素因**」「**花粉に対する抗体生成量**」「**その人自身の許容量**」がカギとなっています。



### 3. つまり花粉症の原因は

1. **免疫力の低下**
  2. **許容量を超えた花粉の蓄積**
  3. **個人の体質**
- で起こると考えられます。

花粉症を撃退するためには、**免疫力を下げない生活習慣**の見直しや、体質改善が重要です。



### 4. ここでちょっと腸の話

免疫力は病気への抵抗力です。免疫システムを担っているのは様々な免疫細胞ですが、**腸**は全身の**免疫細胞の約7割**が集まる、免疫のカギとなる臓器です。腸内環境がよい状態に保たれていないと、腸の免疫機能が低下し、感染症などの病気や花粉症、アトピーなどのアレルギー性疾患にかかりやすくなります。

## 5. 日常生活で免疫力を高める！ 4つのポイントと栄養成分



### 日常生活 4つのポイント

- ①十分な睡眠
- ②適度な運動
- ③たくさん笑う
- ④身体を温める



不規則な生活・睡眠不足・ストレスは自律神経を乱し、身体の免疫機能を低下させます。生活リズムを整え、十分な睡眠と身体を温めることで身体の疲れを取り、ストレスは溜め込まずに早めに発散させましょう。

また栄養バランスのいい食事を心がけ、規則正しく食事をとることは免疫力を高めることに繋がります。

### 免疫力を高める 栄養成分

- ①ビタミンA
- ②ビタミンC
- ③ビタミンE
- ④発酵食品



## 6. 花粉症の症状を緩和するために

### 食生活でアレルギー症状を緩和

花粉症の人が積極的に摂取、または摂取を控えることでアレルギー症状の緩和が期待できる食品5選です。

### 積極的に摂取 **多**

- ①**発酵食品** (乳酸菌・ビフィズス菌)
- ②**はちみつ** (オリゴ糖)
- ③**根菜類・海藻類** (食物繊維)
- ④**青魚** (EPAやDHA)
- ⑤**緑茶** (カテキン)



### 摂取を控える **少**

- ①砂糖
- ②お酒
- ③辛い物
- ④動物性たんぱく・脂肪
- ⑤ファストフード



腸内の環境も免疫細胞の働きも、人によって大きく異なります。そのため、これらの特定の食品を食べれば、免疫力が必ず高まるというわけではありません。栄養素を意識しながらバランスよく食べることが大切です。

### 日常的ケア

- ①**日常のセルフケア**
  - ・外出時には、マスク、メガネ、帽子やスカーフをする。
  - ・帰宅時にはうがい、手洗い・洗顔をして鼻をかむ。
- ②**早めの服薬**
  - ・鼻炎薬の服用 (**花粉飛散の予測日に開始する**)



## 7. 花粉症?!と思ったら適切な治療を

日常のセルフケアだけでは十分に抑えることが難しい花粉による鼻炎症状は、適切な治療が必要です。薬は人によって効き方が異なります。「症状が同じ=同じ薬」ではありません。アレルギー外来、耳鼻咽喉科、眼科、内科等の医療機関で自分の症状に合った薬の服用をお勧めします。

## 8. ネットの情報を利用しよう



花粉の飛散時期や対策など役立つ情報を利用して、自分に合った対策を見つけてください。

- ・ [東京都の花粉飛散情報](https://www.kishu.go.jp/) (日本気象協会)
- ・ [花粉症特集](https://www.mhlw.go.jp/) (厚生労働省)
- ・ [環境省花粉観測システム](https://www.kankyo.go.jp/) (はなこさん)

### 参考文献

- ・株式会社ドクターラスト 産業保健部作成花粉症について <https://doctor-trust.co.jp/pdf/2017/10-kafun.pdf>
- ・花粉症ナビ花粉症の症状に悩む人たちの情報サイト <https://www.kyowakirin.co.jp/kahun/measure/basic.html>

### 参考文献

- ・医学博士がすすめる免疫力を高めて病気にかかりづらい体質に改善する方法 (asahi.com) <https://www.asahi.com/relife/article/13462646>