

太秦の健康をつくる耳よりな情報をおとどけします。

2014年春号 No.71

うづまさだより

UZUMASA HEALTHY NEWSPAPER

<発行>太秦病院健康会事務局
〒616-8151 京都市右京区太秦
帷子ノ辻30(太秦病院内)
☎075-871-0505

太秦病院……………☎075-871-0505
うづまさ診療所……………☎075-863-6152
うづまさ第二診療所……………☎075-863-5581



もうじき春だね!



オリジナル桜マップ

今年の桜は、平年並みか早く咲く所が多いでしょう。ただ、『九州から関東にかけて記録的に早い開花となった去年』よりは遅く咲く傾向です。特に、西日本はこの冬の寒さが非常に厳しく、桜の花芽が早く目覚め、成長し始めていると考えられるため、太平洋側を中心に開花は早い見込みです。近畿地方は、和歌山が他に先駆けて咲き、その後、京阪神が続きます。 (2月ウエザー予想より)

太秦病院から近い桜名所のオリジナルマップを作ってみました。お買物やお散歩の時にでも、視線を上げてみてください。



うずナースちゃん。003

こんにちは、うずナースです。寒い季節が過ぎ、温かい季節がやってきましたね。

新生活のはじまる季節でもあります。

何か新しいことを始めるのに丁度いい時期ですね。この機会にチャレンジしてみていますか？

ちなみに私はウオーキングを始めました！

新生活も健康に気を付けましょうね！

こんなときどうすればいいの？ 教えて先生!! Q & A

質 夜中の急な発熱
夜、急に子どもが発熱したのですが、すぐに病院へ連れて行ったほうがよいでしょうか？

答 お子様の年齢、全身状態などによって対処は異なります。元気があり、水分も摂れているようなら、少し様子を見ても良いでしょう。暖かくして寝かせて、診療時間になってから受診して下さい。逆に、「3か月未満のお子様で38℃以上の発熱がつづいている」、「青い顔でぐったりしている」、「肩で息をするような荒い呼吸をしている」などの時は、急いで病院にかかりましょう。

夜などに急に熱を出した時は心配になりますよね。小児科学会では「こどもの救急」(<http://kodomo-qq.jp/>) サイトを作成し、受診の判断の目安を提供しています。参考にして下さい。

この春から新しく保育園や幼稚園に入園するお子様も多いと思います。お風邪をひく機会も増えますが、良く食べ、よく眠り、良く遊び、体力をつけて風邪に負けず楽しい園生活を送ってくださいね。



小児科
中野 稲子先生

太秦病院
☎075-871-0505
〒616-8151 京都市右京区太秦帷子ノ辻 30
Fax.075-871-2963

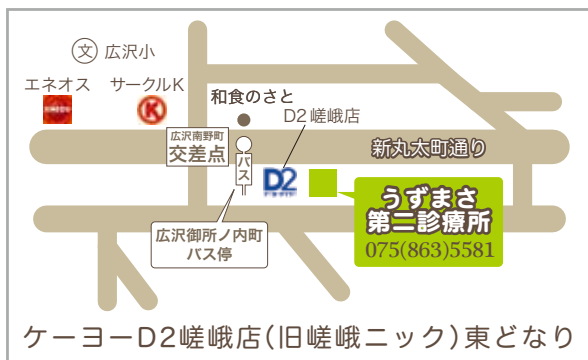
うづまさ診療所
☎075-863-6152
〒616-8152 京都市右京区太秦堀ヶ内町 1 番地 1
Tel.075-863-0565 (在宅部直通)
Fax.075-863-0566

うづまさ第二診療所
☎075-863-5581
〒616-8304 京都市右京区嵯峨広沢南野町 26 番 2 の 2
Fax.075-863-5582

▼詳しくはホームページで
<http://www.uzumasa-hp.jp/>



JR太秦駅より歩いて5分、京福電鉄帷子ノ辻駅より歩いて3分。
バス停、帷子ノ辻より徒歩2分。



ケーヨーD2嵯峨店(旧嵯峨ニック)東となり
京都市バス 91・93・特 93・11 系統
広沢御所ノ内町バス停より徒歩1分。

- <設置ご協力店>**
- フレスコ SAGA 店
 - ほあんほあん嵯峨嵐山店
 - ひまわり
 - スーパーにっさんクオレ 太秦店
 - スーパーにっさん嵯峨店
 - キネマ・キッチン
 - 京都嵯峨料理 良彌
 - フレスコ帷子ノ辻店
 - 菜館 Wong
 - ポーヌ
 - てっ平
 - ARARA (ア・ラ・ラ)
 - たるみやま薬局
 - あたご薬局
 - 嵯峨広沢児童館
 - ダルマサラ
 - 貸会議室・貸ギャラリー・多目的ホール・喫茶 古心庵 (※順不同)

健康診断を 受けましょう!



企業健診

労働安全衛生規則第44条には、『事業者は、常時使用する労働者に対し、一年以内ごとに一回、定期的に、医師による健康診断を行わなければならない』と明記されています。

健診の申込みは健診センターまで
075-863-5553

Aコース 4,200円

＜対象者＞ 34歳までの方 及び 36歳から39歳までの方
＜検査項目＞ 問診 診察 身長 体重 視力 聴力
血圧測定 胸部X線検査 尿検査(糖・蛋白)

Bコース 8,400円

＜対象者＞ 35歳の方 及び 40歳以上の方
＜検査項目＞ 問診 診察 身長 体重 腹囲 視力
聴力 血圧測定 胸部X線検査 尿検査(糖・蛋白) 血液検査
(貧血検査・肝機能検査・血中脂質検査・血糖検査) 心電図



「健康ホール」の 利用について

うづまさ健康ホールでは、地域の皆様へホールの貸出を行っております。(休日、木曜・土曜の午後を除く)84平方メートルの美しく、快適なスペース、さらに南側壁面は鏡張りになっており、ダンス、ヨガ等をはじめ様々な活動に最適な環境をご提供させて頂

ております。現在、ホール利用者様による各種教室・サークル活動としまして、ヨガ/フラダンス/社交ダンス/運動教室/太極拳/こどもリズム教室などが開催されております。また、地域の行事や研修、講演会等にもご利用頂けます。※ご利用のお申込み・お問い合わせは、平日 9:00 - 17:00 太秦病院/総務部まで

**6/8日
開催!!**

うづまさ第二診療所 健康フェスタ

毎年恒例となりました「健康フェスタ」。今年も開催を6月8日(日)に予定しています。会場は「うづまさ第二診療所」にて、医師やメディカルスタッフによる健康についての講演や相談など、診察室では聞けないような事も聞いてみてください。皆様ぜひご参加ください。



うづナースちゃん

協会けんぽ被保険者(ご本人)対象 生活習慣病予防健診

全国健康保険協会(協会けんぽ)に加入されている被保険者様が受診対象となります。対象年齢によって各種コースが利用できます。(事前に協会けんぽへの申込みが必要となります)

一般健診 受診者負担額 **6,843円** 健診費用総額 **18,007円**

＜対象者＞ 40歳から74歳までの被保険者 及び 35歳から39歳で生活習慣病の改善指導を希望する被保険者
＜検査項目＞ 問診 触診 身体計測(腹囲) 血圧測定 尿・腎機能検査
便潜血反応 血液一般検査 血糖検査 尿酸検査 血液脂質検査 肝機能検査 胸部レントゲン検査 胃部レントゲン検査 心電図検査

付加健診 受診者負担額 **4,583円** 健診費用総額 **9,166円**

＜対象者＞ 一般健診を受診する方で40歳・50歳の被保険者の方
＜検査項目＞ 尿沈渣顕微鏡検査 血液学的検査
生化学的検査 眼底検査 肺機能検査 腹部超音波検査

みなさまの声にこたえて… 診療体制の変更について

4月から10月にかけて、皮膚科の診療体制を徐々に強化させて頂いていただく予定をしております。特にうづまさ診療所の午前診療は火曜日、木曜日しかなく、午後の診療については金曜日のみとなっております。また、うづまさ第二診療所は午後の診療に関して、月曜日

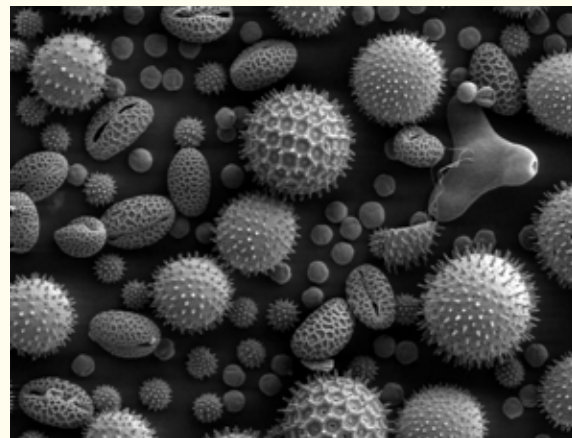
と火曜日と、なっており、週の後半に診療を実施していませんでした。以上の状況を改善し、より利用しやすい診療所をめざしたく、4月より、順次、診療単位を増やしていく予定をしております。

これから
ますます
充実します♪

春とともに忍び寄る!花粉の季節! 花粉症について

鼻水、くしゃみ、目のかゆみや、のどのイガイガ、咳などでお悩みの方は多いと思います。日本では、スギ花粉症(スギ・ヒノキ花粉症と呼んだほうがよい)の指摘もあります。理由は下の一方で、最も多い花粉症で、日本ではおよそ2500万人(4人に1人ぐらい)が患っていると考えられています。スギ花粉は2月から4月まで飛散しますので、この時期に症状を発症する人が多くみられます。

▶花粉の顕微鏡写真



「症状」

症状から、くしゃみや鼻水がひどいタイプと、鼻詰まりがひどいタイプなどに分けられます。花粉症は、水のようなサラサラした鼻水と目のかゆみ特徴的で、感染症である鼻風邪との鑑別点になります。鼻風邪であれば、一般的には目のかゆみはなく、数日のうちに鼻水は粘性の高いものになるのが特徴です。

「原因と発症メカニズム」

春先に大量に飛散するスギの花粉が原因であるものが多いのですが、ヒノキ科、ブタクサ、イネ科、ヨモギなどの植物の花粉によるアレルギーを持つ人も多くいます。特にスギ花粉症の7~8割程度はヒノキ花粉にも反応しますのでスギ・ヒノキ花粉症と呼んだほうがよいとの



指摘もあります。

花粉症は、空中に飛散している植物の花粉と接触した結果、後天的に免疫を獲得し、その後再び花粉に接触することで過剰な免疫反応、すなわちアレルギー反応(即時型のI型アレルギー)を起こすものです。アレルギーの中でも、IgM(免疫グロブリンE)と肥満細胞(マスト細胞)がその原因になっています。



大気汚染や生活環境の変化、衛生環境の変化による人体の免疫作用の変化との関連も指摘されています。大気汚染物質としては、自動車排気ガスのほか、自動車のタイヤと道路の摩擦から発生する道路粉塵などがあります。また、煙草の煙や換気の悪い室内で、暖房時に出るガス状物質、黄砂や土ほこりなども、症状を悪化させるという報告もあります。

「治療」

症状が出ると予想される前

からの治療、いわゆる初期治療(予防治療)を受け、花粉が飛散する前から薬の内服などをする症状が出にくく、出ても軽く済むことは実証されています。スギ花粉の飛散開始時期の予測が出されますので、それを目安に2週間程度前に受診し、適切な薬の処方を受けて使用をはじめるとよいでしょう。症状がひどくなると炎症を抑えるのが難しくなる傾向がありますので、予防ができれば軽いうちに受診したほうがよいことも事実です。

まずは相談



作用と副作用とのバランスを考え、効果が不十分なものであったり、眠気などの副作用があまりに日常生活に支障があるようであれば、違う薬および治療法に変更してもらおうよう医師に相談することも大切です。