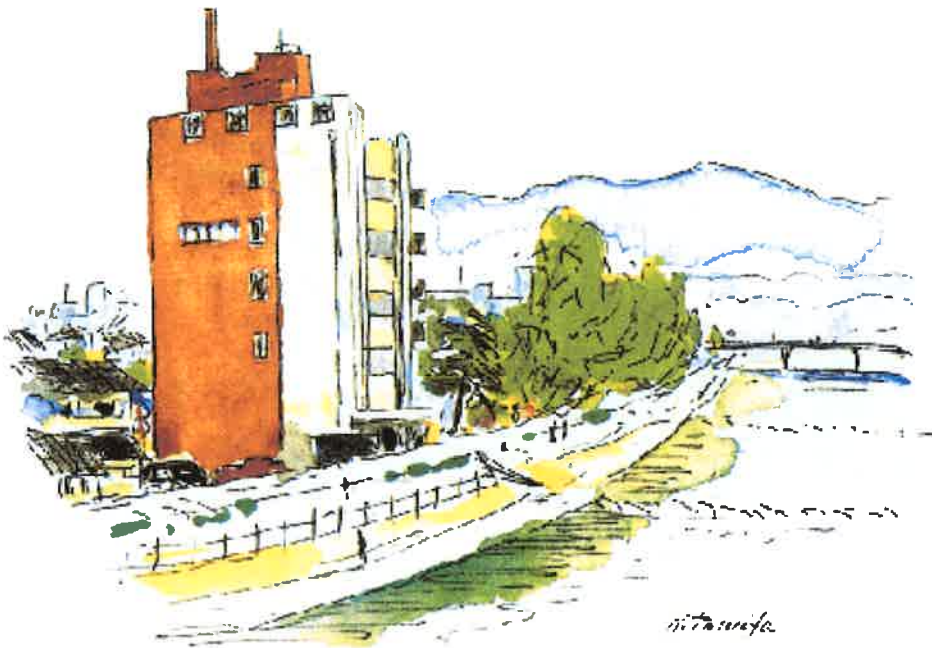


清流

広報誌タイトルは伊藤博名誉院長みずからのネーミングによるもので、患者さま一人ひとりに対して職員全員が犀川の清き流れの如く澄んだ気持ちでおだやかに思いやりを持ちながら対応させて頂ければと考えております。



清流

伊藤病院だより

第8巻2号

平成21年4月20日発行

発刊所

伊藤病院

〒920-0976

石川県金沢市十三間町98

Tel (076) 263-6351

Fax (076) 263-2526

<http://www.ito-hp.jp>日本医療機能
評価機構認定

病院の理念

患者さま中心の安全で質の高い医療を目指します。

地域との連携を大切にし、地域の保健・福祉に貢献します。

基本方針

専門性を生かし地域医療に貢献します。

患者さま中心の安全で質の高い医療を提供します。

心のこもった温かい最善の医療サービスに努めます。

患者さまの権利とプライバシーを守ります。

自らの技術・知識の向上に努めます。

花粉症の予防・対処法



花粉から身を守る7つの方法

- ①風の強い晴れた日は、外出を控えめにしましょう。
(昼前から午後3時頃までが花粉の飛ぶピークといわれています)
- ②目・鼻・口からの花粉の侵入を防ぐため、プロテクター付のめがね・ゴーグル・マスク・スカーフ・帽子の着用することがおすすめです。
- ③服は花粉のつきにくい素材を選びましょう。
(花粉がつきにくい服としてアンチポラン加工という物があります)
- ④髪はコンパクトにまとめましょう。
- ⑤車の通風口は閉じるようにしましょう。
- ⑥家に入る前は玄関先で、衣服や髪・荷物などについて花粉をはらいましょう。
- ⑦帰宅したら、うがい・洗顔・手洗いをしましょう。目は、流水の中でまばたきして洗うのも効果的です。

花粉症の対処法



・内服薬

くしゃみ・鼻水・鼻づまりなどの原因となるヒスタミンを抑える成分が入っています。効きめが長く持続するように工夫された薬もあります。眠くなるものもありますので、使用の際は医師・薬剤師に相談してください。

・点鼻薬

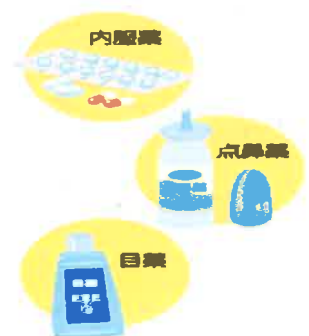
鼻水、鼻づまりを速やかにとめることができます。眠気をもよおすことが少ないという利点もあります。

・目薬

目のかゆみや充血をやわらげます。

・減感作療法

医師が診察して原因となる花粉(抗原)をつきとめ、その成分を注射することによって人為的に抗原にならしてしまおうという、いわば「予防注射」のようなものです。効果が現れるまでに通常3~4年もかかる上、完全に治る人の割合はおおむね6割以下にとどまっており、まだまだ改良の余地があります。



花粉症の予防・対策に効果的な食生活

- ◎いろいろな食べ物をバランスよく、規則正しく食べましょう。
- ◎旬のもの、特に旬野菜で食物繊維をたくさんとりましょう。
- ◎肉、卵、乳製品などは、摂りすぎるとアレルギー体質になりやすいといわれています。
- ◎甘い物、冷たい物をさげ、身体を温めてくれる食材を選びましょう。
- ◎辛い食べ物、アルコールなどの刺激物、食品添加物の多く含まれるものは控えましょう。
- ◎主食は米にし、パンや麺類は控えましょう。
- ◎間食を控え、もしするときには果物などを少量にしましょう。
- ◎油は紅花油、コーン油、ひまわり油などのリノール酸が多い油は避け、オリーブ油を使用しましょう。
- ◎砂糖は白砂糖より黒砂糖を使用しましょう。

花粉症に効く食べ物

花粉症に効果があるという食べ物がいろいろ紹介されています。
そのなかのいくつかを紹介します。

- ・ しその葉エキスには抗アレルギー作用があることがわかり、花粉症を予防するハーブとして利用されるようになってきました。生で食べるのが一番ですが（しその葉にすると1日6枚～10枚）、一度に大量に摂ることは大変なので、しそジュースなどにしたり、しそエキスを抽出して配合した食品、しそ油やエゴマ油（しその仲間のエゴマの実から絞った油）を利用するのも良いでしょう。
- ・ ハトムギは抗酸化成分が豊富で、アレルギーによる炎症を抑え、アレルギー症状を軽減するといわれています。
- ・ 腸内細菌のバランスを整える力が花粉症の原因であるIgE抗体を押さえ、結果、花粉症（アレルギー）対策にも効果があると話題になっています。日本では現在、約750種類以上にも及ぶヨーグルトがあるといわれています。その中でも、KW乳酸菌・L-92乳酸菌入りのヨーグルト（乳酸菌）が花粉症に効くといわれています。毎日、しかも1日200gを目安にヨーグルトを食べる必要があり、経済的にも負担がかかるかもしれません。
- ・ れんこんの絞り汁を綿棒の先にひたして1日3回程度、鼻の中に塗ると粘膜を保護し効果があるといわれています（冷蔵庫保存で1週間で使い切りましょう）。
- ・ れんこんエキスを朝晩50ccずつ飲むのも効果があるようです（冷蔵庫保存で1週間で飲みきりましょう）。
 - 1：水300ccを沸かし、レンコンは皮をむいて輪切りにし鍋で煮る。
 - 2：沸騰したら弱火にして5～8分煮る。
 - 3：煮汁を密閉容器へうつす。
 - 4：オリゴ糖を入れてかきまぜる。

行事食



伊藤病院では、季節行事に合わせて特別食を提供しています。

＜桃の節句メニュー＞

- ・真鯛の刺身
- ・卵豆腐
- ・酢の物
- ・春の炊き合わせ
- ・お澄まし
- ・ご飯
- ・三色花ゼリー

診察のご案内

診療時間		月	火	水	木	金	土
午前	9:00	一診 伊藤 博	一診 伊藤 順	一診 網村 幸夫	一診 伊藤 順	一診 伊藤 博	一診 伊藤 透
	5	二診 伊藤 順	二診	二診 的場 宗孝	二診	二診 伊藤 順	二診 伊藤 順
	13:00	三診	三診	三診	三診	三診	三診 伊藤 博
午後	14:00	一診 伊藤 順	一診 伊藤 順	一診 網村 幸夫	一診 伊藤 順	一診 伊藤 順	
	5	二診 伊藤 透	二診	二診	二診	二診 伊藤 博	
	17:30	三診	三診	三診	三診	三診	

*胃カメラ・大腸カメラとも、月曜～土曜まで毎日検査が可能です。電話等によりお気軽にお問い合わせ下さい。

交通のご案内



● 北鉄バス

片町(金劇パシオン前)下車 徒歩5分
 片町(ラプロ前)下車 徒歩10分
 野町・広小路下車 徒歩7分

● 城下まち金沢周遊バス

十三間町(伊藤病院前)下車

● タクシー

JR金沢駅より10分

伊藤病院 日本医療機能評価機構認定病院

〒920-0976 金沢市十三間町98

Tel(076) 263-6351

Fax(076) 263-2526

URL: <http://www.ito-hp.jp>

Email: info@ito-hp.jp



日本医療機能
評価機構認定

編集委員 伊藤 清水 坪坂 前田 嶋元