



花粉シーズン到来！花粉症対策・治療はお早めに



花粉症の方にとっては、つらい時期がやってきました。今年の飛散量は「例年並み」か「やや少ない」傾向にあるようですが、油断は禁物です。

花粉症ではなかった人が、突然発症することもあります。

花粉症の主な症状は、くしゃみ・鼻水・鼻づまり・目のかゆみが、一般的に花粉症の4大症状と言われています。風邪の初期症状と似ているため、風邪と思込み症状を悪化させてしまう場合もあります。花粉症の症状を知り、

	花粉症	風 邪
くしゃみ	連続して何回も出る	あまり連続して出ない
鼻 水	透明でサラサラしている	初めはサラサラでも、数日で黄色くなりネバネバしてくる
鼻づまり	両方の鼻がつまり、鼻で息ができないこともある	比較的症状は軽い
目のかゆみ	とてもかゆく、涙が出る	ほとんどない

おかしいなと思ったら早めに病院にかかり、症状の軽いうちに治療をしましょう。



また日ごろからの対策として・・・

- ☆外出時には、ニットなどの花粉が付きやすい洋服は避け、マスクやメガネを使いましょう
- ☆帰宅した際は、室内に花粉を持ち込まないよう洋服の花粉を落とし、手洗いうがいをしましょう
- ☆十分な睡眠や栄養バランスの良い食事をするように心掛けましょう

くしゃみ、目のかゆみなどの症状が出てつらい場合は、内服薬や点鼻薬、目薬などのお薬を上手

に使うことをお勧めします。医師・薬剤師にご相談してみてもいいかもしれません。

当院のアレルギー科外来は、**水曜日・土曜日**となっていますので、お気軽にご相談下さい。



春、健康診断の季節です～転ばぬ先の杖…健(検)診をお忘れなく

春、新年度のスタートです。職場や学校などでは、健康診断を実施するところが多いと思われます。

職場や学校での健康診断は、労働安全衛生法や学校保健法などといった法律によって義務付けられており、また労働者なども受診が義務付けられているからです。しかし個人経営の方やその家族の方などは受診が義務付けられていないため、受診率が低くなっています。健康診断は、病気の早期発見だけではなく、自分の健康状態を把握することで生活習慣病の予防にもなります。定期的に健康診断を受け、病気の早期発見・早期治療、予防を心がけるなど有効に活用しましょう。「健康診断」は、問診・身体計測・血圧など全身の健康状態をチェックし、「検診」は、胃がん検診・大腸がん検診といった

ある特定の臓器に対して行うものです。当院では、各種健(検)診・企業健診など実施しています。鎌倉市に住民登録されている方が受診できる市民健診は、7月以降当院にて受診することができます。受付または外来にお尋ね下さい。





平成26年2月19日、職員を対象にした勉強会が行われました。

テーマは『療養病床における感染対策』。経腸栄養および中心静脈栄養時の管理方法や注意点、感染性胃腸炎対策などについての話がありました。

感染対策の基本は病院、療養病床、介護病床にかかわらず同様で、標準予防策（手袋の



勉強会の様子



着用・手洗い、ガウン・マスク・ゴーグルの使用、注射針や血液付着物の処理）が最も基本となるということです。

当院においても、この標準予防策が感染対策委員会によりマニュアル化されています。月1回実施される委員会では、感染症に関する情報収集や意見

交換、感染対策マニュアルの見直し・改善などを行っていますが、全職員を対象にした手洗いや感染症に関する勉強会を行い参加することにより、職員一人一人が感染対策の基本を知り、正しく実践できるよう感染予防に努めていきたいと思っております。



“大雪警報”が発令されました！



関東甲信地方では、2/8(土)に続き2/14(金)と二週連続の記録的な大雪となりました。ここ鎌倉でも、大雪警報が発令されるなど、暴風を伴う大雪に見舞われました。交通機関の大幅な乱れ、また転倒事故やスリップ事故などの被害も多く、大雪による影響は大きかったことと思います。

大雪による被害に遭われた方々には、心よりお見舞い申し上げます。



病院敷地内及び周辺の様子 2014/2/8,9,14,15 撮影

☆編集後記☆

ついにやってきました「花粉の季節」。毎年つらい思いをしているのは、私だけではないと思います。外出時にはマスクは手放せません。アレルギーの薬も服用し、今シーズンも乗り越えましょう。アレルギー科は、水曜日・土曜日です。

さて、紙面でもお伝えしておりますが、今回の大雪には参りました。雪かきで筋肉痛が3日間！運動不足と痛感いたしました。

Y.N

