

明日の なめがた

発行所：土浦協同病院なめがた地域医療センター
発行人：清水 純一
編集：広報委員会
編集協力：協同メディカルサービス株式会社
〒311-3516 行方市井上藤井 98 番地 8
Tel : 0299-56-0600 (代) <https://www.ndgh.jp>

No. 60

2020年07月01日発行

TAKE FREE

topics

「熱中症」の予防と対策について

だれでも条件次第で熱中症にかかる危険性があります。特に初夏や梅雨明け、夏休み明けなど、身体が暑さに慣れていない時期は危険です。熱中症は正しい予防方法を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。

熱中症の予防には、暑さに負けない体づくりが大切です。気温が上がりに始める初夏から適度な運動をおこない、適切な食事、十分な睡眠をとりましょう。

日々の生活の中で暑さに対する準備ができます。エアコンの使用や衣服等の工夫をすることで熱中症の危険を最小限にできます。

特に注意が必要な環境では身を守るアクションを

『飲み物』を持ち歩きましょう

出かける時は水筒やペットボトルで飲み物を持ち歩き、こまめに水分補給できるように準備しましょう。

『休憩』をこまめにとりましょう

暑さや日差しにさらされる環境での活動では、こまめな休憩をとり、無理をしないようにしましょう。

『熱中症指数』を気にしましょう

携帯型の熱中症計やテレビ、ウェブなどで公開されている熱中症指数

で、熱中症の危険度を確認しましょう。

今シーズンは新型コロナウイルス

感染症による外出自粛の影響で暑さに慣れていなかったり、マスクをつけていることで呼吸に負担がかかり、運動しているのと同じ状態となるため、体温が上がって熱中症のリスクが高まる可能性があります。子どもやお年寄りには特に注意が必要です。また、熱中症は日中の屋外だけではなく、室内や夜でも多く発生しています。家族や周りにいる方たちにも、積極的に声をかけましょう。

暑さに負けない体づくりを続けましょう



水分補給

喉が渇いてなくても、こまめに水分を摂りましょう。

※かかりつけ医から水分や塩分の制限をされている場合には、指示に従ってください



塩分補給

毎日の食事を通して、ほどよく塩分をとりましょう。



快適な睡眠環境

エアコンや扇風機を上手に使い睡眠環境を整えましょう。



丈夫な体を作る

バランスのよい食事で、丈夫な身体をつくりましょう。

暑さに対する工夫をしましょう



気温と湿度

気温と湿度に注意し、日光を遮るなど調整をしましょう。



衣服

麻や綿などの通気性の高い生地の衣服を選びましょう。



日差しを避ける

帽子や日傘で直射日光を避けましょう。



冷却グッズ

冷却シート、スカーフ、氷枕などを利用しましょう。

体質を変えて、 花粉症のアレルギー症状を改善 減感作療法

スギ花粉症は、スギ花粉が原因（アレルギー）となつて引き起こすアレルギー疾患で、春先にくしゃみ、鼻水、鼻づまり、眼の痒みなどの症状がでる疾患で日本人の25%がスギ花粉症の症状を有すると分かっています。今回ご紹介する減感作療法（アレルギー免疫療法）は、アレルギーを低濃度で少量ずつ投与し、徐々に投与量を増やしながら繰り返し投与することで身体をアレルギーに慣らし、症状を和らげていきます。日常生活に与える影響を改善するなど、根本的な体質改善を期待する治療法です。以前は医療機関で皮下に注射する「皮下免疫療法」だけでしたが、最近では自宅で舌の下で治療薬を保持する「舌下免疫療法」のお薬が登場し、自宅での服薬で治療が出来るようになりました。

治療は、血液検査等でアレルギーの原因を確認したうえでスタートします。当センターでおこなっている舌下免疫療法は安定すれば1〜2ヶ月ごとの通院で済みます。具体的にはアレルギーを含む錠剤を毎日舌下（舌の裏）に1〜2分間含んだあとに飲み込みます。その後5分間はうがいや飲食はできません。治療開始後2週間目から少し増量しその後は維持します。初回は病院で舌下し様子を診ますが、2回目以降

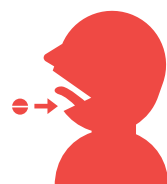
は自宅でおこないますので、基本的には自宅治療となります。花粉の飛散時期には治療を開始できないため、お子さんの場合には夏休みなどを利用してスタートするのも良いでしょう。また、途中で中断した場合には最初からやり直しになります。治療期間中でも花粉の飛散時期に症状があれば内服薬を飲んだり、ステロイドを含む外用薬（点眼、点鼻）を併用したりすることも可能です。

舌下免疫療法は、12歳以上で有効性は70%以上と言われています。平成30年からは、11歳以下のお子さんにも治療が可能となりました。また、鼻だけでなく眼にも効果があります。

舌下免疫療法ではアナフィラキシーなどの重篤な副作用は一般的に極めて少ない（投与一億回に1回、副反応四千例のうち1例）とされていますが、口腔浮腫や口内炎、咽頭刺激感、口腔内の掻痒感などの症状がみられることがあります。投与を続けるうちに軽減することが多く、治療そのものに影響はありませんが注意が必要です。

花粉症患者は年々増え続け、子どもの発症も増加しています。スギ花粉シーズンは卒業、受験、入学、就職シーズンでもあり、親にとっても悩ましい症状です。「眠気が少ない」「1日1回」など抗ヒスタミン剤などの内服薬も服用しやすくなっているとはいえ、できれば飲みたくないという方も多いでしょう。治療開始後、初めてのスギ花粉飛散シーズンからの効果が期待されますので減感作療法も治療の選択枝のひとつとして考えてみてはいかがでしょうか。

我が国における舌下免疫療法ではスギ花粉症と、ダニアレルギーによる通年性鼻炎が保険適応になっております。治療を希望される方は、小児科外来へお問い合わせください。今後は成人の治療も行う予定です。



肺炎球菌ワクチン接種を受けましょう

高齢者の肺炎は大変怖い病気のひとつです。肺炎球菌は肺炎を引き起こす細菌の一つで、日常でかかる肺炎では最も多い原因菌と言われています。肺炎球菌予防接種は、平成26年度から国の法律に基づき定期接種がおこなわれています。令和2年度は65、70、75、80、85、90、95、100歳となる方が対象となります。該当する年齢の方には市から予防票、接種券が郵送されます。予約制となっておりますので、接種を希望される方は左記までお申込みください。

予約申し込み

土浦協同病院なめがた地域医療センター
健診センター
電話 0299-374118（直通）

サイクリングしよう！

茨城県の約 35% もの面積を占める霞ヶ浦は、湖岸道路がサイクリングロードとなっており「つくば霞ヶ浦りんりんロード」として、「ピワイチ（琵琶湖一周）」（滋賀県）、「しまなみ海道サイクリングロード」（広島県、愛媛県）と並んで、「ナショナルサイクルロード」に認定されています。コースも整備されており、信号にも邪魔されずにサイクリングが楽しめ、全国的にも自転車愛好家たちの注目のスポットです。今回は、行方市内にある『天王崎公園』をスタートし、歩崎公園（かすみがうら市）を折り返し地点とするコース（約 37 km）をご紹介します。



①天王崎公園

駐車可能台数 50 台ほどあり、霞ヶ浦を一望でき、筑波山も眺めることができます。映画のロケ地になるなど、景観はすばらしく、特に夕日がおすすです。

②道の駅たまつくり観光物産館「こいこい」

霞ヶ浦大橋のすぐもとにあり、隣には霞ヶ浦ふれあいランドを併設しています。わさび菜、水菜、エシャレットなどを販売する直売所には、珍しい野菜が入荷していることも。1 日 10 食限定のナマズをベースとしたハンバーガー「なめパッくん」がおすすです。

③かすみキッチン（折り返し地点）

歩崎公園内にあるサイクリスト向けのカフェ & レストラン。手ぶらで BBQ ができるなどサイクリストには嬉しいプランも用意されています。

④しをみ食堂

サイクリストが必ずと言っていいほど立ち寄る定食屋。看板メニューの「メガ盛りカツカレー」だけでなく、すべてがメガ級の大きさに満腹になること間違いなしです。

⑤あそう温泉 白帆の湯

天王崎公園のすぐそばにある日帰り温泉施設です。天気の良い日には、最上階の展望風呂から筑波山、富士山が望めます。地元料理を楽しめる休憩所、カフェスペース、直売所も併設しています。

今回は、サイクリングよりも食べることが中心のご紹介となりましたが、楽しみがなければ趣味も続きません。自転車をお持ちでない方はレンタルサイクルも用意されています。興味を持たれた方は、この機会にぜひサイクリングを楽しんでみてはいかがでしょうか。

連載

No.6

教えて！ 薬剤師さん！

A

ワルファリンは血液を固まりにくくして、血栓ができるのを防ぐ作用があります。血液が固まるには、ビタミンKが必要なのですが、ワルファリンは、そのビタミンKの働きを妨げることにより、血液を固まりにくくするのです。

Q

ワルファリンを飲んでいますが、納豆、クロレラ、青汁などの摂取を避けるように指導されました。なぜ、食べてはいけないのですか？

とところが、納豆には、ビタミンKや、大腸でビタミンKを産生する納豆菌が多く含まれているため、ワルファリンの血液を固まりにくくする作用を弱めてしまいます。このため、ワルファリンを飲んでいる方は、納豆の摂取を控える必要があるのです。また、納豆以外にも、クロレラ、青汁なども、納豆と同様にビタミンKを多く含むため、摂取を控えるように指導されています。また、ビタミンKを多く含む緑葉野菜をたくさん食べ続けることは控えてください。納豆の影響は数日間続くとされていますので、ワルファリンを服用中の場合には、間隔を空けても納豆を食べることはできません。納豆、クロレラ、青汁などの摂取について疑問、不安がある場合には、医師または薬剤師に相談しましょう。

ジャニーズグループ Smile Up! Project 医療物資供給について

新型コロナウイルス感染症拡大に対する医療従事者支援活動として、ジャニーズグループ Smile Up! Project よりマスクを寄贈いただきました。全国的にマスクなどの医療物資が不足している中でジャニーズグループのご尽力に対し、職員一同大変感謝しております。寄贈いただいたマスクは日々の診療に有効活用させていただきます。元気をいただきありがとうございました。



医療スタッフに感謝の弁当を提供 ～土浦市『レストラン中台』～

新型コロナウイルスと最前線で闘う医療従事者に感謝の気持ちを伝えようと土浦市の『レストラン中台』様よりお弁当が提供されました。これは、「サーバーイツ茨城」と題し、クラウドファンディング（CF）で集まった資金を食材費に充てて、医療機関にお弁当を提供する取り組みです。スタッフからは、「飲食店も大変な時期なのにとってもありがたい」「おいしいお弁当をいただき明日からまた頑張れます」「今度は自分でお店に伺って食事したい」などの声が聞かれました。スタッフからは後日、お礼の手紙をお送りしました。



編集後記

今号より協同メディカルサービス株式会社の協力により、紙面をリニューアルしました。新型コロナウイルス感染症の影響で暗いニュースが多くなりがちですが、地域の皆さまに少しでも明るい話題を提供できればと思っています。

土浦協同病院なめがた地域医療センター 外来診療表（午前）

・受付時間（平日）8:30～11:30（土曜）8:30～11:00 ・毎月第2・4・5土曜日は休診
※午後の診察は予約制となっております。詳しくはお電話にてご確認のうえ、ご来院ください。

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土
内科	1診	梅田（膠原病）	湯原（膠原病）	湯原（膠原病）		湯原（膠原病）	田淵（膠原病）
	2診	高部（呼吸器）	高部（呼吸器）	大谷（循環器）	高部（呼吸器）	高島（神経）	湯原（膠原病）
	3診	渡部（循環器）		西山（膠原病）	第1/3/5 佐藤（膠原病） 第2/4 田淵（膠原病）	土浦（腎臓）	守山（消化器）
	4診	栗田（血液）	土浦（循環器）	第3 土浦（消化器） 第2 パースメーカー外来	渡部（循環器）		
	5診	佐藤（膠原病）	第1/2/4 土浦（消化器内科）	高橋（膠原病）	第1/3 神山（代謝内分泌完全禁制）	市田（消化器）	
小児科	1診	清水	清水	清水	清水	清水 9:00～10:00	清水
	2診				※第2 土浦循環器（予約のみ）		
外科	1診	滝口					
	2診		大貫（心臓血管）				
脳外	1診		土浦医師（第1/3）	山本（土浦）			
	2診	大木	大木	大木	大木（予約のみ）	大木	
整形	1診	亀田	亀田	亀田	亀田	亀田	亀田
	2診	梶原（筑波大）		都丸（筑波大）			
婦人	1診	土浦医師	大久保				
皮膚	1診	安重（土浦）9:30～			小池（土浦）		
泌尿器	1診	奥村	木村	神鳥	池田 ※第3 木曜のみ	雨宮	宮川
眼科	1診	井上	井上		井上	井上	井上
耳鼻	1診		和田		大澤（11:00まで）		筑波大医師
麻酔	1診					藤井（禁煙外来も）	
救急（総合診療）	1診	小山	小山	小山	小田 ※第3 木曜のみ	小山	小山

内視鏡室（週間予定表）

	月	火	水	木	金	土
午前		市田		市田	永田（第1/3/5）	
午後		市田		市田	永田（第1/3/5）	