



医療法人社団三思会ひかりクリニック
群馬県伊勢崎市間野谷町1114番地
[TEL] 0270-20-2525
[ホームページ] <http://www.hikari-cl.jp>
平成26年04月01日発行：編集委員会

平成 26 年 04 月号



= つっちー & ゆっきー 通信 =

つっちー：院長 土田晃靖

インフルエンザについて

○伝染性が非常に強く、あっという間に人から人へうつり、広い範囲で流行します。

○肺炎や脳症などの合併症や持病の悪化を引き起こして、死に至ることもあります。

以上のように伝染しやすく、重症化しやすい疾患です。予防注射していても伝染しますが、軽症に終わることが多いです。

透析患者さんは、インフルエンザに罹ると肺炎などを併発し、重症化するハイリスク群に入ります。マスク等、自己防衛と疑わしければ連絡を入れて下さい。38度以上の発熱をした場合は送迎車には乗らないでご自身で来院して下さい。クリニックの玄関で呼び鈴を鳴らし、症状を伝えて頂ければ迅速診断により、入室に備えて拡散させぬ準備をした上で外までお迎えに伺います。

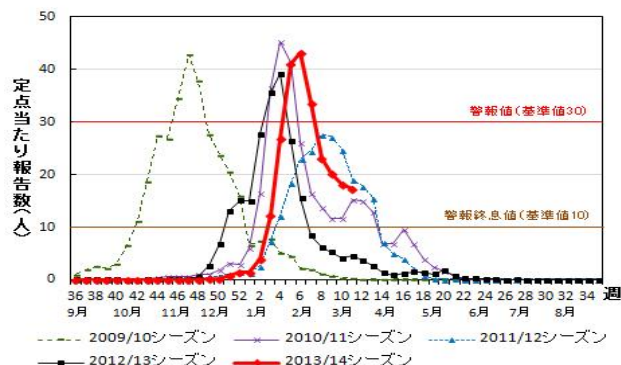
感染予防のため、くれぐれも厳守の程、お願い致します。



	インフルエンザ	普通感冒
発熱	急激	緩徐
悪寒	強い	弱い
優勢症状	全身症状	上気道症状
発熱	高い しばしば 39 ~ 40℃	ないか あっても 37℃
全身の疼痛 (腰痛・関節痛・筋痛など)	強い	なし
重病感	あり	なし
鼻・咽頭炎	全身症状に後続する	先行する・顕著
経過	一般的に短い	短いが長引くことあり
合併症	気管支炎・肺炎	少ない・中耳炎・副鼻腔炎
発生状況	流行性	散发性

加地正郎：臨床と研究 79：2049, 2002より

インフルエンザ患者報告数推移



ゆっきー：副院長 阿部由紀子

自分でできる花粉症の対策

花粉症はスギやヒノキなどの植物の花粉が目や鼻の粘膜に接触することでくしゃみ、鼻水鼻詰り、目のかゆみの症状がでます。2月頃からスギ花粉の飛散がはじまり4月下旬に少なくなりますが、その後にヒノキ花粉の飛散がはじまり、5月末頃まで続きます。

症状は花粉の量に比例して悪化します。治療は抗アレルギー薬などのお薬を使いますが、症状を軽くするために、自分でできる花粉症対策について取り組みましょう。テレビなどで花粉情報確認して花粉の多い日は外出を控え、1日のうちは午後1時から3時頃まで飛散が多いのでこの時間帯の外出を控えましょう。外出時は帽子・メガネ・マフラー・マスクを身に着けて、コートはツルツルした素材が良いようです。帰宅時は衣服についた花粉を外ではらい、室内に持ち込まない工夫をしてください。洗顔・うがい・お風呂で花粉を洗い流しましょう。家の中ではドアや窓は閉めて花粉の侵入を防ぎ、掃除はこまめに行い床がフローリングなら拭き掃除が効果的です。外に布団を干すと花粉がつくので布団乾燥機などを利用し、どうしても干したいときは花粉の飛散量の少ない午前中に干して、取り入れるときは花粉をはたいて、布団の表面を掃除機で吸うと効果的です。空気清浄器や加湿器も活用しましょう。目のかゆみがつらい時は冷たい水でしばったタオルを目に乗せて冷やすとかゆみが楽になるようです。

= 管理栄養士だより =

適正なエネルギー量を摂りましょう！

たんぱく質の摂取量を制限すると、摂取エネルギーも減るため、栄養不足になってしまいます。栄養不足の状態が続くと、体内では体の組織(筋肉など)を燃焼させて必要なエネルギーを作り出します。このときに生じる燃えカスは最終的には老廃物となって体内にたまってしまい、たんぱく質を余分に摂ったことと同じことが体内で起きてしまうのです。せつかくのたんぱく質制限がかえって病状を悪化させてしまうことにならないために、糖質と脂質から自分の体に合ったエネルギー量を摂ることが大切です。

※エネルギーが100kcal不足すると、たんぱく質を1~2g余分に摂ったことになるといわれています。



管理栄養士 尾池

= 腎友会だより =

『料理教室』開催のお知らせ

ひかりクリニック腎友会では、患者および家族の食事に関する勉強会として『料理教室』を開催致します。

日時：平成26年4月27日(日) 10:30から13:00位まで

場所：笠懸公民館(笠懸野文化ホール・パルの隣り)

指導：ひかりクリニック 院長 土田先生・栄養士 尾池さん

参加費：無料

※各自、エプロン・三角巾・タオル・普段使用している茶碗・コップを持参(日頃の目安になります)

※普段料理しているご家族の方も、ぜひご参加をお待ちしております。

患者様へご協力のお願い

※消費税率変更に伴い、平成26年4月から、証明書、診断書等の文書類およびインフルエンザ等のワクチン類、自費物品類の価格が変更となりますのでご了承下さい。
※保険証が変更となった場合はすみやかに提示して下さい。

【外来担当医師】		月	火	水	木	金	土	日
午前	9:00~12:00	土田	土田	魚住	土田	阿部	土田/阿部 (注)	休診
午後	3:30~5:30	阿部	休診	魚住	休診	土田	休診	

※休診日：日曜日・祝日・年末年始(12月30日~1月3日)および火、木、土曜日の午後

※(注)土曜日の午前は、第1・3/阿部・第2・4・5/土田

※諸事情により、変更となる場合がありますのでご了承下さい。