



MY HOME DOCTOR

生かす



散歩道 おひるね

お昼寝は乳幼児にとって大切なことです。乳幼児は新陳代謝が盛んで運動量も多く、発育途上ということから睡眠を十分にする必要があるからです。3、4歳になるとお昼寝をしなくなる幼児も増えてきますが、遊びの活動が活発になりますので、午後に1回お昼寝するのがよいとされています。こんなに可愛い寝顔を見ているとつい深い寝たくなりますね。



健康 随筆

ポルトガル語と日本語

なかむら
中村 幸代



この春、『ザビエルの置き土産』というポルトガル語が数々日本語になったという本が出版されます。著者は新入社員時代ブラジルへ派遣され、その後の海外生活による語学堪能な当会員の南正紀（レナート ミナミ）さん。長崎街道開通400年の折、当会での催事を提案され、『長崎街道外伝 街道は異文化の通廊だった』というテーマで開催しました。菓子研究家牛嶋英俊さんによる「スイーツの道・長崎街道」に続き、上記南さんは「長崎街道プレヒストリー…日本語の中のポルトガル語新発見」についてのお話でした。休憩中「今に続く南蛮菓子茶話会」を会員手製のステンドグラスのランプを灯し、鶏卵素麺、ポーロなど9種類の南蛮菓子を取り寄せ楽しみました。ポルトガルはヨーロッパの中で最も長い友好の歴史を持つ国で、ポルトガル人が1543年種子島に火縄銃を持って漂着して以来470年におよぶ歴史があることにより、この地方都市にポルトガル大使が来場下さることになりました。急に慌ただしさが増した矢先、Xmasを前に急遽帰国の指示があり、大使からのメッセージが届くという残念ながらホットした一コマも有りました。ポルトガル語が語源と思われる言葉を次々と聞きし、カルチャーショックを受けました。長崎街道沿いにその言葉が多々あり、直方でも普通に使われ、信長、利休時代の新語ですから興味深いものです。日本は外来語文化での暮らし。茶道の袱紗捌きもポルトガル由来とはびっくりですね。

（直方文化連盟会長）

西福岡病院の理念

地域の人々に信頼される
納得と安心の医療・介護・
福祉の提供を目指します。

特集

花粉症と症状と対策

耳鼻咽喉科 医師

森園 もりその

哲夫 てつお

花粉症とは

現在、日本人の約25%が花粉症だといわれています。花粉症とはスギやヒノキなどの植物の花粉が原因となって、くしゃみ、鼻水などのアレルギー症状を起こす病気です。

アレルギー性鼻炎は、原因物質（アレルギー）の種類によって2つに分類されます。

①季節性アレルギー性鼻炎（いわゆる花粉症）

原因となる花粉の飛ぶ季節にだけ症状があります。主なアレルギーはスギ、ヒノキ、カモガヤ、ブタクサ、シラカンバなど。症状は、鼻の三大症状（くしゃみ、鼻水、鼻づまり）だけでなく、目の症状（かゆみ、涙、充血）なども伴うことが多い、その他にのどのかゆみ、皮膚のかゆみ、下痢、熱っぽい感じなどの症状が現れることがあります。



②通年性アレルギー性鼻炎

アレルギーが一年中あるので、症状も一年中あります。主なアレルギーはダニ、家の中のちり（ハウスダスト）、ゴキブリなどの昆虫、ペットの毛やフケなど。症状は、鼻や目の症状だけでなく、喘息やアトピー性皮膚炎を合併することがあります。

最近では、通年性アレルギー性鼻炎と花粉症の両方に悩む人や複数花粉に反応する人も増えており、ほぼ一年中くしゃみ、鼻水、鼻づまりや目の異物感に悩まされる人も少なくありません。

花粉症のメカニズム



私たちの体は、「花粉」という異物（アレルギー）が侵入すると、まずそれをだまっておけるかどうかを考えます。排除すると判断した場合は、これと反応する物質をつくる仕組みをもっています。この物質をIgE抗体と呼びます。抗体ができた後、再び花粉

が体内に入ると、鼻や目などの粘膜にある肥満細胞の表面の抗体と結合します。その結果、肥満細胞から化学物質（ヒスタミン等）が分泌され、花粉をできる限り体外に放り出そうとします。

そのため、くしゃみで吹き飛ばす、鼻水や涙で洗い流す、鼻づまりで中に入れないように防御するなどの症状が出てくるのです。

花粉の飛散量と症状の関係

2月頃から、スギ花粉の飛散が始まり、4月下旬に飛散が少なくなり、5月、ヒノキ花粉の飛散が始まり、5月末まで続きます。花粉症の症状は、花粉の飛散量に比例して悪化する傾向にあります。テレビの花粉情報に注意しましょう。

花粉症はなぜ増加しているのか

花粉症は意外なことに戦後に初めて報告された新しい病気です。

【理由その1】

スギ花粉の増加

戦後に大量植林されたスギが伐採されずに



超低山散歩 鹿原山

（福岡市早良区）

体験活動協会 FEA 理事長

谷正之

鎌倉時代、元軍が日本に二度侵襲してきた（元寇・蒙古襲来）。一度目の文永の役の際、元軍が陣を備えたのが鹿原山（33m）だ。今は閑静な住宅街の中に鎮座している。市営地下鉄「西新」駅から往復する。

改札口から祖原公園へ向かう出口に進み、地上に出る。終始、舗装された道を歩く。「脇山口」標識がある交点①を左へ。交通量が多い平坦な歩道を南へ向かう。

「西新5丁目」標識がある交点②、「城西3丁目」標識がある交点③、「法務局西新出張所東」標識がある交点④と、矢継ぎ早に現れる。交点はすべて進行方向に直進する。「祖原」標識がある交点⑤を過ぎ、すぐの交点⑥を右折し、住宅街に入る。坂を上ると間もなく交点⑦に着く。この周辺には案内板が要所に置いてある。

正面の石段を上り、手摺りが付いたスロープを少し上ると、駅から20分程で頂上に着く。広場になっていて、「元寇鹿原戦跡」石碑と解説板やベンチがある。桜やツツジも植えられている。福岡夕

残り、開花適齢期を迎えています。さらに、地球温暖化の影響もあり、春のスギ花粉飛散量が増えています。

【理由その2】

排気ガス、大気汚染

排気ガスなどで汚染された大気中の多くの微粒子が抗体を産生しやすくし、花粉症の発症を促進します。また、舗装道路の増加に伴い、一度地面に落ちた花粉が再び舞い散ることも原因として考えられます。



【理由その3】

食環境の変化、不規則な生活リズム

高タンパクや高脂肪の食生活を続けていたり、不規則な生活リズムやストレスの多い生活などもアレルギーを起こし易くしています。

【理由その4】

住宅環境の変化

自宅やオフィスの近代化に伴い、通気性の少ないダニ・カビなどの温床をつくり、アレルギーを起こし易くしています。

花粉症対策の基本

外出時の対策

①花粉情報報をチェックしましょう。前日または当日の未明まで雨で、その後天気が急に回復して晴れ、南風が吹いて気温が高い日は



要注意日です。

②外出は控えめにしましょう。午後1時〜3時頃は飛散量が多い時間帯です。

③外出時は完全防備し、帽子、メガネ、マフラー、マスクを身につけて、コートもツルツルした素材を選びましょう。

④帰宅時は衣服やペットについた花粉はきちんと外ではらってなるべく室内に持ち込まない工夫と努力を。

⑤帰宅後は洗眼やうがいをして、毎日の習慣として心がけましょう。

家の中での対策
①ドアや窓をきちんと閉じて、花粉の侵入を防ぎましょう。
②掃除はこまめに行いましょう。また、きれいな室内は、ダニアレルギーの対策にもなります。

就寝時の対策

①布団を外に干さないこと。どうしても干したいときは、花粉の飛散量が少ない午前中に。取り入れる際は、花粉をはたいて、さらに布団の表面を掃除機で吸うと効果的です。

②枕元の花粉は枕まわりの約1mぐらいを湿らせたティッシュやタオルで拭き取りましょう。

③花粉の時期は寝る前にお風呂やシャワーで花粉をしっかり洗い流してから布団に入りましょう。

④空気清浄器を活用するのも効果的です。

花粉症を悪化させる悪い習慣

①睡眠不足

睡眠が足りていないと免疫やホルモンのバランスを崩しやすくなり、花粉症の症状を悪化させる原因となります。

②ストレスの溜め込み

ストレスは自律神経を狂わせたり、免疫のバランスを崩します。すると、ちょっとした花粉にも過剰に反応してしまうことがあります。

③アルコールの飲みすぎ

日々のストレスを発散するのにお酒を飲む方も多いでしょう。しかし、お酒は血管を拡張させてしまい、鼻づまりや目の充血を起こし易くします。

④喫煙

タバコの煙は鼻の粘膜を直接刺激し、鼻づまりを悪化させる原因になります。

⑤帰宅したら部屋着に着替える習慣をつけましょう。

⑥花粉症のつらい症状は放置せずすぐに病院に行きましょう。

また花粉の飛散開始前の症状の軽いうちから治療開始すると、楽に花粉症シーズンを乗り切れるのでオススメです。

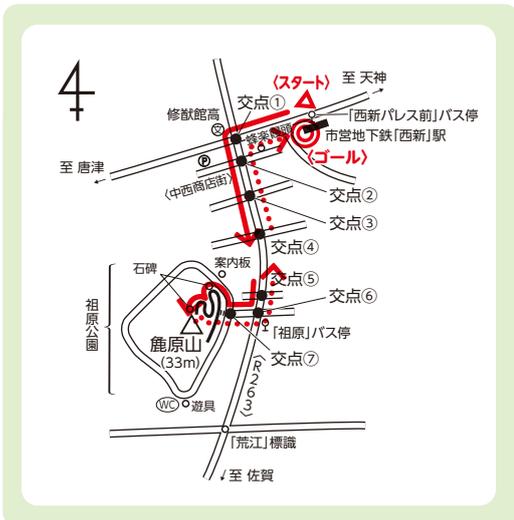


ワー、荒津山なども垣間見える。頂上からは来た道に戻る。帰りも20分位みておくといよい。

範囲 福岡市早良区祖原公園
歩行距離 2・0 km
歩行時間 40分
一〇メモ 西新名物のリヤカー部隊、峰楽饅頭がある西新中央商店街にも立ち寄れる。



▲鹿原山の頂上付近



今月の街の行事予定

西陵公民館 ☎092-891-6342

高齢者教室

バスハイク

日時 3月28日(火)
9:00出発
~17:00帰着予定

◎場 所 朝倉市秋月
三連水車

◎費 用 1,700円
(昼食代各自負担)

◎定 員 45名

*公民館高齢者教室生優先
参加費を添えて申し込んで下さい
受け付け: 3月1日より開始



子育てミニミニひろば

修了記念品づくり

日時 3月16日(木)
10:00 ~ 12:00

◎場 所 西陵公民館
児童等集会室

◎対 象 0 ~ 3歳児と保護者

◎指 導 保育士
大歯美穂子さん



詳しくは公民館にご確認ください。

健康講話

《 今月のテーマ / アルコールと消化器疾患 》

と き 平成29年3月25日(土)
午前10時より午前11時まで

場 所 医療法人西福岡病院 本館3階会議室

☎ 092-881-1331

住 所 西区 生の松原3-18-8

講 師 消化器内科医師 副院長 山田 幸生

会 費 無料

お問い合わせ先 医療法人 西福岡病院 総務課 ☎092-881-1331

老健西寿での家族・地域交流会の案内

テーマ:「認知症」を防ごう 場所:西寿1階

日時:3月18日(土)10:00~11:30 問い合わせ先:092-892-3060

外 来 診 察 表

診療科目	月 曜 日		火 曜 日		水 曜 日		木 曜 日		金 曜 日		土 曜 日
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前
内 科	中村	児玉/中村	中村	副島/飯田		副島		オンコール		副島	飯田/交代
内 科	原田	原田(15時まで)	原田	原田(15時まで)	原田	原田(15時まで)	原田	原田(15時まで)			
			高野	高野	落合(2・4)	吉川	高野	高野	吉川	落合	
			國武	國武	國武(1・3・5)	國武			國武	國武	
消化器内科	安藤(予約制)/山田		安藤(予約制)/山田	宮本	安藤(予約制)/宮本		安藤(予約制)/宮本		安藤(予約制)/山田	(宮本)	
循環器内科	大園	松尾	松尾	松尾	松尾	大園	松尾	松尾	大園/松尾		
糖尿病内科	下田		井野	下田		下田	下田		井野		
神 経 内 科	非常勤				非常勤		非常勤				非常勤
外 科	中垣		非常勤		中垣		中垣		非常勤		非常勤
整形外科・リハビリテーション科	勝野	高比良	高比良		勝野	高比良	勝野		高比良	勝野	非常勤
泌尿器科		非常勤		非常勤				非常勤			
皮膚科	非常勤				非常勤				非常勤		
眼科	非常勤		非常勤		非常勤		非常勤		非常勤		
耳鼻咽喉科	非常勤		非常勤		森園/非常勤		森園/非常勤		非常勤		非常勤
婦人科			非常勤								非常勤
緩和ケア内科			川上	川上					川上	川上	
腫瘍内科							川上				
禁煙外来					國武(予約制)						

※ご質問は各科担当医あるいは外来看護長、外来医長までおたずね下さい。

※変更の場がありますので、外来直通☎092-881-1371もしくは病院代表☎092-881-1331までおたずね下さい。(一覧表もごさいます。)

治験管理室からの
お知らせです

現在、当院では「骨粗鬆症」の
おくすりの「治験」を行っています。

この治験に参加頂ける方を募集しています

- 骨粗鬆症の方
- 歩くことができる方
- 65歳以上の方
- 週1回(1年間)通院できる方

※上記以外にいくつかの基準があります。



ご興味のある方は電話でお問い合わせください **お問い合わせ先 医療法人 西福岡病院 治験管理室 ☎092-881-1331(代表)**

●発行 医療法人
西福岡病院

〒819-8555 福岡市西区生の松原3-18-8 ☎ 092-881-1331・FAX 092-881-1333
(事業者個別番号) <http://www.nishifukuhp.or.jp>