



記事特集

VOL.
7

病気のお話

～じんましん～

p2,3

コーヒーブレイク

p4

部署紹介

p5

リハビリのお花見

p6

ひな祭り

p7

春の簡単 MENU

藤原まさあきの

一言いわせて～な！



病気の お話

蕁麻疹（じんましん）編

皮膚科医師
神原 宏枝



じんましんのお話

じんましんは 15%～20% の人が一生のうちに一度は経験すると言われるありふれた病気です。皮膚に強いかゆみを伴う蚊にさされたような赤くぷっくりと盛り上がった発疹ができ（写真①）、通常数十分から数時間以内に跡形もなく消えてしまうのが特徴です。発疹は直径 1～2mm の小さなものや手のひら大など、大きさ・形も様々で、何か所も出現したり、発疹がつながって体全体に地図状に広がることもあります（写真②）。また、一つ一つの発疹はすぐに消えるものの、次々と別の場所に繰り返し新しい発疹が出現することもめずらしくありません。



（写真①）



（写真②）

じんましんの原因・誘因には〈表〉のように様々なものがあります。食品摂取・圧迫・寒冷・温熱刺激など特定の機会に一致して時々出るタイプの場合は、経過やアレルギーの血液検査、皮膚検査などで原因を明らかに出来る事もありますが、誘因もなく一か月以上にわたりほぼ毎日のように出現→消失を繰り返すタイプの場合は原因を特定できないことがほとんどです。ひとつのじんましんに数種類の原因が関係していることや、同じ人にいくつものタイプのじんましんが重なって出ている場合もあります。やみくもなアレルギー検査はお薦めしません。内臓の病気からじんましんが起こっているのでは？と心配される方もいらっしゃいます。一部の病気（甲状腺の病気、膠原病など）でじんましんが起りやすくなることもありますが、大部分のじんましんは内臓の病気とは関係ありません。

〈表〉

原因・誘因（主なもの）

食物

魚介類：サバ、マグロ、サンマ、エビ、カニ
肉類：豚肉、牛肉、鶏肉
卵・乳製品：鶏卵、牛乳、チーズ
穀類・野菜：大豆、小麦、そば

物理的刺激

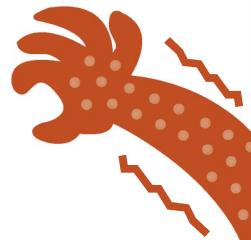
寒冷、日光、温熱、擦過、圧迫

薬剤など

抗生剤、解熱鎮痛剤、咳止め、
食品添加物

その他

運動・発汗
疲労・ストレス
感染症：細菌、ウイルス、真菌



①原因・誘因がはっきりしている場合はそれらを避ける

②抗アレルギー剤の内服・注射

- 薬によっては副作用で眠気が出ることがあります。その場合は車の運転等をひかえましょう。
- 薬の効果に個人差があるので、症状が治まる薬を見つけるのに時間がかかることがあります。じんましんが止まってすぐに薬の内服をやめるとすぐに再発することがあります。症状にあわせて一定期間の内服継続が必要です。

③かゆみ止めの外用剤

- かゆくて皮膚を搔くと新しいじんましんが誘発されるため、補助的に塗り薬を併用することもあります。

じんましんが出ているときには、以下のことに注意して生活しましょう。

- できるだけ搔かない
- アルコールの摂取や辛いもの等の刺激物の摂取をひかえる
- 皮膚を圧迫・刺激する洋服の着用はひかえる
- 入浴時に熱いお湯は避ける（皮膚があたたまるとかゆみが増す）
- 心身を休める（ストレスをためない・十分睡眠をとり
規則正しい生活を送る）

治療開始が遅れたり、自己判断で市販薬の治療をして上手くいかず難治性になることもあります。早めに皮膚科を受診して症状に合った治療をしましょう。

気になる症状がある方は、皮膚科外来へご相談ください。

皮膚科診療日時

月・水・金

9:00 ~ 12:30

お知らせ

受付時間は9時からとなりますが、それより前の時間に受付をして診察の順番を確保されたい方は、写真にあるように、台を受付に設置いたしましたので、そちらに診察券No.、もしくは氏名をご記入ください。ご協力、お願ひ致します。



Coffee Break

コーヒーブレイク



チャレンジ

4月を迎え、世間では入社式や入学式の話題がニュースになる季節となった。私も学生の頃、新しいスタートには必ず「今年こそ〇〇がんばるぞ！」と新たな目標を立て意気込んでいたように思う。今年度我々の病院では新たなチャレンジを考えている。それは、電子カルテの導入である。すでに中大規模病院はカルテの電子化はほぼ終了しており、決して特別なことではないようと思えるこの電子カルテだが、なぜ我々にとって「チャレンジ」なのか。それは、電子化にかかる費用を直接的に診療で補えないからである。普通、企業が投資を行う場合、投資に見合う収入が見込めて初めてプロジェクトがスタートすると思うが、電子カルテにしたからといって収入が増えるわけではないため小規模病院は導入を敬遠するところが多く、我々もそうであった。しかし、電子カルテがもたらす恩恵は計り知れないものがある。特に医療安全という面に関してはその恩恵は大きいだろう。東京都知事の小池さんが言っていた「都民ファースト」ではないが、やはり我々も「患者ファースト」でなければいけない。安心安全の医療を提供するためには電子カルテの導入は必要ということだ。来年の春にはこのチャレンジの成果を報告できるだろう。よりいっそうの「患者ファースト」を目指し我々は努力していきます。

外科部長 山崎泰源

放射線科

病院部署紹介

私たち放射線科は、2人の診療放射線技師で業務を行っています。

(2人とも50を越え、初老か！！・・・笑)

皆さんご存知だと思いますが、当科にはCT装置をはじめ一般撮影装置、デジタルX線TV装置、骨密度測定装置、回診用X線撮影装置、外科用X線TV装置の6台

の装置があります。また画像データの読みとりの為のCR装置があり、MRI装置（磁気共鳴撮影装置）こそありませんが市中の他の病院と比べ足らない装置はありません。また、以前はレントゲンフィルムで撮影し、診療をしていましたが、約9年前よりPACS装置を新たに導入し、現在はデジタルデータとして保存をして提供しています。

(モニター画像診断) 放射線検査の実際は、一般撮影を除くとその撮影技術や撮影データの取り扱いは日進月歩で、常に新しい内容が報告されており、私たち2人とも新しい技術習得に日々苦労しています。私たち診療放射線技師は、看護師のみならんやりハビリ職員の方々と比べると、直接患者様と話す機会は検査時しかありませんが、よい検査を患者様に提供するには、患者様との信頼関係が必要で、その為には現在取りくんでいる接遇をこれからも続け、患者様に「ここで検査してもらってよかった」といってもらえるような放射線科にしていきたいとおもっています。

診療放射線科
技師長 尾池
堀川 政人
義雄



リハビリの

お花見日和



桜の咲く季節になりました。今年は気温が低い日や天候の悪い日が続き、なかなか花見の予定が立ちませんでしたが、毎年恒例のリハビリスタッフ計画のもと病院から400mほどはなれた公園まで「お花見」へ行くことができました。久しぶりの外出に患者様から笑顔がこぼれます。「雨がやんでよかったです」「何分咲き?」「散ってる?」とわくわく話しをしながらの散歩です。着いて見ると「満開の桜」に患者様から最高の笑顔と「わあ~満開!」と感動の声が自然でていました。少しの時間でしたが、喜んで頂けて、一緒に行ったスタッフもとても嬉しくなりました。

患者様には来年のお花見は、ご自宅からご家族様と一緒に満開の桜をたのしんで頂けるよう入院生活・リハビリをがんばっていただけたらと思います。

向日葵グループ ひなまつり

向日葵グループで、ひな祭りバイキングを開催しました。

向日葵グループでのバイキングは初の試みで失敗や改善点も多くありましたが参加された方々が笑顔で喜んで下さったので試みてよかったです。

バイキングの食事も、日ごろ食べないようなメニューも沢山あり大変好評でした。

春になり、外出や散歩などしやすくなっていますのでこれから利用者さまに楽しんでいただけるように向日葵一同頑張っていきたいと思います。



春野菜たっぷりの 簡単回鍋肉

春の簡単 MENU メニュー

材料 (2人分)

豚バラ薄切り肉	150g
春キャベツ	1/6 個
新玉ねぎ	1/2 個
パプリカ 赤	1/2 個
パプリカ 黄	1/2 個
酒 大2	ニンニクみじん切り 1斤
みそ 小1	しょうがみじん切り 1斤
砂糖 小1	塩コショウ 少々
醤油 小1	ごま油 少々
豆板醤小1	



春野菜は栄養価が高く、
豊富なビタミンを含み
疲労回復や体をデトッ
クスする効果を発揮し
ます！！

作り方

1. キャベツは一口大に切り、豚肉は長さを3等分に切り塩コショウをふる。
2. 酒・みそ・砂糖・醤油・オイスターソースを合わせておく。
3. フライパンにごま油少々を弱火で熱し、豆板醤を炒める。
4. 油がなじんだら、にんにくしょうがを加えて炒め、香りが立ったら中火にし、豚肉を加えて焼く。
5. 肉の色が変わったら春キャベツ・新玉ねぎ・パプリカを加え強火にしてさっと炒める。
6. 合わせ調味料を加えて手早く混ぜる。
7. 器に盛り付けて完成です！

(グループホーム向日葵)

藤原まさあきの

一言いわせて～な！

今回より『藤原まさあきのちょっと俺にも一言いわせて～な！』のコーナーが新設されました。内容は、私（事務員）が何でもいいので話をするコーナーです。こんなに毎日仕事ばかりしている真面目な青年（？）に面白話なんかあるはずないのに困りましたが、読んで下さる方々のために頑張って書きます。

自己紹介

現在
奥さん募集中

ほんの少し太り気味な43歳 男 独身 ×は無いですよ
(昔は、これでも細身の好青年だったんですよ)
趣味：仲良し仲間との麻雀、日曜大工、それと意外にも
自宅の掃除（お薦めの掃除道具・洗剤などがあればぜひ教えて下さい）
好きな食べ物：甘いもの全般



サロン紹介

ひまわりサロン

5月13日

認知症予防
体操
脳トレーニング

毎月第2土曜日
13時30分開催！

しっかり体操して
健康になりましょう！



講師：作業療法士

児島聖康病院診療時間表

※禁煙外来は月～水・金・土曜日の 15 時～ 18 時半までの診療

	診療科目	月	火	水	木	金	土
午前	外来 (9 ~ 12 時半)	山崎 泰源	坪井副院長	山崎 泰源	担当医師	坪井副院長	山崎院長
	皮膚科 (9 ~ 12 時半)	神原 宏枝	休診	神原 宏枝	休診	神原 宏枝	休診
午後	外来 (15 ~ 18 時半)	國府島 健	鳴坂 徹	非常勤医師		大原 利章	高木 弘誠
	ヘルニア外来 (15 ~ 18 時半)	山崎 泰源	山崎 泰源	山崎 泰源			山崎 泰源
	整形外科 (13 時半～ 16 時)						森 正樹
	泌尿器科 (16 ~ 17 時)						非常勤医師

医療法人社団五聖会

児島聖康病院

〒711-0906

岡山県倉敷市児島下の町 10-374

TEL 086-472-7557

FAX 086-472-1143

<http://www.seikoh-hp.or.jp>

医療法人社団五聖会

向日葵

〒711-0906

岡山県倉敷市児島下の町 10-374

デイサービスセンター向日葵

グループホーム向日葵

訪問看護ステーション向日葵

ケアプランセンター向日葵

〒711-0903

岡山県倉敷市児島田の口 7-1-16

シーホーム向日葵

TEL 086-473-7736

TEL 086-473-7756

TEL 086-472-3312

TEL 086-473-8876

TEL 086-477-4165

MAP



下の町バス停から徒歩 5 分

児島駅から車で 10 分