

定年退職者よりご挨拶申し上げます

副院長 福成信博 教授

2005年から北部病院でお世話になりました。1993年に昭和大学外科医局を離れ、国内外の他病院、他大学を回っていた私にとっては、北部病院は正に何も知らない状態での着任でありました。まずは専門である甲状腺疾患に対する診療体制を白紙の状態から立ち上げることが急務の課題でした。そして、2014年からは副院長となり、医療安全、手術室などの数多くの管理部門の責任者を務めました。慣れない仕事も兼務となりましたが、多くの関係者各位に助けられてここまで来ることができました。

今、個人、各部署、各施設・病院での多様性を容認したうえで、大きな組織としては『チーム医療の更なる実践』が求められています。

北部病院独自の良さを皆が理解し、協力し合うには、コミュニケーションが最も大切だと痛感しております。これからは特任教授として甲状腺センター長を務めますが、北部病院自らが持つ特徴、能力を十二分に発揮し、互いを思いやる気持ちを忘れずに精進を重ねて行きたいと思います。本当にご協力ありがとうございました。今後ともよろしくお願い申し上げます。



総合サポートセンター 師長 泉對福江

認知症看護に携わりたいとの思いで、2002年1月に前病院を退職、北部病院に就職しました。振り返ってみると、様々なことが経験できた20年間でした。西3階病棟、外来では循環器・内科・精神科(内、一時期は精神科デイケア：現在の人間ドック室にありました)・看護相談などを担当しました。2011年、がん診療連携拠点病院の指定を受けてから、当時在籍していたがん看護専門看護師と共に、がん相談支援センターを立ち上げ、現在に至っています。また、2015年に多職種が集結し患者支援室が誕生、その中で、看護部主導でPFM(Patient Flow Management)プロジェクトが立ち上がり、入院面談で予定入院患者の情報をあらかじめ把握し、入院前から退院後まで一貫して支援することで、病床管理の効率性を高めるという新たな取り組みに師長として携わることができました。この20年間は組織の成長に関与できた何物にも代えがたい貴重な経験です。



沢山の新しいことに携わるチャンス을 いただけたことに感謝し、求められる役割を最後まで発揮し続けることができたのは、院内外の多くの方々のお力添えがあったからと深く感謝しております。ありがとうございました。

【医学講座コーナー】 日本の国民病「花粉症」について

（耳鼻咽喉科 講師 油井健史、講師 小松崎敏光）

花粉症を含むアレルギー性鼻炎は患者数が極めて多い病気です。
最新の全国疫学調査によると、人口の38.8%、つまり2～3人に一人がスギ花粉症であり、その患者数は徐々に増えています。

花粉症のメカニズム

鼻から吸入された花粉が鼻粘膜に付着すると、免疫反応によりヒスタミンやロイコトリエンなどの物質が生まれます。これらの物質が鼻の神経や血管を刺激し、くしゃみ、鼻水、鼻づまりなどの症状を起こします。



あなたの花粉症は重症かも！？ ～花粉症の重症度分類～

少しかゆみが出るくらいの方から、ティッシュが手放せない方やとても寝苦しくなる方など、重症度は様々です。くしゃみまたは鼻水の回数、鼻づまりの程度により重症度が分類されています。
適切な治療を受けるために、花粉症の方はご自分の重症度を把握しておきましょう。

程度および重症度			くしゃみ発作*または鼻漏**				
			++++	+++	++	+	-
			21回以上	11～20回	6～10回	1～5回	
鼻閉	++++	1日中完全につまっている	最重症				
	+++	鼻閉が非常に強く口呼吸が1日のうちかなりの時間ある					
	++	鼻閉が強く口呼吸が1日のうちときどきある					
	+	口呼吸は全くないが鼻閉あり					
	-	鼻閉なし					
			重症				
			中等症				
			軽症				
			無症状				

*1日の平均発作回数、**1日の平均鼻かみ回数

（日本耳鼻咽喉科免疫アレルギー学会 鼻アレルギー診療ガイドライン作成委員会：鼻アレルギー診療ガイドライン ー通年性鼻炎と花粉症ー 2020年版より）



最適な治療法は一人ひとり違う ～さまざまな花粉症の治療～

花粉症の治療には複数の選択肢があります。ご自身の症状の特徴や重症度をふまえて治療法を選択することが大切です。

●抗ヒスタミン薬

花粉症の治療で最も使用されている薬です。現在は一般のドラッグストアでも買うことができます。

花粉症の症状にまんべんなく効果が期待できることから、治療の中心となる薬です。近年は眠気が出にくい薬も増えました。

●ロイコトリエン受容体拮抗薬

くしゃみや鼻水よりも鼻づまりの症状が辛い方に適した薬です。眠気の副作用はありません。

●鼻噴霧ステロイド薬

鼻に吹きかける薬で、鼻みず、鼻づまりに効果があります。1～2日で効果がみられますが、長期にわたって服用することで症状改善が期待できます。

●漢方薬・小青竜湯

水のような鼻水や痰の症状があるときに用いられる薬です。眠気の副作用はありません。

●生物学的製剤

重症度分類が最重症の方向けの薬です。化学合成で出来た一般的な医薬品とは違い、生物からとれるタンパク質などの物質を応用して作られた医薬品（生物学的製剤）の注射薬で、2019年から保険適応となりました。

●点鼻用血管収縮薬

点鼻薬（点鼻用血管収縮薬）は鼻づまりに効果的ですが、使えば使うほど、効いている時間が短くなり、回数を多くしないと効かなくなってしまうます。また、慢性的な鼻詰まりの症状が続いてしまう疾患（薬剤性鼻炎）を発症する可能性があるため、使用には注意が必要です。

●舌下免疫療法

スギ花粉症を根本的に治すことができる唯一の治療法です。治療薬を「舌の下」にしばらく含んで飲み込むことを毎日繰り返すことで、少しずつ免疫をつくっていく治療法です。3～5年間にわたり治療を継続する必要がありますが、すべての患者さんに治療効果が表れるわけではありません。

●レーザー焼灼による治療

薬が効きにくい場合や薬を内服できない場合、鼻詰まりが強く粘膜の腫れが著明な場合は、レーザーで焼く治療もあります。レーザーを用いて鼻の粘膜を焼くことで、粘膜の腫れを抑え、鼻づまりなどの症状を和らげることができます。

—花粉症の対処法—

今年のスギ花粉飛散量は、南関東では昨年よりやや多い予想となっています。一番の対策はアレルギーの原因を避けることです。外出の際はマスク、メガネで防御しましょう。くしゃみで発生する飛沫の量は咳の10倍以上であり、花粉症の治療はコロナウイルス感染対策としても大切です。処方薬と同成分のドラッグストアで購入可能な薬もあり、軽症の方はそちらのご利用で十分かもしれません。お困りの際は耳鼻咽喉科医にご相談ください。



食べ物でおいしく花粉症対策！～花粉症の方におすすめの食べ物～

(栄養科 係長 中田美江)

花粉症の予防・改善には、規則正しい生活と栄養バランスの良い食事を心がけ、免疫機能を保つことが重要です。花粉症を悪化させないためにも、生活習慣を乱さないように心がけましょう。

《花粉症に良いと言われている成分》

●乳酸菌

乳酸菌は、腸内細菌のバランスを整えて便通を良くするなど、健康に役立つ善玉菌の代表ですが、最近は免疫機能にも深く関わっていることがわかってきました。腸内環境を良くすると、花粉（アレルゲン）が腸から体内に侵入しにくくなる可能性があります。また、乳酸菌には、免疫の過剰反応を抑える働きがあるため、花粉症の症状緩和にも役立つと言われています。

●食物繊維

食物繊維には、水溶性食物繊維と不溶性食物繊維があります。水溶性食物繊維は腸内の善玉菌のエサになり、腸内環境を整えます。腸内環境がよくなると腸の免疫機能も向上するので、花粉症の症状改善が期待できます。

●DHA、EPA

DHA や EPA には、花粉症やアレルギーを引き起こす物質の量を減らす働きがあるといわれています。炎症を引き起こす原因といわれる、ロイコトリエン類やプロスタグランジン類といった脂肪酸が作られるのを抑えます。

●抗酸化ビタミン

ビタミン A、ビタミン C、ビタミン E は抗酸化ビタミンと言われており、活性酸素を除去する働きがあり、アレルギー症状を抑えてくれます。

●ポリフェノール

ポリフェノールには強い抗酸化作用を持つものが多く、花粉症やアレルギー抑制に効果的です。

《花粉症に良いと言われている食べ物・飲み物》

●ヨーグルト

ヨーグルトには乳酸菌が豊富に含まれています。乳酸菌の働きにより腸内環境が整えられ、免疫細胞が活性化するため、花粉症の予防にも役立ちます。

●発酵食品

納豆や味噌、キムチなどの発酵食品にはヨーグルトと同様に乳酸菌が多く含まれ、腸内環境が整えられます。

●青背魚

サバ、イワシ、サンマなどの青背魚にはアレルギーの炎症を抑制してくれる DHA、EPA が豊富に含まれていますので、積極的にとっていただきたい食品です。

●緑黄色野菜や海藻類

緑黄色野菜には抗酸化ビタミンやポリフェノール、イソチオシアン酸アシルが多く含まれます。また食物繊維も多く含まれているため、色の濃い野菜や海藻類は意識してとっていただきたい食品です。

●生姜

生姜に含まれる成分のショウガオールはアレルギーを起こす原因となるヒスタミンを抑える効果があるので、花粉症の予防になると言われています。

●緑茶や甜茶

緑茶にはカテキン、ビタミンC、ポリフェノールなどの成分が含まれています。中でもカテキンはアレルギーを抑える効果があると言われています。また、甜茶にはGODポリフェノールが含まれており、花粉症の原因物質であるヒスタミンの分泌を抑える働きがあると言われています。

患者さんからのご意見・ご要望

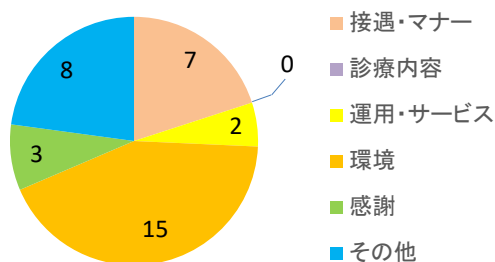
日々患者さんよりいただきましたご意見・ご要望に関しましては、病院長及び関連する部署の責任者に報告し、改善に努めております。

今までのご意見の中で多くいただいたものや最近のご意見・ご要望を中心に改善策を掲載させていただきました。掲載されていない内容についても対応しておりますのでご了承ください。

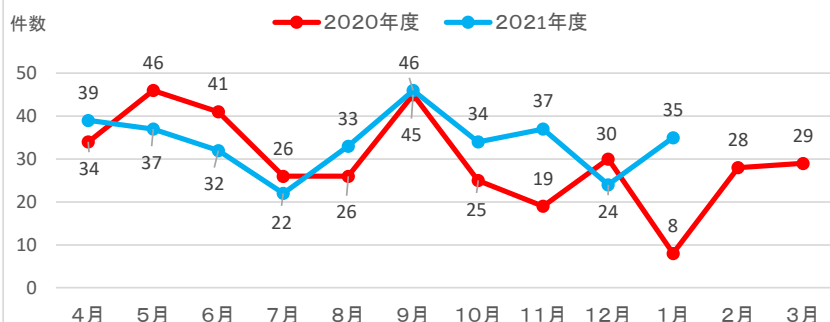
今後もお気付きの点やご要望をお聞かせくださいますようお願い申し上げます。

ご意見・ご要望	回答・改善等
抗がん剤の副作用で冷たい水を触ると手が痛いので、男性用トイレとみんなのトイレで、手洗い場にお湯が出るようにしてください。 女性用はお湯が出るそうです。	この度は、ご不便をおかけし申し訳ございません。 調査した結果、中央棟1階男子トイレ、総合サポートセンター横男子トイレ、地下1階救急外来男子・女子トイレの手洗い場が故障しておりましたので至急修理しました。 貴重なご意見ありがとうございました。 （回答部署：管理課）
足が不自由な人がいるため、西棟地下駐車場にも車椅子を置いてほしい。 中央棟の地下駐車場も早く開けてほしい。 代表番号、予約センター等電話がなかなか繋がらない。予約がとれない。対応が遅い。何度も言ってるのに改善されない。	ご意見ありがとうございます。 2022年1月1日より駐車場の各エレベーターホールに車椅子を配置しましたので、ご利用ください。 中央棟地下駐車場の開放につきましては、新型コロナウイルス感染症の感染状況を鑑みながら検討しておりますので、今しばらくお待ちいただけますようお願いいたします。 代表電話・予約センターは、複数台の交換機で受電しておりますが、時間帯によっては繋がりにくい状況になることがあります。ご不便をおかけいたしますが、ご理解の程よろしくをお願いいたします。 （回答部署：管理課）

2022年1月
ご意見・ご要望の総計35件



2020年度・2021年度
ご意見・ご要望の推移



市民公開講座を開催します

春期市民公開講座 暮らしと健康【がん】

第1部

「がんリハビリテーション（仮題）」

リハビリテーション室 技師長 尾崎 尚代

第2部

「がん医療における心のケア（仮題）」

メンタルケアセンター 准教授 富岡 大

開催方法：オンライン開催（ライブ配信）

開催日時は5～6月の土曜日を予定しています。

※詳細が決まりましたら当院ホームページでお知らせいたしますので、
ご確認いただけますと幸いです。

※どなたでも無料でご参加いただけます。

＜上記QRコードから当院HPにアクセスできます＞



編集後記

3月27日は「さくらの日」です。日本気象協会は1月27日に「2022年桜開花予想（第1回）」を発表しました。これによると、今年の桜の開花のトップは3月22日の福岡、熊本、高知で、東京や大阪などでも3月下旬には桜の季節を迎えそうです。今年の冬は各地で厳しい寒さとなった日が多かったようで、桜の花芽（生長すると花になる芽）の休眠打破は十分に行われたとみられています。きっと美しい姿を見せてくれるはずです！私は、混雑しない近場の公園でゆっくり桜を楽しみたいと思います。ぜひとも、桜が満開になる前にコロナ禍が落ち着いていればいいなあと願うばかりです。

（看護部 次長 佐々木舞子）



北部病院だより 第165号
2022年3月1日発行

発行責任者 門倉 光隆（昭和大学横浜市北部病院長）

編集責任者 緒方 浩顕（広報委員会 委員長）

発行 昭和大学横浜市北部病院

〒224-8503 横浜市都筑区茅ヶ崎中央 35-1

電話 045-949-7000(代表)

URL : <https://www.showa-u.ac.jp/SUHY/>

北部病院ホームページにて最新・過去の『病院だより』がご覧いただけます。