



## 月刊 織本

GEKKAN ORIMOTO

3

2016年3月1日 Vol.259

発行 医療法人財団 織本病院

印刷 〒204-0002

東京都清瀬市旭が丘 1-261

TEL 042-491-2121

URL <http://www.orimoto.or.jp/>

発行人 高木 由利



枝垂れ梅

## 3.11 あの日から5年経って...

理事長・院長 高木 由利



春の陽ざしと冷たい風が入り混じる季節です。病院の私の自室では、小さなポピーがやっと咲いて窓の陽光を見上げていました。

\* \* \*

東日本大震災から5年が経ちました。5年前の3月11日、私は隣の中学校の保健委員会から帰ってきてコーヒーを飲み始めたその時でした。カップからコーヒーがこぼれ、大地が揺れました。私は壁にぶつかりながら4階建ての病院内を走り回りました。今思えば、院内に何の被害もなかったことが不思議に思えます。

その年の10月、当時84歳だった母が自分はボランティア活動もできないが、どうしても東北の方々が心配なので旅をしてお金を使えば少しは役に立つのではと2人で福島県に旅立ちました。そして多くの地元の方々と温かい



2012年5月 震災から1年後の大槌町

交流をし、今でも喜多方の漆器店の方々と交流が続いています。

2012年の春、母は再び東北の旅をしたいと言いました。大好きな岩手県が大きな被害に遭ってどうしても訪問したいと。85歳でした。また2人で旅立ちました。目的地はこの震災で大きな被害にあった大槌町です。遠野まごころネットの方々のご好意で大槌町の被害者の代表の方と母は長い間語り合いました。まるで旧友との再会のような光景でした。母は18歳の時に中野で東京大空襲で焼け出された辛い記憶があるため、どこかでその方々と共有できるものがあつたのかもしれません。

2015年7月  
大槌たすけあいセンター

そして昨年の7月、私は4年後の大槌町を再び訪れました。代表者の方は未だ仮設住宅暮らしでしたが、日本各地の方々、スイス JTI Foundation から経済的支援を受けて大槌たすけあいセンターを開設し、自分達を支援して下さった方々に心からの感謝をもって力強く立ち上がっていらしたのです。大槌町を震災のモデル地区にして必ず自分達は復興すると、政府が何の助けもくれない中で東北の方々は各地で立ち上がられたのだと思いました。

家族を全て失ったタクシーの運転士さんが私に明るく語られた言葉が今でも心に残っています。“私は全てを失いました。でも車の免許と運転手の経験があったことで、感謝なことにこの歳で仕事も頂いたんです。あのことを通して東北の人間達は人に頼らず互いに助け合おうという気持ちがすごく強くなったんですよ。日本中、世界中の人達が私達のために時間やお金を使って下さって、ありがたいことですよ。”と。

## 災害に備えて今からできること

### ～災害と糖尿病～ ①



病棟看護師 竹中 友久

3月になり風が暖かく、心地よく感じられるようになりました。少しずつ、少しずつ春の足音が近づいているようです。

3月といえば何を思い浮かべますか？桜やピカピカのランドセルでしょうか？忘れられないのは2011年3月11日東日本大震災ではないでしょうか。つい先日も地震で東京も揺れました。いつ震災が起きてもおかしくないと言われている中で、しっかりと備えしておくことが非常に重要です。東日本大震災の際に現地へ赴いた経験をもとに、災害時に備えて今からできることは何か、お話しさせていただきます。

震災は今すぐにでも我々を襲う可能性があります。今、この瞬間に災害が起きたとしたらどうしますか？難しいことはありません。自分の命を救う行動をとりましょう！こんな時に落ち着いてなんていられないと思うかもしれませんが、その一瞬の落ち着きで命を取り留めることができるのです。

震災が起きた時に慌てないためにも非常袋は必ず用意しておきましょう。震災後からスーパー等で非常袋が販売されています。是非ご自宅に1つ用意してください。糖尿病の患者様が非常用持ち出し袋の中に入れておくべき物は、食料やお水以外にも**飲み薬1週間**

分、未開封のインスリン各1本、

お薬手帳のコピー、糖尿病連携手帳や自己管理ノート、ブドウ糖が必要になります。お薬手帳や糖尿病連携手帳といったノート類は貴重品と一緒にバッグに入れておき、すぐに持ち出せるようにしましょう。可能であれば、携帯電話でお薬やインスリンの写真を撮っておくとノート類を紛失した時に困りません。お水は1日2リットル必要と言われていています。断水に備えて多めに用意しておくことがポイントです。非常食も震災の際に家屋が倒壊することを考え、持ち出し袋以外に車のトランクや屋外の物置に入れておくといざという時に安心です。

来月号では、実際に災害が発生してからの段階についてお話しさせていただきます。また、3月12日（土）の糖尿病教室では災害に備えて、更に詳しく説明致しますので、皆様是非お越しください。糖尿病教室については、裏面をご覧ください。



# 花粉症は 口腔アレルギー 症候群とも 関係します



花粉症は  
色々な植物の

花粉で起こるアレルギー疾患で一年中起こる可能性があります。現在、日本人のおよそ25%が花粉症を持っていると言われ、国民病の一つです。既に花粉症の人は、原因となる花粉が飛び始める2週間位前から抗アレルギー薬を飲み始めることが基本の予防策です。そして、花粉が飛び始めてからは、マスクやゴーグルなどで花粉が身体に入らない様にする、花粉が付きにくい衣服(綿、化繊など)や帽子をかぶること、そして点眼薬や点鼻薬を使うことが必要です。

さらに、特定の食品を食べた時に起こる口腔アレルギー症候群(Oral Allergy



内科・糖尿病外来

佐藤 潤一

さとう じゅんいち

Syndrome

(OAS)という病

気は、花粉症に合併することが多いと最近分かってきました。

花粉症を起こすたんぱく質

(アレルゲン)と食物アレルギーを起こすたんぱく質(アレルゲン)に似た部分があるため、花粉でも食品でも同じような症状が起こるのです。口腔内アレルギー症候群は、果物や生野菜など原因となる食品が口の中の粘膜(口腔粘膜)に直接触れて起こるアレルギー反応です。多くの場合、食べ物(食べて15分以内(早い場合は食べている途中))に唇、口の中(口腔)、舌のどにかゆみ、ひりひり感、痛みや腫れなどの症状が起こります。さらに、鼻水、眼の充血など花粉症に似た症状や、蕁麻疹、吐き気や下痢、腹痛などの全身症状が起きることもあります。さらに、呼吸困難、喘息発作、意識障害やショックに陥る危険性もあります。軽い時は自然に症状が治まりますが、治まらない場合は内服や注射などの治療が必要です。

口腔アレルギー症候群の原因は、リンゴ、

イチゴ、桃、キウイなどの果物、トマト、セロリ、などの野菜、さらにピーナッツやアーモンドなど様々です。原因となる食品を避けることが対策の基本です。抗アレルギー薬やステロイド薬を内服して治療を行う場合もあります。

花粉症との合併ですが、スギ花粉症患者の17%、シラカンバ花粉症患者の20%で口腔アレルギー症候群を合併しているとの報告もあります。勿論、花粉症を持っていない人でも口腔アレルギー症候群を起こす可能性もあります。

さらに、気管支喘息や薬剤アレルギー、ゴム手袋にアレルギーがある人は口腔アレルギー症候群を起こしやすく、遺伝性もあると報告されています。そのため、花粉症を持っている人、気管支喘息などがある人、近親者に口腔アレルギー症候群の人がいる場合は特に注意が必要です。軽い症状でも繰り返すことで重症発作を起こす危険性もあります。特定の食品を食べて症状が起こる場合は、早めに耳鼻咽喉科やアレルギー科を受診して検査や治療を受ける様にしましょう。



# 形成外科外来のご案内

形成外科外来

形成外科は、特殊な材料、技術を用いて傷を目立たなくする縫合法や、顕微鏡を使用した組織移植などの手術を特徴とする外科です。具体的には主に以下に記してある疾患に対し治療を行っています。

また、当院ではシミやくすみなどにハイドロキノン治療、ビタミンC誘導体高配合ローションをご案内しています。

※シミ治療は保険適応外(自費診療)となります。同日に保険診療を併せて受診することはできませんので予めご了承ください。

1. 皮膚の良性及び悪性腫瘍 (あざ、ほくろ、その他)
2. 鼻、頬など顔面の打撲、骨折
3. やけど及びその後遺症
4. 手術、ケガの創痕など傷跡の治療
5. 切り傷、擦り傷などの外傷
6. 体表に関連した先天異常
7. 褥瘡(じょくそう)及び皮膚の潰瘍
8. 指切断を含む手足の外傷
9. 下肢静脈瘤
10. 巻き爪、嵌入爪(かんにゅうそう)
11. たこ・うおのめ
12. 陥没乳頭
13. 眼瞼下垂 など

## シミやくすみ、ニキビ跡にお悩みの方へ

### 5%ハイドロキノンクリーム

しみのもとになるメラニンはメラノサイトという細胞でつくられます。ハイドロキノンには、メラニンがつけられるのを抑えたり、メラノサイトの活動を弱める働きがあります。



5g 1,620円

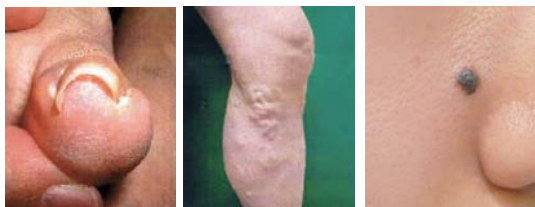
### 10%ビタミンCローション

ビタミンCには様々な作用と効果がありますが、不安定なため大半は肌に吸収される前に分解してしまいます。ビタミンC誘導体は安定性が高く、肌に吸収されやすい性質があり、吸収された後はビタミンCとして有効に作用するように工夫されたものです。当院のローションは、この安定性が高いビタミンC誘導体を高配合したものです。

50ml 3,240円



### 【症例写真】



巻き爪 下肢静脈瘤 ほくろ(皮膚腫瘍)の除去 ※保険適応

### 【担当医師】

最上 真理子(もがみまりこ)

- ◎日本形成外科学会 会員
- ◎日本皮膚科学会 会員

### 【外来診察日】

毎週水曜日(午前・午後)

※4月より毎週月曜日に変更



小さな皮膚トラブルもお気軽にご相談ください。

## 第175回 腎疾患ゼミナール

腎不全の理解を深めましょう ⑪

肝機能(GOT・GPT・γ-GTP)について

—その2— 腎臓内科：高木 由利

栄養科からのワンポイントアドバイス

『でんぶんきしめんで和風フォーを作ろう!!』



管理栄養士：小澤 牧子

2016年3月17日(木)

午後1:00～2:00

オリモトホール(織本病院4F)

参加費無料



## 糖尿病教室のご案内

テーマ『災害に備えて』

看護師：竹中 友久

2016年3月12日(土)

午後1:00～1:30

第1会議室(織本病院4F)

参加費無料

予約不要(直接会場へお越しください)

