

〒704-8194 岡山市東区金岡東町1-1-70 086-943-2211(代表)

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

086-943-2212(FAX)

花粉症の人にはつらい季節がやってきた…

～簡単にできる花粉症予防～



花粉症は体内に侵入した花粉を異物と認識し、この異物(抗原)に対する抗体を作り、再度侵入した花粉を排除しようとする免疫反応です。花粉を排除しようとして、くしゃみや鼻水、涙という症状がでます。



「なるべく症状を抑えたい！！」

そんなあなたのための、日常生活で行える予防対策



◎服はしっかりはらう！洗顔・手洗い・うがいをし、花粉を持ち込まない！！

◎換気を行い、空気中にある汚染物質(アレルゲン)を減らす！！

窓を開ける時にレースのカーテンをしていると花粉の侵入を半分程度に抑えることができます。

◎花粉が飛びやすい『風が強い日』『雨が降った翌日』

『乾燥している日』『気温が高い日』の外出は、特に注意！！

◎規則正しい食事、睡眠、運動などの生活リズムを心がける！！

花粉症は自律神経のバランスが崩れてしまうと症状が悪化する恐れがあります。

メガネ・マスクで
しっかりガード！

栄養士伊藤からのワンポイントアドバイス

花粉症予防のため控えましょう！

唐辛子や豆板醤などの刺激物・たばこ・お酒 等



症状悪化の要因は、空気中の汚染物質(アレルゲン)やストレスにあると言われています。また、1970年代前半から急に報告が増えたこともあり、食生活など生活習慣の欧米化による人間側の変化の影響を指摘する意見もあります。1日3食、規則正しい食生活を心がけましょう！

少しでも快適な生活を送るためにしっかり対策をしましょう！！

救急医療2月受入件数**90件**(当院から出動した件数**14件**)**第53回 健康教室のお知らせ**★テーマ★
肺がん

★日時★

平成29年4月15日(土)
14:30～

★会場★

岡山西大寺病院 3階会議室





4月～
総合診療科

内視鏡センター長の紹介



つげ
津下

ひろむ
宏先生

専門：外科一般、消化器外科

診察日

火曜日 午後(15:00～17:00)
水曜日 午前(9:00～12:00)
木曜日 午前(9:00～12:00)

※津下先生のご紹介は、5月号にて詳しく掲載予定



研修医のご紹介

こやま かつまさ
小山 勝正 先生

出身地：香川県観音寺市
趣味・特技：旅行、食べ歩き
その他の資格：アロマセラピー1級、小型船舶操縦士

地域医療に
貢献していきたい!!



小山先生へ質問コーナー

Q:研修先に岡山西大寺病院を選んで頂けた理由は？

A:救急医療に力を入れていて、かつ慢性期も診ている大きな病院というのはなかなか珍しいと思い興味を持ちました。急性期・慢性期のどちらも診させて頂けるということでこの病院を選びました！

Q:岡山西大寺病院の印象はどうか？

A:若い職員が多く、一人ひとりが責任感を持っており、どうしたら患者さんが良くなるか考えながら熱心に仕事をしていると感じました。

Q:将来の夢は？

A:小林理事長先生のように様々な分野の疾患を診れる総合内科を考えています。
力不足の所もあると思いますが、一人ひとりの患者さんをしっかり診察していこうと思います。



日立養力センターからのお知らせ

介護保険認定を持っている方の、病院外来リハビリの利用が困難になります。

**短時間の通所リハビリサービスを
新たに開始しました！**

例えば・・・

- ①介護認定を受けていて外来リハビリに通院している方
- ②朝から夕方までの通いは希望されず、
短時間リハビリだけして家に帰りたい方 等々

施設の車で送迎を行います
午前または午後、1～2時間の利用が可能です

ご希望の際はお気軽にご連絡ください！
見学受付：藤澤、清水
Tel : 086-944-1177



メディア情報

FM岡山で月曜日放送中の
「Fresh Morning OKAYAMA」に
岡山西大寺病院の医師が現在出演中です！
地域に根ざした医療、リハビリ、在宅・施設
サービス等の理解が深まればと思います。
是非聴いてみてください！



～4月の出演予定～

- ・副院長 小橋雄一先生
4月10日(月) 9時10分～ 10分程度
- ・副院長 原田良昭先生
4月24日(月) 9時10分～ 10分程度

※放送時間は前後する可能性があります。

