

TAKE FREE
VOL. 33

2024
April

医療法人弘仁会板倉病院広報誌

いたくら

特集 花粉皮膚炎

1つ自由にお取りください

医療法人弘仁会板倉病院広報誌
いたくら | vol.33



医療法人弘仁会
板倉病院

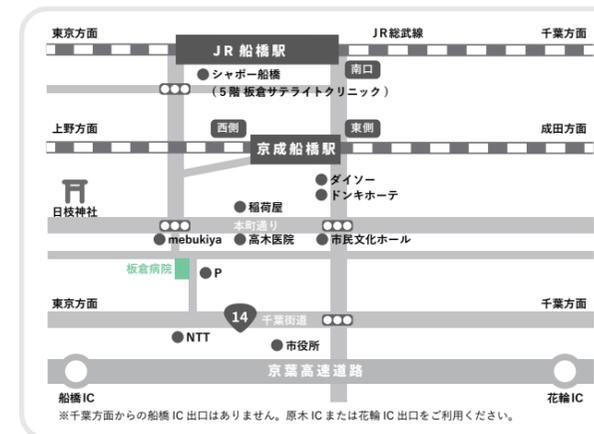


板倉病院 理念

地域に根ざした、信頼される高品質な医療の継続

板倉病院 方針

医の倫理に基づき、すべての患者様に誠意を持って、最善の医療を公平に行います。
都市型中規模病院として、地域に密着した顔の見える関係を目指します。
救急医療・予防医療・在宅医療の提供に努めます。
医療機関・施設・在宅との連携を密にして、期待に応える医療体制を整備します。
職員とその家族までも大切に、ワクワク、イキイキ、ニコニコできる病院を目指します。



板倉病院ホームページ
<https://www.itakura.or.jp>

板倉病院 〒273-0005 船橋市本町2-10-1
TEL:047-431-2662(代表) FAX:047-432-8578
※本誌に掲載されている内容の無断転載、転用及び複製等の行為はご遠慮ください。

🚗 駐車場20台(身体障がい者用1台含む)

🚶 京成本線京成船橋駅より徒歩5分 / JR総武線船橋駅より徒歩7分 / 東武野田線船橋駅より徒歩7分

花粉皮膚炎 皮膚科 大久保 佳子

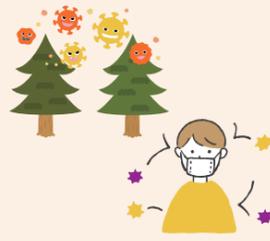
最近、皮膚トラブルに悩まされていませんか。もしかしたらその症状は『花粉皮膚炎』かもしれません。今回は板倉病院で皮膚科医として地域を支えている大久保医師にお話を伺いました。



予防策はありますか

まずなるべく花粉が肌につかないようにすることです。花粉が多く飛散する時期は、花粉の影響をゼロにすることはできないので花粉の影響をなるべくおさえることが大事です。具体的には、6つポイントがあります。

- ① 外出時に、マスク・メガネ・帽子・マフラーなどを使用し花粉の付着量を減らしましょう。
- ② 洗濯物を屋外に干すと花粉が付着し、それが皮膚に触れて皮膚炎を起こす可能性があります。ですので、顔だけでなく体にもかゆみが出やすい方は屋内に干すことを考慮してください。
- ③ 帰宅後は衣類や髪の毛などに付いた花粉をよく払い落とし、できれば帰宅後すぐに洗顔しましょう。



④ スキンケアで皮膚のバリア機能を保つことが大事です。洗顔後や入浴後にしっかり保湿ケアをしてください。

⑤ 体や顔をこしこしこすり洗いをしないこと。また、洗顔後、入浴後はやさしくタオルで拭いてください。

⑥ 不規則な生活や睡眠不足、アンバランスな食事、過労やストレス、喫煙などは皮膚の不安定を招きますので注意が必要です。

花粉対策をし、スキンケアをしているのかゆみや赤みなどがある場合、症状が治まらない場合は病院へお越しください。かゆみや赤みを抑える塗り薬や、花粉症にも効果のある抗アレルギー剤の内服薬を処方したりします。また、花粉皮膚炎かと思っても、別の病気のことかもしれません。スキンケアをしていない、不規則な生活をしている方なども気軽に受診してください。

花粉皮膚炎とは

花粉症と言えば、目のかゆみ、くしゃみ、鼻水などですが、皮膚だけにトラブルが起きることがあります。花粉が皮膚に接触することで肌が荒れる皮膚炎のことを花粉皮膚炎といえます。血液検査で花粉に反応しなくても、接触刺激で花粉皮膚炎は起こります。

花粉皮膚炎の特徴と症状

皮膚にかゆみがでたり、ぶつぶつなどの湿疹ができます。特に、皮膚の薄いまぶたや目の周り、露出部の首などが赤くなります。

なぜ起るのでしょうか

皮膚にはバリア機能があり、外部の刺激から皮膚を保護したり、肌内部の潤いが逃げないように守る役割があります。

乾燥などによって皮膚のバリア機能が低下すると、外部の刺激に対して敏感になります。そうした皮膚に花粉が接触することでアレルギー反応が起こります。特に、スギ花粉のシーズンである2月～4月は、空気が乾燥しているので、肌も乾燥しやすく皮膚のバリア機能が低下しやすい季節です。

6つの花粉皮膚炎対策

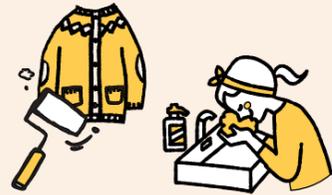
1 花粉の付着量を減らすアイテムを使用する



2 洗濯ものは屋内に干す



3 帰宅後は衣類や髪の毛などに付いた花粉をよく払い落としできればすぐ洗顔をする



4 しっかり保湿する



5 ごしごし洗いをしないタオルでやさしく拭く



6 規則正しい生活をする



もちろん正常な皮膚でも花粉が付着すると皮膚炎を起こすことはありますが、バリア機能が低下した皮膚はさらにアレルギー反応を起こしやすいです。特に露出部である顔や首は、花粉が直接付着しやすいので湿疹が起きやすいです。

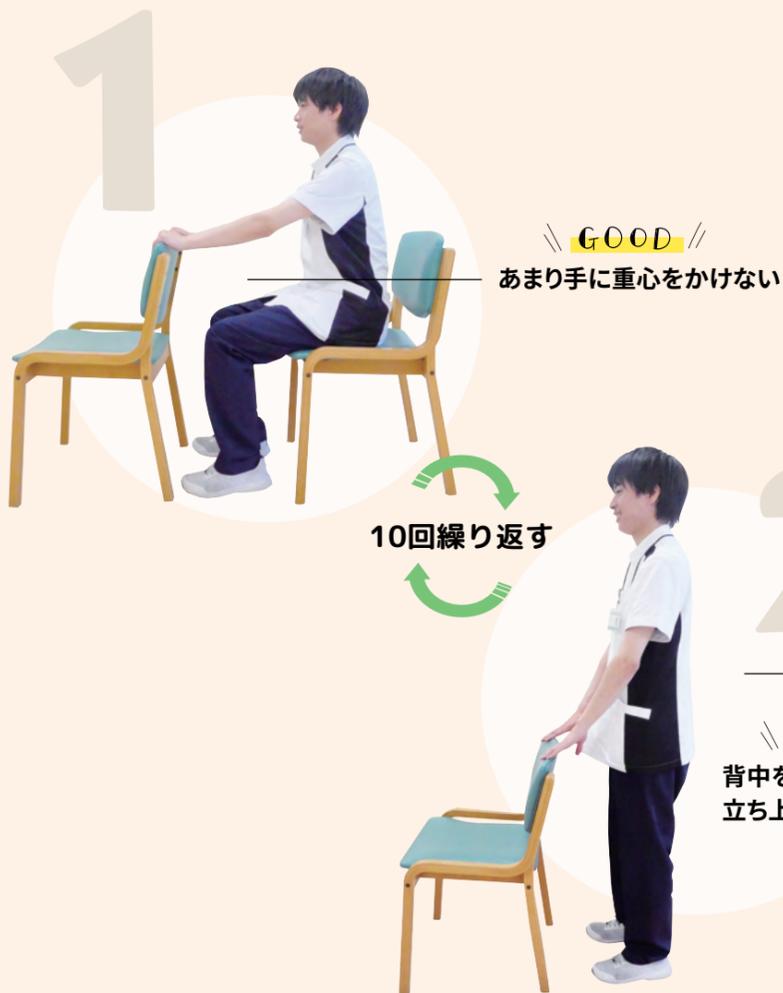


◀患者さま想いでいつも明るい大久保先生。今回のインタビューにも笑顔で対応してくださいました♪

足腰の衰えはすでに始まっている!?

いたくら体操！フレイル編

フレイルにならないために、今回は足腰の運動を紹介します。
行う前に体調は悪くないか、どこか痛いところはないかなど確認をして、無理のない範囲で行いましょう！



- 『足腰の体操』
- ① テーブルや椅子の背に手をついた状態で行う
 - ② この状態で立ち座りを繰り返す※10回繰り返す
- ※痛みなどあればすぐに中止し、すぐに医師か理学療法士に相談しましょう



理学療法士
美尾 信幸



Q 『フレイル』とはなんですか

A 加齢によって、ストレス(肉体的・精神的)に対する抵抗力が落ち、回復しづらくなっている状態のことです。例えば、【体力が落ち、疲れやすく、なりなかなか疲れがとれない】【つまずいて転倒してしまう】などの心身が衰えた状態が当てはまります。フレイルになると、転倒・骨折・認知症をはじめとする健康、生活機能障害に陥りやすく、入院や施設入所などの可能性が高くなってしまいます。

アレルギー検査 血液検査 保険適用外

自分が何のアレルギーかわからない方にオススメ!

花粉全種13項目 **¥10,000円** MAST48mix **¥15,000円**

■ アレルギー検査項目一覧

分類	項目	花粉全種13項目	MAST48mix
季節性	樹木花粉 2月～5月	スギ/ハンノキ(属)/ヒノキ/シラカバ(属)	●
	イネ科 植物花粉 5月～8月	カモガヤ/オオアワガエリ/ナガハグサ/ハルガヤ/ギョウギハシ	●
	雑草花粉 8月～10月	ブタクサ/ヨモギ/オオブタクサ/ブタクサモドキ	●
食物系	穀物 ナッツ	小麦/そば/ピーナッツ/大豆/ゴマ/米/アーモンド/クルミ/ヘーゼルナッツ	●
	魚類 甲殻類	エビ/カニ/サケ/サバ/マグロ	●
	果物 野菜	バナナ/キウイ/モモ/トマト	●
	肉類	鶏肉/豚肉/牛肉	●
	卵 ミルク	オボムコイド/ミルク/卵白	●
通年性	動物表皮	イヌ皮膚/ネコ上皮・皮膚	●
	真菌	カンジタ/アスペルギルス(スズカビ)/ペニシリウム/クラドスポリス	●
	室内塵	ハウスダスト1	●
	ダニ	ヤケヒヨウヒダニ/コナヒヨウヒダニ	●
	その他	ラテックス	●

私は何のアレルギー？

何が原因で花粉症・アレルギーを引き起こしているか気になりませんか。板倉病院では、健康診断で検査を実施しています。アレルギー検査だけでも実施可能です。原因が分かれば、事前の対策も立てやすくオススメです。

お問い合わせ

健康管理課 直通
047-431-2851

板倉病院 職場見学

職場紹介 vol.01

板倉病院 外来看護部

「病院の玄関」として、地域医療を支えている外来看護部。
板倉病院で働くスタッフの仕事内容をご紹介します。



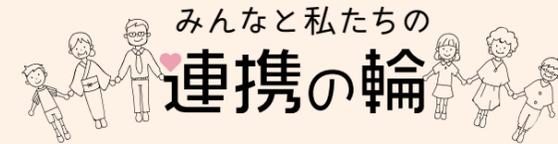
板倉病院の外来ってどんなところ？
当院外来は診療、救急外来、手術、内視鏡部門に
対応しており、幅広い診療と治療が可能です。

各部門が“顔”の見える関係で密な連携が図られ チーム一丸となり患者さまの通院を支えています。

昨今では、様々な生活状況にある患者さまが増え、病院の入口である外来の役割も大きくなっています。
外来は入院患者さまのように時間をかけて関わることは難しいですが、限られた時間の中だからこそ、何に困っているか
声掛けの仕方で変わります。安心できる笑顔とコミュニケーションを大切に、不安を抱える患者さまをサポートしていけるよ
うスタッフ皆で奮闘しています。当院は歴史ある病院のため、代々ご家族で通院される患者さまも多くいらっしゃいます。
「またよろしく、ありがとう」など馴染みの患者さまからのお言葉をいただいた時には、私達看護師にとって安堵し
嬉しい瞬間でもあります。院長の言葉にもあるように、『患者さまを家族と思って接する』そんな思いで日々、看護させて
いただきたいと思います。

患者さまへのメッセージ

病院へ来院されるまでには様々な不安を抱かれています。『こんな症状で受診してよいの』『検査は辛いのか』など、時には受診を躊躇してしまうかもしれません。でも良いのです！少しの症状でも検査することで早期発見の一步となります。ぜひ、不安を抱えたままにせず、受診していただきたいと思
います。また、受診された際には診療に関することはもちろん、体の不安があるための生活上の困りごとなど、何でも良いのでご相談ください。外来では経験豊富で聞き上手、お話上手な看護師が揃っていますので、スタッフ一同、患者さまの気持ちに
応えられるサポートをさせていただきたいと思っております。



地域連携室



みなさん、こんにちは！
突然ですが、『地域連携室』
をご存じでしょうか。
私たちの部署には、医療相
談員と入退院支援看護師
が在籍しており、主に患者
様に必要な社会保障制度
のご説明や外来受診の
ご相談、入院患者様の退
院支援などを行っています。
患者様と地域を繋ぐ一つ
の窓口として、患者様がご
自宅や施設などそれぞれ
の場所で安心かつ安全な
生活ができるよう地域の
医療・介護関係者と連携
を図ります。



私たちの仕事は、皆様の
お話を耳を傾けること
から始まります。
『こんなこと相談しても
いいのかな？』そんな些
細なことでも構いませ
ん！お気軽にご相談
ください。

地域連携室とは
由良 香澄

地域連携室で相談できること

<p>患者様・ご家族 外来受診相談 入退院支援 社会保障制度の 説明など</p>	<p>高齢者・介護施設 入居調整・相談など</p>	<p>行政 市役所・地域包括支援 センターなどと地域住 民の情報共有 各種制度に関する 連絡調整</p>	<p>居宅支援事業所 介護サービス等の 連絡調整 カンファレンスによる 情報共有</p>	<p>病院・診療所 転院受入・医療機 関へ紹介・逆紹介</p>
---	--------------------------------------	---	---	--

こんな困りごとの解決策を私たちがご提案いたします！



- ✓ 通院が大変になってきた
- ✓ 医療費が高額で支払いが大変
- ✓ 施設へ入れるか不安
- ✓ 介護保険のサービスではどんなことをしてもらえるの？

次回のテーマは
「入退院支援看護師って
どんなことをしているの？」
お楽しみに!! 》》

いたくら乳腺クリニック

板倉病院と同じ、弘仁会グループの医院をご紹介！
第1回目は、いたくら乳腺クリニックの院長 遠藤まり子先生



乳がんは
『早期発見』
できれば恐れる
必要はありません

いたくら乳腺クリニック
院長 遠藤まり子

当院は、乳房という女性にとってデリケートな部分を対象としていますので、医師以外のスタッフも女性のみで対応、極力静かな環境で検査を受けていただけるよう配慮しております。
乳がんは定期的に検診を受けることで早期発見につながり、その時点で適切な治療を受ければ治る可能性が非常に高い病気です。検診で見つかるような早期の乳がんは、基本的に症状はありません。その為『定期的な検診』を受けることがとても大切です。より良い検査機器と専門のスタッフによる適切な検診を定期的に受けていただくことによって、乳がんが苦しみ方をなるべく減らすため、当院が少しでも貢献できればと思っています。

もし万が一、乳がんになった場合でも、都内の国立がん研究センター中央病院をはじめとするがん治療専門施設、また近隣では千葉県内でもトップレベルの乳癌治療を行っている船橋市立医療センターなどへ紹介させていただき、質の高い専門的な治療を受けていただくことが可能です。術後は、落ち着いた段階でまた当院にて経過観察させていただいております。患者様に安心して受診していただける体制が整っております。検診以外でも乳房の症状で少しでも気になることがあれば、まずは乳腺外科を受診してください。早期発見で乳がんが悩む方を少しでも減らすことができればと思っています。

撮影オフショット



芝山100円商店街に、出店した時の1枚。地域の皆様との関りを大切にしています♪

板倉病院と連携している医院のご紹介！ 第1回目は、医療法人社団ヨゼフ会高木医院の院長 高木康博先生



院長 高木 康博先生

内科
循環器内科

医療法人社団ヨゼフ会
高木医院

高木医院の特徴を
教えてください

内科・循環器の診療所です。開業でやっている診療所としては、一通りの検査が可能で、予約なしで検査も受けられ、結果も一両日中に出すことが出来ます。

Q 診療で心掛けていることはありますか

『笑顔』ですね。定期的に通院されている方が多いので、日常生活の話なども出来るだけ聞くようにしています。あと、大先生の時代から長く通われている方も多くいらっしゃる。昔のことも忘れないよう気をつけていて、古いカルテも遡って確認し、内服を始めた理由などもちゃんと把握できるようにしています。

板倉病院の印象を
教えてください

いつも患者さんを受け入れてもらい、感謝しています。色んな幅の病気を診てもらえるので、「ちょっと困ったな」というときに頼めるのはとても心強いです。

Q お休みの日はなにをされていますか

休みの時は、空手をしています。元々は大学生の頃にはじめて、『息子たちの運動のために』と考え一緒にやっていました。大きくなるにつれて息子たちは参加しなくなってしまいました。笑。今でも近隣の小学生たちと続けています。

Q 最後に、地域の方へメッセージをお願いします

船橋は病院と診療所の連携がとれているので、スタートは診療所でも安心して診療が受けられる地域だと思っています。まずはかかりつけ医をしっかりとって、ベースを作りましょう。若い世代の方も健診をきちんと受けてください。ただ、受けるだけではなく結果を生活に活かし、将来の健康の基盤をつくるのが大切です。少しでもご不安なことがあれば、笑顔でお迎えますので、ご受診ください。



【診療科目】乳腺外科 / 乳腺内科 / 内科
【休診日】木曜日 / 土曜日午後 / 日曜 / 祝日 / 年末年始
【診療時間】月曜～土曜 9:00～12:00 / 月曜～金曜 13:00～17:00
※ 土曜日は第1,3,5週のみ診療となります。



【住所】〒273-0005千葉県船橋市本町2-26-24 【電話】047-431-2256
【診療科目】内科・循環器内科 【休診日】木曜日 / 土曜日午後 / 日曜 / 祝日 / 年末年始
【診療時間】月曜～土曜 9:00～12:30 / 月曜～金曜 16:00～18:00

弘仁会インフォメーション

弘仁会でされているイベントやお知らせの最新情報をお届けします。



子ども食堂 いたくらはん LABO

当院の中・長期ビジョンの一つとして、究極の地域医療「病院が地域をつくり、地域が病院をつくる」を掲げています。その一環として、数年前から社会問題となっている『ひとり親世帯の貧困や孤食』に少しでも役立ちたいと、2019年9月から子ども食堂『いたくらはん LABO』を始めています！

開催情報

場所	板倉病院 6階
日時	第3土曜日 12:30～なくなり次第終了
費用	中学生まで無料 子ども同伴者 300円、大人 500円

3/16
menu

3月はひな祭りメニューでした。
肉ちらし寿司・豚汁・桜もち・お菓子
次回開催は4月20日(土)を予定。



■食材提供

【日本ピュアフード株式会社様】お肉
【有限会社櫻井青果様】お野菜
【NPO法人フードバンクふなばし様】お米・お菓子
ご協力してくださった皆様ありがとうございました。

ボランティア募集中!

子ども食堂のボランティアスタッフを募集しています。

お問い合わせ
047-431-2662 (代表)



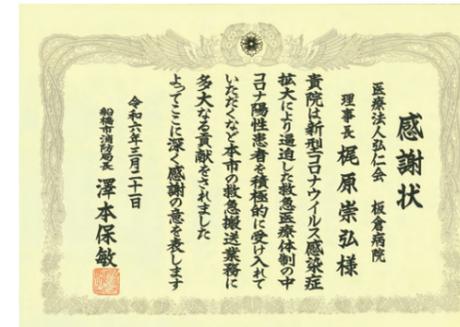
芝山 100 円商店街 お祭りに参加

『第20回 100円商店街』が芝山団地商店会(東葉高速線飯山満駅より徒歩5分)にて開催されました。いたくら乳腺クリニックがストラックアウトを出店しました。元気な子供たちが、途切れることなく列をなしてくれて、延べ260名の参加者に楽しんでもらうことができました。今後も法人全体で、地域に根差した取り組みを継続していきます。



船橋市消防局から 当院が表彰されました

2024年3月21日船橋市消防局長定例表彰式が行われました。コロナ禍で多くの陽性患者を受け入れ、逼迫した救急体制に大きく貢献したとして、当院が表彰されました。



お酒の飲み方教室

～お酒との上手な付き合い方を知る2時間～

世界に日本酒のすばらしさを発信している『酒のはしもと』スタッフの皆様が講師になり日本酒や本格焼酎の健康的で美味しい飲み方を伝授します。

開催情報

日時	令和6年5月25日(土)
場所	板倉病院 6階
費用	700円
受付	13:30～ / 開宴 14:00～16:00
定員	30名

申し込み QRコードを読み込んで
応募フォームよりご応募ください

