

ご自由にお持ち下さい

くもなれ

理事長からの新年のご挨拶



明けましておめでとうございます。
 超高齢化社会が進展するなかで、健康を守るという考えが一層大切なことであると思います。健康でないと生活をエンジョイするのも大変です。このような観点から見ますと、私どものような保健から医療までを統括する医療機関の重要性を皆様方から認めていただけるものと考えています。
 今、厚生労働省の考えで介護保険料、後期高齢者医療保険料などの引き上げが示されています。近年の少子化による若年層の減少や平均寿命の延伸による高齢者の増加によって、日本の医療や介護を支えるお金が大変なのは仕方がないことですが、その前にやはり一人ひとりが健康を保持するということが皆様のためにも必要かと思えます。そのような考え方に立ちますと私どものような施設が重要であると皆様に認めていただけるものと確信しております。

私どもティーエムクリニックは地域保健、地域医療を統合して担うという考え方を基本として皆様の健康を守るために今後とも活動していきたいと思えます。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

理事長 大井田 隆

院長からの新年のご挨拶



明けましておめでとうございます。本年も皆様にとりまして良い年でありますよう心よりお祈り申し上げます。

おかげさまをもちまして、当院のご利用者様は昨年大幅増となりました。健診はいずれにしても、外来患者様の増加を素直に喜んではいけないのかもしれませんが、皆様の健康な生活のために寄与する機会が増えたものと考えております。また、ご利用者様の増加に伴い、お待たせする時間が長くなったり、ニーズに応えきれなかったりするなどの問題も起きております。こういった課題に対し、昨年は検査機器の刷新や、検査許容数の増加、専門外来の時間延長などの改善策を取ってまいりました。また、当院では不可能な検査や専門診療に関し、近隣の病院のみならず、巡回健診を行っている地域の病院とも緊密な連携をとり、患者様が受診しやすい体制づくりに努力をしてまいりました。

まだまだ道半ばであり、改善すべき点、努力すべき点は多々残っておりますが、本年以降も怠りなく、診療の質の向上を目指し、進んでいきたいと考えております。

今後ともよろしく願いいたします。

院長 石井 賢一



◆◆ 知っているようで知らないアレルギーの事 ◆◆

アレルギーとは、体の外から入ってきた細菌やウイルスを防いだり、体のなかにできたがん細胞を排除する為に不可欠な「免疫反応」が、花粉、ダニ、ほこり、食べ物などに対して過剰に起こることをいいます。

アレルギーは、体を守る「免疫反応」のエラー

私たちの体には、ウイルスや細菌などの異物が入ってきたときに体内に「抗体」という物質がつくられ、これら異物をやっつけようとする「免疫」というしくみが備わっています。

ところが、この「免疫」のしくみが、食べ物や花粉など私たちの体に害を与えない物質に対しても「有害な物質だ!」と過剰に反応して、攻撃をし過ぎる結果、逆にマイナスの症状を引き起こしてしまうのが「アレルギー」です。

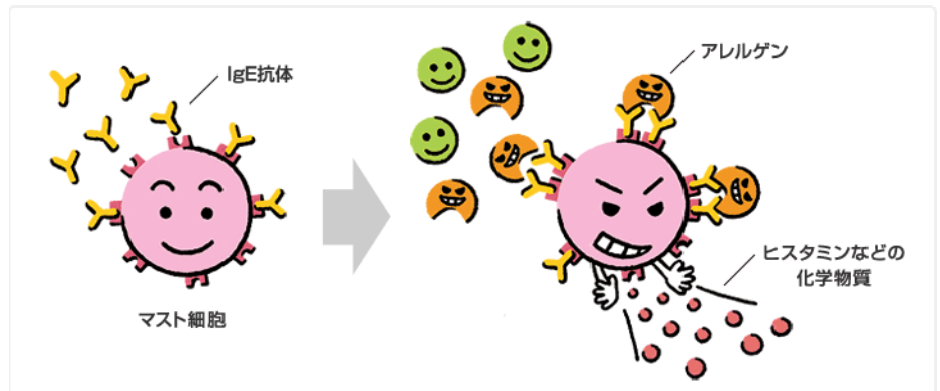
本来は体を守るはずの機能が、自分自身を傷つけてしまう「アレルギー反応」にかわるのです。



アレルギー反応が起こるしくみ

アレルギーの原因となる物質を「アレルゲン」と言います。花粉、ダニ、ハウスダスト、食べ物、薬物など私たちの身の周りには多くの種類の「アレルゲン」があります。どの「アレルゲン」に反応するかは人それぞれです。

「アレルゲン」が体内に入ってくると、これをやっつけようと「IgE (アイジーイー) 抗体」というタンパク質が作りだされます。このIgE抗体は、皮膚や粘膜に多くあるマスト細胞の表面に、まるでアンテナのように張り巡らされています。再び「アレルゲン」が侵入してきて、このIgE抗体のアンテナにひっかかり結合したとき、マスト細胞の中につままっているヒスタミンなどの化学物質が放出されて、かゆみなどの症状があらわれるのです。



アレルギーの多くが、「I型=即時型」です

アレルギーにはI型からIV型までの4つのタイプがあります。アレルゲンが体内に入った直後から数時間以内という短い時間で症状が出るアレルギー反応は「I型=即時型」というタイプです。代表的なアレルギー疾患である花粉症、アトピー性皮膚炎、アレルギー性鼻炎、気管支喘息などの他、食物アレルギーも主に、この即時型に分類されます。

極めて短い時間のうちに全身にアレルギー症状がでる反応の事を、「アナフィラキシー」と言います。

この「アナフィラキシー」によって、血圧の低下や意識障害などを引き起こし、場合によっては生命を脅かす危険な状態になることもあります。この生命に危険な状態を「アナフィラキシーショック」と言います。

厚生労働省の人口動態統計の集計によると、日本におけるアナフィラキシーショックによる年間死亡者数は2011年に71名にのぼりました。



アレルギーの症状はさまざま

アレルギーの症状はさまざまです。もっとも多いのは、じんましん、赤み、かゆみなどの「皮膚症状」。次にくしゃみ、せき、息苦しさなどの「呼吸器症状」と、目のかゆみやむくみ、くちびるの腫れなどの「粘膜症状」が多いです。そして腹痛やおう吐などの「消化器症状」、さらには、血圧低下などの「循環器症状」もみられます。これらの症状が複数の臓器にわたり全身に急速に現れるのが、アレルギーの特徴です。特に、急激な血圧低下で意識を失うなどの「ショック症状」も1割程みられ、これはとても危険な状態です。

このような症状が現れたら、アレルギーの可能性が高い

□ 次の症状が突然現れた場合

皮膚の症状 (全身)

- じんましん
- かゆみ
- 皮膚が赤くなる



粘膜の症状

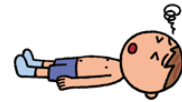
- くちびる、舌、口の中が腫れる
- まぶたが腫れる

呼吸器系の症状

- 息切れ
- せき
- 呼吸音がゼーゼー、ヒューヒューする



- 血圧の低下
- 倒れる
- 失禁する



消化器系の症状

- 強い腹痛
- 嘔吐



アレルギー症状が起こったら

食べ物が原因の場合は、口の中に残っていれば、すぐに出して水でゆすぎます。原因となる食物が体に付着していたり、手で触ったりした場合は、水で洗い流してください。

蜂に刺されて毒針が残っている場合には、あまり無理をして取り除いたり、毒を出すためにつまんだりすると逆に、毒そのものや毒針などを体内に押し込んでしまう危険性があります。この様な場合は、直ちに最寄の医療機関を受診し、**医師による適切な処置・治療**を受けるようにしてください。

【対処方法】

- ①急に動かしたりはせず、安静な体位をとるようにしてください。
- ②あお向けで寝かせ、足を高くして楽な姿勢にします。
おう吐があった場合、顔を横に向けて、吐いたものをのどに詰まらせないようにしましょう。
- ③倒れる、失禁、強い腹痛、おう吐などがある場合は、**急いで医療機関を受診してください。**

いったんアレルギーの症状が治まっても、時間をおいて再び症状が現れる場合もあります。しばらくは注意深く状態を見守り、**医師に相談**しましょう。

これだけわかっているならば大丈夫と気を抜かず、実際に起こったときに落ち着いて素早い対処ができるよう、正しい知識で備えましょう。

まずは、あなたのアレルギー度をチェック

- 決まった季節に目のかゆみ、充血、くしゃみ、鼻水がでる
- 掃除、衣替えなどをすると目のかゆみ、くしゃみ、鼻水がでる
- 肌が乾燥しやすく、湿疹がしやすい、荒れやすい
- ちょっとした刺激で肌が赤くなりやすい
- ひじやひざの裏など屈曲部に湿疹がでる
- 食べ物を食べた後、お腹が痛くなることがある、じんましんがでる
- 果物や野菜を食べると口の中やのどがピリピリ・イガイガする
- 嫌いなものではないが、食べられないものがある
- 息苦しい時がある（ゼイゼイ・ヒューヒュー）
- 咳が8週間以上続くことがある
- 家族にアレルギーの人がいる

心当たりがある方はアレルギーかもしれません。この機会にアレルギー検査を受けてみませんか？
たくさんの種類のアレルギー検査をすることで、自分でも思ってもみなかったアレルギーの原因が見つかるかもしれません。

【検査項目】

アレルギー検査39項目

【検査内容】

血液検査

【検査費用】

15,000円(税別)

まぐろのカツlets風



お刺身に飽きたらこれ！

- 材料（2人分）
- マグロ柵・・・・・・・・・・200g
 - こしょう・・・・・・・・・・少々
 - 小麦粉・・・・・・・・・・100g
 - 水・・・・・・・・・・40ml
 - パン粉・・・・・・・・・・適量
 - 揚げ油・・・・・・・・・・適量
- しょうゆ・・・・・・・・・・適量
わさび・・・・・・・・・・適量
とんかつソース・・・・・・・・適量

1人分 343Kcal

- ① マグロはキッチンペーパーで水分をよく取って、こしょうをふっておく。
- ② 小麦粉と水を混ぜ、ドロットとするまで調整する。マグロを絡め、パン粉を付ける。
- ③ フライパンに油を入れ、200℃で揚げる。たたき風にしたかったら2分、しっかり火を入れたかったら3～4分揚げる。
- ④ 食べやすい大きさに切り分ける。わさび醤油やとんかつソースなどお好みで。

マグロやサンマなどの青背の油に多く含まれる「多不飽和脂肪酸」、オリーブ油などの「一価不飽和脂肪酸」は血栓の生成を防ぐ、LDL-コレステロールを減らすなど、動脈硬化予防に有効です。しかし、とりすぎれば肥満の原因になります。マグロのトロは、赤身の3倍のカロリーがあるので注意が必要です。

外来診療のご案内

	月	火	水	木	金	土
内科外来	○	○	○	○	○	○
禁煙外来 (準備中)	○	○	○	/	/	○
内分泌外来	/	○	/	/	/	/
乳腺外来	/	○	/	○	○	/

診療時間のご案内

内科外来
平日 9:00～12:00 15:00～18:00
土曜 9:00～13:00

乳腺外来(ご予約制)
火曜・木曜・金曜 14:00～17:00

内分泌外来
火曜 9:00～12:00 14:30～17:00

内分泌代謝外来では、主に甲状腺・脳下垂体・副甲状腺・副腎等のホルモンの病気や糖尿病の診療を行っております。この様な症状でお悩みの方は内分泌外来を受診してください。お待ちしております。

健診センターのご案内

人間ドック 及び 各種健康診断
人間ドックを初め各種健康診断、労働安全衛生法に基づいた定期健診、生活習慣病健診等もおこなっております。また、健康に関する、各種オプション検査も数多く用意させて頂いております。お気軽にお問い合わせください。



外来診療 お問い合わせ
TEL 048-533-8836 FAX 048-533-8854
【受付時間】
平日 9:00～12:00 15:00～18:00
土曜 9:00～13:00

健康診断 お問い合わせ・ご予約
TEL 048-533-8837 FAX 048-533-8854
【受付時間】
月～金曜 9:00～12:00 13:00～17:00