



第84号

令和8年2月13日

〈発行〉島田市立総合医療センター
事業管理者 青山 武
〈編集〉広報委員会

花粉症の治療の選択肢と最前線の治療法

耳鼻いんこう科
山河和博

日本人のアレルギー性鼻炎の有病率は年々増加し、この20年で1.5倍の49%、花粉症については約2.5倍の39%にも。まさに国民病といわれる病気です。しかし、適切な治療を行っていないため、花粉症の症状を悪化させてしまったり、生活の質（QOL）の低下が長引く方も多くいます。花粉症は仕事や家事効率の低下のみならず、学力、成績、記憶力の低下を指摘する研究調査もあり、早期に治療し、重症化させないことが重要です。



花粉症治療で知ってほしい3つの基本ポイント

ポイント1 治療の第一歩は花粉症の正しい理解から

治療のスタートは、花粉症をよく知ることから。この病気は、花粉ができる限り体内に入れない工夫が必要です。飛散シーズンはなるべく外出を避ける。外出時はマスク・メガネなどの防御をし、花粉が付着しにくい表面がサラサラした素材を選ぶ。また、帰宅時は一番外側のアウターを部屋に持ち込まない、ウエットティッシュで服の外側をぬぐうなど、花粉を部屋へ入れないことが大切です。

ポイント2 薬の服用は症状が重症化する前から

花粉情報を参考に、花粉が本格的に飛び始める頃または症状が少しでも現れた時点から薬の服用を始めましょう。症状がひどくなつてから薬を服用しても、高い効果が期待できません。薬は本格的な症状が出る前に飲むことで、その症状を抑える働きをすることを覚えておきましょう。

ポイント3 市販のスプレー薬は症状を悪化させることも

市販のスプレータイプの薬を繰り返し使うことは注意が必要です。スプレー薬に血管収縮剤が入っている場合、使い過ぎにより鼻の粘膜が腫れて、かえって鼻づまりの症状がひどくなることがあります。ドラッグストアなどで購入の際は、薬剤師に血管収縮剤が入っているものかどうかを相談しましょう。医師より処方されるスプレータイプの薬は、中身がはっきり分かっていますので安心して使用することができます。



公式ウェブサイト



公式FaceBook

もくじ

花粉症の治療の選択肢と最前線の治療法 P.1
もし、「鼠経ヘルニア」と診断されたら P.2,3
「しまだ看護つなぎ隊」研修会を開催しました P.3
島田産業まつりに出演しました! P.3
医師診療表 P.4

花粉症はほうっておいてもいつかは治る?

花粉症は治療せずに、そのうち治ると考える方もいるかもしれません。しかし残念ながら、過去20年の調査研究によると、20年前に花粉症だった患者さん達が調査時点でも花粉症の症状があることから、治療をせずに治るとは考えにくいという結果が見えてきました。花粉症を放置したり、市販薬を繰り返し使う前に、ぜひ耳鼻咽喉科・頭頸部外科の医師に症状を相談し、生活の質（QOL）を保った快適な日常を取り戻しましょう。

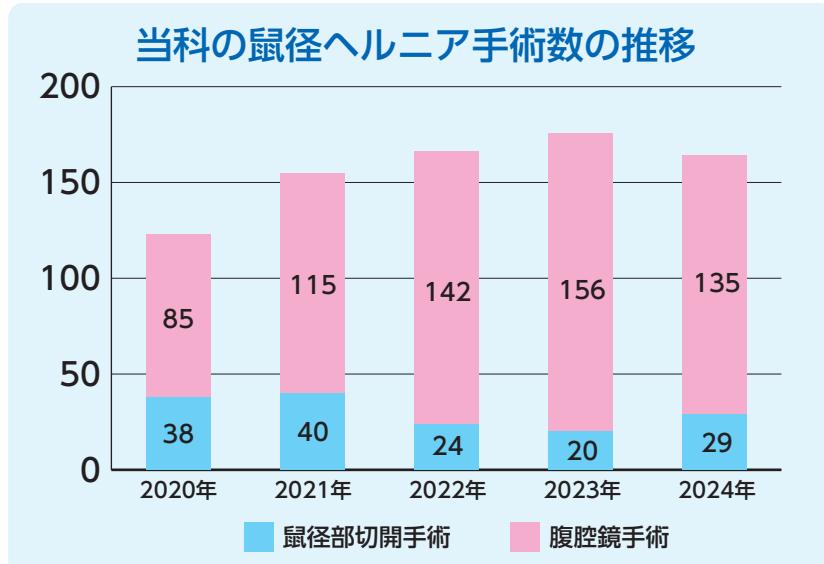
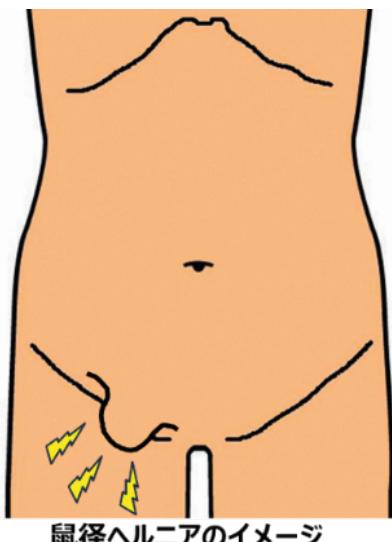
もしヘル

もし、「鼠径(そけい)ヘルニア」と診断されたら…

外科 野澤雅之

★鼠径ヘルニアってどんな病気?

体の中の臓器が通常の位置からはみ出ることを「ヘルニア」といいます。「鼠径部(そけいぶ)」とは脚の付け根の部分を指し、この場所の筋肉にすき間ができるで腸が皮膚の近くまで出る病気が「鼠径ヘルニア」です。一般には腸が出ることが多いため「脱腸」ともいわれます。0~6歳くらいに発症する小児鼠径ヘルニアと40歳あたりから増加し70歳前後にピークがある成人鼠径ヘルニアがあります。小児鼠径ヘルニアの多くは、こども病院など小児外科のある施設で治療されます。当院では成人鼠径ヘルニアを中心に治療し、1年間に約160件の鼠径ヘルニア手術をおこなっています。特に珍しい病気ではなく、一般的な病気の一つといえます。



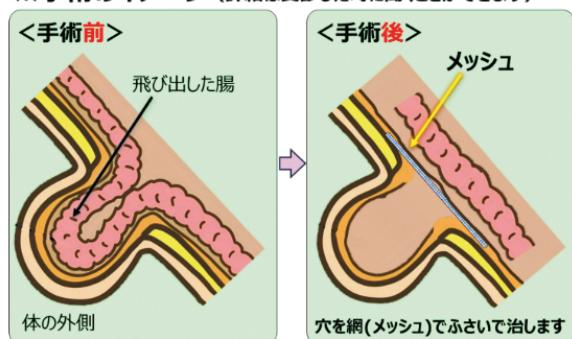
★脚の付け根にふくらみがあったら鼠径ヘルニアかもしれません

脚の付け根に腸が出るようなふくらみがあれば「鼠径ヘルニア」かもしれません。最初は、立ったりお腹に力が入ったりしたときにピンポン球くらいにふくらみます。痛みをともなうこともあります。恥ずかしかったり、面倒だったりして病院に行かずに長い間放置されることもあります。たいていは時間の経過とともにヘルニアは徐々に大きくなり症状も重くなります。通常は指で押したり寝たりするとふくらみは戻りますが、まれに出た腸が硬くなって戻らなくなる「**非還納(ひかんのう)**」という症状をおこすことがあります。このときは緊急手術が必要になるだけでなく、出た腸に血液が入らなくなると最悪の場合は腸が腐って腸を切ることになります。もし「鼠径ヘルニアかも」と思われた方は、泌尿器科や婦人科ではなく**外科**を受診し相談することをおすすめします。鼠径ヘルニアとわかれば、病状や治療法など知っていただきたい情報を詳しく説明します。症状がある場合は、まず受診することが大切です。

★鼠径ヘルニアの治療について

鼠径ヘルニアは自然に治癒することができなく、特効薬もないため、手術が唯一の治療法になります。手術をすることで症状の改善が見込めます。手術は鼠径部切開手術と腹腔鏡手術があり、8割くらいの人が傷の目立たない腹腔鏡手術を選択されます。どちらの手術もメッシュと呼ばれるシート状の人工の網で腸が出る穴をふさいで治します。入院は2泊3日～3泊4日で、条件がそろえば1泊2日も可能です。昔と違って痛みも少なく短期間の入院で済む手術ができるため、もしあなたが“鼠径ヘルニア”と診断されたら、手術のことを少し考えてもいいかもしれません。

※手術のイメージ（詳細は受診した時に聞くことができます）



「しまだ看護つなぎ隊」研修会を開催しました

看護部 大塚香織



2025年11月29日（土）に「しまだ看護つなぎ隊」研修会を開催しました。この研修会は、静岡県看護協会の取り組みとして急性期病院と地域が看護の力で繋がり連携を深めていくことを目的に、令和元年から開催されている研修会です。

本年度は島田市の看護職と市民総勢40名ほどが参加し、アドバンス・ケア・プランニング（ACP）の推進のため、「人生会議のはじめの一歩～自分の大事にしたい気持ちを考え、伝えよう～」をテーマに、共に学び話し合う機会をもちました。

株式会社リハライフサポートの認定理学療法士・小原智永さんの講演では、ACPの基本的な考え方と実際を学び、その後「414（よいし）カード」を使用してグループワークを行いました。「414（よいし）カード」とは、死を見据えて「大切にしたいもの」に気づくための対話を促すカードです。語り合いから生まれた数々の気づきを島田市が作成・配布している「もしもの安心ノート」に記入、可視化することで自身の人生と向き合うことができました。

人生会議を行うことは、もしものその時に自分自身が希望する医療やケアを受けるためにとても大切です。人生会議への意識が高まり、さらに個人の意志が尊重される医療・ケアをうけることができる島田市となるよう今後も取り組んでまいります。

島田産業まつりに出展しました！

2025年11月9日（日）、「島田産業まつり」に出展しました。あいにくの雨の影響で午前中のみの開催となりましたが、100人を超える方々にお越しいただくことができました。毎年好評いただいている血糖・血圧測定を始め、新たに外科医指導による縫合体験も実施しました。また、手術器具を使用したお菓子つかみどり、白衣の着用体験、各種健診の案内（人間ドック、脳ドック、乳がん検診）も行い、小さなお子さんからご高齢の方まで幅広い世代の皆さんに体験していただきました。今回の出展が、医療や健康への関心を深めるきっかけになれば幸いです。足元の悪い中にもかかわらず、当院のブースにお立ち寄りください、ありがとうございました。



血糖・血圧測定



縫合体験



島田市立総合医療センター医師診療表

電話(0547)35-2111(代)

◆診療各科窓口の受付時間は平日の8:15~11:00です。(一部診療科を除く)

◆電話受付時間 平日の15:00~16:45(形成外科は8:30~正午)

初診予約と再診予約の変更については、電話受付時間にお問い合わせください。



★紹介状がなくても受診できる科

(紹介状がない場合は特定初診料が7,700円かかります)

科別	診療区分	月	火	水	木	金	科別	診療区分	月	火	水	木	金	
総合内科	午前	渡邊	谷尾	第1・第3・第4・第5 奥田	谷尾	鈴木大	外科	一診	磯野	上村	植田	野澤	植田	
				第2 交替				二診	渡邊	齋藤	惟康	佐京	磯野	
								三診・午前	横地	岸				
(専門外来)	物忘れ・午後					鈴木	専門外来	三診・午後	平山					
				※完全予約制です。詳しくは総合内科に問い合わせ下さい。				午前				ヘルニア専門外来		
漢方内科	午前・再診					鈴木	午後	午後	肥満外科外来	和田				
				※再診の方のみになります。				午後	渡邊					
循環器内科	一診	青山	鳴野	小夫家	石田	金森	乳腺外来	午後	※乳腺外来は初診予約が必要です。 詳しくは外科に問い合わせ下さい。					
	二診	北橋	青山	西山	午後 鳴野	中村		午後	※乳腺外来は初診予約が必要です。 詳しくは外科に問い合わせ下さい。					
	三診	金森	小夫家	上村	午後	午前 三戸		午後	※乳腺外来は初診予約が必要です。 詳しくは外科に問い合わせ下さい。					
					午後	山本	形成外科	午前・一診	寺井	杉村	寺井	市川	杉村	
(専門外来) 13:30~15:00	ペースメーカー	石田	※ペースメーカー外来は初診予約が必要です。 詳しくは循環器内科に問い合わせ下さい。					午前・二診	第2・第4 市川					
	午前・初診	高梨 第2 七野	七野	七野	七野	※当日紹介状のみ		午後	レーザー	手術	手術	レーザー	手術	
小児科	午前・専門外来	腎臓(第1・第3・第5) 和田	発達相談 那須	専門 那須	専門 那須	専門 武藤	脳神経外科	一診	山形	金城	成井	村田	浦野	
		心臓(第2・高梨)	負荷試験 植田	専門 植田	専門 武藤	アレルギー 植田		二診	中村	石崎志		山形	奇数月第3 ごども 石崎	
	午後・専門外来	乳児検診 (第1・第3)						※受付時間は10:00までです。 ※金曜日初診は紹介状の方になります。 ※"ごども"は県立ごども病院からの非常勤医師が対応します。						
		神経・発達 那須	発達相談 那須	神経・発達 那須	内分泌(第2・第4) 谷川	発達 武藤	泌尿器科	二診	後藤	西澤	中川	染谷		
		心臓(第2・ごども) 植田	アレルギー 武藤	専門 植田	専門 武藤	アレルギー 植田		その他	手術	検査、処置、手術	検査、処置、手術	手術	手術	
					アレルギー(第2・第4)			※初診の方は待ち時間があります。 ※受付時間は10:00までです。						
	午前・一診	田平剛	原	小松	原	田平剛	産婦人科	午前・一診	小松	村上	小松	小松	小松	
		午前・二診	原	小原	小原	小松		午後・一診	第1 手術	村上	小松	小松	小松	
眼科	午前・三診							※完全予約制です。詳しくは産婦人科に問い合わせ下さい。 ※8:00~9:30、13:30~14:00検診(火・木のみ)						
	午後	小原	小松	原	第1・第3・第5 原	小松	耳鼻咽喉科	一診	山河	牧野	山河	牧野	山河	
※完全予約制です。詳しくは眼科に問い合わせ下さい。								二診	牧野	山河	牧野	山河	牧野	

★紹介状と初診予約が必要な科

科別	診療区分	月	火	水	木	金	科別	診療区分	月	火	水	木	金
血液内科	一診	野垣	柳田	柳田	柳田	柳田	整形外科	一診	中山	斎藤	渥美	大田	交替 (再診)
		午前	小林					二診	スポーツ外来 佐伯	渥美			斎藤
								三診	大田	佐伯			佐伯
糖尿病・ 内分泌内科	午前	非常勤 (月1回)	第1・第3・第5 第2・第4				歯科 口腔外科	午前・一診	田中	田中	田中	田中	田中
		午後	非常勤	非常勤				午後・一診					
神経内科	午前		非常勤(隔週)					午前・二診	廣末	廣末	廣末	廣末	廣末
腎臓内科	午前	神谷	野垣	久保	平井	増田		午後・二診					
消化器内科	一診	石橋	渡邊	長木	井口	榛葉		午前・三診					(蔡)
	二診	長木	井口	榛葉	渡邊	金山		午後	手術	手術	手術	手術	手術
三診	小林	北川	午前 松下	松下	大瀧		皮膚科	一診	岡田	岡田	岡田	岡田	岡田
放射線治療科	午前	斎藤	斎藤	斎藤	斎藤			二診					
	午後		斎藤	斎藤	斎藤			光線	伊藤	光線	光線	光線	光線
呼吸器内科 呼吸器外科	一診	午前・再診 非常勤	伊藤	午前・再診 非常勤	午前 松下	午前 非常勤		午後	手術・検査	手術・検査	手術・検査	手術・検査	手術・検査
	二診		小林		午前 小林	午前 伊藤		午前・二診	市川	磯野			
	三診	再診 松下	藤川		午前 藤川	一條		午後	手術・検査	手術・検査	手術・検査	手術・検査	手術・検査
	四診 (呼吸器内科)	初診 金田	初診 上原	午前・初診 一條	午前・再診 金田	再診 上原		午前・二診	第1・第3 市川	第2・第4 磯野			
	(内科)			気管支ファイバ-	気管支ファイバ-			午後	16:30~ 17:00				
(外科)	手術		手術		手術		(専門外来)	学童専門外来					
								※「学童専門外来」は特定の疾患の方のみが対象となります。					

◆都合により変更する場合もありますので、ご了承下さい。

◆最新の診療表は、当院のホームページでご確認下さい。