

きらきら星

市立旭川病院だより



永隆橋の彫刻と市立旭川病院（撮影 広報委員会）

目	「アレルギー検査」のよくある誤解	2
	「たいせつ安心 i 医療ネット」に登録しませんか?	3
次	教えて! 医療・福祉のこと	4
	写真で綴る市立旭川病院 No.1	4
	リンパ浮腫のお話	6
	がん患者サロン「ひまわり」ミニセミナーのお知らせ	7
	写真で綴る市立旭川病院 No.2	8

きらきら星について

市立病院があるのは金星町。
金星はヴィーナス（美の女神）です。皆さんに
きらきら輝いてほしいとの願いを込めました。

「アレルギー検査」のよくある誤解

市立旭川病院 小児科 中嶋雅秀



小児科の外来で依頼の多い検査に「アレルギー検査」があります。今回は、誤解されることが多い食物アレルギーの診断について説明します。

アレルギー検査では食物アレルギーを診断できない

アレルギー検査では、**R A S T**という血液検査をすることが多いのですが、実は、この検査だけでは食物アレルギーであるかどうかの診断はできません。こう説明すると保護者の方はびっくりされます。

検査の結果が陽性でも、アレルギー症状の出ない人がいる一方、陰性でも、ある食品を食べるとアレルギー症状を起こしてしまう人もいます。つまり、アレルギー検査はアレルギー体質かどうかを判断するものなので、アレルギー症状の有無とは必ずしも一致しないのです。

食物アレルギーの診断は経口負荷試験で

食物アレルギーの診断は、実際にその食品を食べてアレルギー症状が出たか、問診によって確認することから始まります。この問診が診断に最も有効な情報源なので、日頃からアレルギー症状が出たときに、何をどのくらい食べたかなど記録しておくことが診断に役立ちます。その後アレルギー検査を行い、さらに経口負荷試験で診断を確定します。アレルギー検査は補助的なものなのです。

経口負荷試験では、疑わしい食物を病院で実際に食べ、アレルギー症状が出るかを確認します。症状が出なければ食物アレルギーではない



アレルギー検査だけでは、食物アレルギーを診断できません。

自己判断の食物制限は、不要な制限になるかもしれません。

と診断します。症状が出れば食物アレルギーと診断し、どの程度の量まで食べて良いのかも判断できます。

過去のアレルギー検査の結果が陽性だったために制限していた食品を、初めて食べようとするときなどは、まず経口負荷試験をお勧めします。また、何種類かの食品を一度に食べてアレルギー症状が出たときも、この検査を受けると原因となった食品の特定に役立ちます。

なお、経口負荷試験では、重篤なアレルギー症状が出ることもあり、病院で安全に配慮して行わなければなりません。家庭で「試しに食べてみる」など、自己判断で行うのは危険です。詳しいことは、かかりつけ医や専門の医師に相談してください。

食物アレルギーとは...

食べたり、触ったり、吸い込んだりした食物に対して、体を守るはずの免疫システムが過剰に反応して、有害な症状が起こることをいいます。鶏卵や牛乳、小麦はアレルギーを起こしやすい食品ですが、他にも様々な食品が原因となります。

症状としては、じんましんや目の充血、くしゃみなどがあり、これらは緊急性の低い症状ですが、呼吸困難やおう吐、意識がもうろうとしている場合などは、すぐに病院を受診してください。



※本内容は、2017（平成29）年2月のこうほう旭川市民「あさひばし」に掲載されたものと同じです

「たいせつ安心 i 医療ネット」に登録しませんか？

○「たいせつ安心 i 医療ネット」とは…

「たいせつ安心 i 医療ネット」（以下「i ネット」）は、厳重に管理されたネットワーク回線を利用して、公的病院（旭川医科大学病院、旭川医療センター、旭川厚生病院、旭川赤十字病院、市立旭川病院）の診療情報をネットワークに参加している地域の医療機関で共有するものです。

i ネットは、医療の質と安全性の確保のために、平成 26 年 4 月 1 日から旭川市医師会が運営しています。

○参加医療機関数・登録患者数

i ネット登録者数

41,961 名

（平成 31 年 1 月 31 日現在）

i ネット参加医療機関

- ・ 医科医療機関 112 施設
- ・ 歯科医療機関 11 施設
- ・ 保険薬局 16 施設
- ・ 訪問看護ステーション 2 施設

（平成 31 年 1 月 30 日現在）

※旭川市内の医科医療機関では、約 4 割の医科医療施設が参加しています。

○登録しておくこと…

市内のネットワーク参加医療機関を受診し、そこでネットワーク参加に同意すれば、その医療機関ではネットワーク上のデータを利用した診察を行うことができます。これは、よりの確な診断を行う上での助けとなり、無駄な検査や薬剤を原因としたトラブル等を回避することにつながります。

○例えば次のようにご利用いただいております！

- ・ かかりつけ医に市立旭川病院での診療の状況を見てもらいたいので登録したい。
- ・ もし市立旭川病院以外に急に搬送されても、ネットワーク上のデータを参考に診療してもらいたい。
- ・ 今度、□□病院に入院するので、市立旭川病院での治療経過を□□病院の先生に見ておいてほしい。 etc…



※ご不明な点はお気軽に地域医療連携課（0166 - 24 - 3181 内線：5373）までお問い合わせください。

「たいせつ安心 i 医療ネット」に登録しませんか？

写真で綴る市立旭川病院 No.1

写真で綴る市立旭川病院 No.1

「教えて！医療・福祉のこと」



がっちりしたバス待合所と病院は、屋根付き通路でつながっている。これは便利です。快適なんです！



病院の外来棟4階から、東のパルプ方面を望む。遠くに大雪の山々が浮かんでいる。



どちらに入れば…？
2つ並んだ導入路は、右側が建物前の車寄せや患者さんの駐車場につながります。受診のときは、写っている軽自動車のように右側に進入してください。



第2駐車場側から正面玄関を見るとこんな感じですよ。当院に通院されている方でも、あまりこの角度には馴染みがないのでは？

↓教えて！医療・福祉のこと→→→

医療や福祉に関する制度は、皆さんにとって身近なものであるはずですが、知られていなかったり分かりにくい面もあります。市立旭川病院には、患者さんやご家族の相談をお受けする医療相談室を設置していますので、制度が分からず困ったときなどにはお気軽にご相談ください。病院で解決しない場合でも、必要に応じて関係機関と連携するなど支援させていただきます。

旭川市でも様々な相談に対応する窓口が設置されています。今回は、主に経済的な困りごとに関する相談に対応している『旭川市自立サポートセンター』をご紹介します。

同センターは、旭川市が設置した生活困窮者自立支援制度の相談窓口で、文字どおり相談者のサポート（支援）に取り組まれています。場所は、旭川市第二庁舎4階ですが、電話やEメールでの相談も受け付けていますので、相談をご希望の方はまず連絡してみるとよいと思います。

旭川市自立サポートセンター

にご相談ください



旭川市自立サポートセンターは、旭川市にお住まいの方を対象として、仕事や生活にまつわる経済的な困り事の相談窓口です。ご本人によりそいながら、困り事を整理し、解決するためのプランを一緒に考え、利用できる公的制度やサービスを調整しています。

市外にお住まいの方には、お住まいの地域の相談窓口をご紹介しますので、お問い合わせください。

会社

ご本人によりそいながら、こんなサポートをしています

明日から仕事を休まなければ…休んでいる間の生活費や、医療費はどうやって工面しようか。

- 社会保険や雇用保険の制度に関する情報提供
- ハローワークなどの窓口への同行

病気のあと、久しぶりに就職活動を始めたいけど、体力に自信がないので、仕事の前に、身体慣らしから始めたいな。

- 就労準備支援事業（セミナー・就労体験・ボランティア活動等）の利用



生活費や医療費を工面しようと、借金をつくってしまった…返済することができず、どうにもならない。

- 債務整理に関する情報提供
- 法テラスなどの窓口への同行



主治医の先生から、「障害年金に該当します」と言われたけど、自分の加入歴がよくわからなくて、手続きを進められない。

- 年金制度に関する情報提供
- 年金事務所などの窓口への同行



保険料や税金が払えずに滞納しているうちに、仕事を辞めることになったので、生活する目途が立たない。

- 保険料、税金の滞納相談窓口への同行
- 生活保護制度に関する情報提供



市役所

仕事でつまづくことが多くて、精神科に行ったら「発達障害です」と言われた。このあと、どうしたらいいのかな。

- 障害福祉制度に関する情報提供
- あそーと、きたのまち、障害者職業センターなどの窓口への同行



旭川市自立サポートセンター

〒070-0037 旭川市 7条通 10丁目旭川市第二庁舎 4階

TEL(0166)23-1134

FAX(0166)22-8020

E-mail:jiritsu-support@north.hokkai.net

月曜日～金曜日 午前8時45分～午後5時15分
土・日・祝・年末年始(12/30～1/4)はお休みになります。



※旭川市からの委託を受け、旭川市社会福祉協議会が実施しています。

生活困窮者自立支援制度とは

平成27年4月に施行となった「生活困窮者自立支援法」に基づく制度です。旭川市においては、包括的な相談支援を行う自立サポートセンターを中心として、住居確保給付金、就労準備支援事業、一時生活支援事業、子どもの健全育成支援事業を実施しています。

〔生活困窮者自立支援制度のお問い合わせ先〕生活支援課自立支援係 TEL(0166)25-9175

認定看護師 レーエッセ

認定看護師は、特定の看護分野において、熟練した看護技術と知識を用いて水準の高い看護実践のできる看護師を社会に送り出すことにより、看護現場における看護ケアの広がりや質の向上を図ることを目的として公益社団法人日本看護協会により認定された看護師です。



リンパ浮腫のお話

緩和ケア認定看護師 外川 仁美



“リンパ浮腫ってどんな状態？”

体の中のリンパ管が途中で途切れたり押されたりしてリンパ液の流れが悪くなり、タンパク成分を多く含む組織間液が皮下組織にたまってむくみが出る状態です。

“リンパドレナージとエステのリンパマッサージの違い”

エステのリンパマッサージは、リンパ管の途切れや圧迫などない人を対象とした美容目的のものです。エステは健康な時にリフレッシュするためのものです。

一方、リンパドレナージは治療を目的とし、流れが悪くなっているリンパ液を用手的に流していくを言います。

“女性の方がむくみやすい”

腕の関節や足の関節を動かすことでリンパの流れが良くなります。

腕や足を動かすとその動きに合わせて筋肉は収縮と弛緩を繰り返します。その筋肉の収縮と弛緩の動きはリンパ管にも作用して、リンパ管内のリンパ液が一定方向に押し出され、結果としてリンパの流れが良くなります。

これを「筋肉のポンプ作用」と言います。

女性の方が男性より筋力がないため「筋肉のポンプ作用」は弱く、血液やリンパ液の流れも弱いので、男性に比べるとむくみやすいと言われています。



“西郷隆盛も実はリンパ浮腫だった？”

明治時代の日本にフィラリア症という感染症がありました。今でこそ犬がかかる病気と知られていますが、当時は鹿児島などでかかる風土病でした。フィラリアという寄生虫は蚊が媒介し、お腹の中のリンパ管に寄生すると足のリンパ管が塞がります。

男性がこの病気になると陰嚢が肥大化します。陰嚢水腫と呼ばれます。明治維新で服装も背広に変化していく中、西郷隆盛はこのために浴衣を着ていたのではないかとされています。また、馬に乗るのも困難で移動手段はカゴだったようです。

今の日本では、フィラリアはほとんど見られません。



“リンパの流れを悪くしないために”

リンパ浮腫にならないよう日常生活での予防が大事です。

・お肌の手入れ

手術などでリンパ節を切除しリンパの流れが悪くなると皮膚は乾燥しやすくなります。保湿し潤いのある皮膚は細菌感染にも強くなります。感染するとリンパの流れが悪くなります。

・家族の協力

主婦はたくさんの家事を抱えています。掃除、洗濯、食事の用意…。手術の後は、頑張りすぎないように家族にも助けてもらいましょう。疲労をためることは体の免疫力を低下させリンパ浮腫を発症しやすくなるので無理は禁物です。



・散歩やウォーキング

筋肉のポンプ作用で静脈やリンパの流れを良くします。適度な運動は流れを良くするばかりか体調も良くなります。

・長時間の正座をさける

正座をすると、足の動脈や静脈、そしてリンパ管や神経を圧迫します。法事などで正座を長くしていると足がしびれて立てなくなることがありませんか？ これも血行障害の一種ですので、正座イスなどを使用して避けるようにしましょう。



上半身の体重が足にかかってしびれてきたわ
リンパの流れがわるくなったのね

がん患者サロン「ひまわり」 ミニセミナーのお知らせ



がん患者サロン「ひまわり」にてセミナーを開催いたします。

場 所) 外来棟 3階 集団指導室

参 加) 無料 随時参加申し込み受付中

※ 詳細は1ヶ月前にポスター等でお知らせします

開催日(2019年)	テーマ
4月24日(水) 13:00~14:00	リンパ浮腫と上手に付き合うための知恵 簡易的ドレナージの方法 緩和ケア認定看護師
5月22日(水) 13:00~14:00	笑って元気!「笑いヨガ」講座 笑いヨガ インストラクター
6月26日(水) 13:00~14:00	「ヨガ」の体験会 ヨガ インストラクター
7月24日(水) 13:00~14:00	ウィッグ(かつら)なんでも相談室 緩和ケア認定看護師
8月28日(水) 13:00~13:30	放射線治療中の過ごし方(仮) がん放射線療法看護認定看護師
9月25日(水) 13:00~14:00	笑って元気!「笑いヨガ」講座 笑いヨガ インストラクター
10月23日(水) 13:00~13:30	抗がん剤治療中の過ごし方(仮) がん化学療法看護認定看護師
11月27日(水) 13:00~14:00	乳がん手術後の下着について 緩和ケア認定看護師
12月25日(水) 13:00~14:00	笑って元気!「笑いヨガ」講座 笑いヨガ インストラクター
1月22日(水) 13:00~13:30	がん治療中の食事について(仮) 管理栄養士
2月26日(水) 13:00~14:00	「ヨガ」の体験会 ヨガ インストラクター
3月25日(水) 13:00~14:00	カバーメイク講座 緩和ケア認定看護師

※セミナー終了後は通常のサロンとして会場をお使いいただけます

【お問い合わせ・申し込み】 市立旭川病院外来1階 がん相談支援センター

☎ 0166-24-3181 内線 5374



がん患者サロン ひまわりミニセミナー 1年間の予定について

がん患者さんとご家族を対象に、がん患者サロン「ひまわり」の開設日に合わせて、ミニセミナーを開催しています。

2019年度(平成31年度)は左のとおり計画しました。

他の医療機関に通院されている方もご参加いただけます。療養生活に役立つ知識等を学ぶことができますので、どうぞお気軽にご参加ください。

準備の都合により、事前の申込みをお願いしています。ご連絡をお待ちしています。

写真で綴る市立旭川病院 No.2 ご近所編

※地図上の数字は撮影場所です。



① 緑橋から旭橋を見る。



⑪ 片側3車線の金星橋。こんなに広いのは旭川ではここだけ？



⑩ 金星橋から見る河畔林と病院と石狩川



② 老舗菓子店の裏側は製造工場です。時おり甘い香りが漂う。



⑨ 曲がりくねった川は直線化が進められてきた。



③ 水道局の建物。右の道路奥に市立病院が小さく写ってます。



⑧ 病院の隣には、旭川歯科医師会、旭川市医師会、旭川市医師会看護専門学校が並びます。



④ 交通の難所！？ロータリー。タワー奥の建物は旭川商工会議所が入る道北経済センタービルです。



⑤ 緑橋通に架かる市立旭川病院を示す道路標識。病院はもう近い！



⑦ 旭川の歴史を語る中島交友会館（もとは交番）



⑥ 緑橋から大雪山方面を見る。