

# ふれあい曾山医院

2004年3月号(第29号)

発行人：曾山 信彦  
津名郡津名町志筑1391-9  
Tel: 0799-62-5566  
http://www.h6.dion.ne.jp/~soyama

## 患者様と共に ②

「曾山 信彦」休診日の食後に三十分のウォーキングと平日は就眠前に三十分の体操を始めて半年が経過した。もちろん悪天候や体調の悪い日は歩かないで組み合わせて体操を続けている。

きっかけは、前号の講習会、そして自宅でもリハビリに励んでいる当院の患者様を目の当たりにしたことです。

この六ヶ月私のBMIは27.5から23.2に改善した。

患者様の立場で考える。体を動かすことでリフレッシュし、体力を維持する。『ちよつと楽しんでいつでもどこでも楽しくエクササイズ』患者様から教わる貴重な体験である。

大学病院時代に外科の専門医と消化器病専門医に学会で認定された。平成四年に開業後、今日まで日本医師会認定産業医。

認定健康スポーツ医・介護支援専門員の資格を得た。これらは患者様とのふれあいの中で必要に応じて研修して得られたいわば患者様からいただいた貴重な宝物である。いずれの資格も定期的な更新研修が欠かせない。①地域密着型②小規模多機能③患者様本位が当院の目標である。

## BMI値

WHO(世界保健機構)、日本肥満学会が用いている標準体格指数(BMI指数=Body Mass Indexの略)というがあります。身長と体重により算出される数値です。

$$BMI(体格指数) = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)}^2$$

やせ：20未満      過体重：24～26.4

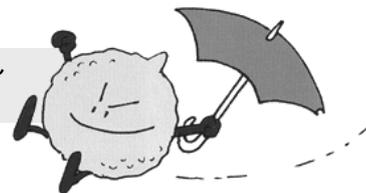
正常：20～24      肥満：26.4～

※BMI値22が心臓病、高血圧などの合併症がもっとも少なく標準値とされています。



## 花粉症

花粉症とは、ある特定の花粉が目に入ったり、鼻から吸い込まれたりすることによって起こるアレルギー症状を引き起こす疾患



### 自己診断チェック

- |                    |        |
|--------------------|--------|
| ①かぜのような症状が続く       | はい・いいえ |
| ②くしゃみが続けて出る        | はい・いいえ |
| ③鼻水がさらさらしている       | はい・いいえ |
| ④鼻づまりがひどい          | はい・いいえ |
| ⑤熱があまり出ない          | はい・いいえ |
| ⑥目がかゆくなる           | はい・いいえ |
| ⑦毎年同じ時期に症状が出る      | はい・いいえ |
| ⑧家族の中にアレルギー体質の人がいる | はい・いいえ |

※自己診断チェックはめやすです。「はい」が多いと可能性は高いです。可能性の高い方は来院していただければ治療についてご相談させていただきます。

### ○症状

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみ、涙目、充血、頭痛感、全身倦怠感

### ○原因花粉

春・・・スギ、ヒノキ

春から夏・・・カモガヤ、ホソムギなどのイネ科植物

夏から秋・・・ブタクサ、ヨモギなどのキク科植物

### ○日常の注意点

- ・花粉の多い日はなるべく外出を控える。
- ・外出時メガネ、マスク、帽子。
- ・衣類、ペットなどに付着した花粉を室内に持ち込まない。(外から帰宅した時には玄関先でよく花粉を払い落とす。洗たく物、布団など十分花粉を落としてから取り込む。)
- ・こまめに掃除(飛散の多い時は窓や戸を閉めておく。)
- ・帰宅後は必ず手洗い、うがい。
- ・規則正しい生活を心がけストレスをためない。

### ○食事

食品添加物の多い食事は免疫力を低下させ花粉症の発症を早めたり症状を重くすることがあります。可能性の高い方は来院していただければ治療についてご相談させていただきます。

▽花粉症対策メニューに適した食材

じゃがいも、さつまいも、大豆、豆腐、とうもろこし、みそ、納豆、おから、大根、人参、玉ねぎ、ピーマン、しいたけ、まいたけ、鶏肉、牛肉、アジ、サバ、サンマ、イワシ(青魚)、リンゴ、ミカン、イチゴ、レモン、クリ、コショウ、ワサビ等

▽避けた方が良くのもの

ほうれんそう、セロリ、たけのこ、きゅうり、ナシ、カキ、スイカ、豚肉等

(大島とき子 看護師)