

そよ風

庄原赤十字病院
広報誌

vol.97

2025.3月

【特集】

花粉症について

耳鼻咽喉科副部長 いとう しゅう
伊藤 周

【TOPICS】

表紙の“あの人”

外来患者満足度調査 ～結果のご報告～

カラダにうれしいレシピ〈その11〉

健診の検査項目や料金改定などについて

お知らせ イマの庄原日赤

特集

花粉症について

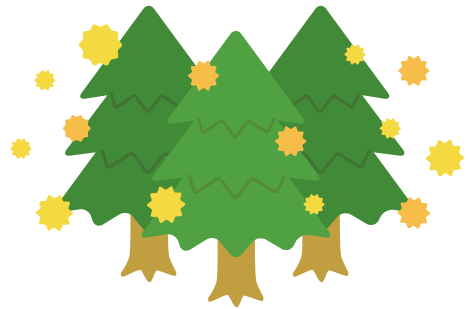
耳鼻咽喉科副部長

いとう しゅう
伊藤 周



大寒波を耐え抜いた花々が、鮮やかな色彩を我々に見せてくれる季節がようやく近づきました。しかし、季節の色鮮やかさとは裏腹に憂鬱な気分を抱えておられる方々も多いことでしょう。

様々な花の開花する時期を同じくして、多くの花粉が飛び始めるからです。3月は花粉症の原因の約70%であるスギ花粉の飛散が始まります。今年は例年よりも早く花粉が飛散し始めるとのことですので、既にお困りの方も多いかもしれません。スギ花粉が終息したと思っても、今度はヒノキ花粉が飛散し始めます。スギとヒノキの花粉の形はとても似ているため、両方に感受性を持っておられる方が多くいらっしゃいます。中国地方は東日本に比べてヒノキの森林面積が広い傾向にあるため、影響が強く出やすいのです。そのため5月末まで症状に悩まされる方も多いでしょう。



今や花粉症は社会問題の一つです。鼻詰まりに伴う睡眠不足、パフォーマンスの低下や外出控えなどの労働力低下による経済損失は、1日あたり2320億円にも及ぶと報告されています。この大変な季節を乗り切るために個人で出来ることに、マスクやメガネの着用、洗濯物や布団を屋外に干さない、窓を極力開けない、加湿器、手洗いうがい、鼻洗浄、規則正しい食事や睡眠等の対策がございます。しかしそれでも花粉症の症状に悩まされる方も多いでしょう。

そんな方は、どうぞ我々耳鼻咽喉科にお気軽にご相談ください。耳鼻咽喉科では、内服薬、点鼻薬、点眼薬などの対処療法だけでなく、アレルギーの種類にもよりますが、舌下免疫療法、手術療法などの根治治療も提供できます。万全の対策を取って、春の花粉シーズンを乗り切りましょう。



▶基本理念

庄原赤十字病院は、人道・博愛・奉仕の赤十字精神にのっとり、地域の皆様方の健康・医療・福祉を職員一丸となっておまもりいたします。

▶患者さまの権利

患者さまには以下の権利があります。私たち、庄原赤十字病院の職員は、このことを十分尊重した医療に務めます。

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> 一、だれもが、良質で安全な医療を平等に受ける権利があります。 二、思いやりのある、個人の尊厳が守られる医療を受ける権利があります。 三、治療に際し、わかりやすい説明を理解できるまで受け、治療法を選択あるいは拒否する権利があります。 | <ul style="list-style-type: none"> 四、診断や治療に関して、別の医師の意見を聞く権利（セカンドオピニオン）があります。 五、個人のプライバシーが守られる権利があります。 六、自分の診療情報の開示を求める権利があります。 七、健康に関する指導や情報提供を受ける権利があります。 |
|---|--|



南3階病棟 助産師

みのう かなえ
美能 香奈恵

お母さんへ保健指導

私たち「助産師」は、母子の健康を見守り、安心安全に出産が迎えられ育児が行えるよう、妊娠中から出産後まで関わっています。

思春期からの保健指導、妊娠中から産後の保健指導やケア、分娩介助、新生児ケアなどを行っています。

当院では、産婦人科外来と南3階病棟に担当が配置されています。

皆様が安心して出産していただけるよう、外来・病棟スタッフで連携をとり、支援させていただきます。

お困りのことがありましたら、いつでもお気軽にご相談ください。



出産直後のお母さんと赤ちゃん



外来患者満足度調査

～結果のご報告～

当院では毎年1回、患者様の満足度調査を行っていましたが、コロナ禍の間は実施できませんでした。今年度、5年ぶりに実施しました。ご協力いただいた患者様、ありがとうございました。

96号の入院患者様に続き、今号では外来患者様の満足度調査結果を報告します。

満足度

調査期間：令和6年7月30日～8月1日の3日間

調査件数：398名（男性155名、女性221名、無回答22名）



庄原赤十字病院の
おすすめ度

プライバシー保護の
対応

痛みや症状を
和らげる対応

その他病院スタッフの
対応

診察までの待ち時間

診察時間

診療・治療の内容

看護師の対応

事務職員の対応

受付

診察開始までお待たせしてしまうことが多く、ご迷惑をおかけしております。

少しでも待ち時間が減らせるよう引き続き努めてまいりますので、よろしくお願いいたします。

いただいたご要望は、今後の病院運営の参考にさせていただきます。

また、職員へのねぎらいや感謝のお言葉も多数いただき、ありがとうございました。

来年度も入院・外来患者様の満足度調査を実施する予定ですので、ご協力をお願いいたします。

～栄養士からレシピのおすそ分け～

カラダに**おいしい** レシピ 其の11

ビタミンDが簡単に摂れて
トースターで調理も簡単！

鮭のマヨチーズ焼き



栄養一口メモ

ビタミンDについて

ビタミンDは、脂溶性ビタミンで腸管でのカルシウム吸収を促進し、骨の形成を助ける栄養素です。骨粗しょう症予防の面からも重要な栄養素です。

◇ビタミンD摂取の目安量：成人8.5μg（「日本人の食事摂取基準2020年」）
またビタミンDは、紫外線を浴びることにより皮膚でも産生されます。
ビタミンD過剰症は食事だけでは起こりにくいと言われています。
※サプリメントなどでは過剰の可能性あり



◆材料（1人分）

鮭（1切れ）	90g	とろけるチーズ	20g
塩コショウ	少々	マヨネーズ	8g
ぶなしめじ（1/2パック）	25g		
パプリカ（赤・黄色）	40g		
小松菜	30g		



◆作り方

- ①鮭をアルミホイルにのせ、お好みで塩コショウします。
- ②野菜は全て洗い、パプリカは薄切り、小松菜は3cm程度、ぶなしめじは石づきをカットして、鮭の隣に盛り付けます。
- ③鮭の上にマヨネーズをのせ、その上にとろけるチーズをのせます。
- ④アルミホイルで包んでトースターで10分焼き、アルミホイルを開けてさらに5分焼いて出来上がり。



管理栄養士からメニューのポイント★

今回はカルシウムを多く含むチーズと、骨にカルシウムが沈着するのを助けるビタミンKを多く含む小松菜を添え野菜として一緒に焼いていますが、他の野菜でもおいしく簡単に調理できます。

野菜も手でちぎったりして添えれば包丁も使わず、とても簡単に、食物繊維・ビタミンなどの栄養が摂れるメニューでおすすめてです。



健診室

令和7年度から変更になる

健診の検査項目や料金改定などについて

●主な変更内容●

オプション検査の追加および一部料金の改定

- 肝脂肪と肝線維化測定検査の追加
 - 子宮頸がん検診の料金改定
 - 経鼻内視鏡の料金改定
 - （協会けんぽ）生活習慣病予防健診および定期健診の申込用紙の改訂（2025年度版への更新）
- 詳細は右記の QR コードから庄原赤十字病院健診室のページをご確認ください。



お知らせ

イマの庄原日赤



令和7年3月現在

▶ご来院される方へ

来院時はマスクを着用していただき、入館前には必ず手指消毒と検温をお願い致します。

また、来院前に、熱・風邪症状、味覚嗅覚異常などがある場合は検温場所で職員へお声がけください。

お問い合わせ ☎0824-72-3111

▶病棟での面会

新型コロナウイルス感染症に伴い、「面会制限」を行っています。

- ◆原則、家族 1 回 2 名とする（中学生以上）
- ◆面会時間は、13 時から 17 時まで（15 分以内）
- ◆受付場所は、平日（医事課受付①②）／土日祝日（ポプラ前防災センター）

※状況により、面会の可否を変更する場合があります。
面会でご来院の方は、窓口にて確認をお願い致します。

面会制限

一部制限があります
ご確認ください

