

## 新春の集いのお知らせ

### 十条東支部

2月22日(水) 12:00 開始

十条振興室

### 十条西支部

2月27日(月) 13:00 開始

十条振興室

### 神谷支部

2月28日(火) 13:30 開始

神谷ふれあい館

看護師による「病気のはなし」

### 東十条支部

2月28日(火) 11:00 開始

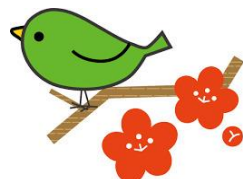
生協北診療所 講義室

下記の支部は行いません

### 神谷掘支部

### 赤羽西支部

### 王5支部



# 花粉症の季節がやってきました



花粉症の症状がヒドイ人には嫌なシーズンですね。花粉症の患者数は日本人の2人に1人、推定6000万人にもものぼります。

花粉症などのアレルギーを引き起こす物質であるアレルギーは食べものや化学物質など生活の環境の中にごく普通に存在しています。

そもそも花粉症になる人、ならない人、症状が軽い人、重い人の差があるのは体内に侵入してきた異物に対して、生まれつき抗体が得意やすいかどうか、という遺伝的な違いの差と考えられています。個人の体質も大きく影響しているわけです。



花粉症の症状の対策について

### <目のかゆみ>

目のかゆみは、まつげに付着した花粉が大きな原因の1つです。

帰宅したら洗顔を、目を洗う。点眼、目を冷やす等の対策が効果的です。

水道水で洗うと傷つけてしまう為目を洗うときは市販の人口涙液などを使いましょう

花粉症の眼鏡を着用する事もおすすめです。



### <鼻水>

花粉が鼻の中に入らないようにすることが大事なのでマスクの着用、鼻の入口、穴にワセリンを塗るとフィルター役割となって侵入を防いでくれます。

### <肌荒れ>

目をこすったり鼻をかみすぎたりほっぺたに花粉が付くと顔がかゆくなります。

帰宅したら優しく洗顔しクリームなどでスキンケアしましょう。

髪の毛にも花粉が付いて肌がある場合もあるので帰宅したらシャワーを浴びること髪の毛を束ねることも大切です。

空気清浄機、加湿器の活用もおすすめします。

症状がヒドイ方は内科医に受診してお薬など相談して下さい。

少しでも花粉の付着を減らして春を楽しみましょう。

### <ちょっと追加です>

杉、ヒノキの花粉が終わってもシラカンバ、イネ、ブタクサ、ヨモギ、カナムグラと10月頃まで花粉症は続きます。また地域によっても違いがあります。



## 高齢者肺炎球菌ワクチン(定期接種)の対象になる方は3月31日まで接種が受けられます



# 北診だより

二〇一七年 二月号



2017年2月1日  
東京都北区

東十条2-8-5  
生協北診療所

TEL

03(3913)5271

「北診だより」

作成委員会発行

発行責任者  
関根 覚



http://hokuto-kita-clinic.jp/

# 看護介護活動研究集会

1月14日(土)午後、王子生協病院で第19回東京ほくと看護介護活動研究集会を行われました。今年のテーマは「伝える気持ち つながる気持ち ほくとの連携広げよう」でした。参加人数は105名でした。

当診療所は、癌末期の患者さんの「最期まで自宅で過ごしたい」という希望を叶えられたケースを十条訪問看護と地域の介護事業所と連携し、十条訪問看護ステーションと合同発表しました。今後、様々な事情を抱えた方が在宅での看取りを希望されることが予測されます。地域の診療所として今回の学びを在宅療・看護に活かしていきたいと思えます。



「ところで、音喜多駿とか言う都会議員さんが、「シルバーパスは高齢者ばかり優遇している、もっと歩け!」と言いますが、「こんでもない!歩きますがバスも有効活用」で元気な高齢者が活躍しているのです。  
私の初めての川柳「とじこもり 孤独死へらす シルバーパス」が東京民報に載りました。川柳の会は、毎月第2月曜日の10時〜12時に福祉倶楽部です。どなたもどうぞ・・・」

赤羽西支部 中澤喜子



# 「健康チャレンジ、日々楽しい」



退職してからもう20年、自由に使える時間が増えた?(ほんとな)ので健康記録を付け始めました。「3食きちんと食べ、1万歩を目指して歩く、血圧チェック、食後の歯みがきを必ず、そして良く眠る」すべて当たり前のことですが、記録し点検するのがよいのでしょうか?間食もほとんどなくなりました。  
記録を1週間ごとに点検・集計して「目標は1万歩だけと1週間平均1日平均8000歩なら、まあ合格」としています。車の免許返上、自転車も廃車、もっぱら歩くことで周りの景色に目が届き、山茶花、椿、夕焼けを堪能したり、会話が増えたり、歩く時間は「無駄ではない」と実感しています。

## 生協北診療所七つの特色

★夜間外来(内科)をやっています。

火曜日・金曜日 受付時間はPM7時までです

★ロコモ体操教室をやっています

毎月第4木曜日 12時頃より外来ホールにて開催しています

★往診をやっています

通院が困難な方のお宅へ訪問します(契約が必要です)

★送迎をやっています

歩行が不自由な方、認知症で通院が困難な方はご相談ください



★禁煙外来をやっています

2015年度の禁煙達成率は70%です

☆CT検査をやっています

他に超音波検査や胃カメラも実施しています

★HbA1cの検査結果が即日わかります

(昼間のみ)

診察前の採血で診察時に結果がわかります



## 荒川ラインウォーキング

~第5回~

3月25日(土) 雨天中止

午前9時から受付開始 荒川扇大橋

(ケーズデンキ側橋下)

午前10時スタート 午後1時終了予定

\*扇大橋~岩淵水門まで3km、

7km、9kmのコースを設定

\*例年、桜満開の季節です。ご夫婦、

親子、グループで楽しく歩きましょう。

※事前登録が必要です。



主催)東京ほくと健康づくり委員会

問い合わせ・組織部 電話 3913-9100