スギ花粉症、アレルギー性鼻炎の治療に

舌下免疫療法を開始

“体質改善”で症状緩和

スギ花粉の時期も一段落しましたが、今年の花粉症の症状はどうでしたか。抗ヒスタミン薬の内服や点鼻薬で治療した人も多いと思います。ですが、これらの治療はあくまで対症療法で、根本的な治療とはなりません。

匝瑳市民病院耳鼻咽喉科では、5月から「舌下（ぜっか）免疫療法」という新しい治療を開始しました。

この治療法は、スギ花粉やダニなどのアレルゲンに対する体質を改善させることができるもので、アレルギー症状の軽減や使用する薬の量を減らすことができると考えられています。

舌下免疫療法は、自宅で、スギ花粉あるいはダニ抽出エキスを舌の下に投与するだけの簡単な治療で、重い副作用もほとんどありません。

また、治療は長期間（最低でも2～3年）にわたりますが、治療を終了した後も効果が持続することが期待できます。

来年のスギ花粉の時期を楽に過ごしたい人、ほこりやダニのアレルギーで年中鼻がグスグスしているのをなんとか治したい人は、耳鼻咽喉科で気軽に相談してください。

口（舌の下）にアレルギーのもとを含み、徐々に免疫力を高める舌下免疫療法。写真はダニの通年性アレルギー性鼻炎向けの錠剤を投与した状態

《耳鼻咽喉科》
診療日…毎週月・水・金曜日
受付時間…13時30分～16時

《治療できる人》
12歳以上でスギ花粉症あるいはダニを原因とする通年性アレルギー性鼻炎の人
※重い気管支喘息を患っている人、悪性腫瘍や免疫系の疾患をもっている人は治療できません。

《治療の流れ》
①初診時検査　採血によりスギ花粉あるいはダニに対する抗体を持っていることを確認します。
②治療開始　スギ花粉症の治療は6月から開始。ダニの通年性アレルギー性鼻炎はいつでも始めることができます。
③薬の投与　自宅で舌の下に1日1回、薬を投与します。
※スギ花粉症の治療は月1回、ダニの通年性アレルギー性鼻炎は2週間に1回（12月以降は月1回）の通院が必要です。

好評につき今年も開催

糖尿病教室

全4回で、いずれも市民病院玄関ホールで13時30分～14時に開催予定です。予約不要、参加費は無料です。

自己血糖測定器の点検も行いますので、お気軽にお越しください。

◆開催日
第1回…6月24日（金）「学んでみよう！糖尿病と眼の合併症・糖尿病の医療費」　**第2回以降**…9月23日（金）、12月16日（金）、3月24日（金）

シリーズ 地域医療 <1>

2025年問題

今月号から「地域医療」に関するトピックをシリーズ連載していきます。

2025年問題（団塊の世代が2025年ごろまでに75歳となり超高齢化社会を迎えることで、起こることが予測されるさまざまな問題のこと）が話題となっています。

その対策の一つとして、国は、高齢者を地域全体で支援し、「最後まで在宅で暮らせる地域づくり」を進めることとしています。市町村においても、①住まい②医療③介護④介護予防⑤生活支援の5分野が相互に連携し、高齢者が要介護状態になっても、住み慣れた地域で自分らしく暮らせる社会、人生の最後まで在宅での暮らしを続けられる社会づくりを進めることとしています。

次回は、地域医療に関する事例・具体例を紹介していきます。

職員募集

◆薬剤師
平成28年7月1日採用予定の薬剤師を募集します。
区分…正規　**受験資格**…有資格者　**募集人数**…1人
《申し込みなど》
6月14日（火）までに、病院備え付けまたはホームページからダウンロードした履歴書兼申込書を、左記まで郵送または持参してください。
申込先…〒289－2144 匝瑳市八日市場イ1304番地　匝瑳市民病院事務局
採用試験…6月17日（金）
試験内容…教養・作文・面接

◆看護師・看護助手（臨時）
次の職種を随時募集しています。詳細は、市民病院までお問い合わせください。
職種（募集人数）…訪問看護師（2人）、病棟勤務看護師（2人）、看護助手（2人）、夜勤専従看護助手（2人）

※このページに関する問い合わせは市民病院☎72－1525へ

3割負担で受検できます

人間ドックを受けませんか

本市の国民健康保険加入者または後期高齢者医療保険加入者で、一定の要件に該当する人は、検査費用の3割負担で人間ドックを受けられます。健康管理のためにも、積極的に受けましょう。

◆受検要件

受検できるのは、次の要件を満たす人です。

なお、今年度中に特定健診または後期高齢者健診を受ける人は、この助成を受けることはできません。

・受検時の年齢が30歳以上である。
・国民健康保険税または後期高齢者医療保険料を完納している。
・前回受検からおおむね1年以上経過している。
・市が検査結果を受領し、特定健診や特定保健指導などに利用することに同意する。
・国民健康保険加入者の場合は、加入期間6月以上である。

◆自己負担額

男性50歳以上…1万5670円　**男性50歳未満および女性**…1万4770円

※日帰りコース。オプション検査含まず。

◆検査医療機関

匝瑳市民病院

◆受検までの手続きの流れ

1. 助成の申請前に、市民病院（☎72・1525）へ受検日の予約をしてください。
2. 被保険者証と印鑑を持って、市役所1階市民課で助成申請をしてください（受検日の2週間前の週の初日まで）。
3. 人間ドックを受検してください。

問市民課☎73・0086

疾病の早期発見・早期治療にぜひ受検を
（写真は胸部X線検査の様子）

国保特定健診 後期高齢者健診

健診が始まりました。個別健診または集団健診のいずれかの健診方法で受診しましょう。健診内容や日程は、左記までお問い合わせください。

問健康管理課☎73・1200

大腸がん検診

6月29日（水）、30日（木）に保健センターで行います。30日は夜間の受け付けも実施します。新規の受診希望者には問診票と検体容器を送付しますので、左記までお申し込みください。

問健康管理課☎73・1200

健康運動教室（はつらつ教室）　※申し込み不要

場所／日 ①八日市場公民館／9日（木）②のさかアリーナ／28日（火）　受付 13時～13時30分
対象 市内在住で健康づくりをしたい65歳以上の人
持物 汗拭きタオル・飲料水・室内用運動靴（②のみ）
問高齢者支援課☎73－0033

成人健康相談

今月はありません。
※次は8月25日（木）の予定です。
問健康管理課☎73－1200

給食センターからこんにちは　No.37

ヘルシーな学校給食をご家庭で再現してみませんか

かつおの香味揚げ

材料（4人分）
カツオ切り身50ｇ4切れ　A（ショウガ、ニンニク各1片　しょうゆ小さじ1と1/2　酒小さじ1/2　煎りごま（白）大さじ1/2）　B（かたくり粉大さじ1と1/2　小麦粉大さじ1と1/2）
揚げ油適量

カツオを香りよいタレに漬けて揚げるだけの簡単メニューです。刺身の切り身などを使って挑戦してみてください。

作り方

①ショウガとニンニクをおろす。A、Bそれぞれを混ぜておく。
②カツオをAに30分程度漬ける。
③カツオにBをまぶし、余分な粉ははたく。
④油を180℃程度に熱して、火が通るまで揚げる。

栄養価（1人分）

エネルギー151kcal　たんぱく質13.7ｇ　脂質6.9ｇ　カルシウム21.2㎎　食塩相当量0.4ｇ

給食献立（4月21日（木）中学校）

ごはん・かつおの香味揚げ・さつま汁・ひじき炒め煮・牛乳・パイン

問学校給食センター☎70－2210