



ホタルイカと 菜花の 酢味噌あえ

旬の食材で
免疫力アップ!

ホタルイカの水揚げ量は兵庫県が最も多く、3月から4月に最盛期を迎えます。目の健康を保つ働きや免疫力を高めるレチノール、強い抗酸化作用をもつビタミンEが豊富に含まれているので生活習慣病予防になります。また、菜花の旬は冬から春です。菜花にはビタミンCやβ-カロテンが豊富に含まれているので免疫力アップの効果が期待できます。

管理栄養士 田中 利幸

材料 (1人分)

ホタルイカ(ボイル) 40g
菜花 30g
塩 少々

(下味)

米酢 大さじ1
だし汁 大さじ1
醤油 小さじ1/4
塩 少々

(酢味噌)

白味噌 10g
米酢 6g

1人分栄養量

エネルギー 69kcal
たんぱく質 9.1g
脂質 1.4g
炭水化物 4.9g
塩分 0.9g

作り方

- 1 ホタルイカの目玉と口をとり、エンペラ(耳)の先をつまんで軟骨を引き抜く。水気を拭き取り、下味用の調味料に浸す。
- 2 菜花を食べやすい長さに切り、茎とつぼみ側に分けておく。沸かしたお湯に塩を少々加え、茎の太いものから鍋に投入していき、次につぼみ側を入れる。箸で菜花をひっくり返しながらかき混ぜながら1分30秒ゆでる。
- 3 すぐにざるに上げて、冷水に浸して冷まし、手で絞ってから盛りつける。
- 4 1のホタルイカの水気を取り、3のお皿に盛りつける。
- 5 白味噌と米酢をよくかき混ぜて4のお皿にかける。

病院休診日のお知らせ

当院は3連休にあたる月曜日をハッピーマンデーとして開院しておりますが、2022年3月21日(月)は休診日とさせていただきます。

ご迷惑をおかけしますが、ご理解賜りますようお願い申し上げます。

※救急医療につきましては24時間体制で対応しておりますので病院代表までお問合せ下さい。
078-261-6711 (代表)

Medical News

2022年3月
Vol.176

Shinko Hospital

Contents

- 特集 アレルギー性鼻炎の治療について
- ヘルシーレシピ
- インフォメーション

■神鋼記念病院理念

公益性を重んじ、質の高い医療を通して皆様に愛される病院を目指します。

■基本方針

1. 快適な医療環境と医療設備を整え、安全で質の高い医療を提供します。
2. 患者さんの人格や価値観を尊重し、プライバシーを守ることを約束します。
3. 断らない救急医療を目指し、地域社会の信頼と期待に応えます。
4. 地域の医療機関や行政との連携を密にし、切れ目のない医療サービスの提供に努めます。
5. 高い医療技術を持った人間性豊かなスタッフを育成します。

社会医療法人神鋼記念会
神鋼記念病院

〒651-0072 神戸市中央区臨浜町1-4-47
TEL:078-261-6711 (代表)
FAX:078-261-6726
URL:https://shinkoh.jp
発行責任者:理事長 山本 正之
編集責任者:神鋼記念病院広報委員長 松本 元

講演会などの
詳しい情報はこちらから!!

神鋼記念病院

https://shinkoh.jp

神鋼記念病院 Medical News 2022 3

アレルギー性鼻炎の 治療について

現在、神鋼記念病院耳鼻咽喉科は、常勤1人での診療を行っています。そのため、当科では鼻手術を中心に、詳しい検査や入院加療が必要な患者さんを主に診察しています。

耳鼻咽喉科の診療体制について

① 鼻手術に特化した体制

2021年度の手術症例すべてが鼻手術です。耳手術、頸部手術、口蓋扁桃摘出術などの手術は行っておりません。



神戸大学 平成15年卒業

- ・日本耳鼻咽喉科学会専門医
- ・耳鼻咽喉科専門研修指導医
- ・補聴器適合判定医師
- ・身体障害判定医師

そもそもアレルギー性鼻炎とは?

アレルギー性鼻炎は、くしゃみ・鼻水・鼻づまりを症状とするアレルギーの病気です。この病気は非常に患者数が多く、いまや日本人の約4割がかかっている国民病です。

現代の日本人はアレルギー体質になりやすいようで、アレルギー性鼻炎の患者はどんど

ん増えています。1998年から2008年の10年で約3割も患者数が増えていて、いまだ増加しているのです。

最近のアレルギー性鼻炎は患者が若年化しており、年齢を重ねるとともに症状がひどくなる傾向があります。

当科の鼻手術診療の特長

● 痛みの少ない手術を行える

当科では、鼻の手術について、痛みや出血が少なくなるよう工夫をしています。例えば、多くの医療機関では、術後鼻の中にタンポンを挿入しますが、当院では挿入しません。鼻の中に大きなタンポンを挿入すると、それが術後につらい痛みを引き起こします。当科では、自然と溶ける止血材料をわずかに詰めるだけなので、術後の痛みがかなり少なく、また、強い痛みを伴うタンポンを抜く処置も行わずに済みます。

● 最新設備・技術による手術を行える

当科は、鼻手術を専門にしておりますので、鼻手術に関わる設備を充実させています。具体的には、光学式のナビゲーションシステムや内視鏡システムなどを備えています。

● 患者さんのひとりひとりに合わせた治療を行える

院内には入院設備が備わっているため、日帰り手術から1週間程度の入院まで、患者さんの状態にあわせた治療が可能です。手術では投薬や処置が行われるため、術後に体調が悪くなることもあります。その場合でも、適切な治療を追加することができます。

● 1人の医師による一貫した治療

説明検査⇒手術⇒術後処置まで1人の常勤医による診療を行います。説明する医師と実際に手術をする医師が同じです。

② 完全予約制の導入

耳鼻咽喉科外来は月曜日から金曜日に1人体制で行っております。(火曜日のみ神戸大学より派遣) 一般外来では、紹介状をお持ちの方、事前に予約をお取りの方、鼻手術をご希望の方に診療を限定しています。それらの方以外は、完全予約制で外来を行っております。

当科では、「かかりつけ診療」は行っておりません。ネブライザー（鼻や咽頭に霧状の薬剤を吸入する装置）治療や通気処置などの軽微な処置や投薬のみを希望される場合や、めまい、難聴、耳鳴りなどで継続的な診療を要す場合は、かかりつけの耳鼻咽喉科診療所の受診をお勧めしております。

アレルギー性鼻炎の治療について

① 抗原除去と回避

● 鼻の中に抗原を入れない

アレルギー性鼻炎は、ハウスダストや花粉などの抗原が鼻の中に入らなければ発症しません。ですから、抗原が鼻の中に入らないようにすることが、アレルギー性鼻炎の予防になります。

具体的には、室内の掃除や洗濯をこまめにしてアレルギーを取り除く、外出時には花粉が鼻や目に入らないようにする、室内に花粉を持ち込まないといった方法があります。



● アレルゲンが鼻の中に入ったときは洗い流す

鼻の中にアレルゲンが入っても、洗顔、のどや鼻のうがいなどできちんと洗い流せば、鼻水や鼻づまりなどの症状は楽になります。

● 心身の健康維持を心がける

栄養バランスが乱れた食生活が続いていたり、疲労やストレスがたまったりすると免疫機能が低下し、アレルギー性鼻炎を起こしやすくなります。

栄養バランスが整った食事、適度な運動の習慣化、質のよい睡眠の確保を心がけて、心身を健康な状態に維持することは、アレルギー性鼻炎の予防にもつながります。

● 鼻にとってよい環境を整える

鼻には、適度な温度と湿度（50～60%くらい）がよい環境です。たとえば、加湿器を使ったり、温かい濡れタオルを鼻に乗せて入浴したりすると、鼻の症状が楽になります。

② 薬物療法

内服薬、点鼻薬、貼り薬、注射薬があります。薬の種類はいろいろあり、作用や副作用、効果が現れるまでの期間などに特徴があります。

花粉症の場合、症状は花粉の飛散量によって変わるので、季節が同じでも症状の現れ方は違いま

す。患者さんの症状や重症度、生活スタイルなどに応じて薬を使い分けます。



③ アレルゲン免疫療法

アレルゲンを体の中に入れ、体に順応させていく治療法です。最近では、スギ花粉やダニのエキスを飲み込み、体に慣らしていく舌下免疫療法も行われています。最初はごく少量の抗原の投与から始め、徐々に投与量を増やしていき、数年かけて一定量を投与しつづけます。

ただし、この治療法は投与できるアレルゲンが限られているため、いろいろな種類のアレルゲンをもっている人には不向きです。また、治療が長期にわたるため、地道に続ける必要があります。



④ 手術

薬の効果が不十分であったり、薬の副作用がある場合に検討する治療法です。手術には、外来で行うものから、入院が必要なもので、いろいろな種類があります。当科では、アレルギー性鼻炎に伴う鼻閉や鼻汁を改善させる「選択的後鼻神経切断術」を行っています。

おすすめ書籍



浦長瀬 昌宏

『通院してもちっとも治らないアレルギー性鼻炎を本気で治す！—最新治療から費用・期間までスッキリ分かる』

時事通信社

2017年



浦長瀬 昌宏

『肺炎・ウイルス感染症にならないのど・鼻の粘膜の整え方』

主婦の友社

2021年