

# 京都協立病院は 11月1日にH.P.H（ヘルスプロモーションホスピタル） 国際ネットワーク加盟病院となりました。

H.P.Hは、健康増進を患者さん・地域・病院職員ですすめていくWHO（世界保健機関）が推奨する国際的な病院ネットワークです。1986年、カナダのオタワにおいて第1回ヘルスプロモーション世界会議が開催され、その成果がオタワ憲章としてまとめられました。憲章のなかで、「ヘルスプロモーション（H.P.）は「自らの健康を決定づける要因を、自らよりよくコントロールできるようにしていくこと」と定義しています。

H.P.Hとは、日本語訳すると「健康活動支援拠点病院」となり、その意味は、地域の健康づくりには、その地域の病院が拠点となることがどうしても必要だということです。なぜならば、健康に関して最も知識と技術と人材を病院が有しているからです。当院ではH.P.H加盟にさきがけて、昨年の5月にH.P.H推進委員会をたちあげ、本年の1月30日に院内第1回H.P.H大会を行いました。H.P.Hの3つの活動（地域の視点、患者の視点、職員の視点）にそった

13演題の研究と実践をスタートにまとめ、ポスター発表と発表ごとに質問、感想を出し合い、活発に論議を行いました。その中で、ベストプレゼンテーション賞に4演題が選ばされました。

第1位は外来「企業へ



## 睡眠時無呼吸検査について

SASにみられる症状はいびきをかく、何度も目が覚める、日中居眠りが多い、集中力の低下などが挙げられます。ご自身や身の回りの方で思い当たる節はありませんか。



さて当院では終夜睡眠ポリグラフィー（ PSG 検査）を導入しております。これは呼吸状態を調べ、SASかどうかを判定する検査となっております。簡単な検査で各種センサーを体に取り付け睡眠いただくだけで痛みは伴いません。まずは自宅で検査可能な簡易 PSG 検査をしていただき、その結果に応じて1泊の検査入院の精密 PSG 検査をしていただきます。SASは高血圧症、脳卒中、心筋梗塞など放つておけば命にかかる疾患を引き起こす可能性があり、また他にも居眠りによる交通事故、労災事故の危険性もあります。たかがいびき、たかが居眠りと思わず一度診察にて相談いただいてはいかがでしょうか。

## 花粉症対策は、どうすればいい？

**アレルギー性鼻炎とその症状は？**  
鼻のアレルギーにより、鼻水（水様性鼻汁）、くしゃみ、鼻づまり（鼻閉）などの症状が起ころのがアレルギー性鼻炎です。この場合のアレルギーは即時型反応といって、アレルギーをおこす原因（アレルゲンと言います）が入って、すぐ（15～20分以内）に症状が現れます。

### 花粉の飛散時期は？

近畿地方では2月中旬から3月末くらいまでが一番スギ花粉の多い時期です。スギ花粉が減り始める頃から、ヒノキの花粉の飛散が多くなり、5月の初めまで続きます。実際はそれより前から飛散ははじまっています。12月や1月から症状があらわれる人があるのはこのためです。イネ科の花粉は夏が中心で5月から8月、アタクサ、ヨモギ、カナムグラなどの花粉は、秋が中心で8月から10月がピークになります。

## 花粉症とは？

アレルギー性鼻炎のうち、花粉がアレルゲンの場合を花粉症と言います。花粉の飛ぶ時期により、季節性にアレルギー性鼻炎が起こるのが特徴です。鼻の症状以外にも目のかゆみなどの症状をともなうこともあります。

## 子どもの花粉症、治療や予防はどうしたらいい？

最近、子どもの花粉症は増加傾向にあり、5～9歳の5人に1人が花粉症といわれています。発症の低年齢化も進んでおり、最近は3～4歳ぐらいでの発症が増えています。多くは大人よりも軽症で、期間も短くてすみますが、症状が強く、つらそうな時は、緩和する治療を受けてください。内服薬、点眼薬、点鼻薬を、症状に合わせて使います。



### アレルゲンを避けるのが一番。

- ①マスクを着用したり、長時間の外遊びは控える
  - ②窓やドアの開閉は最低限にし、洗濯物や布団はなるべく外に干さない
  - ③部屋の中は、こまめに掃除機をかけて花粉を除去する
- などのポイントをしっかり心がけてください。

**【症状】**  
いわゆる「年寄り膝（矢吹）」です。年配の方が歩くときに膝が痛む病気です。特に朝起きて、あるいは椅子から立ち上がってしばらくや、階段の上り下りで痛みを感じます。  
膝の関節の軟骨がすり減って炎症が起ると、右記のような際に膝に痛みを感じたり、水がたまったり、曲がりにくくなります。女性に多く、日本人では内側の軟骨がすり減ることが多く、ひざくなると「ガニ股」になっていきます。

**【診断】**  
膝の腫れや押された時の痛み、曲がりにくさ、ひどい時は外から見ても変形があります。  
ほとんどの場合はレンントゲンで、太ももの骨（大腿骨・だいたいこつ）とスネの骨（脛骨・けいこつ）の間の隙間が狭くなることで診断ができます。

**【治療】**  
残念ながら、すり減った軟骨を元に戻す方法は今のところありません。  
でも、痛みを和らげる方法はいくつかありますので、右記のような症状でお困りの方がいらっしゃいましたら、ぜひ当院整形外科を受診なさってください。

## Dr. コラム



辻 信宏  
整形外科  
(一般整形  
スポーツ医学)