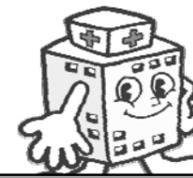


シナプス

社会福祉法人シナプス 埼玉精神神経センター 広報誌 VOL111

2月号



お知らせ

無料「健康・介護予防」講座

○平成 25 年 2 月 2 日（土） 午後 2 時～3 時 30 分

「楽しく実践！介護予防」

講師：黒川 愛（地域包括支援センター主任介護支援専門員）

場所：ナーシングヴィラ与野 1F

デイサービスルーム

精神科外来担当表

平成 25 年 1 月 10 日～

		月	火	水	木	金	土
午前	一般再来	樋渡	小林	棚橋	小澤	榎田	白川
	担当再来	三浦 杉浦	榎田 中山	三浦 藤本	亀谷 國保	丸木 谷古宇	小林 小澤
午後	一般再来	中山	藤本	内田	式場	杉浦	休診
	担当再来	白川 島	棚橋 松原			丸木 安田	

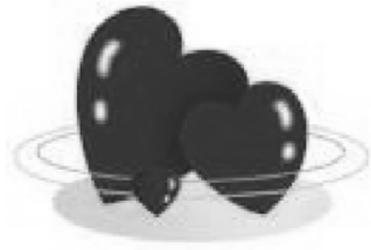
萌木川柳

朝期待 昼に半減 夜涙

Crane

チョコもらい 帰宅するまで 完食し

091



当センターご利用の皆様へ

急変・ご心配事などございましたら、夜間休日を問わずにご一報ください。24 時間体制にて医師が当直をしております。

夜間・休日 TEL 受付：048-857-6811

当センターではより一層のサービス向上を目指して職員一同取り組んでおります。ご意見ご要望などございましたら、本館 1 F 北側病院模型横のご意見箱に皆様のお声をお寄せください。

休診日のご案内

日曜・祝日・年末年始

「シナプス」2月号 VOL.111

発行日：平成 25 年 2 月 1 日

発行元：埼玉精神神経センター広報部

発行責任者：丸木雄一

さいたま市中央区本町東 6-11-1

TEL：048-857-6811（代表）

URL：http://www.saitama-ni.com

E-mail：info@saitama-ni.com



埼玉精神神経センター理念

☆Love & Sympathy（愛と共感）

☆Aging with Dignity（尊厳ある人生）

☆Narrative based Medicine

（個人の人生観に沿った物語を支える）

病める方・悩める方に愛と共感（Love & Sympathy）を持つて接し、その方の尊厳ある人生（Aging with Dignity）を支え、前向きに人生の物語を書き換えていくこと（Narrative based Medicine）をお手伝いする。

暦のあれこれ②

「立春」

～福茶～



立春からはじまる新しい年に初めて汲んだ水を若水といって、健康や豊作、幸せを招く水とされています。旧暦から新暦に移り変わる中でいまではお正月の習慣になりました。まず神棚にお供えをしてから食事の支度や洗顔に使います。その若水で入れたお茶を福茶といいます。福茶は煎茶やほうじ茶に、結び昆布や小梅などを入れたものです。水道水の水でも、あらためて感謝の気持ちで受け取って、若水として福茶を入れてみてはいかがでしょうか？

今年のお正月は終わってしまいましたので昔にならない立春の日にぜひお試しを！立春は2月4日です。

センターの出来事 1月～

療養棟玄関の冬期閉鎖のご案内

館内の空調管理の為1月15日より、療養棟玄関の自動ドアを閉鎖させて頂いております。ご通行には玄関脇のドアをご利用頂けます。ご迷惑をおかけ致しますが何卒ご理解・ご了承の程、宜しく願い申し上げます。

こちら側より
入れます。



～休診・代診のご案内～

(休診)

2月8日(金) 午前 神経内科 丸木医師

2月9日(土) 午前 神経内科 丸木医師

(代診)

1月24日(木) 午前 神経内科 坂井医師 代診浅野医師(11時以降は内科医師)

2月14日(木) 午前 神経内科 坂井医師 代診浅野医師(11時以降は内科医師)



2月11日(月)は祝日(建国記念の日)のため休診いたします。

薬剤師Sのお薬講座！58

「花粉症 2013」



2012年10月現在、2013年春の花粉飛散予想は全国的に過去10年平均の120%～150%とされています。

関東甲信越は2月上旬頃から飛散が始まるようです。

★花粉症のお薬Q&A

Q1. 花粉症のお薬は風邪薬を併用してもよいのですか？

→花粉症のお薬(経口薬)には、風邪薬と同じ成分が含まれていることがあります。併用すると血中濃度が高くなり副作用が出る可能性が高まる場合がありますので、主治医にご相談をしてください。

Q2. 前のシーズンにももらった花粉症のお薬を飲んででも良いですか？

→お薬には使用期限があります。医師の診察を受けて処方をしてもらってください。

Q3. 症状が軽くなったらお薬は飲まなくて良い？

→症状は花粉の飛散量によって変わります。天候によっても量の変化があります。一時的に軽くなってやめてしまうと大量に飛散したときに症状が悪くなってしまうことがありますので、医師の指示がない限り継続してください。

花粉症かな？と思ったらまずお医者さんに行きましょう。一人一人症状は違いますので、症状にあった診療科に掛ることをおすすめします。

インターネットでも花粉症専門のサイトがたくさんあります。情報収集することも大切です。いくつかご紹介しますのでアクセスしてみてください。

○花粉症ナビ

<http://www.kyowa-kirin.co.jp/kahun/>

○花粉なう

<http://www.kafun-now.com/>

○日本気象協会

<http://tenki.jp/pollen/>

○花粉症には地域差がある！

スギ花粉が飛散していない地域では花粉症にはなりません。北海道や沖縄ではスギ花粉が飛散しないとされており、その有症率も少なくなります。

★全国のスギ花粉の有症率

(2003 科学評論社『アレルギー科』より)

	県名	%		県名	%
1	山梨	26.9	24	大分	14.2
2	長野	25.9	25	島根	14.1
3	高知	25.7	26	香川	13.9
4	静岡	25.6	27	福島	13.8
5	三重	24.8	28	徳島	13.8
6	埼玉	24.6	29	福井	13.4
7	山形	23.1	30	滋賀	12.5
8	栃木	22.0	31	青森	11.9
9	宮城	21.3	32	宮崎	11.6
10	岐阜	21.0	33	鳥取	11.4
11	茨城	20.4	34	岡山	11.4
12	東京	20.4	35	新潟	11.3
13	千葉	20.1	36	愛媛	11.3
14	群馬	19.2	37	兵庫	11.2
15	佐賀	18.9	38	福岡	11.2
16	神奈川	18.1	39	熊本	10.3
17	愛知	17.5	40	岩手	9.4
18	和歌山	17.4	41	石川	8.5
19	京都	16.7	42	富山	8.4
20	広島	16.6	43	秋田	8.2
21	山口	16.5	44	長崎	8.0
22	奈良	14.3	45	鹿児島	4.7
23	大阪	14.3	46	北海道	2.9
			47	沖縄	0.6

埼玉県は6位です！多いですね。スギの木が多い関東地方では、スギ花粉抗体陽性者が人口の2割はいるとみられています。