

# こ・ろ・ん

## 健康診断は受けられましたか??

少しずつ暖かくなり、春が近づいてきました。

この時期は多くの方が健康診断を受けられる機会が多いと思います。

当院では一般健康診断のほかに札幌市実施健康診断（特定検診・大腸がん検診・胃がん検診・ウイルス肝炎検診）が受けられます。

ご不明点がございましたら受付窓口までお尋ねください。 受付TEL011-872-5811

検査項目	1 コース	2 コース	3 コース
問診・聴診	○	○	○
身長・体重	○	○	○
BMI	○	○	○
視力	○	○	○
腹囲	○	○	○
血圧測定	○	○	○
尿検査	○	○	○
胸部 X 線	○	○	○
聴力		○	
心電図		○	
血液検査		○	
上部内視鏡検査			○
<b>料金</b>			
一般	¥3,780	¥7,020	¥12,960
さぼーとさっぽろ会員	¥1,300	¥4,500	¥4,500

※団体・企業で受ける場合は事前のご予約が必要となります。窓口もしくはお電話でご連絡ください。

個人で受けられる方は3コースのみご予約が必要となります。

※1コース・3コースは当日結果をお渡しすることが可能です。

2コースは1週間ほどお時間を頂いております。



### 《 目 次 》

1. 瀬戸副院長の『身近な病気』プチ講座
2. 部署紹介『外来』
3. 栄養一口メモ～菜の花のめんたい和え～
4. 札幌センチュリー病院で乳腺センターを開設しました！

医療法人菊郷会 石橋胃腸病院

〒003-0863 札幌市白石区川下 3 条 4 丁目 2-1

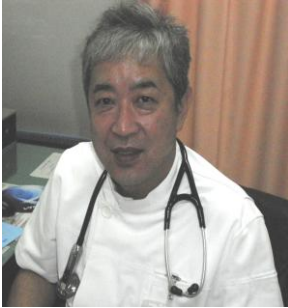
TEL 011-872-5811 FAX 011-872-5814

<http://www.ishibashi.or.jp/>



## シラカバ花粉の季節です

### ～果物・豆乳・ラテックスに対するアレルギーとの不思議な関係～



春の訪れと共に、4月中旬から6月にかけてシラカバ花粉が飛散する時期となり、シラカバ花粉症の方にはつらいシーズンです。晴れて風の強い日には花粉が多く飛散しますので、外出の際にはメガネやマスクを着用する、帰宅して家に入る時に花粉を屋外で払い落とす、帰宅後に手洗い・洗顔・うがい・鼻をかむ、衣類や寝具を外に干さない、空気清浄機を設置する、などにより花粉抗原を回避する対策が大切です。

花粉症は命にかかわる重篤な病気ではありませんが、症状が強い場合には集中力や作業効率も落ち、QOL（生活の質）が著しく損なわれます。例年つらい症状でお悩みの方は、花粉が飛散する前から抗アレルギー剤を服用することで花粉症の軽減が期待できます。また、原因となるアレルゲンを調べる血液検査や、諸症状に応じて内服薬、点鼻薬、点眼薬などで治療することが出来ますので、御相談下さい。

さて、今回は花粉症と果物などに対するアレルギーとの密接な関係を解説致します。リンゴ、モモ、イチゴなどの果物を食べると唇や舌に不快感がある方はいらっしゃいませんか？その正体は、花粉症に関係した『OAS ; oral allergy syndrome (口腔アレルギー症候群)』かもしれません。

### ＜口腔アレルギー症候群＞

#### ◇ どのような病気？

リンゴ・モモ・サクランボ・イチゴ・キウイなどの果物や一部の野菜、ナッツ類を食べた後に、舌や唇、口の中がイガイガ痒くなったりしびれたりします。多くの場合は軽い症状で自然に治まりますが、重症化すると蕁麻疹やむくみが出現し、まれには喘息症状や呼吸困難、アナフィラキシーと呼ばれるショック状態に陥る可能性もあります。

#### ◇ なぜ起こるの？

リンゴなど特にバラ科の果物には、シラカバ花粉の抗原と類似したタンパク質が含まれているために起こると考えられており(交差抗原性)、シラカバ花粉症の50%前後の方でOAS症状が出現するとも言われています。同様の機序で天然ゴムの成分であるラテックスでも痒みや蕁麻疹などアレルギー反応を起こすことがあり、御家庭で使われる手袋にも注意が必要です。また、納豆や味噌など大豆製品の食物アレルギーがない方でも、豆乳を飲むとOASなどのアレルギーが出現する事もあります。シラカバ花粉症の方は併せて御留意下さい。

#### ◇ 何か対策は？

症状を起こす果物などの摂取を避けるのが基本です。OAS症状が出現する果物などの摂取を続けると、さらに強いアレルギー症状に至る可能性もあります。

加熱や発酵処理により抗原性が失われるので、多くの場合ではジュース、焼きりんごやアップルパイ、ジャム、味噌や納豆などでは症状が出現しません。しかし、液体で加工の程度が低いジュースや豆乳などではOAS症状などアレルギー反応を引き起こす事もあります。

花粉症に対する治療にてOAS症状が軽減する場合があります。蕁麻疹や冷や汗、ノドがふさがる感じ、呼吸が苦しいなどの強いアレルギー症状が出現した場合は、速やかに医療機関を受診して下さい。

## 部署紹介

## こんにちは『外来』です



当院の外来では、主に内科・消化器内科・循環器内科の診察を行っております。胃・大腸の消化器疾患・糖尿病・高血圧・脂質異常・肝疾患・心疾患・風邪などの診察・治療を行っております。また、症状に合わせた栄養指導やリハビリテーションも行っております。

消化器疾患に対しては、内視鏡による検査・治療を行っております。

胃カメラ検査を希望される方は予約をして頂くか、平日であれば前日の午後 9 時以降に飲食しないで午前中に来院して頂ければ当日検査可能です。事前に予約などは必要ありませんが担当医の不在や混乱を避けるためにお電話でのご確認をお願いいたします。

大腸カメラは予約制で行っております。

循環器内科は、木曜日の 14 時から診療を行っております。

その他札幌市検診・特定健康検査、一般検査、企業検診等も行っております。スタッフ一同、患者さま・ご家族さまが安心して来院し治療が受けられますよう努力してまいります。



<外来・受付スタッフ>

### ● 電話対応時間 ●

平日 9 : 00 ~ 17 : 00

土曜 9 : 00 ~ 13 : 00

TEL 011-872-5811

## 栄養一口メモ

### ～菜の花のめんたい和え～

#### 材料(4人分)

菜の花 1束 (200g)  
明太子 1はら (60g)  
マヨネーズ 大さじ1  
ごま油 小さじ1  
塩 少々

#### 作り方

- ① 菜の花は根元を切り落とし、塩少々(分量外)を加えた熱湯でさっと茹でる。
- ② 明太子は皮を取り除き、調味料と合わせておく。
- ③ 水気を切って半分に切った①の菜の花と②を和えて器に盛り付ける。



菜の花は、春の訪れを感じさせてくれる野菜です。

菜の花には免疫力を高めて風邪を予防するβ-カロチン、肌荒れに効果のあるビタミンC、イライラを抑える効果のあるカルシウムなど、たくさんの栄養素がバランスよく含まれています☆

茹ですぎは栄養素を損なうばかりか、苦味や辛味などの風味も落ちるので注意しましょう。

## 医療法人菊郷会札幌センチュリー病院にて**乳腺センター**を開設致しました！



小西和哉医師

この度、札幌センチュリー病院にて乳腺センターを開設し、外科部長・乳腺センター長として小西和哉医師が就任致しました。小西医師は数々の資格・認定を取得し、長年外科医・指導医として乳がんの検査・治療・予防に実績を重ねてきました。現在日本女性で最も多いがんは乳がんで、年々増えています。札幌センチュリー病院では、最新式の乳房撮影専用X線診断装置(マンモグラフィ)を導入し、認定を受けた女性放射線技師が撮影を行ないます。今後も内視鏡下手術により、小さな傷から乳房再建まで一貫したがん治療を目指します。



### \* 定期検診 \*

定期検診では、専門医が複数の検査・診察により異常の有無、良性・悪性の診断をいたします。

### \* 札幌市乳がん検診 \* (40歳以上の方)

40歳以上 50歳未満 ⇒ ￥1,800 (マンモ2方向)

50歳以上 ⇒ ￥1,400 (マンモ1方向)

### \* 協会けんぽ・生活習慣病予防健診 \* (協会けんぽ加入者)

一般健診を受ける方で、40歳以上の**偶数年齢**の女性

マンモ2方向 ⇒ ￥1,655

マンモ1方向 ⇒ ￥1,066



乳房撮影専用X線診断装置(マンモグラフィ)

乳房にしこりやくぼみなど症状がある場合は、乳がんの早期発見の為にも早めに受診しましょう。

また、何かご不明点等がありましたら、札幌センチュリー病院までお問い合わせ下さい。TEL: 011-871-1121

## 関連病院

### 医療法人菊郷会 札幌センチュリー病院

診療科目 内科・外科・消化器科・整形外科・循環器科・  
泌尿器科(人工透析)・乳腺外科

〒003-0825

札幌市白石区菊水元町5条3丁目5番10号

TEL011-871-1121 FAX 011-871-0047

### 医療法人菊郷会 愛育病院

診療科目 内科・血液内科・消化器内科・循環器内科  
外科・麻酔科・整形外科・小児科

リハビリテーション科・画像生理検査部門

〒003-082

札幌市中央区南4条西25丁目2番1号

TEL011-563-2211 FAX 011-522-1691

### 医療法人菊郷会 富丘腎クリニック人工透析センター

診療科目 人工透析(外来のみ)

〒006-0011

札幌市手稲区富丘1条4丁目5番33号マックスビル3階

TEL(011)686-5005 FAX(011)686-5006

