

日鋼記念メデイカル情報

令和元年

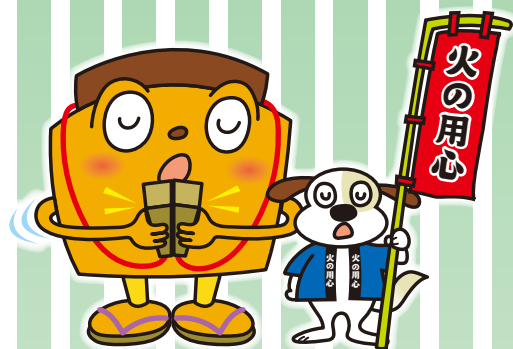
11

月号

社会医療法人母恋の使命「医療人として組織として社会に貢献する」

目次

- お子さんの冬の感染症 2～3
 - お家でできる対策〈前編〉
- ヨムクスリ 4
 - 守って！まもって！感染予防！！
- 栄養通信 5
 - 免疫力アップで風邪に負けるな！！
- 小児救急☆発熱時のワンポイント 6
- 母恋インフォメーション 7
 - 2019年度インフルエンザ予防接種のご案内
 - 11月1日より駐車場の料金体系が変更になりました
- 日鋼記念病院発 医療・健康情報 8



今日の スナック



トリック オア トリート！（10月31日＝ハロウィン）

実習中の看護学生の皆さんが魔女に扮してベッドサイドに登場。子どもたちに手書きイラストが描かれたシールとお菓子、笑顔のプレゼントです。



お子さんの冬場の感染症 お家でできる対策

前編

小児科 主任科長 おの さとる 小野 暁 医師

昭和63年 北海道大学医学部卒
医学博士 / 日本小児科学会専門医

これからの季節、気になる小児の感染症対策についてお話を伺いました。今月、来月号と2回に渡ってご紹介します。

病気が早く治る手助けをするために、 お家でできる対策・気をつけること

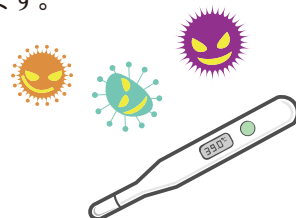
今年は全国的に次々と台風などの災害が続き、被害に遭われた方々が多くいらっしゃるようです。一方、台風シーズンが過ぎると北海道では冬の足音が聞こえ始め、寒冷期に流行しやすい感染症が心配になってくる時期を迎えます。

この季節に多くみられる病気には、インフルエンザやRSウイルス感染症、ノロウイルスやロタウイルスなどの胃腸炎が挙げられます。これらの感染症の多くはウイルスといわれる非常に小さい粒子状の病原体が原因で発症します。

現在まで、インフルエンザウイルスとヘルペス族の一部のウイルスに対して、いま身体の内側に存在するウイルスをそれ以上増えづらくする薬剤があるだけで、ほとんどのウイルス感染症を根本的に治療するお薬はありません。一方でほとんどのウイルスの感染症は、かかってしまった患者さん本人の抵抗力によってしばらくすると快方に向かいます。

このように、お子さんが感染症にかかってしまった時にお家で気を付けることは、なるべく本人が病気と闘う力を落とさないように工夫していくことで、具体的には「なるべく食べたり飲んだりでき」「よく眠れる」ようにしてあげることも大切です。そのため、病気によっておきる辛い症状をどのように軽くしてあげられるかを知っておくことで、病気が早くに治る手助けをすることもある程度可能になります。

今回は感染症によっておこりやすいいくつかの症状について、お家でできる対策について簡単に説明しようと思います。



発熱時の対策

いろいろな感染症で、一番気付かれやすく心配な症状はやはり発熱ですね。特にインフルエンザなど、体温が39℃以上に上がってしまう病気の時には、そばでみていても辛そうです。では、お子さんの発熱に気付いた時にお家でできることは何があるでしょうか。

▶ 体を冷やす、熱のコモる状態を避ける

お家で第一にできる対策は単純ですが冷やすことです。特に熱さましが使いづらい4～5か月未満の赤ちゃんには、これが唯一の対策になります。

具体的には濡れタオル程度の温度のもので、血液の流れの多い「わきの下」や「首の周り」などをゆっくり冷やしてあげてください。子供さんの場合、氷枕などの冷たすぎるものは皮膚が弱いこともあってあまりお勧めできません。

また、カゼの時には暖かく、と思われることもあります。衣服を厚いものにしてしまうと、体の表面から発散するはずの熱が体の周りに

コもりやすくなり体温が高止まりする原因になります。基本的にはお部屋全体は暖かくし、肌着などは風通しがよい物を選んで熱がこもらないように工夫してあげて下さい。



首周りとかわきの下を濡れタオルでゆっくり冷やします

▶ 冷却ジェルシート

今は子供さん（または大人も）のオデコに貼るタイプの冷却ジェルシートが販売されています。これらの製品は、貼った皮膚の周辺の温度は下げますが、身体全体の体温を下げる効果はありません。ですので、シートを貼った後に何度体温計で測っても熱が下がることはないと思ってください。ただ、体温が実際に下がらなくても、貼った周囲がヒンヤリと感ずることで気持ち良く眠れるという効果はあるかもしれませんので、一概に全く役に立たないというわけでもありません。このような製品の特長を良く知ったうえで、上手に使うようにして下さい。



▶ 解熱剤（いわゆる熱さまし）

さて、いよいよお薬での体温の管理ですが、今現在世界中で子供さん達に安全に使える解熱剤として認められているのは、アセトアミノフェンという成分のお薬だけです。製剤の種類としては、坐薬・粉薬・錠剤・シロップとそろっています（製品名は数種類あります）。



年齢の高いお子さんではイブプロフェンというお薬も使用が可能になっていますが、安全性はアセトアミノフェンの方が高いです。

逆に4～5か月未満の赤ちゃんはアセトアミノフェンでも腎臓への負担があって、あまり推奨されません。

アセトアミノフェンを1回に使用する量としてはお子さんの体重の約10倍（mg）程度ですので10kgのお子さんで約100mgになります。体温が上下したりして繰り返し使用する時は、できれば8時間（最低でも6時間）程度の間隔を空けて使うようにしてください。

大体の効果の目安は使う前より約1℃体温が下がるくらいが適切と言われています。実際のカゼにかかり始めの頃は発熱に気付いた時でもまだ体温が上昇中のことがあり、このタイミングで解熱剤を使っても熱が下がらない（効かない）印象をもってしまいます。

発熱時に体温計で高い値が出てオデコや首回りなどは熱くなっている、手足が冷たくて青白く体が小刻みに震えている時などは、まださらに体温が上がる可能性があります。このような時には首回りはゆっくり冷やしながら手足は逆にタオルなどで保温して血液の流れを保ち、手足も温かくなって赤みがでてきた後で解熱剤を使用すると、効果的に体温の調節ができる場合が多いようですので、試してみてください。

以上のように発熱の時のお家での対応や工夫のお話を書きましたが、体温を下げることは病気本体を治しているわけではありません。発熱から8～12時間以上たっても体温の高い状態が続くようでしたら、かかりつけのドクターの診察を受けることをお勧めします。

また、発熱時の観察ポイントなどは6ページもご参照ください。それでは皆様、お大事になさってください。

お薬にかかわる色々な疑問にお薬の専門家、薬剤師がお答えします

さ さ き り か
薬剤部 調剤科主任 佐々木 利香

雪虫が飛び交い冬の到来もすぐそばまできています。皆様、いかがお過ごしですか?
この時期、最も気を付けたいのがインフルエンザ。2019年1月の室蘭保健所のインフルエンザ報告者数は前年の1.5倍以上でした。流行期はもうすぐです。対策は万全ですか?

インフルエンザの感染経路



飛沫感染

⇒ ウイルスが飛散

⇒ 健康な人の鼻や口の粘膜より侵入

接触感染

⇒ 周りの物に触れる

⇒ 健康な人が触れる

咳などの風邪症状がある人は、マスクなどの咳エチケットをしましょう。
流行期は人ごみを避けることが、予防につながります!

まずは、流行前の予防接種を!

100%予防はできませんが感染しても重症化を防ぎます。
ワクチン接種後、抵抗力がつくまで2週間かかるとされ、
効果の持続期間は約5ヶ月間程度とされています。



インフルエンザ!? 突然38度以上の熱が出たら

検査は、発症後から24時間前後に受けるのが良いでしょう。それ以前だと正しい判定が出ない場合があります。治療薬の効果を最大限に発揮できる制限時間は48時間です。遅くとも48時間以内には医療機関にかかりましょう。

日常から注意しましょう

- ・ 外出時はマスクで予防しましょう (飛沫感染から身を守る為に)
- ・ 外出先から帰宅したらうがい・手洗いを忘れずに
- ・ 室内では適度な湿度 (50~60%) を保ちましょう
- ・ バランス良く栄養を摂りましょう
- ・ 十分な休養を取り免疫力を高めましょう



免疫力アップで風邪に負けるな!!

栄養課
管理栄養士

しん どう さ き
新藤 早希



寒い季節となってきましたね。気温だけではなく湿度も低くなってきて乾燥しやすい時期です。風邪、インフルエンザ、ノロウイルスなど感染症が流行しやすくなっています。予防には基本の手洗いやうがいは大切ですが、食事からも免疫力を上げて感染症に負けない体作りをしましょう。

《腸内環境を整えて免疫力アップ》

乳酸菌

オススメ食材

腸に良い働きをする菌が増えることで腸内環境が良くなります。

味噌・ヨーグルト

食物繊維

オススメ食材

腸に良い働きをする菌のえさとなり腸内で菌を増やす助けになります。

さつまいも・かぼちゃ・ゴボウ

《体を守って免疫力アップ》

βカロテン

オススメ食材

粘膜保護の働きで病原菌が体内に侵入するのを防ぎます。

人参・ほうれん草

ビタミンC・E

オススメ食材

細胞が受けるダメージを抑え免疫細胞の機能低下を防ぎます。

ブロッコリー・キウイ

免疫力を上げるためには様々な食品を取り入れてバランス良く栄養を摂ることが大切です!

温野菜の「ニャわウダ」風ソース

材料

《3人分》

- ・かぼちゃ 1/8個
- ・人参 1/2本
- ・ブロッコリー 1/2房
- ・ヨーグルト 大さじ3
- ・味噌 小さじ1
- ・イワシの缶詰 10g程度
- ・にんにくチューブ 小さじ1
- ・オリーブオイル 小さじ1/2

1人分
エネルギー 135kcal
食物繊維 5.6g
塩分 0.2g



野菜は
お好みのもので



作り方

- 【温野菜】 ① かぼちゃは薄切りに、人参は輪切り、ブロッコリーは小房に分ける。
② かぼちゃ・人参を耐熱容器に入れ、600W で3分加熱する。
③ ブロッコリーと少量の水を入れ、さらに3分加熱する。
- 【ソース】 ④ いわしの缶詰をボウルに入れフォークの背などで細くなるまでつぶしておく。
(包丁で刻んでもOK)
⑤ ④のボウルにヨーグルト、味噌、にんにく、オリーブオイルを入れて混ぜる。



発熱時、あわてて受診しても、別の感染症のリスクや移動による身体の負担がかかることがあります。お子さんの様子をよく観察して上手に医療機関を活用しましょう。



**熱が高い
38℃以上**

生後3ヶ月未満ですか？

いいえ

はい

A

次の症状が1つ以上みられますか？

- ☐ 顔色が悪く、ぐったりしている
- ☐ ウウトとして呼びかけてもすぐ眠る
- ☐ 呼吸の様子がおかしい
- ☐ おしっこが半日くらい出ない
- ☐ 嘔吐や下痢を繰り返す

いいえ

はい

B

次の症状が1つ以上みられますか？

- ☐ 活気がない
- ☐ 頭痛がある
- ☐ よく眠らない
- ☐ 水分をとるのも嫌がる
- ☐ あやしても笑わない、遊ぼうとしない

いいえ

はい



様子を見ながら診察時間になるのを待って医療機関へ

経過観察中に

- A** の症状がみられた時
- B** の症状を繰り返す時



まずは
救急担当病院に
相談

解熱剤がないとき

解熱剤を使用し
30分間観察

30分後も **B** の症状が
1つ以上みられますか？

いいえ

はい

《こんな時は急いで救急車を！》

- ① 呼びかけに反応しない (意識がない)
- ② 呼吸をしていない
(すぐに心肺蘇生を開始してください)
- ③ 5分以上痙攣が続いている
- ④ 全身真っ青になっている



《持っていくもの》

必ず!!

- ☐ 母子手帳
- ☐ 保険証
- ☐ 乳幼児医療費受給資格者証
- ☐ 診察券
- ☐ 病院でもらったお薬
または お薬手帳



その他

- ☐ タオル
- ☐ 着替え
- ☐ 替えオムツ
- ☐ ティッシュペーパー
- ☐ ビニール袋 (吐しゃ物入れ)
- ☐ 症状経過メモ
(熱の推移についてなど)

2019年度インフルエンザ予防接種のご案内

成人

- 接種期間** 2019年11月1日(金)～2020年3月31日(火) 公費助成は2019年12月27日(金)まで
- 接種方法** 当院通院中の方で診察予約がある方 ▶ 正面玄関受付にお申し出ください
2019年12月27日まで診察予約のない方および現在当院に通院していない方は
事前にご予約ください。
- 接種日** 各科診療時間内
- 料金** 5,038円(税込み) 公費助成料金は室蘭市・登別市の広報をご確認ください。
- 持参するもの** 公費助成の場合必要とする各証明書等
- お問い合わせ** TEL 0143-24-1331

小児

- 対象** 小児(中学生まで)
- 接種方法** 完全予約制 TEL 0143-24-1331 月～水曜日 16:00～17:00
- 接種日** 毎週 火・水曜日 13:30～14:30
- 持参するもの** 保険証・母子手帳
- 料金** 13歳以上 5,038円(1回接種)
13歳未満 4,460円(1回目)、1,903円(2回目) ※いずれも税込み

※ 13歳未満の方の1回目は12月25日(水)までに接種をお済ませください。
在庫が無くなり次第終了します。

11月1日より駐車場の料金体系が変更になりました

外来受診の方は1階会計カウンター、入院・お見舞いの方は1階総合案内にて割引手続きができます。割引に関する詳細は1階総合案内にてご確認ください。時間外に割引を受けられる方は夜間受付にお申し出ください。

	利用時間	料金	確認書類
外来受診の方	6 時間ごと	100 円	受診受付票・外来基本票・領収書など
入院・ お見舞いの方	3 時間まで	100 円	面会証 
	以降 30 分ごと	100 円	
一般の方	30 分ごと	100 円	割引サービスは行っておりません



最大料金 入庫から 24 時間：1,000 円（繰り返し適用されます）

日鋼記念病院発 医療・健康情報

病気の予防や健康維持を目的に日鋼記念病院では各種講座を開催したり、ラジオ番組を放送しています。普段、なかなか質問することができないことなど、気軽にご相談いただく機会としてもご活用ください。

糖尿病教室

合併症予防は適切な血糖コントロールから。気になる症状、生活上の注意など専門職がお話をします。

- 11月19日 認定看護師 正しくインスリン注射できていますか?
- 11月26日 管理栄養士 摂りすぎ!?使いすぎ!?塩分の落とし穴
- 12月 3日 理学療法士 糖尿病と運動療法
- 12月10日 薬剤師 糖尿病とお薬
- 12月17日 歯科衛生士 糖尿病と歯周病

開催時間 毎週火曜日 15:00～

お問合せ 糖尿病センター TEL 0143-24-1331

講義内容および講師は変更になる場合があります。どなたも、自由にご参加いただけます。

マナブ!ウゴク! 健康プラザ

学んでイキイキ、動いてイキイキ。病気予防や健康維持を目指して、みんなで学びを深めましょう。

開催日時 12月19日(木) 13:30～15:00
13:00開場

場 所 地域医療研修センター

内 容 認知症～症状と関わり方

講師 認知症看護認定看護師 吉田有希

詳しくは病院ホームページ・チラシをご覧ください。

申込・問合せ 広報・広告室 TEL 0143-24-1331

母親学級・両親学級

《母親学級》 13:30～15:00

- 11月26日 分娩の経過 ほか
 - 12月10日 マタニティー・ヨーガ
- ヨーガ参加費 500円

《両親学級》 10:00～12:00

12月8日(日)

※両親学級は偶数月の第2日曜日に開催です。

申込・問合せ 産婦人科外来 TEL 0143-24-1331



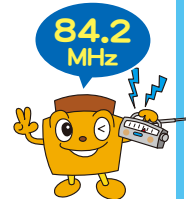
FM76.6 ラジオ健康プラザ

医師・看護師・栄養士など様々な職種が週替わりで医療や病気にかかわる旬の話題を取り上げます。

放送時間 毎週月曜日 8:05頃放送

- 11月18日 いきいき健康レシピ
- 11月25日 教えて薬剤師さん
- 12月 2日 医療トピックス
- 12月 9日 医療トピックス
- 12月16日 いきいき健康レシピ

番組内容は予告なく変更になる場合があります。日鋼記念病院のホームページで、バックナンバーを公開しています!



リスラジ
で検索!



wi-radio
77.6MHz を選局!

がんサロン

申込不要

『ほっとほーむ』



病気と向き合うからこそ分かること、伝えられること、話してほっとしませんか。

開催日時 12月4日(水) 13:30～15:30

場 所 れじいむ

内 容 ・ケアレシピ
・患者さん同士の語らい

問い合わせ がん相談支援センター TEL 0143-22-2225

編集後記

11月を迎えていよいよ冬の足音が聞こえてきました。

今年は例年よりも、全国的にインフル

エンザの流行が早まっているようです。

予防接種を受けても、身体のウイルスと戦う力が弱いとワクチンのパワーも十分に発揮されないこともあるのだそうです。

バランスのとれた食事と休息で元気を注入して、ウイルスを吹き飛ばしましょう!

(ハギ)

発行 社会医療法人 日鋼



日鋼記念病院

〒051-8501 室蘭市新富町1丁目5番13号

TEL 0143-24-1331 (代)

FAX 0143-22-5296

e-mail koho@nikko-kinen.or.jp

ホームページ http://www.nikko-kinen.or.jp

編集 広報誌編集委員会 委員長 山田康弘