日錮記念×デイカル情報

令和元年



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



•	お子さんの冬場の感染症 • お家でできる対策〈後編〉
•	ヨムクスリ • 子どもに薬を飲ませる時のあるあるQ&A
•	栄養通信 • 体を温めて免疫力をあげよう
•	母恋インフォメーション 6~7 • New Face ~12月着任医師のご紹介 • 年末年始の病院休日と院内施設の営業情報 • おすすめ患者図書 • インフルエンザ予防で大切なこと

与月の スナップ



<mark>第72回</mark>健康プラザ:講座『大腸がん』(11月21日)

この日は大腸内視鏡検査の受け方から始まり、矢部沙織先生による大腸がんについての講座が行われました。手術など実際の治療の様子も示され、皆さん真剣に耳を傾けていました。



お子さんの冬場の感染症 お家でできる対策 後編

小児科 主任科長 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

前回に続き、 今回も感染症によっておこりやすいいくつかの症状について、お家でできる対策などについて 説明してみます。 前回は発熱についてのお話でしたが、 今回はその他の症状についてのお話です。



発熱に次いでご相談が多い のが咳についてです。ただ、 咳については考え方がちょっ と複雑です。それというのも、

多くの感染症でおきる咳は、ほとんどの場合は気管をはじめとした空気の通り道に貯まった分泌物(タンや鼻汁など)を体外に出すために起きていることが多いので、むやみに咳を止めてしまうとタンが詰まってしまったり、空気の通り道をかえって狭くしてしまうことにもつながるからです。それゆえ、小児科の外来や救急ではピッタリと咳を止めてしまうタイプの強力な咳止めは(百日咳が原因の咳を別にして)ほとんど使われません。

咳に対する治療は主には空気の通り道を確保するために行われ、気管の内部にある筋肉を緩めて気管を拡げる吸入や胸や背中に貼るテープ剤、タンをさらさらにして外に出しやすくする薬が中心になります。それでもお子さんが夜間に咳で眠れないのは可哀想ですね。

お家では水分を少しとってタンをなるべく 柔らかくするようにしたり、予めかかりつけ でもらったテープのお薬があれば早めに使っ てあげるようにしてみて下さい。



お子さんの背中に耳を当てた時にゼーゼーする音が強い時、肩で息をしている時などは早めに病院で吸入などの処置をうけることをお勧めします。また、ゼーゼーしているお子さんは体を平らにして横や仰向けになっているより、少し体を起こして(頭側を少し高くして)枕やクッションに寄りかかるような姿勢で寝かせてあげる方が呼吸は少し楽な場合が多いようです。



CEOT

子供さん達は体調が悪く なると嘔吐することが多く、 嘔吐が気になるときは他の 症状、例えば発熱、腹痛や

下痢、頭痛、強い咳などの有無に注意して対応を考えます。高熱と頭痛が伴う場合や、強い腹痛も訴える場合などは早めにかかりつけの医師に相談して下さい。

嘔吐以外には軽い症状しかなく、まだあまり機嫌や顔色が悪くない場合は少しずつお口から水分をとらせてみて様子をみましょう。実際には初めからコップやペットボトルから水分を補充すると、1回の摂取量が多すぎてまた嘔吐を誘発してしまうこともあるので、1回10~20mLといった極少量から摂取を開始して、少しずつ1回の量を増やしながら1時間に4~5回ずつ与えていくようにするのが良いようです。それでも半日以上も嘔吐によって水分が摂れない状態が続くようなら、かかりつけを受診して対策を相談して下さい。

下痢

次に下痢についてです。 実は下痢も上の項で述べた 嘔吐と同様に、サポートの 中心は水分とエネルギーの

補給です。治療のお薬は整腸剤が中心になり、 抗生剤は腸内の細菌の乱れにつながって、か えって逆効果のことが多いと言われています。

嘔吐の場合とは違い、お口から水分や栄養 分を体内に摂れることが多いので、十分な水 分とミネラル(ナトリウムやクロールなど) と共にエネルギーの基になる栄養素も補って いくことが療養には大事です。

では、下痢をしているお子さんにはどのよ うな補液剤や食事がよいのでしょうか?

健康時にお口から摂取して早くにエネルギーとして体が利用できる成分は、ショ糖や果糖などの糖分やでんぷんなどの炭水化物です。ただ、これらの栄養素は最も小さい単位の糖分であるブドウ糖にまで分解されて初めて小腸で吸収されてエネルギーとして利用できるのですが、下痢をしている場合には小腸の酵素の働きが低下してしまい、うまく糖分

をブドウ糖に分解できない状態になっていることが多いようなのです。ちなみに大腸はあまり糖分を吸収する能力は高くないため、分解されずに大腸にまで流れた糖分は主にそこにいる大腸菌などのエサになり、大腸菌は糖分を分解する時に大量のガスを作り出します。この大腸のガスが腸全体をグルグルと動かす刺激物となってしまうので、それが原因となってなかなか下痢やお腹のゴロゴロが治らない状態になってしまうこともあります。

このような理由から、今までの補液剤でエネルギーの補充を目的とする成分として使われていたショ糖や果糖の代わりに、分解されたブドウ糖そのものを使用した口から飲む補液剤が『OS-1』という製品になります。

さて、お食事で与えられる物の中では、腸の中で一番効率よくブドウ糖に分解しやすい炭水化物は実は「加熱されたデンプン」だと言われています。すなわち、やわらかいオカユに少しお塩を入れたもの、おウドンやソウメンを柔らかめにゆでた物に薄めのダシをはったもの、などが下痢をしているお子さんの食事としては最適だ、と言う専門家の方が多いのです。いろいろな化学薬品や合成物を使

わなくても、日本古来の 「先人達の知恵」は実は 科学的にも優れた食事 療法だった、という わけでした。

さて、冬本番になり、体調を崩されるお子さんも多くなると思われます。お子さん達が病気の時、お家での療養にすこしでも参考になれればと思っております。お大事にして下さい。



子どもに薬を飲ませる時の あるある Q& 🛕

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 -----

薬剤部 薬品情報科 相原 善弥

とあるインターネットサイトのアンケートにおいて、8割以上の親御さんが『子どもの薬の飲ませ方 に困った経験がある』とあり、悩んでいる方も多いようです。今回は、よくいただく質問をまとめて みました。



子どもが薬を飲むのを嫌がります。何か良い方法はありませんか?



小さい子どもに粉薬を飲ませるときには嫌がって苦労するという 話をよく聞きます。

飲ませにくい場合には、粉薬に水を少量含ませてだんご状にして 飲ませる方法がよく知られています。だんご状にしたら味覚を 感じにくい上あごや頬の粘膜に塗り付けてあげると、徐々に身体 の中に取り込まれます。また、お薬をジュースやゼリーに混ぜる こともありますが、1回で飲みきれる量に混ぜることが重要です。



子どもが薬を吐いてしまいました。もう一度飲ませるべきですか?



お薬を飲んでからどのくらい時間が経っているかによって異なり ます。多くのお薬は胃ではなく腸に届いてから吸収されます。

お薬を飲んで30分以内に吐いたのであればもう一度飲ませて問題 ないでしょう。30分以上経過していたら、お薬はある程度吸収さ れている可能性が高いので再服用は避けてください。

中には毎回吐いてしまう子どももいると思います。そのような 子どもには食前30分くらいに飲ませるのもひとつの方法です。



寝てしまったり、保育所だったり、子どもに薬を飲ませるタイミングを逃しても 飲ませた方がいいですか?(食前・食後とか)



1日3回のお薬であれば8時間毎に飲ませるのが理想的ですが、保育 所に通っているなどで現実には難しいこともよくあります。この ような場合、生活リズムが大きく崩れないようにすることが重要 で、例えばお薬の時間は昼の分を夕方に、夕の分を寝る前などの ようにずらしても問題はありません。

また、お薬は食後に飲むものが多いのですが、上述のように吐い てしまう例や、ミルクでおなかいっぱいになって飲めなくなるよ うな場合には食前に飲ませても問題ありません。



1時間ぐらい前です



老人保健施設母恋 河野 未来 管理栄養士



体が温まることによって免疫力が上がり風邪の重症化を防ぐことができます。 そこで体の内側から免疫力を活性化するように体を温める食材を取り入れましょう。

《体を温める食材》 …… しょうが、ねぎ、にんにく、にら、唐辛子 など



『しょうが』

しょうがに含まれるショウガオールには血行を促進する作用や、体を温め る働きがあります。また、新陳代謝を活発にし、発汗作用を高める働きが あります。生のまま摂取するよりも乾燥させたものか、加熱調理すること でより身体を温める効果が大きくなるとされています。

『長ねぎ』

特有の強い香りは硫化アリルと言う成分によるもので、血行をよくし、体を 温める作用などがあると言われています。また、疲労回復作用のあるビタ ミンB1の吸収を助けてくれるので、免疫力活性化の働きも期待できます。

材料(2人分)

· 鶏もも肉 · · · 120g

じゃがいも ・・ 120a · 人参 · · · · · 80a

玉ねぎ ・・・・ 50g

· 長ねぎ · · · · 50g

・しらたき · · · 80g しょうが …… 1かけ

にんにく ・・・・ 1 かけ

《調味料》

サラダ油・・・・大さじ1/2

だし汁・・・・・3/4カップ

·砂糖 ······ 大さじ3/4 ・コチュジャン・・大さじ1弱

(A)・しょうゆ · · · 大さじ1

·酒 ····· 大さじ1 唐辛子・・・・・お好み量

エネルギー 227kcal たんぱく質 15.3g 塩分 1.8g

下準備

- しょうが、にんにくはすりおろす。
- (A)の調味料を混ぜ合わせておく。
- 鶏肉、じゃがいもは一口大に切る。
- ・人参はいちょう切り、玉ねぎと長ねぎは食べやすい大きさにスライス。
- しらたきは食べやすい長さに切って茹でておく。

作り方

① 鍋にサラダ油を引き、しょうがとにんにくを炒め、 鶏もも肉を加え色が変わるまで炒める。

② 野菜としらたきを加え軽く炒めたら、だし汁を加える。

③ 合わせておいた (A) の調味料を入れ、5~10 分ほど煮る。 野菜が軟らかくなり、味がしみたらできあがり。





辛いものが苦手な方は

コチュジャンを味噌に

変えてもよいです。

// TORSE// TORSE// TORSE// TORSE// TORSE// TORSE// TORSE// TORSE//



『母恋インフォメーション』では、当法人のニュースやトピックス、お知らせなどを掲載いたします。

New Face ~12月着任医師のご紹介



小児科 早坂格(はやさかいたる)医師 平成18年 北海道大学小児科入局 / 医学博士

日本小児学会小児科専門医

日本周産期·新生児医学会専門医(新生児)

日本周産期新生児医学会新生児蘇生法専門コースインストラクター

久しぶりの室蘭です。引き続きよろしくお願いします。

年末年始の病院休日と院内施設の営業情報

 $12月28日(土) \sim 1月5日(日)$ の期間、休診させていただきます。

- お薬は足りますか?
- 以前から気になる症状がある



院内施設の営業	12/28 (土)	12/29 (日)	12/30 (月)	12/31 (火)	1/1 (水)	1/2 (木)	1/3 (金)	1/4 (土)	1/5 (日)
セブン–イレブン	9:00~17:00		9:00~ 15:00		休 業		9:00~ 15:00	9:00~	~17:00
北洋銀行 ATM	9:00~17:00		9:00~ 17:30	9:00~ 17:00	休業		9:00~17:00		
ゆうちょ銀行 ATM	9:00~17:00 9:00~ 18:00			9:00~17:00					

※ 各種サービスの取り扱いは各金融機関にてご確認ください。

病院休日と同様 ▶ レストランれじいむ 理容室 患者図書室ぼこい インターネットコーナー i- ぶらり

おすすめ患者図書 … 患者図書室ぼこい

赤ちゃん・子どもの病気がわかる本

監修 猪野雅孝(聖母病院小児科医長)/誠美堂出版

緊急時の応急処置・症状別対処法など、写真やイラスト 入りで、わかりやすくまとめられています。

(開 室) 月~金 10:00~15:00 (休 室) 土日·祝日·病院休日



● インフルエンザ予防で大切なこと ··· 感染制御室

1. 正しい手洗い・正しい手指消毒

私たちは様々なものに触れていますが、それらにはインフルエンザウイルスが付着している可能性があります。インフルエンザシーズンは自分の手にもウイルスがついている可能性があるため手洗いや手指消毒はとても大切です。

手洗いや手指消毒をしない手で、鼻や口・目などの粘膜に触れることで感染します。



2. 正しいマスクの装着

マスクの装着の目的は、周囲の人へうつさない、周囲の人からうつらないようにすることです。咳やくしゃみ・鼻水などの症状がある方は、必ずマスクを装着してください。

マスクは鼻や口がでないように正しく装着します。マスクの表面は、汚染されている可能性があるため触らないようにしてください。その手で鼻や口に触れると感染する可能性があります。

症状がない方もインフルエンザシーズンは人が多く集まるところでは正しいマスクの装着が必要です。

① 裏表を確認する

ノーズワイヤーを上にして 外側から見たとき、ヒダが 下向きになるようにする。



② マスクをしっかりフィットさせる

ノーズワイヤーを鼻の形にしっかり 合わせる。

プリーツをあごの下までしっかり 伸ばす。



以下のような場合、咳エチケットの効果はありません! 正しい方法で着用しましょう。

悪い例



鼻が 隠れていない



あごが 覆われていない



あごに ひっかけている



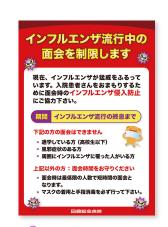
ほおとマスクの間に すき間ができている

3. 発熱・咳・鼻水・のどの痛みなどがある場合は不用な外出はしない

インフルエンザは、症状がでる1日前から周囲の人に感染させる力を持っています。できるだけ外出 は避けましょう。やむを得ない場合は、マスクを正しく装着してください。食事をするときはマス クを外さなければいけないため、他の人と食事をとらないようにすることも予防の上では大切です。

4. 患者さんへの面会について

入院患者さんは免疫力が落ちているため、インフルエンザにかかってしまうと命に関わります。そのため当院では面会者からのウイルスの持込みを防止するためにインフルエンザの流行状況に応じて、面会時のマスクの着用や面会制限・面会禁止等の対策を実施しています。地域の医療施設でも大流行の時期は同様の対策が行われております。ホームページなどで調べてから面会することをお勧めします。また、面会時には正しい手指衛生と正しいマスクの装着をお願いします。



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。

12月24日 認定看護師 こんな時どうする? シックディの対処法

12月31日 おやすみ

1月 7日 認定看護師 なぜ必要!? フットケア

1月14日 管理栄養士 お酒とジュースの"ココ"に注意

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。

母親学級· 両親学級

《母親学級》13:30~15:00

12月24日 分娩の経過 ほか 1月14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

2月9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) 産婦人科外来 TEL 0143-24-1331

マナブ!ウゴク! 健康プラザ 未来を創ろう!

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。

1月の健康プラザはお休みです。 次回の開催は2月20日です。

(内容) 冬の体力測定!

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) 広報・広告室 TEL 0143-24-1331

FMひ☆─ 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

教えて薬剤師さん 12月23日 12月30日 イカワが行く!

~老健母恋餅つきに潜入

1月 6日 医療トピックス 1月13日 医療トピックス

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!

Eisten עפֿבע Radio:

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) 令和2年1月8日(水) 13:30~15:30 場所 れじいむ

※病院休日と重なるため2週目の開催となります

(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

いよいよ、2019 年も最後の月となり ました。年末・年始のお休みや行事に ワクワクしますが、この時期医療機関

としてはやはり感染症が気になります。紙面でもお伝えして いますが、手洗いとエチケットマスクが大切です。12 月は当 院でも職員全員が手洗いの講習をうけて感染予防に努めてい ます。皆様も、帰宅時、食事前、排泄後の手洗いは忘れずに! 良いお年をお迎えください。 (ハギ)

社会医療法人 白恋



発行

3鍋記念疾院

〒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