

患者様の心にいつも寄り添って

vol.
107

2021
Spring

ご自由にお持ち帰り
ください

エキサイだより

【特集】

2021年3月

病児・病後児保育室「キッズポートえきさい」開設

**地域の子どもをもっと元気に！
子育て世帯にもっと安心を！**

【やさしい医学】

こむら返りが起こったら

【旬を食す】

アスパラガス





こころよ
では いったおいて

しかし
また もどっておいでね

やっぱり
ここが いいのだに

こころよ
では 行っておいで

「心よ」 八木重吉

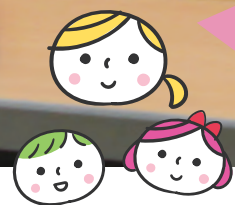
2021年3月、

病児・病後児保育室「キッズポートえきさい」開設 地域の子どもをもっと元気に！ 子育て世帯にもっと安心を！



プロフィール
副院長・小児科部長
長谷川 正幸

小児科医となって29年。名古屋掖済会に勤務して13年目。自身も2児の父親。保育所開設にあたってはワーキンググループの長を務め、現在は保育所運営委員会を牽引。病児・病後児のより良いサポートに向け邁進している。



2021年3月、掖済会病院の敷内に病児・病後児をお預かりする保育室「キッズポートえきさい」を開設しました。

その開設に向けて陣頭指揮をとった本院の副院長・小児科部長の長谷川正幸医師からメッセージをお届けします。

**子どもが急に熱を出した！
そんな時が私たちの出番です**

仕事に出掛ける準備をしていたら、何か子供の様子がおかしい。熱を測ってみたら38℃もあつた！という経験はありませんか？

今年3月に開設した保育室「キッズポートえきさい」は、そんな時の拠り所となる場所をめざして運営されています。

共働き世帯や働く女性が年々増えつつある時流の中で、子育てがしやすい地域の環境をつくることは病院の社会的使命のひとつです。現状では子どものケアを母親が担っているケースが多く、とりわけ働くお母様方を社会でサポートしていくことが急務となっています。お子さんが急に病気になるったり、なかなか熱が下がらない時、安心して子どもを預けられる場所があれば心強いはず。

当院にも子育てをしながら勤務しているドクター、看護師、職員などがたくさんいます。従来からそのサポートとして院内に託児所を設けていましたが、このたびの保育所開設にあたって

はこれまでの経験を生かして、医師・看護師・保育士らが知恵を結集しました。そして、母親代表として子育て中の職員にもワーキンググループの一員に加わってもらいました。

病児・病後児専門の保育園なので「ぜひ来てください」とは言えません。病気などからならないほうがいいのですから。でも、いざという時になったら、当院のスタッフが丸となってお子さんと子育て中の親御さんをサポートします。

保育園に名前に「キッズポート」と入れたのは地域の人が集まる「港」のような場所にしたのと考えたからです。そして、いざという時には遠慮なく私たちを頼ってください。

お子さんに必要な検診やワクチンを忘れていませんか？

コロナ禍の不安が続くなか、お子さんの受診などを控えておられる親御さんも多いと聞きます。

親としてコロナを怖がるのは当然のことです。しかし、私たち医師もよく理解しています。しかし、必要な検査・検診、ワクチンまで控えてしまつては本末転倒です。特に、慢性的疾患をお持ちのお子さんの場合、急いで受診する必要はないかな？と思われがちなので、とても心配しています。

例えば、喘息などでは日常的に飲んでいるお薬がなくなつても、このところ発作が起きていないからいいかな？と、見過ごされてしまうことも。ところが、薬を飲まない時期が続いたために発作を起こして、結果的に入院になつて

しまうという可能性が少なからずあるのです。また、きちんとした時期にワクチンを接種していれば予防できる病気があることも改めて認識していただきたいと思います。

当院の小児科には、私を含めて9名の医師が勤務しています。もちろん小児科全般の医療に精通した者ばかりですが、各々がアレルギー、内分泌系、神経系、発達系といった専門分野をもっています。その内、女性医師は6名。5名は母親でもあります。相談だけでも対応いたしますので、コロナを怖れるあまり他の病気を見逃さぬよう、お子さんの健康には十分に配慮してあげましょう。

名古屋掖済会病院とキッズポートえきさいでは、新型コロナウイルス感染症に対する予防体制に万全を期して医療と保育に臨んでいます。ぜひ、安心してご利用ください。私たちは小児科医療を通して地域の子育てを応援し、子どもも大人も元氣な街づくりに貢献してまいります。



ご案内

▶まずは登録！いざという時に備えましょう。▶

病児・病後児保育室 キッズポートえきさい

利用時間 月曜日～土曜日(祝祭日、年末年始を除く)
8:00～18:00

保育対象年齢 生後6カ月～小学6年生

利用料金 6時間まで1,000円、8時間まで1,500円、
10時間まで2,000円

※ご利用の前に、かかりつけ医または名古屋掖済会病院小児科の受診が必要です。
※受診の際は必ず「名古屋市病児・病後児デイケア事業利用連絡書」を記入しご持参ください。

詳しくは…

電話 052-654-2858

URL <http://www.nagoya-ekisaihaihosp.jp/kidspost>



News 01

エキサイ健康教室
動画配信のお知らせ

新型コロナウイルス流行拡大のため、長らく中止しておりましたエキサイ健康教室を動画にて配信中です。病院ホームページより閲覧できますので是非ご視聴ください。

題
魔女の一撃からの防衛策～腰痛防止について～

講師
名古屋掖済会病院
リハビリテーション部 理学療法士 加藤哲也

日常生活における腰痛予防を詳しく紹介します！

日常生活での注意
ウォーキング

リハビリテーション部 理学療法士 加藤哲也

News 02

口腔機能管理センターを
開設しました。

入院患者様の口腔・摂食・嚥下に
おける医療の質を向上させることを
目指し口腔機能管理センターを開設
しました。
当センターでは、口腔機能低下症・
摂食機能障害の検査などを行い、
患者様の口腔・摂食・嚥下を評価し
状況把握に努めています。



News 03

3月9日より
AI問診がスタートしました。

AI問診システムは、タブレットを通してAIが患者様への事前問診を行うシステムです。
● 外来問診にかかる時間を短縮し、医師が患者様と向き合う時間をより割けるようになります。
● 患者様が診察を待つ時間が減り、患者様の満足度の向上につながります。
● 問診精度が向上し、且つ電子カルテの記載内容が標準化されます。
● AIにより鑑別診断がいくつかわげられ、診断補助に役立ちます。
現在、以下の診療科にてこのシステムを使用しています。
◆ 消化器内科 ◆ 救急科
※初診のみ
※右記診療科でも、タブレットの使用状況などにより、システムを使用しない場合があります。

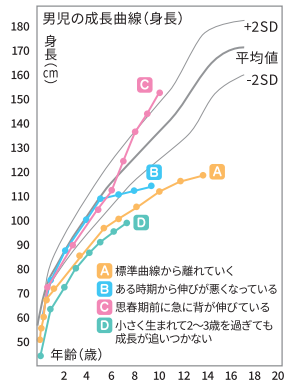
小児科コラム

まだ間に合う

小児の成長発達のお話 星野伸先生

うちの子、背が低い…？
それ、ホルモンが原因かも…一度ご相談ください。

お子様の身長、思春期発来は年齢に合っているでしょうか。合っていない場合は、成長ホルモン分泌不全性低身長、思春期早発症など、治療できる病気が隠れているかもしれません。成長曲線における成長パターン、骨年齢と暦年齢の乖離で評価をします。成長発達の治療は、骨端線が閉じるまでの限られた期間でしかできません。乳幼児健診、身体測定の数値によっては、原因検索をお勧めします。当院では経験豊富な医師が対応していますので、ぜひお早めにご相談ください。



アレルギーのお話 木村量子先生

あれ？この症状アレルギー？と思ったら…

当院小児科にはアレルギー専門医が2人おり、気管支喘息、アトピー性皮膚炎、食物アレルギーなどの診療を行っています。食物アレルギーの診療では、外来の食事指導のほか、日帰り入院での食物経口負荷試験を行っています。食物経口負荷試験は、より安全に原因食物を摂取するために、入院して少量から原因食物の摂取を行います。そのほかにも、スギ花粉症などの舌下療法を行っております。アレルギー外来は、月・火・金の午後の予約外来です。初めての方は午前外来で一度お気軽にご相談ください。



令和3年度 エキサイ健康教室年間予定

開催時期	会場	演題	講師
令和3年4月頃 ※動画開催予定	名古屋掖済会病院 救命救急センター4階講堂	認知症の人のこころは ～認知症の主な症状と対応方法～	認知症ケア認定看護師 若山 典子
令和3年6月	名古屋掖済会病院 救命救急センター4階講堂	食中毒について(仮)	消化器内科 近藤 寛之
令和3年8月	名古屋掖済会病院 救命救急センター4階講堂	薬剤耐性(AMR)について(仮)	薬剤部 二神 諒子
令和4年2月	名古屋掖済会病院 救命救急センター4階講堂	花粉症の最新治療(仮)	耳鼻咽喉科 竹内 拓馬

*状況により、動画開催となる場合がございます。(病院ホームページより閲覧できます)
ご迷惑をおかけしますが、ご理解、ご協力をお願いいたします。 名古屋掖済会病院 教育委員会



栄養科
八木 志帆子

今月の
テーマ

「アスパラガス」

年間を通して流通がありますが、最も旬を迎えるのは春頃です。アスパラガスは様々な調理法で美味しさを楽しむことができます。

アスパラの オムレツ

材料（2人分）

卵	3個
アスパラガス	2本
玉葱	1/2本
プチトマト	2個
オリーブオイル	少々
マヨネーズ	大さじ1
顆粒コンソメ	小さじ1

作り方

- 1 オープンは220度に予熱しておきます。
- 2 アスパラは固い根本を切り落とします。中程から根本までピーラーでむき、1/4の長さに切ります。

- 3 玉葱はみじん切り、プチトマトは半分に切ります。

- 4 ボウルに卵を割り入れ、菜箸で混ぜ合わせます。玉葱とマヨネーズと顆粒コンソメを加え混ぜ合わせます。

- 5 耐熱容器にオリーブオイルを薄く塗り、4を入れたら、上にアスパラガスとプチトマトを並べます。

- 6 220度で20分焼き、完成です。

ひとくちメモ

美味しいアスパラの 見分け方

- 1.穂先はまっすぐに伸びている。
- 2.全体的にハリがあり、鮮やかな緑色のもの。
- 3.切り口が綺麗で瑞々しく、割れていないもの。

アスパラガスの弱点は乾燥なので、購入したらできるだけ早く召し上がってください。冷蔵庫で保存する際には乾燥しないようにラップやビニール袋でしっかり包んで保存しましょう。

今回のテーマ

こむら返りが起こったら

やさしい
医学
第106回

足がつる"こむら返り"とは？

ふくらはぎの筋肉がつることを、「こむら返り」と呼んでいます。「こむら」とは、ふくらはぎを指す古語です。けいれんに伴って突然強い痛みが生じることが特徴で、時にはふくらはぎ以外の筋肉に起こることもあります。

若い人では運動後に休んでいるときや妊娠中にしばしば経験し、お年寄りの2~3人に1人は夜、眠っているときにこむら返りが起きて睡眠が妨げられると考えられます。

原因としては、水分不足、カリウムやナトリウムなど電解質の不足、筋肉の疲労、足の末梢の血流障害、神経の障害などが考えられていますがそのメカニズムはまだ十分には解明されていません。



病気との関係

こむら返りが起こる病気には腎不全、肝硬変、運動神経系疾患、内分泌異常などさまざまなものがあります。また透析治療中の人にも起こりやすくなります。

中でも、椎間板ヘルニアや脊柱管狭窄症といった腰椎疾患が多く、整形外科でよく扱う症状です。

症状が出ないようにするためには、原因となる病気の治療や、服用している薬の変更などで対処できるのかを確認します。

繰り返し足がつる時は原因となる病気がないか、かかりつけ医に相談しましょう。

1日3回くらいよく伸ばす
寝る前に筋肉をよく伸ばす



日頃の運動、ストレッチが大切

こむら返りが起こったら、つっている筋肉を伸ばすことがもっとも簡単な対処法です。

日頃から運動習慣をつけストレッチ体操などを行っているると予防効果があります。こむら返りを起こしやすい筋肉を1日3回ほど、特に運動前と寝る前によく伸ばすとよいでしょう。また水分や電解質を十分に摂取すると、筋肉が疲れにくくなります。

医師からのひとこと

毎日のように頻繁に発作が起きるようなら、医療機関を受診し精査をおすすめします。ちなみに、症状を抑える内服には、通常の西洋医学の内服以外に漢方もあります。

整形外科 部長 佐々木宏





〒454-8502 名古屋市中川区松年町4-66
Tel<052>652-7711 Fax<052>652-7783
<http://www.nagoya-ekisaikaihosp.jp>