

# 十三健康かわら版

平成29年5月 / 第41号

## □ 診療科紹介 <小児科>

十三市民病院小児科をご紹介します。

小児科部長 平林 円

本年4月から大阪市立大学から齋藤三佳を迎えて、平林 円、福島茂樹の3名の常勤小児科医師で診療を行っています。

小児科の対象は赤ちゃんから中学生までです。出生直後の赤ちゃんは体重約3kg、身長約50cmですが、中学3年生の平均値は男子/女子で体重57.5/51.5kg、身長168.6/157.3cmとなりますので、体重で約20倍、身長で3倍以上に成長発達する過程での内科的な様々な病気や障害の診断・治療を受け持っています。



赤ちゃんがお腹の中にいるころから、小児科医はお母さんやお父さんに赤ちゃんや母乳のお話をします。赤ちゃんは胎児期にはお母さんの子宮の中で胎盤を通じて酸素や栄養をもらってスクスク成長し、生まれると自分で呼吸をし、母乳を飲んで育って行きます。当院では、赤ちゃんが生まれるとすぐに早期母子接触を始め、その後もできるだけお母さんから離さないようにお世話をします。そうすることで、お母さんの身体に生息するさまざまな常在菌(マイクロバイオーーム)が赤ちゃんの体にも移行し赤ちゃんの身体を守ってくれます。赤ちゃんがお母さんと一緒にいることで早く上手に母乳を飲めるようになります。特に初乳を飲むことは「初めての予防接種」と言われています。赤ちゃんが生まれて上手に呼吸を始められない時には、すぐに小児科医が駆け付けて診察し治療をします。元気な赤ちゃんも生まれてから1日目と5日目に小児科医が診察をします。黄疸が強いとき、上手に母乳を飲めないときも小児科医の出番です。

カゼの原因となるウイルスだけで250種以上ありますが、赤ちゃんはお母さんのお腹の中にいる間にこれらのウイルスや有害な細菌に対する抗体をお母さんからもらいますので、生後6ヵ月頃まではカゼを引いたり熱を出したりすることが少ないです。その後は何回もカゼを引いたりしながら成長して行きます。特に保育園などに通い始めると、1~2ヵ月は子どもたちの間で様々な感染症のキャッチボール状態になり、馴れるまでに何度もカゼをひいたりします。保育園へ通っていても夜少しでも母乳を飲んでしていると病気に罹りにくく、重症化しにくくなります。

当院の小児科に入院するお子さんは、多くが急性の感染症です。一番多いのが、気道の感染症(上気道炎・気管支炎・肺炎)です。原因はインフルエンザやRSウイルス、ヒトメタニューモウイルス、マイコプラズマ、肺炎球菌などです。次は感染性胃腸炎の嘔吐・下痢による脱水症でロタウイルスやノロウイルス、カンピロバクターなどが原因です。他にも尿路感染症や川崎病の子どもたちが入院することがあります。

外来では、近隣の小児科医院からの紹介で重症化した感染症や胃腸炎による脱水症の子どもたちを受けいれており、必要に応じて点滴・検査や入院治療を行います。成長ホルモン分泌障害による低身長の治療や乳幼児の便秘の治療も行っており、木曜日には、非常勤医師が保健福祉センターから紹介された発達障がいの子どもの診療や午後には神経外来で痙攣性疾患の診療や脳波検査の説明を行っています。

母乳で育てるだけでも随分と感染症に罹りにくく重症化を防ぐことができますが、予防接種も重要です。2ヶ月では、ヒブ・肺炎球菌ワクチン、ロタウイルス、3ヵ月から4種混合やB型肝炎、5ヵ月以降は保健福祉センターでBCG、1歳を過ぎたらまた病院で、麻疹・風疹、水痘、オタフクカゼ、3歳で日本脳炎などたくさんの予防接種がありますが、子どもたちの体を守るためにどの予防接種も大切ですからきちんと受けて下さい。予防接種外来は月曜日の午後に行っております。電話で予約を取って受診して下さい。



# 皆で学ぼう！オムツの知恵

平成29年 3月14日（火）開催

## オムツを快適につける方法

### いきいき健康セミナー

看護師 福井 八重子

平成29年3月14日のセミナーでは、「皆で学ぼう！おむつの知恵」というテーマでした。体験コーナーでは、おむつを見て・触って感触を確かめてもらいました。お話しした内容を紹介させていただきます。

### おむつの選び方は身体の状態とおむつの分類で決めます！



いつもはトイレ、時々  
間に合わない  
リハビリパンツ



立ち上がり動作などの  
一部介助が必要  
リハビリパンツ+パット



寝たきりの方  
マジックテープ  
おむつ+パット



適切な大きさ  
適切な位置に置くこと  
通気性のあるもの  
排泄アウター（固定するもの）  
排泄インナー（中に入れるもの）  
アウター1枚 インナー1枚が基本

### マジックテープおむつで一番の困りごとは漏れることです



漏れの原因である隙間をなくす  
ために、フィット感を向上させる  
ことが大切！！

# 腸内環境改善と食生活

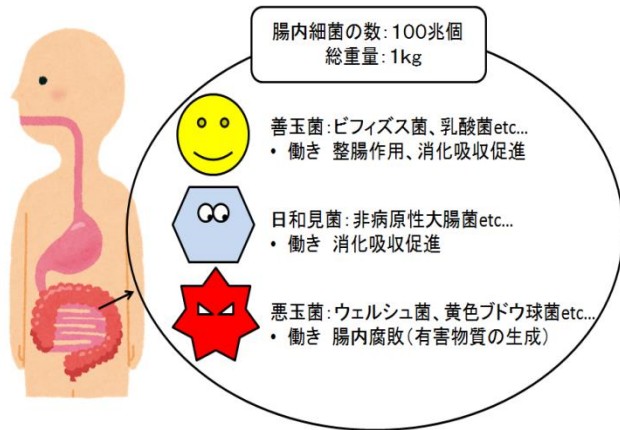
平成29年 4月17日(火) 開催

## 健康の鍵は“腸！” あなたの腸は健康ですか？

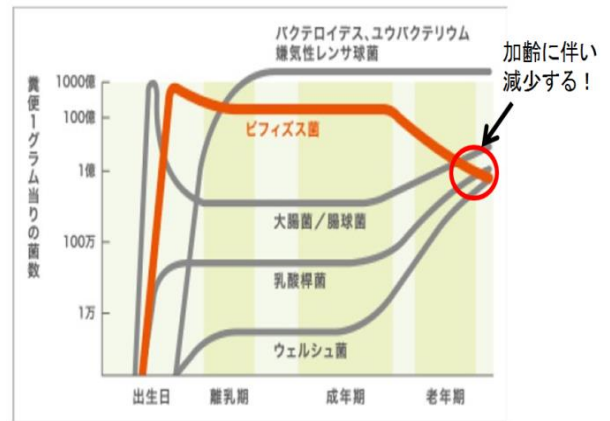
### いきいき健康セミナー

#### 1. 腸内細菌とは

管理栄養士 坪井 彩加



腸内での理想的な割合は、善玉菌が2割、日和見菌が7割、悪玉菌が1割と言われています。善玉菌を一定の割合に保ち、日和見菌を悪玉菌になびかせないことが腸内環境を良好に保つポイントになります。



(日本の科学と技術, 光岡ら, 1976年を改変)

人の腸内に最も多く棲息し有用な菌とされているビフィズス菌は、加齢に伴い減少することが分かっています。

食事や生活を乱れたままにしておくと腸内環境がどんどん悪化してしまうので、生活を見直すことが大切です。

#### 2. 腸内環境改善のための食生活ポイント

- ・ 継続して乳酸菌を摂取する(ヨーグルトなど)
- ・ 1日3食規則正しく食事をする
- ・ 食物繊維を多く含む野菜や果物、海藻などを積極的に摂取する
- ・ 肉を摂りすぎず、魚もバランスよく摂取する
- ・ オリゴ糖を適量摂取する
- ・ ビフィズス菌サプリメントも上手く活用する

#### オリゴ糖って？

オリゴ糖は炭水化物の仲間ですが、体内の消化酵素で消化されず大腸まで届き、腸内細菌のエサになります。腸で吸収されないため、血糖値をほとんど上げません。過剰に摂取すると便を緩くすることがあります。

オリゴ糖は、野菜や果物にも含まれます。個々に含まれる量は多くありませんが、野菜や果物には食物繊維も含まれますので上手に取り入れましょう。

果物は、糖質が多く含まれるため摂りすぎには注意しましょう。



ヨーグルトはいつ食べるのがいいの？  
胃酸の影響を考えると、食後がおすすめです。しかし、継続して食べ続けることが大切なので続けやすい時間帯を考えてみてください。

理想のうんちはバナナ型♪  
腸内環境を整えて  
元気に過ごしましょう！





## えんどう豆の卵とじ



材料(4人分)  
卵…3個  
えんどう豆(さやなし)  
…120g  
玉ねぎ…80g  
薄口しょうゆ…大さじ1  
砂糖…大さじ1  
みりん…小さじ1  
だし汁…2カップ

〈一口メモ〉  
えんどう豆の旬は春から初夏にかけてです。  
ミネラルや食物繊維を豊富に含んでおり、整腸効果があります。  
また、βカロテンやビタミンB群も豊富に含まれており、皮膚や粘膜の細胞を正常に保つ効果があります。  
購入する際は、中の実が十分に成長し、さやの色が緑色のものを選びましょう。

### 〈作り方〉

- ① えんどう豆は汚れや臭みを取り除くため、小さじ1/2の塩で塩もみし、たっぷりの湯でゆでて水にさらしておく
- ② ★を鍋に入れて玉ねぎを煮る
- ③ 玉ねぎに火が通ったら、下ゆでしておいたえんどう豆を入れ軽く火を通し、溶き卵を流し入れ、とじる

※栄養価(1人分)

エネルギー100キロカロリー  
たんぱく質6.8グラム、脂質3.7グラム  
塩分0.7グラム

## 看護の日のイベント

## 院内コンサート

5月12日(金) 9時30分～11時30分

開催場所 当院2階 集団指導室

健康測定、認知症について、リハビリ体操など

5月18日(木) 15時～16時

開催場所 当院1階ロビー

フラダンス Aloalo Hula Studio

初診の受付 月曜日～金曜日 午前8時45分～午前11時00分

診療科		月	火	水	木	金
内科	午前	小野	白石	日浦	井坂	呉家
		沼口	橋本	小松 (循環器含む)	交代制	宮野
循環器内科		小松	小松	小松 (内科初診2)		柴田
消化器内科		大庭	川村	山口	青木	上田
小児科		平林	福島	齊藤	平林	齊藤/福島
外科		貝崎	李	高塚	李	高塚
			塚本	貝崎		南原/江口
整形外科		井代	寺井	井代	榎原	坂和
		寺井				
産婦人科		田中	交代制	森下	中田	本久
泌尿器科		安達	河野	交代制	安達	安達
		西原	西原		河野	西原
眼科	森脇	森脇	鹿野	砂田	森脇	
	本田				砂田	
耳鼻咽喉科		箕輪	松本	森		
皮膚科	村上	前川		今西		

【外来診療担当表】初診のみ掲載しています。

## 編集

大阪市立十三市民病院  
広報委員会

〒532-0034

大阪市淀川区野中北2-12-27

代表電話：06-6150-8000



<http://www.osakacity-hp.or.jp/juso/>