

SAKASO

「さかそう」

ご自由にお持ちください

特集 先生に聞いてみよう

子どもの成長のこと。



2018.12 Vol.33

お知らせ

「第40回みやぎ東部健康福祉友の会健康まつり」を開催しました

10月14日(日)に行われた「第40回みやぎ東部健康福祉友の会健康まつり」。駐車場に用意されたステージでは太鼓や管弦楽の演奏をはじめ、座ってできるストレッチ講座などを開催。院内では骨密度検査や血管年齢検査、母乳育児、認知症相談などのコーナーを設け、来場者

が日頃気になる検査を受けたり気軽に相談をしたりする様子が見られました。ほかにも産婦人科、肝臓内科、外科医師による講演や子ども向けの薬剤師体験コーナーに多くの方が参加。友の会のサークル活動発表や運動療法施設「のびのび」での体験も大盛況でした。



血液年齢チェックを受ける来場者



院内で行われた健康相談の様子



幅広い世代が訪れ、会場は大盛況

診療予約・変更・お問合せ

まずはコールセンターへお電話いただきご確認をお願いいたします。

コールセンター 022-361-8288

- 平日 8:30～16:30 (小児科のみ8:00～)
- 土曜 8:30～11:30 (小児科のみ8:00～)

※日曜・祝祭日、年末年始(12/30～翌年1/3)、8/16(お盆)は休業。

- ◎ 紹介状をお持ちの方は、必ずその旨をお伝えください。
- ◎ 上記時間以外で救急診療のお問合せは、病院代表番号(022-365-5175)にお電話をお願いします。

詳細はwebサイトでもご確認いただけます。

坂病院 🔍 検索 <https://www.m-kousei.com/saka/>

表紙について

豊田先生の趣味は3歳から始めたスキー。雪が降ると早くスキーに行きたくてうずうずするのだとか。ちなみに表紙のスキー用具はすべて豊田先生の自前のものです。

● 表紙撮影 / 坂総合病院



電車の場合 ▶ JR仙石線・下馬駅下車。駅前が当病院です。

お車の場合 ▶ 第三駐車場は、当院ご利用の方は無料です。第三駐車場と病院間の送迎バスを運行しています。

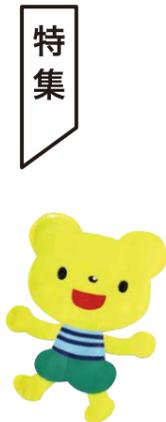
SAKASO 坂総合病院 広報誌「さかそう」
2018年12月1日発行

公益財団法人宮城厚生協会
坂総合病院

〒985-8506 宮城県塩釜市錦町16-5 <https://www.m-kousei.com/saka/>
【広報誌に関するお問合せ】Tel 022-365-5175(代)



毎回特集内容を変え、病気や病院のあれこれを発信。今回は、「子どもの成長」についてご紹介します



特集
先生に
聞いてみよう

子どもの成長のこと。



塩釜市を中心に地域の医療を支える坂総合病院。適切な治療と高度な技術で人々を支えています。今回は健やかな発育を司る内分泌分野の観点から子どもの成長について豊田将夫先生に聞きました。



豊田 将夫 (とよだ まさお)

東北大学を卒業後、坂総合病院小児科に勤務。小児科医を志したのは、医学生時代に手のひらに乗るほどの小さな赤ちゃんが元気に泣いている姿を見て、「子どもたちを助けたい」と思ったことがきっかけ。子どもへの診察は「優しく対応すること」がモットー。

おしえて先生



Q 小児科の内分泌疾患にはどんな種類が？

一人ひとりに個性があるように成長も様々。しかしその中に内分泌の病気が潜んでいることがあります。気になる症状があったら相談や診察を受けてみるのが大切です。

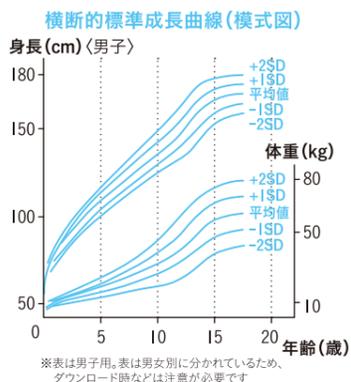
- 身長伸びが悪い／良すぎる
- 急激に体重が増えた／減った
- 肥満、メタボリックシンドローム
- 夜尿(おねしょ)が治らない
- 早期に思春期が来る(幼稚園・小学低学年なのに胸が膨らむ、隠毛が生える など)
- 体毛が濃い など

Q 「成長曲線」とはなんですか？

男女別に子どもたちの身長・体重の記録を集め、年齢別にその平均値や標準偏差を示した表のこと。図中のSDとは標準偏差の略語で、-2SD~2SDの範囲に約95%の身長・体重の記録が含まれています。インターネットで「成長曲線」と検索すれば、表のダウンロードが可能です。

【成長曲線を使った記録の付け方】

- 1 健康診断や保育園、学校などで計測された診断記録を用意
- 2 横軸の年齢を元に、左の縦軸から身長、右の縦軸から体重を照らし合わせ、2点がぶつかる点に印を付ける
- 3 継続して記録し、記された点を曲線で結べば表の完成



ホルモンが影響する子どもの成長障害

小児科の内分泌疾患とはホルモンに関係した病気のこと。先天性とは限らず、子どもの心理状態が影響することもあります。症例は実に様々ですが、ここ最近はお子さんの低身長を心配して診察に訪れる方が多いです。一昨年から学校の健康診断で「成長曲線(※上記で解説)」が活用されたことで平均的な身長と比較ができ、早く問題が発見できるようになったことも理由のひとつかもしれません。また近年は食生活の乱れなどから子どもの肥満も増加傾向です。妊娠中のお母さんが栄養不足になると赤ちゃんがそれに耐えられるよう多くの栄養を蓄える体をつくり、それが子どもの成長期の肥満に繋がることもあるんです。

じっくり時間をかけて患者さんと向き合いたい



この地域で小児の入院に対応しているのは坂総合病院のみ。周囲の病院やクリニックからの紹介で診察することはもちろん、数ヶ月前から救急病棟でも受け入れが可能になりました。今まで以上にスムーズに受け入れができるようにと心がけています。しかし外来の患者さんがだんだん増えてきていることもあり、診察の予約枠が足りないという状態にもなっています。どうしても一人ひとりの患者さんを診察する時間が短くなってしまっているので、今後はしっかりと時間をかけて患者さんと向き合うことができる体制を整えていけたらと思います。

木田 美穂 (きだ みほ)

リハビリ室 作業療法士

糖尿病のリハビリって？

糖尿病治療の3本柱

●薬物療法

患者さんの状態に応じ、血糖降下薬やインスリン製剤を投与

●食事療法

適切なエネルギー摂取を目的に食事の量や栄養バランスを整える

●運動療法

運動により肥満を解消させ、体内でインスリンが効きやすい状態にする

「薬物療法・食事療法・運動療法」の3本柱から成る糖尿病の治療。当院では運動療法の指導を中心に行っています。血糖コントロールが目的で入院した患者さんには、有酸素運動と下肢の筋力訓練を中心にリハビリを実施・指導。セラピストは退院後もリハビリが続けられるよう、患者さんと一緒に運動のメニューを考えて退院後の生活をサポートしています。

高血糖や低血糖による体調不良で要介護者や認知症の患者さんが入院する機会も少なくありません。入院による環境の変化で転倒の危険が高まる事をふまえて、歩行補助具の検討や手すりの設置で転倒対策も怠りません。その他、私たちは認知機能の評価やインスリン注射をする際の自動具の検討、調理訓練など、患者さん一人ひとりの生活全般に関わっています。

栄養手帖 ■ -食養室だより-

豆腐のパワーはこんなにすごい！

日本人に親しみのある食材、「豆腐」。あの白く四角い中には、優れた健康機能がたくさん詰まっています。

丹治 歩美 (たんじ あゆみ)
食養室 管理栄養士



豆腐は何から作られている？

豆腐の原料は“畑の肉”ともいわれる大豆。大豆は肉や魚に匹敵するほど高タンパク質の食材です。骨や歯をつくるカルシウムや皮膚や粘膜の健康維持を助けるビタミンB1などを豊富に含み、高い栄養価を持っています。

豆腐の健康効果をチェック！

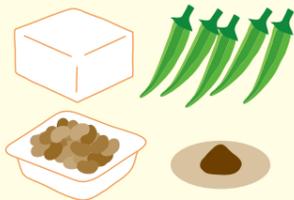
タンパク質をたっぷり含む豆腐は、消化吸収が早く胃に負担がかからないのが特徴。また、豆腐に含まれる脂肪は「不飽和脂肪酸」といわれ、肥満や動脈硬化、心臓病の原因にもなるコレステロールを下げる働きがあります。

豆腐のおすすめレシピ

オクラ納豆のせ豆腐

●材料(4人分)

- 絹ごし豆腐…1丁
- オクラ…5本
- 納豆…1パック
- 味噌…小さじ1/2



●作り方

- 1.オクラを色よく茹で、輪切りにする
- 2.付属のタレや辛子、味噌を合わせて納豆を混ぜ、さらに1のオクラを加えて混ぜる
- 3.豆腐を切って皿に盛り付け、2をのせる。

支えるひとたち



第6回 糖尿病代謝科

坂総合病院を、そして患者さんを支える人々。その「人となり」に迫ります。

糖尿病代謝科に長く勤務する工藤さんは、「糖尿病看護認定看護師」の資格を持つスペシャリスト。食事や運動、薬の管理を通じた患者さんのセルフケア支援をはじめ、糖尿病教室やインスリン注射の指導、また、糖尿病の合併症である「足病変」^{あしびょうへん}予防のためのフットケア外来も行なっています。

「糖尿病は患者さんの生活の見直しが必要なのですが、自覚症状がほとんどないため療養行動に結びつきにくいんです。そのため日々スタッフとカンファレンスなどを行い、悩みながら患者さんのセルフケア支援を行っています」と工藤さん。「患者さんががんばって運動している姿を見るとうれしですね。だんだん血糖値がよくなっていくのを患者さんと確認して喜んだりもしています」と、苦労の裏にある喜びも語ってくれました。

次号は

〈番外編〉
「笑顔が素敵なひと」特集



足に病変が起きやすい糖尿病。工藤さんは患者さんの足の爪を丁寧にケアする。今後はフットケアの重要性と足病変の予防を啓蒙したいです。



工藤 有希子 (くどう ゆきこ)
糖尿病代謝科 糖尿病看護認定看護師

安孫子 陽子（あびこ ようこ）
4階病棟（産科）

産科の患者さんを担当する4階病棟。この病棟の看護師は産婦人科外来でも勤務しています。妊娠中から妊婦さんと継続的に関わり、安心して入院してもらいたいという想いからです。助産師外来では妊娠中の不安や疑問に応じたり、満足するお産に向けて妊婦さんとその家族の希望に応えらるよう共に考え、支援



をしています。また母親学級（妊婦さんやご家族に向けたクラス）では食事指導や母乳の仕組み、分娩の進行、母乳の与え方などを説明しています。分娩時はできるだけ楽で主体的なお産ができるようにサポート。これまでご主人の立会いやフリースタイル出産はもちろん、好きなアロマを焚きたい、という要望にも応えてきました。産後は早期母乳接触・母乳同室を行うこととお母さんは赤ちゃんといつでも一緒に。授乳の方法や育児手技もお手伝いしながら、母乳トラブルや育児が心配なお母さんと家族を支援します。このほか育児サークルも開催。親子体操、ベビーマッサージ、産後のアロマなど楽しい企画を行っています。子育ての悩みを共有できる場で、お母さんを決してひとりにはしません。産科はお産する妊婦さんだけでなく支えるご家族、そして地域の方との関わりも大切にします。

産科病棟トピックス

赤ちゃんにやさしい病院
BFHの継続認定を受けました！

渡邊 佐登美
（わたなべ さとみ）
4階病棟（産科）主任

BFHとは「Baby Friendly Hospital」の略で、赤ちゃんの栄養として最も優れている母乳育児を推進すること。当院がユニセフ／WHOからBFHの認定を受けたのは2014年。そこから「母乳育児成功のための10か条」にそって母乳育児の支援を重ね、お母さんが「母乳をあげたい」と思う気持ちに寄り添い、乳腺炎や乳頭痛などの対応や何らかの理由で母乳をあげられない方へは人工栄養の補足方法を伝えてきました。2015年1ヶ月で全国の母乳育児率が51.3%であるのに対し、当院ではそれを大きく上回る80.8%という結果も出ています。今回はその4年間の取り組みが評価され認定が継続されたものです。

今年「母乳育児成功のための10か条」の新たな基本方針が出されましたが、母子の健康のために支援を継続することには変わりはありません。今後もスタッフ一丸となってサポートしていきます。



連携医のご紹介
多賀城腎・泌尿器
クリニック

【泌尿器科】



院長
松下 真史 先生 ※写真左
（まつした まふみ）



泌尿器科
多賀城腎・泌尿器クリニック

〒985-0842 多賀城市桜木1-1-20
TEL 022-364-4335
FAX 022-367-0106
URL <http://www.cmacs.jp/32419/tagajoclinic/>

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00 - 12:30	○	○	○	○	○	○	△
14:00 - 17:30	○	○	●	●	○	○	△

休診日/日曜、祝日 ※臨時休診あり
※水・木曜午後は15:00から診察
（受付は14:00から）



透析専門クリニックとして最良の治療を

多賀城腎・泌尿器クリニックは1983年に開業し、今年で開院35年を迎えました。2009年から私の父と大黒祥光との3人体制で診療にあたりましたが、2012年に父が亡くなったあとは私と大黒の2人体制に。東日本大震災では津波の被害を受けましたが翌年には新しいクリニックを完成させ、これまで診察を行なってきました。

19床のベッドと65床の透析ベッドが備わっている当院は多賀城市唯一の透析施設。火・木・土曜には午前透析と午後透析を行っているほか、月・水・金曜には日

中透析以外に仕事をしている方にも透析療法が受けられるよう17時以降の夜間透析にも対応しています。手術室も完備し、週に2日は膀胱癌、前立腺肥大症、膀胱結石などの内視鏡の手術や鼠径ヘルニア、包茎、陰嚢水腫、内シヤントなどの手術が行えることも特徴です。

これからは坂総合病院の先生たちと医療連携を深めながら、泌尿器科・透析の専門クリニックとして地域のみなさまを支えたいです。そして最良の治療を行えるよう今後も努力していきたいと思っています。

坂総合病院から

先代の先生の頃からお世話になっていました。透析や泌尿器科には高い専門性が要求されますが、質の高い医療を提供している松下先生のもとには当院と合わせて診察を受ける患者さんも増加を考えるとますますその存在意義は高まるはずだと思います。今後も深い連携を続けていきたいです。