

# いわせ ほっとニュース



左上:コスモス 右上:白方小学校の皆さま 左下:須賀川高校JRC部の皆さま 右下:猪苗代産のお花  
《数多くのご寄附やご支援の声をいただき、ありがとうございました。》

[公立岩瀬病院の基本理念]  
患者さん中心の医療を実践し、  
地域の皆さんに信頼される病院をめざします。



**公立岩瀬病院**

<http://www.iwase-hp.jp/>

## Contents

Dr's Cafe.....	02
糖尿病教室 .....	03
オンライン母親学級.....	04
出産・育児ナビ .....	05
在宅介護のポイント .....	05
フットケア外来について .....	05
リハビリテーションと 栄養について .....	06



小児科医員

鈴木哲司 医師



## コロナ禍が教えてくれたもの

クラスターという言葉を目にしない日はなく、感染症の集団発生という考え方が一般的に広く認識されるようになりましたが、これは新型コロナウイルスに限らず、すべての感染症に関して同様にいえる概念になります。

私たち小児科医は毎年、インフルエンザや、ノロウイルス、ロタウイルスによる胃腸炎、手足口病、溶連菌感染症、RSウイルス肺炎など、多くの集団発生を経験しています。

新型コロナウイルス対策として、当初から三密を避けること、マスク、手洗い、うがい、などといった標準予防策が言われていますが、これを実行することが一番難しいのが、幼児の集団保育と考えられます。保育所では、低年齢の子ども達が濃厚に接触しながら長時間一緒に生活しています。低年齢であることから免疫機能が未熟であり、感染症対策で重要な手洗いや、マスクの着用が不十分になりやすく、また、お友達同士の接触を控えることは困難で、結果として感染者との接触機会を減らすことが難しいのが現状です。

緊急事態宣言による学校、保育所等の休校処置。外出自粛、マスクエチケットを中心とした感染症対策の周知がなされ、また、保育所の再開後も風邪症状の見られる児に対する登園自粛の要請が徹底されていた本年上半期は、当院小児科でも外来、入院ともに患児の数は大幅に減少しました。病院経営から見ると、これは痛手ということもできますが、感染症で入院する患児が大幅に減少したことは、子どもたちの集団保健指導という概念から見ると、最大級の成果であったといえるでしょう。

寒く、乾燥した季節がやってきて、当院小児科でも再び入院患者が増加してきており、RSウイルス肺炎などの集団発生も目立つようになってきました。インフルエンザウイルスの流行季節も近づいてきています。マスク、手洗い、うがいの励行。三密を避け、風邪症状のある時には周囲に感染を広めないためにも外出を自粛する事。ひとつひとつは一見簡単なことですが、継続していくことは非常に難しいものです。しかし、これらの基本的な感染症に対する予防策の効果は、とても大きいものであることを、今回のコロナ禍が改めて教えてくれています。みんなで一緒に予防に努め、withコロナの冬を健康に乗り切っていきましょう。



## 糖尿病教室 No.1

### 11月14日は世界糖尿病デー

世界糖尿病デーとは、世界保健機関(WHO)が定めた国際デーです。この日はインスリンの発見者バンティングの誕生日にあたり世界各地でブルーライトアップを灯す行事が行われます。

糖尿病は増加傾向であり、発生危険因子は①加齢、②家族歴、③肥満、④運動不足、⑤耐糖能異常がありそれ以外にも高血圧や高脂血症も危険因子です。糖尿病についてはみなさんご存知だと思いますが、糖尿病は無症状の事が多く自分では気がつかないことがほとんどです。症状が無いからと安心せず、早期発見のためにも定期的に健康診断を受け糖尿病の有無を確認してください。「糖尿病の気がある」と言われた事がある方は糖尿病になっている事もあるので一度、病院を受診してみてください。

糖尿病予防は、生活習慣の改善「適正な食事」と「運動」です。運動ではジム等の利用も可能ですが継続的に続けられる運動が重要です。自宅でのラジオ体操やストレッチ、ウォーキングなど身近にできる運動を考えて取り組んでみてください。糖尿病に関して不安や心配事などがあれば病院にご相談下さい。

### 冬の食事の注意点について

温かい料理が恋しい季節になってきました。年末年始はイベントもたくさんあります。ついつい食事を食べ過ぎてしまわないように注意しましょう。

#### 《鍋料理について》

野菜をたくさん食べることができますが、塩分も多いです。  
スープを残すように心がけましょう。



#### 《おでんについて》

練り製品が多いので、塩分が多くなりやすく、バランスも偏りがちです。  
卵や練り製品、大豆製品は以下の中から1~2つくらいを目安にしましょう。  
大根・こんにゃく・昆布は食物繊維があり、低カロリーなので安心して食べることができます。

**目安**

ちくわ60g、さつま揚げ60g、はんぺん80g、がんもどき40g、厚揚げ60g、ゆで卵50g

#### 《おせち料理について》

保存性を高めるために糖分・塩分が多いです。  
味付けは薄味を心がけ、食べる量に気を付けましょう。

ご飯(白米) 1膳(150g)

#### 《お餅について》

お餅の食べ過ぎには注意しましょう。  
お餅2切はご飯150gに相当します。

お餅 2切(100g)



=



# 「オンライン母親学級」の開始について

当院では、2月下旬より新型コロナウイルス感染防止のため、妊婦さんを対象とした母親学級の実施を見合わせていました。しかし、最近の新型コロナウイルスの感染拡大や当院での出産者の約半数近くが初産であることなど、出産を控えた妊婦さんは大きな不安を抱えています。そこで、9月より自宅に居ながら妊娠中の健康管理や育児について情報交換ができる「オンライン母親学級」を、県内初の試みとして開始しました。



1回目の母親学級では、参加した妊婦さん全員に自己紹介をしてもらい、合間に質問を設け妊婦さんたちの反応をみながら母親学級を進めることができました。他の方の質問内容を聞いて、自分と同じことで悩んでいる人もいることに励まされる様子がうかがえました。「参加できてよかった」「分かりやすかった」などの意見を頂き、今後も妊婦さんのニーズに合わせてながら必要な情報を提供していきたいと思えます。

## 実施日等のご案内

- ・ 妊娠初期 《対象》妊娠12～30週頃  
実施日時 第1土曜日 14:00～
- ・ 妊娠後期 《対象》妊娠30週以降  
実施日時 第3土曜日 14:00～

《参加料金》550円  
(次回の受診日に請求・徴収)



申込み方法等、詳しくはホームページまたは産科婦人科外来にてご確認ください。  
《ホームページ》左記QRコードからもアクセスできます。  
[http://www.iwase-hp.jp/information\\_obstetrics\\_and\\_gynecology/about\\_obstetrics/](http://www.iwase-hp.jp/information_obstetrics_and_gynecology/about_obstetrics/)

## 出産・育児ナビ

### 食物アレルギーについて

食物アレルギーとは、特定の食物を摂取した後にアレルギー反応をおこし、皮膚・呼吸器・消化器あるいは全身性に生じる症状のことです。乳児期に最も多く、年齢とともに減少します。リスク因子として、遺伝的素因、皮膚バリア機能の低下、特定の食物の摂取開始時期の遅れ等があります。乳児から幼児早期の主要原因食物は、鶏卵、牛乳、小麦の割合が高く、そのほとんどが小学入学前までに治ることが多いです。

アレルギーの発症を心配して、離乳の開始や特定の食物の摂取開始を遅らせても、食物アレルギーの予防効果があるという科学的根拠はありません。生後5～6か月頃の適切な時期から離乳食を始めましょう。  
(栄養科)



### 在宅介護のポイント

### 「薬が多くて管理が大変」と困っていませんか？

#### 【お薬カレンダー】

カレンダーにポケットが付いていて、薬を飲むタイミング(朝・昼・夕・寝る前など)に薬剤を入れておき、順番に飲んでいくものです。壁掛け型やボックス型など、様々な形のものがあります。

#### 【一包化】

服用するタイミングごとに、一袋にまとめるので、飲み間違いや飲み忘れを減らすことができます。また、手が不自由で複数の薬を取りだしづらいという方にも便利です。

地域の皆さんが薬を正しく、安心して服用いただくための手助けをしたいと考えています。薬についてのご相談は、薬剤師にご相談ください。(薬局)



## フットケア爪外来開設いたしました

みなさん、自分の足や爪で困っている事はありませんか？  
自分で爪切りを諦めていませんか？

- ・ 爪が変形していて自分では爪が切れない
- ・ 爪が肥厚(厚くなった爪)して家庭の爪切りでは切れない
- ・ 巻爪が痛い ・ 陥入爪 ・ 胼胝(タコ)や鶏眼(うおのめ)があって痛い

など、爪や足のトラブルで困っていることをご相談ください。なお、フットケア爪外来は自由診療となりますのでご了承ください。外来受診に関しては病院へお問い合わせ下さい。



爪切り 疾患の無い爪甲(1指につき) 330円  
肥厚した爪甲(1指につき) 660円 高度に肥厚した爪甲(1指につき) 1,100円

## リハビリテーションと栄養について！

リハビリテーションを行っている患者さんの多くが低栄養状態であり、当院のような急性期病院に入院している患者さんの3～8割程度に栄養障害があるとされています。

右図のように栄養障害がある状態で筋力トレーニングなどを行うと、かえって筋力が低下してしまう可能性があります。

低栄養状態では筋肉量の低下を招くほか、リハビリ運動を行うためのエネルギー不足から、さらなる低栄養状態を加速させることとなります。入院中に限らず在宅でも(特に高齢者)栄養状態のアセスメントをしっかりと行うことが必要です。当院ではMNA-SF(体重減少、歩行能力、BMIや下腿周囲長など)というアセスメントツールを使用していますが、在宅における指標として理由なく体重が減ってきたと感じた時は注意が必要ではないかと考えられます。

また食事摂取量の変化や食事内容も大切となってきます。筋力をつけるには蛋白質の摂取が重要であり、在宅高齢者では特に蛋白質の摂取が不足がちな傾向があるため注意が必要です。

そういった場合は可能な限り、訪問リハビリテーションを活用するなど専門職種の意見や指導を受けることをお勧めします。栄養と運動の大切さをもう一度考えてみませんか？



図 引用元: リハビリテーション栄養 ポケットガイド



## 公立岩瀬病院

【編集・発行】

公立岩瀬病院 広報委員会 (広報誌発行部会)

〒962-8503 福島県須賀川市北町20番地  
Tel 0248-75-3111 Fax 0248-73-2417  
E-mail koho@iwase-hp.jp

